



André Luiz Reche de Lima

**Memorização deliberada e dessensibilização
sistemática como estratégias auxiliares de
controle da ansiedade na performance da Suíte
Brasileira N° 3 de Lorenzo Fernández**

Atena
Editora

Ano 2019



André Luiz Reche de Lima

Memorização deliberada e dessensibilização sistemática como estratégias auxiliares de controle da ansiedade na performance da Suíte Brasileira N° 3 de Lorenzo Fernández

Atena
Editora

Ano 2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Rafael Sandrini Filho
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Faria – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie di Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Alexandre Leite dos Santos Silva – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
L732m	<p>Lima, André Luiz Reche de. Memorização deliberada e dessensibilização sistemática como estratégias auxiliares de controle da ansiedade na performance da suíte brasileira nº 3 de Lorenzo Fernández [recuso eletrônico] / André Luiz Reche de Lima. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019.</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: Word Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-692-8 DOI 10.22533/at.ed.928192011</p> <p>1. Ansiedade de performance musical. 2. Dessensibilização sistemática. 3. Lorenzo Fernandez, Oscar, 1897-1948. I. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDD 780.092</p>
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

Atena
Editora

Ano 2019

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, Maria Joana Reche de Lima, pelo exemplo de nobreza e perseverança. Aos colegas Manoel Theophilo, Ticiano Biancolino e Isabella Perazzo pelo apoio logístico e pessoal.

Ao amigo e orientador José Henrique Martins, pelos ensinamentos preciosos. À CAPES pela bolsa concedida.

A todos os demais que contribuíram direta e indiretamente para a realização deste trabalho.

SUMÁRIO

RESUMO	1
ABSTRACT	2
INTRODUÇÃO	3
CAPÍTULO 1	6
REFERENCIAL TEÓRICO	
CAPÍTULO 2	24
ESTUDO DE CASO:TENTATIVA DE CONTROLE DA APM POR MEIO DE GUIAS DE EXECUÇÃO (ESTRATÉGIA COGNITIVA) E DESENSIBILIZAÇÃO SISTEMÁTICA (ESTRATÉGIA COMPORTAMENTAL)	
REFERÊNCIAS	53
SOBRE O AUTOR	56

O presente trabalho investiga a relação entre estratégias cognitivas e comportamentais de preparação de um projeto performático, com o gerenciamento da ansiedade de performance musical (APM) em situações de alto estresse. Participou do estudo de caso um mestrando de práticas interpretativas da Universidade Federal da Paraíba, através de abordagem baseada em autorrelato. O Protocolo de Guias de Execução proposto por Chaffin e colaboradores (2002) foi usado para nortear a construção de habilidades cognitivas; a técnica de dessensibilização sistemática adaptada por Appel (1976) para uma atividade musical serviu para orientar a construção de habilidades comportamentais. A metodologia consistiu em: (1) Estudo da Terceira Suite Brasileira de Oscar Lorenzo Fernández amparado pelo protocolo de Chaffin com registro nas partituras e no caderno de anotações; (2) Planejamento de quatro situações de performance progressivamente mais estressantes; (3) Registro em áudio e vídeo das testagens do projeto performático nas quatro situações planejadas; (4) Análise dos dados. O trabalho de preparação para a situação de performance propiciou suporte confiável ao sujeito do estudo. A solidez das habilidades cognitivas e comportamentais construídas no processo é observável pelos níveis de fluência do discurso musical e de fidelidade ao texto musical, apresentados nas quatro testagens. Consideramos que o tipo de memória produzido a partir do estudo com guias de execução e que não se apoia apenas em automatismo mas também em memória descritiva, tenha sido fundamental para minimizar os sentimentos e ideias de incontabilidade, vulnerabilidade e imprevisibilidade típicos do estado de ansiedade. De modo que, ao longo das testagens, houve progressivo crescimento do nível de performance, observável pela redução da ocorrência de déficits cognitivo-motores ocasionados pela APM.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade de performance musical. Prática consciente. Guias de Execução. Dessensibilização sistemática.

ABSTRACT

The present work investigates the relationship between cognitive and behavioral strategies of preparation of a performance project, with the management of musical performance anxiety (MPA) in situations of high stress. Participating in the case study was a masters of interpretative practices of the Federal University of Paraíba, using an approach based on self-report. The Implementation Guide Protocol proposed by Chaffin et al. (2002) was used to guide the construction of cognitive abilities; the technique of systematic desensitization adapted by Appel (1976) for a musical activity served to guide the construction of behavioral skills. The methodology consisted of: (1) Study of the Third Brazilian Suite of Oscar Lorenzo Fernández supported by the protocol of Chaffin with record in the scores and in the book of annotations; (2) Planning of four progressively more stressful performance situations; (3) Audio and video recording of the performance project tests in the four planned situations; (4) Data analysis. The preparation work for the performance situation provided reliable support to the study subject. The robustness of the cognitive and behavioral abilities built in the process is observable by the levels of fluency of musical discourse and fidelity to the musical text presented in the four tests. We consider that the type of memory produced from the study with guides of execution and that is based not only on automatism but also on descriptive memory, was fundamental to minimize the feelings and ideas of uncontrollability, vulnerability and unpredictability typical of the state of anxiety. Thus, during the tests, there was a progressive increase in the level of performance, observable by the reduction in the occurrence of cognitive-motor deficits caused by musical performance anxiety.

KEYWORDS: Musical performance anxiety. Conscious practice. Execution Guides. Systematic desensitization.

Testemunhar uma performance de alto nível, seja de um artista ou atleta, é fascinante. A demonstração de domínio de habilidades pode produzir um efeito hipnótico num grande número de espectadores. Todos que já tocaram um instrumento, praticaram um esporte ou tentaram contar uma boa piada, quando se deparam com um bom performer de alguma dessas categorias, instantaneamente, compara a performance testemunhada com a sua própria e calcula, de forma grosseira, o tamanho do esforço e dedicação requeridos para tal.

Vale lembrar que uma performance de alto nível não é feita necessariamente de demonstrações vulgares de destreza. Existem qualidades difíceis de descrever comumente denominadas “talento”, “expressividade” ou “carisma”. Talvez não saibamos como defini-las objetivamente, mas percebemos com clareza se estão lá ou não. O psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi cunhou um termo para referir-se ao estado de consciência que permeia performances de alto nível: flow experience. Segundo Csikszentmihalyi (2009) o estado de consciência denominado flow (fluxo) seria uma experiência subjetiva de engajamento em tarefas plenamente manejáveis envolvendo uma série de objetivos os quais passam por um contínuo processo de auto avaliação através de feedback. Sob estas condições, a experiência move-se de momento a momento numa evolução perfeita, o sujeito entra num estado com as seguintes características: (1) Concentração intensa, focada naquilo que está sendo feito no momento. (2) Fusão de ação e consciência. (3) Perda da consciência de si enquanto indivíduo. (4) Sensação de pleno auto-controle na qual existe certeza sobre a própria capacidade de lidar com o que vem a seguir. (5) Distorção da noção de tempo. Tipicamente, a sensação de que o tempo passou mais rápido que o normal. (6) Sensação de que a atividade tem valor intrínseco, independente da finalidade. O fim torna-se um pretexto para passar pelo processo (NAKAMURA; CSIKSZENTMIHALYI, 2009).

Esse estado de consciência alterado não surge sem preparação específica, requer um trabalho sistemático de automação de habilidades. Habilidades que, mesmo postas em funcionamento simultâneo, não são conscientemente monitoradas ao mesmo tempo. Existe uma hierarquia amalgamando as ações, hierarquia que possibilita “empilhar” dimensões de pensamento e pelo esforço consciente por em funcionamento todas as partes ao mesmo tempo, apesar de algumas destas partes

já serem operadas através de automatização (REUBART, 1985, p. 51).

Dentre essas habilidades requeridas para ser um performer eficiente, o autocontrole se afigura entre uma das fundamentais. Minimizar os efeitos da adrenalina durante uma performance significa monitorar e estabilizar sintomas de excitação somática, cognitiva e comportamental. Lidar com as pressões inerentes a esta tarefa requer autoconhecimento e experiência. O enfrentamento de situações de performance acompanha todos aqueles que vivem em sociedade. Não é exagero dizer que a vida civilizada trata de sucessões de performances, individuais e interpessoais; públicas e privadas (KENNY, 2006, p. 51). Porém, é importante deixar claro que aquele que se apresenta com o intuito de comunicar uma obra de arte a pessoas pertence a uma classe de performer diferente. A comunicação que se estabelece entre público e músico ou ator, por exemplo, possui uma qualidade exata, a qual depende enormemente da capacidade do executante de conduzir a interação. Esse processo frágil pode ser muito prejudicado, senão destruído, pelo estado de ansiedade resultante da alta adrenalina típica do momento de uma apresentação.

A experiência de ansiedade de performance (AP) tem me acompanhado ao longo do tempo, não exclusivamente em situações de performance musical. Há cerca de 15 por acaso participei de um torneio de padel. Nunca tinha praticado o esporte, mas demonstrei talento para um jogador inexperiente. Nos treinos e etapas preliminares do torneio meu desempenho foi exemplar, senti verdadeiro prazer praticando o esporte. Porém, nas oitavas de final joguei mal e nas quartas fomos desclassificados (joga-se padel em duplas, à semelhança do tênis de duplas). Inicialmente ocorreu-me que a “sorte de principiante” havia acabado ou que nas etapas preliminares do torneio nossos adversários tinham sido muito mais fracos. Todavia a queda no meu desempenho foi acentuada demais, outra variável a influenciou. O público cresceu exponencialmente à medida que a final se aproximava. Lembro de sentir o braço direito trêmulo no instante antes do saque e a concentração sendo drenada agora que cada movimento era observado por uma multidão. Terminado o torneio, nunca mais pratiquei o esporte.

A ideia de escrever uma dissertação sobre estratégias de controle da ansiedade na performance musical (APM) veio durante o cumprimento das disciplinas do curso de mestrado em Práticas Interpretativas. Meu orientador, tendo observado a grande quantidade e diversidade de anotações feitas por mim nas partituras estudadas, além do rigor do trabalho de preparação para o recital, sugeriu um estudo mais sistemático destas estratégias usadas para amenizar os efeitos da ansiedade.

No primeiro capítulo desta dissertação definimos conceitos chave para o estudo que segue. Expomos as características da ansiedade a partir do viés psicanalítico (especulativo) e behaviorista (cientificista), o problema da ansiedade na performance musical e as principais abordagens de tratamento. No capítulo dois há um estudo de caso no qual detalhamos o trabalho de memorização deliberada da Terceira Suite Brasileira de Lorenzo Fernandez e, realizamos, em quatro situações

de crescente estresse, testagens do projeto performático produzido. A finalidade do trabalho é observar a eficácia da utilização combinada de estratégias cognitivas e comportamentais na preparação de um projeto performático, de modo a permitir um melhor gerenciamento da ansiedade na performance musical. Este procedimento foi aplicado na aprendizagem da Terceira Suíte Brasileira para piano de Oscar Lorenzo Fernández. O objetivo pretendido é alcançar um nível de controle da APM que permita superar da melhor forma possível as dificuldades inerentes à tarefa de tocar piano em público, para assim atingir o máximo de desenvoltura expressiva.

A principal estratégia cognitiva utilizada foi a aplicação do protocolo de Guias de Execução (GE) proposto por Roger Chaffin (2002), enquanto que a estratégia comportamental foi a dessensibilização sistemática adaptada ao contexto musical por Sylvia Appel (1976). O projeto performático da suíte de Fernández foi submetido a quatro situações de performance progressivamente mais estressantes. Os dados foram coletados de três fontes que consistiram de anotações nas partituras, gravações em áudio e vídeo, e registros em cadernos de anotações.

O número de pesquisas com temáticas relacionadas às Práticas Interpretativas teve um aumento significativo a partir das duas últimas décadas do século XX. Este processo faz parte de uma mudança importante no estabelecimento de metodologias e referenciais teóricos mais adequados ao tratamento de problemas relacionados diretamente ao fazer artístico musical, afastando-se pouco a pouco de abordagens anteriores que estavam mais voltadas a outros campos como a Musicologia, a Educação Musical e Psicologia Musical. Publicações como as editadas por Rink (1995, 2002), Parncutt e McPherson (2002), Williamon (2004) e, Lehmann; Sloboda; Woody (2007) exemplificam essa tendência. Esses compêndios reúnem artigos sobre performance musical de vários pesquisadores e abordam tópicos diversos como leitura à primeira vista, análise musical, memorização, medicina do músico e improvisação.

Neste capítulo será apresentado o referencial teórico que sustenta o estudo de caso documentado nesta dissertação. Os assuntos abordados são: o que é ansiedade e o que é ansiedade na performance musical; quais são as causas da APM e as principais abordagens de tratamento; o que é o Protocolo de Guias de Execução de Roger Chaffin e, como ele pode ser usado como possível ferramenta auxiliar no controle da ansiedade na performance musical na obra pianística de Oscar Lorenzo Fernández, em especial na 3ª Suite Brasileira.

1.1 O que é ansiedade em relação ao medo e quais são os tipos de ansiedade conforme o referencial psicanalítico

Sobre a etimologia da palavra ansiedade: se origina do vocábulo grego anshen, que se refere a estrangular, oprimir. Angústia, um termo relativo a ansiedade, deriva do latim angor, e se refere a opressão ou falta de ar e angere, a causar pânico. Esses termos nos remetem à dimensão subjetiva da ansiedade sempre ligada a mal-estar físico (GRAEFF, 1999).

Reproduzimos aqui o verbete ansiedade de um dicionário online da Língua portuguesa:

Desconforto físico e psíquico; excesso de agonia; aflição. Psicopatologia. Condição emocional de sofrimento, definida pela expectativa de um acontecimento inesperado e perigoso, à frente do qual o indivíduo se acha indefeso. Desejo

intenso e impetuoso: com ansiedade esperava por seu médico. Ausência de tranquilidade; que demonstra ou possui medo e/ou receio: demonstrava ansiedade e precisava sair imediatamente dali.¹

Tal definição nos dá uma ideia da grande abrangência do termo. Por ela podemos vislumbrar longas ramificações do problema ansiedade. Especialmente suas linhas dois e três chamam atenção para um aspecto latente da ansiedade enquanto modo de pensar: o pensador ansioso não se debruça sobre acontecimentos presentes, sua mente habita o passado e o que esse passado pode revelar sobre o futuro, angustiado ele aguarda encontrar na realidade a tragédia que antecipadamente elabora em seu cérebro.

Vamos agora observar o fenômeno da ansiedade no que diz respeito ao seu aspecto psicopatológico. A publicação de ordem psicanalítica de Rollo May (psicólogo existencialista) servirá a esse propósito. Eis uma exposição do que é ansiedade em relação ao medo:

É consenso entre aqueles que estudaram a ansiedade, Freud, Goldstein, Horney, para mencionar apenas três – que ansiedade é apreensão difusa, e que a principal diferença entre medo e ansiedade é que medo é uma reação a um perigo específico enquanto a ansiedade é inespecífica, vaga, sem objetivo. As características específicas da ansiedade são os sentimentos de incerteza e vulnerabilidade frente ao perigo. Anatureza da ansiedade pode ser entendida quando nos perguntamos o que é ameaçador na experiência que produz ansiedade. A ameaça é algo no núcleo ou essência da personalidade. Ansiedade é apreensão desencadeada por uma ameaça a algum valor que o indivíduo tem como essencial para a sua personalidade. (MAY, 1950, p. 190–191, tradução nossa).²

Embora medo e ansiedade tenham características em comum, sua abrangência é diversa. A citação acima evidencia o caráter difuso da ansiedade em relação ao medo. O medo, diferente da ansiedade, costuma ser pelo menos teoricamente manejável. O indivíduo que sente medo de algo específico e pontual pode de modo mais eficaz tomar uma providência para resolver o problema. Se temo a aranha que enxergo no canto do teto, basta que eu a mate com uma vassoura para que extinga a fonte do meu medo. Mas se temo que um provável filhote da aranha que estava no teto passeie pelo meu rosto se eu adormecer, bem, o problema é mais difícil de resolver. Embora haja probabilidade de a segunda opção acontecer, esta é mínima e portanto desprezível. Ruminar sobre essa pequena possibilidade é o que faz quem sofre de ansiedade. A última frase da citação de Rollo May “A ansiedade é apreensão desencadeada por uma ameaça a algum valor que o indivíduo considera essencial para sua personalidade” aponta a qualidade imaterial que a ameaça também pode

1 Disponível em: < <https://www.dicio.com.br/ansiedade/>>. Acesso em 29/03/2017.

2 It is agreed by students of anxiety—Freud, Goldstein, Horney, to mention only three—that anxiety is a diffuse apprehension, and that the central difference between fear and anxiety is that fear is a reaction to a specific danger while anxiety is unspecific, “vague,” “objectless.” The special characteristics of anxiety are the feelings of uncertainty and helplessness in the face of the danger. The nature of anxiety can be understood when we ask what is threatened in the experience which produces anxiety. The threat is to something in the “core or essence” of the personality. Anxiety is the apprehension cued off by a threat to some value which the individual holds essential to his existence as a personality. (MAY, 1950, p. 190–191)

assumir, no caso, um valor.

Em *The Meaning of Anxiety*, May (1950, p. 6-8) nos mostra como esse aspecto psicopatológico se faz presente em várias obras da literatura universal, detalhando essa qualidade imaterial da ansiedade: Thomas Wolfe, romance, *You Can't Go Home Again*, Hermann Hesse, romance, *Steppenwolf*, W.H. Auden, poema, *The Age of Anxiety*. Tais exemplos podem ser complementados com Albert Camus, *O Estrangeiro*, Dostoiévski, *Notas do Subsolo* e Graciliano Ramos, *Angústia*. Uma leitura rápida dessa lista nos permite apontar uma característica comum a todas as obras: sua data de publicação na segunda metade do século XIX e primeira do século XX. Não é possível falar sobre esse período da história sem mencionar seu contexto sociopolítico: Belle Époque; corrida imperialista alemã e italiana pré Primeira Guerra Mundial; grande depressão econômica norte americana; ascensão de líderes nazifascistas ao poder na Alemanha, Itália, Espanha e Guerras Mundiais. Esse contexto que converge para acontecimentos quase apocalípticos é terreno fértil para o surgimento de obras literárias que, de algum modo, refletem incerteza generalizada, política, econômica e social.

Tomemos como exemplo o romance de Camus, onde o destino da personagem principal é decidido em função da não adequação de suas atitudes aos moldes estabelecidos pelo contexto social onde está inserida. Os acontecimentos do romance podem ser resumidos pela frase: ele não chorou no enterro da mãe e, por isso, foi condenado à morte. A personagem de Camus é um trabalhador responsável, bem quisto por aqueles que o conhecem no prédio onde mora e na empresa onde trabalha. Quando sua mãe morre ele cuida de todos os detalhes do velório e enterro. Tempos depois, por uma fatalidade se envolve numa briga e comete um assassinato. No seu julgamento tudo corre mais ou menos como o esperado, até que uma testemunha cita não tê-lo visto chorar no enterro da mãe alguns meses antes. A partir daí o processo sofre uma reviravolta. A imprensa sensacionalista descreve o acusado como um monstro e a narrativa culmina com sua condenação à morte. Vemos nessa obra a que consequências uma conduta efetivamente autêntica pode levar um indivíduo na sociedade ocidental moderna. Através deste enredo inverossímil, Camus nega energeticamente o conflito proveniente entre o dever (chorar a morte da mãe) e a satisfação de desejos individuais (não chorar). O que seria da ordem vigente se outras pessoas resolvessem agir como seres humanos não normatizados? No mundo da ficção, aqueles que estão fora da norma são “condenados à morte”. No mundo real, tais indivíduos que resistem a terem seus espíritos alterados pelas regras e comportamentos em vigor podem apresentar conflitos internos tão grandes a ponto de desenvolver alterações de comportamento, estando os transtornos de ansiedade entre eles.

Algumas normas de conduta da crescente tendência oitocentista de culto ao herói divinamente dotado certamente dificultaram muito a vida do performer, tanto naquela época quanto agora. Para citar dois exemplos conhecidos, Franz Liszt

e Clara Schumann eram famosos por serem melhores intérpretes que célebres compositores-pianistas e por não precisarem de partituras para subir ao palco. O simples estabelecimento dessas duas normas: (1) Ser um performer tão especializado que suas habilidades necessitam superar as de alguém que se dedique a algo além da execução instrumental, e (2) Ter domíniodo texto musical de diversos compositores e ser capaz de recitá-los de memória em situações consideravelmente estressantes, por si só, pode gerar sérios transtornos de ansiedade.

O passar dos anos tem provocado grandes transformações nos valores éticos e sociais. Se o século XVII foi o da matemática, o XVIII das ciências físicas, e o XIX da biologia, o XX é o do medo (MAY, 1950, p. 6). A civilização moderna ocidental pode trazer tantas ou mais ameaças à integridade física e emocional do ser humano que um ambiente “primitivo”. A partir de meados do Século XX pode-se notar um aumento no número de pessoas apresentando transtornos psíquicos como ansiedade e depressão e que buscam hospitais psiquiátricos e não psiquiátricos à procura de substâncias medicamentosas que atuam sobre o psiquismo quer como calmante quer como estimulante. Além das ameaças a que nos adaptamos ao longo das eras, a partir do Renascimento temos a emersão de ideologias nefastas ao bem estar humano, como o individualismo, o consumismo, a alta competitividade (REUBART, 1985, p. 24) e, acrescento, a ultra especialização. Os transtornos de ansiedade que serão abordados mais detalhadamente ao longo do capítulo podem ser, portanto, um sintoma oriundo de reflexos psicofisiológicos não condicionados que são extensiva e excessivamente disparados pelo nosso atual modo de vida muitas vezes equivocado.

A ansiedade pode ser classificada de duas maneiras: adaptativa ou patológica. Ansiedade de sobrevivência (adaptativa) é aquela que se volta para perigos à integridade física do indivíduo e de certo modo se apresenta de forma generalizada; alguns comportamentos humanos entram nessa categoria como: alerta para fumaça, contaminação, doenças, sujeira, etc. Ansiedade patológica é apreensão desproporcional à ameaça, descrença na própria capacidade de lidar com a ameaça; na ansiedade patológica o perigo é por vezes plural, generalizado e imaterial (REUBART, 1985, p. 6,7).

Aquele que sofre de ansiedade “prevê” catástrofes mesmo que não existam indícios objetivos de perigo. Por exemplo, no caso de uma prova agendada, o natural é intensificar o estudo para estar preparado. A ansiedade natural vai disparar o gatilho “preciso estudar mais” em qualquer pessoa responsável, porém, durante o exame o sujeito que sofre de ansiedade desmedida pode considerar a prova uma ameaça a noção de sucesso, começar a duvidar de sua percepção, e entrar num ciclo de mal-estar com sintomas psicofisiológicos que podem inclusive culminar numa crise de pânico. Passando, portanto, a ter sérias dificuldades para realizar aquilo que preparou.

Enfim, a ansiedade pode ser uma ameaça à integridade física ou psíquica do indivíduo. A vida cotidiana na sociedade ocidental oferece possibilidades

imprevisíveis de afirmação ou negação de valores construídos ao longo dos últimos cinco ou seis séculos. A apreensão desmedida pode gerar sintomas nocivos durante a realização de certas tarefas, podendo ocasionar falhas irreparáveis no resultado esperado. Alguns sintomas são: alta tensão muscular, sudorese, apatia, mutismo seletivo³, confusão mental (o alto nível de excitação pode dispersar a atenção do indivíduo em tópicos irrelevantes a tarefa a ser desempenhada). Aliados a esses sintomas físico/fisiológicos existem as crenças de inadequação, alienação e fracasso resultantes dos sentimentos de incontrolabilidade e vulnerabilidade.

1.2 A resposta fisiológica para a ansiedade e suas origens genéticas

Apresentada a exposição do significado do termo ansiedade, de sua etimologia e da ampla definição do fenômeno disponibilizada pela psicanálise; agora faremos a exposição das concepções provenientes da psicologia comportamental (behaviorista) e psiquiatria.

O ser humano no decorrer do processo evolutivo teve certas características físico/fisiológicas mais preservadas que outras. Por exemplo aquelas que favoreceram sua sobrevivência auxiliando em desafios de luta e/ou fuga em ambientes selvagens (BARLOW, 2002, p. 2-3). Algumas das características a que nos referimos são: (1) aumento da taxa de batimentos cardíacos frente a situações perigosas (por exemplo, um animal selvagem), o que proporciona mais oxigenação para tecidos músculo esqueléticos e causa a sensação de “coração saindo pela boca”; (2) vaso constricção periférica, diminui a hemorragia em caso de ferimento e provoca sensação de mãos e pés frios. O aumento da taxa de batimentos cardíacos por si só gera efeitos colaterais em cascata: dispara as glândulas sudoríparas para refrigerar o corpo, já que a temperatura geral sobe com o aumento da taxa de oxigenação; rapidamente produz o sintoma de boca seca já que o indivíduo está desidratando numa taxa muito mais alta que o normal. Diminuição do apetite e, ocasionalmente vômito são sintomas causados pela inibição das funções digestivas, operação que disponibiliza mais sangue para os tecidos músculo esqueléticos. Dependendo do que foi ingerido pode surgir náusea devido à baixa atividade digestiva, uma situação de luta ou fuga não tolera gasto energético supérfluo, portanto o corpo força o vômito (LEHMANN, SLOBODA, WOODY, 2007, p. 147). A vaso constricção periférica junto com o aumento da taxa de batimentos cardíacos resulta em aumento da pressão arterial e diminuição do fluxo sanguíneo nas extremidades do corpo, o que aumenta as chances de sobrevivência em caso de ferimento (BARLOW, 2002, p. 3). Como resultado consequente dessas reações ocorre grande aumento da capacidade de contração muscular, o que pode ser desastroso para atividades que requeiram motricidade fina (STEPTOE e FIDLER, 1989, p. 3-4). Há também uma canalização arbitrária da consciência a coisas muitas vezes irrelevantes a tarefa em mãos, o que

3 Falha consistente em falar em situações sociais, nas quais há expectativa para falar (ex. escola). Mesmo que o indivíduo fale em outras situações. (DSM – V, p. 189)

pode prejudicar a desenvoltura intelectual.

Portanto, o conjunto de características físico/fisiológicas que favoreceu a sobrevivência humana no ambiente selvagem, ironicamente, passou a dificultá-la no contexto atual. Na sociedade contemporânea eventos cotidianos como relações interpessoais passaram a disparar em alguns indivíduos as mesmas reações físico/fisiológicas que situações como as experienciadas por nossos antepassados em ambientes inóspitos.

1.2.1 Ansiedade traço/estado

A psicologia comportamental e psiquiatria distinguem a abrangência da ansiedade com os termos: ansiedade traço e ansiedade estado. O primeiro designa a ansiedade como característica de personalidade, portanto, é o mais abrangente. O segundo refere-se a um estado temporário de ansiedade que não permeia de maneira tão extensa a vida de quem o experiencia (KEMP, 1999).

Kemp (1999) traz estudos que apontaram que ansiedade estado em jovens musicistas contribuiu positivamente para suas performances. Em situações de alto nível de estresse seu desempenho foi superior em comparação a situações de baixo estresse. Essa tendência, porém, só se nota em alunos com extensa experiência de palco, aqueles pouco experientes tiveram prejuízo em sua performance quando em situação de alto estresse. Kemp também descreve outro estudo que observou a relação entre ansiedade traço e estado e concluiu que, alunos com traço de ansiedade na personalidade atingiram níveis mais altos de estado de ansiedade sob estresse. Dessa informação podemos concluir que aqueles que já estão normalmente sob um nível considerável de ansiedade quando forem pressionados atingirão níveis ainda maiores. Ele também investigou a relação entre nível de proficiência e ansiedade. Aqueles com traço de ansiedade e alto nível de proficiência se saíram bem em situação de alto estresse, os com traço de ansiedade e baixo nível de proficiência tiveram suas performances mais lesadas pelo estresse. Nessa linha, Kemp menciona que alto nível de habilidade aliado a altos níveis de ansiedade traço e estado podem conduzir a performances bem sucedidas.

O modelo do desenvolvimento de ansiedade de Barlow (2002, p. 252) é útil na compreensão do conceito de traço de ansiedade e posteriormente no entendimento das abordagens de tratamento da APM. Este modelo propõe a inter-relação de três fatores na gênese da ansiedade e outros transtornos mentais. Ei-lo:

- I. - Hereditariedade.
- II. - Vulnerabilidade psicológica generalizada: senso de controle diminuído em função de experiências prematuras traumatizantes.
- III. – Vulnerabilidade psicológica específica: medo aprendido. Experiências específicas e contínuas que condicionam o indivíduo a temer certas coisas.

Pelo exposto fica claro que o traço de ansiedade estaria contemplado no primeiro e segundo item da lista. Seria portanto uma característica inata da personalidade (item I) ou adquirida nos primeiros anos de vida (item II). O estado de ansiedade pode ser estimulado por um ambiente com as condições descritas no item III.

1.2.2 Transtornos neuróticos relacionados ao estresse e somatoformes

Neste item faremos uma exposição do modo como a psicologia comportamental e psiquiatria definem e classificam os transtornos de ansiedade. Começaremos por uma conceituação dos termos neurótico e psicótico devido ao fato de ambos estarem relacionados aos transtornos a que vamos nos referir ao longo deste capítulo porém o assunto aqui não se esgota para não fugir do escopo do trabalho.

Conforme o CID – 10⁴ neurose, (CID – 10, 1993, p. 3), é um desequilíbrio mental que causa angústia e medo alimentado por ruminções, porém não distorce diretamente a capacidade de pensamento lógico. A neurose, na atual classificação dos transtornos fóbico-ansiosos, CID – 10 e DSM – V⁵, abrange a grande paleta dos mesmos. A distinção feita entre neurose e psicose (CID-10, 1993, p. 3) coloca neurose como uma patologia que apesar de distanciar quem a experiencia da realidade não chega a provocar alucinações auditivas e visuais como a psicose. Porém dentro dos transtornos fóbico ansiosos (CID-10, item 40.2, Fobias Específicas, p. 135) há menção de “delírios” caracterizados por alucinações auditivas breves. Segundo Rocha (2012, p. 19): “Nas várias versões do DSM há várias controvérsias a respeito dos quadros de ansiedade”.

Eis um exemplo simples: uma pessoa que sabe que dois mais dois são quatro, se questionada, responde o que sabe, que dois mais dois são quatro. Um sujeito, sob a ação de algum transtorno neurótico, que sabe que dois mais dois são quatro pode não ser capaz de responder por não conseguir ter certeza. Uma pessoa psicótica pode responder que dois mais dois são cinco, com absoluta convicção. Psicose então seria um distanciamento maior da realidade no qual há alucinações auditivas e visuais que podem afetar diretamente a capacidade de raciocínio do indivíduo (CID – 10, 1993, p. 3).

Os transtornos neuróticos relacionados ao estresse e somatoformes são amplamente agrupados sob o título “Transtornos fóbico-ansiosos”. Isso é devido à sua associação histórica ao conceito de neurose e à associação de uma substancial (embora incerta) proporção desses transtornos a causas psicológicas. São eles: transtorno de ansiedade de separação, transtorno obsessivo-compulsivo, fobia social, transtorno de estresse pós-traumático, agorafobia⁶, síndrome do pânico e

4 Código Internacional de Doenças – Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento.

5 Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais.

6 Indivíduos com agorafobia evitam duas ou mais destas situações: usar transporte público; estar em espaços muito abertos; estar em locais muito pequenos, fechados; multidões; estar longe do lar, sozinho. (DSM – V, p. 190)

transtorno de ansiedade generalizado (CID – 10, 1993, p. REFERENCIAR).

Duas são as correntes principais de análise e tratamento dos transtornos fóbico- ansiosos: a da psicanálise e a da psicologia comportamental/psiquiatria. A psicanálise apoia sua abordagem no histórico do paciente (psicogênese), portanto focando seus esforços terapêutico/investigativos nas experiências de vida e fatores como a ocorrência de acontecimentos traumáticos e doenças mentais na família. A psiquiatria e psicologia comportamental, embora observem o histórico do paciente, reconhecem as patologias mentais como manifestações comportamentais e psicofisiológicas (behaviorismo) (REUBART, 1985, p. 3,4).

1.3 Ansiedade na performance musical (APM)

Pânico de palco, medo de palco e ansiedade na performance musical (APM) são denominações correlatas, aparecem frequentemente como sinônimos na literatura sobre o assunto. Optamos pelo terceiro termo por considerá-lo mais preciso. De acordo com a literatura sobre APM (STEPTOE, 1982; REUBART, 1985; STEPTOE e FIDLER, 1987; STEPTOE, 1989; COX e KENARDY, 1993; BRODSKY e SLOBODA, 1997; WILSON, 2002; WILSON e ROLAND, 2002; VALENTINE, 2002; LEHMANN; SLOBODA;

WOODY, 2007; KENNY, 2005, 2006 e 2011) ela é definível como um estado persistente de alta tensão psicológica e/ou física, associado a preparação e a situação da apresentação pública. Tal estado traz como consequências: (1) significativa redução da capacidade de raciocínio (pensamentos intrusivos tornam difuso o foco de atenção), (2) alterações fisiológicas (sudorese, náusea, palpitação, hiperventilação, aumento do tonus muscular) e (3) mudança comportamental (apatia, agressividade, cacoetes, inibição).

1.3.1 Causas da APM

As causas da APM podem estar ligadas a três fatores: o indivíduo, a situação e a tarefa (VALENTINE, 2002, p. 172). Inicialmente vamos discorrer sobre aspectos individuais que favorecem a APM. Pessoas diferentes lidam de maneiras diferentes com situações de alto estresse e julgamento alheio. Há evidências de que entre musicistas existe um percentual maior de sujeitos com traço de ansiedade na personalidade em comparação com outras profissões. A hipótese é de que as características inerentes ao ofício de musicista, como alta exposição e competitividade, favoreçam o aparecimento do comportamento ansioso, o qual poderia passar despercebidos em outra profissão (KEMP, 1981). Sobre APM e personalidade, a literatura (STEPTOE, 1982; STEPTOE e FIDLER, 1987; COX e KENARDY, 1993; KEMP, 1999; KENNY, 2006) relaciona o distúrbio com fobia social e neuroticismo. Segundo Cox e Kenardy, (1993, p. 49-50):

APM é frequentemente associada com ansiedade social social. Ela é associada a ansiedade relacionada a desempenhar atividades na frente de pessoas. Entre alguns músicos a performance de música em público provoca uma reação de ansiedade que pode levar a evitação ou desconforto dificilmente suportável (...) Doctor & Kahn, (1989) apontam que fobia social e ansiedade de performance são semelhantes, com ambas envolvendo sintomas fisiológicos, cognitivos e comportamentais, e tratadas com métodos farmacológicos e psicológicos similares. Além disso, músicos com medo de palco comumente temem situações relacionadas a aparecer em público, especialmente o medo de multidões e contato social. Embora toda situação de performance induza possivelmente a ansiedade pela possibilidade de haver avaliação de outros; músicos, por exemplo, enfrentam sintomas mais intensos de ansiedade quando atuam em apresentações solo em comparação com apresentações em grupo. Por outro lado, Fogle (1982) sugere que ansiedade de performance e avaliação social podem não ser sinônimos. Fogle descobriu que músicos relatam que ansiedade de performance ocorre tanto em grupos como em apresentações solo, e também sustentam que a ansiedade pode também ocorrer durante o estudo e, portanto, estar separada do ato em si de apresentar-se. Ele sugere então que isso ocorre porque ansiedade de performance está relacionada a auto avaliação ao invés de avaliação social. Ou seja, a ansiedade pode ser gerada pelo medo do executante de cometer erros e mostrar-se incompetente. Assim, ansiedade relacionada a performance pode se manifestar por meio da antecipação de uma apresentação pública. (COX & KENARDY, 1993, p. 49-50, tradução nossa)⁷.

Antes de explicar o que é fobia social e neuroticismo vamos chamar atenção para a parte da citação que fala das descobertas de Fogle (1982). Este observa que quem sofre de APM já tem sintomas mesmo fora do palco. Portanto o tratamento precisa abranger a preparação de uma performance, os ensaios. A antecipação do evento temido bem como sua catastrofização é o sintoma original da ansiedade na APM.

Fobia social é descrita na literatura (DSM-V, p. 202) como:

Medo ou ansiedade acerca de uma ou mais situações sociais em que o indivíduo é exposto a possível avaliação por outras pessoas. Exemplos incluem interações sociais (p. ex., manter uma conversa, encontrar pessoas que não são familiares), ser observado (p. ex., comendo ou bebendo) e situações de desempenho diante de outros (p. ex., proferir palestras).

7 Performance anxiety has often been associated with social anxiety. It is commonly conceptualised as anxiety related to performance in front of others. Amongst some musicians the performance of music in public provokes an anxiety response which may lead to the situation either being avoided or endured with intense anxiety. This type of response also occurs in social phobia (DSM-III-R, 1987). Social phobia, as defined by DSM-III-R (1987), is a "persistent fear of one or more situations in which the person is exposed to possible scrutiny by others and fears that he/she may do something or act in a way that will be humiliating or embarrassing". Doctor and Kahn (1989) indicate that social phobia and performance anxiety are similar, with both involving physiological, behavioural, and cognitive responses, and treated by similar psychological methods, or drug therapies (Barlow, 1988; Turner & Beidel, 1989). Furthermore, musicians with stage fright commonly experience social fears related to appearing in public, especially the fear of crowds and social situations (Steptoe & Fidler, 1987). Although all performance situations are potentially anxiety inducing because of the evaluative nature of the setting, musicians experience significantly increased anxiety in situations where there is a potential for personal negative evaluation, for example, when performing in solo situations compared to group situations (Bartosch et al., 1981, in Hamann & Sobaje, 1983). However, Fogle (1982) suggests that performance anxiety and social evaluation may not be synonymous. Fogle found that musicians report that performance anxiety occurs in groups as well as in solo performance settings, and also states that performance anxiety can even occur with private playing or practicing and thus may be divorced from the actual performance. He further suggests that this is because performance anxiety relates to self-evaluation rather than social evaluation. That is, anxiety may be generated by the performer focusing on potential mistakes and failure in spite of objective evidence of competence (Clark & Arkowitz, 1975; Fogle, 1982). Thus anxiety concerning performing may be present in anticipation of a public performance.

Neuroticismo designa a personalidade com tendência à introversão, afetividade negativa e depressão (DSM-V, p. 216).

O modelo tríplice de Barlow (2002, p. 252) ajuda a entender os motivos do desenvolvimento da ansiedade. Ele o faz relacionando características inatas, de experiência precoce e de condicionamento. O psiquiatra David Barlow naturalmente fala em termos genéricos sem referir-se à APM, mas a ansiedade em si. Suas ideias porém são úteis para um entendimento geral da ansiedade e específico da APM. O modelo:

- I. – Vulnerabilidade biológica generalizada (hereditariedade).
- II. - Vulnerabilidade psicológica generalizada: senso de controle diminuído. Supõem-se ser resultado de experiências precoces traumatizantes.
- III. - Vulnerabilidade psicológica específica: aprendendo o que é perigoso. Pode ter origem em condicionamento específico, por exemplo, um ambiente familiar violento “ensina que pessoas são perigosas”.

Barlow argumenta que os itens I e II, isolados, podem gerar distúrbios de humor (depressão, mania) mas que distúrbios de ansiedade (ansiedade social, pânico, ansiedade generalizada) precisam necessariamente das condições descritas no item III. Por exemplo, avaliação social pode disparar reações somáticas exageradas que podem ser compreendidas como uma ameaça. Num caso hipotético, um músico com traço de ansiedade (hereditariedade) que vem de um ambiente com altas expectativas de desempenho e baixo suporte para atingi-las (vulnerabilidade psicológica generalizada) e passou ainda jovem por muitas situações de alta competitividade (vulnerabilidade específica), seria fortemente inclinado a desenvolver os sintomas cognitivos, comportamentais e fisiológicos associados à APM. A ansiedade pode ser disparada por vias racionais, por preocupações, mas também por situações que por si só provocam, inconscientemente, experiências passadas que induzem ao estado de ansiedade. Uma vez sob esse estado o indivíduo entra num modo de ação auto vigilante e avaliativo no qual a própria capacidade de lidar com a ameaça é posta em dúvida, a ameaça no caso seria uma platéia. O foco de atenção tipicamente estreita-se à rumações catastróficas (um “branco”, por exemplo) que atrapalham a performance. Nesse aspecto a APM partilha características com a ansiedade social e em casos extremos com a fobia social. As condições sob as quais um músico apresenta-se, ou seja, o grau de ameaça que uma apresentação (situação de avaliação social) sucinta, define a ocorrência ou não de fobia social (KENNY, 2006, p. 53).

1.3.2 A origem cognitiva da APM

Beck & Emery, 1985, propõem que a percepção de ameaças do sociofóbico é o gatilho para suas reações cognitivas, fisiológicas e comportamentais exacerbadas.

Segundos os autores quatro crenças (pensamentos) principais estão associadas ao processo cognitivo distorcido: (1) A probabilidade de deparar-se com um evento temido é superestimada. (2) A severidade do evento temido é superestimada. (3) A própria capacidade de lidar com o evento temido é subestimada. (4) A possibilidade de receber ajuda não é considerada.

O medo descabido de interações sociais pode levar a um estado patológico de ansiedade, posto que dispara reações cognitivas, fisiológicas e comportamentais iguais às de um indivíduo em situação de luta ou fuga. Medo de “humilhação pública” produz nesses sujeitos as mesmas reações que uma situação de vida ou morte.

A situação do fazer musical pode também elevar consideravelmente o grau de APM. A literatura (COX e KENARDY, 1993; WILSON, 2002; WILSON e ROLAND, 2002; VALENTINE, 2002; LEHMANN; SLOBODA; WOODY, 2007; KENNY, 2011)

aponta que apresentações solo são sempre as mais estressantes, tanto para aqueles que sofrem de APM debilitante quanto para qualquer musicista. Portanto sempre que possível é importante tocar com mais pessoas para assim vivenciar experiências mais amenas de performance. Obviamente a situação por si só pode propiciar o estado de ansiedade, porém, mais decisivo para o surgimento é a percepção individual.

Apresentação solo também pode gerar diferentes níveis de ansiedade, conforme veremos em ordem crescente: (1) Apresentação solo, privada, para pessoas conhecidas. (2) Apresentação solo, pública, com bom número de pessoas conhecidas. (3) Apresentação solo, pública, em turnê. (4) Apresentação solo, privada, em concurso. Por motivos óbvios a última situação é a mais estressante: pode inegavelmente definir o futuro artístico do executante. A situação 3 é também muito problemática, por trazer algumas variáveis imprevisíveis, como a acústica da sala de concerto, o instrumento e o comportamento do público que vai estar presente. As situações 1 e 2 são as menos estressantes, mas ainda assim todo músico experiente sabe como é difícil a primeira apresentação de um recital ou peça, mesmo em condições amigáveis. Na prática os desafios de uma performance pública são imprevisíveis, cada uma é única.

Consideramos que a tarefa seja a causa de APM mais fácil de lidar, já que costuma ser possível escolher o repertório que se vai tocar, exceto em alguns concursos. Logo, é preciso reflexão na escolha do repertório. Escolher peças de períodos estéticos distintos ajuda a criar interesse. Observar o grau de habilidade técnica requerido para executar as obras em questão, e ter bom senso no julgamento do que está ou não maduro para ser tocado em público, sabendo que nenhuma dessas premissas garantem uma execução de alto nível de segurança mas, ainda assim, procurar amparar-se em uma prática consciente.

1.3.2.1 Processos cognitivos, fisiológicos e comportamentais envolvidos na APM

Pesquisas sobre ansiedade envolvendo medição de seus sintomas fizeram distinções entre os mesmos. Percebeu-se que estes sintomas são feitos de: (1) preocupação -sintoma cognitivo-, (2) excitação somática -sintoma fisiológico- ou (3) comportamento específico -sintoma comportamental-. Isso significa que, conforme o behaviorismo, os indicativos de ansiedade numa performance são a ocorrência por parte do executante de grande preocupação/receio com auto desempenho e suas consequências, pela ocorrência de alta excitação somática (arousal) e por certos comportamentos (catastrofização, evitação de performances, cacoetes e conflitos com colegas e professores) (REITMAN, 2001). Altos níveis de excitação somática por outro lado podem levar a preocupação com excesso de tensão muscular o que pode levar a pessoa a se distrair da tarefa em mãos (e cometer “erros banais” -sintoma comportamental-). Porém sintomas fisiológicos, apenas, não são um indicativo seguro de ansiedade, posto que indivíduos que reportaram não sofrer do transtorno apresentaram sintomas dessa natureza (STEPTOE, 1989, p. 4,5). Para se apontar a ocorrência de APM é preciso que haja sintomas das três categorias. Na APM portanto, existe uma relação retroalimentar entre os sintomas cognitivos, comportamentais e fisiológicos.

Das consequências cognitivo-comportamentais-fisiológicas citadas como provenientes da APM, as comportamentais são aquelas que mais frequentemente se percebe numa dada performance, (LEHMANN; SLOBODA; WOODY, 2007). O sujeito que sofre de APM usualmente compensa o incomodo causado por um sintoma por meio de um comportamento que geralmente prejudica sua performance. Por exemplo, o pianista num exame de admissão está muito preocupado com sua performance (da mesma depende seu futuro artístico a curto, talvez longo prazo) por esse excesso de preocupação fica com a musculatura mais tensa na região do trapézio; e irá compensar a desigualdade de toque resultante dessa tensão extra exagerando a articulação de cada dedo. O resultado é muita fadiga depois de poucos minutos de prática. Sobre a relação dos sintomas da APM com uma dada performance, Lehmann, Sloboda e Woody, (2007, p. 148), afirmam:

O problema com esses sintomas fisiológicos é que eles podem levar a deterioração da qualidade da performance. Distúrbios visuais causados pela dilatação das pupilas podem interferir na capacidade de leitura da partitura, especialmente sob a luz forte do palco. Tensão muscular excessiva e tremor afetará negativamente aspectos físicos da performance. O resultado final poderá ser afinação imprecisa (posicionamento dos dedos, movimento do braço) e timing impreciso. Alta excitação seguidamente influencia a escolha de andamento, o qual usualmente torna-se mais rápido durante a performance em relação as seções de estudo, adicionando dificuldades técnicas. Certamente a combinação dessas sensações físicas podem fazer o executante sentir-se tão estranho que ele se tornará incapaz de se concentrar na música ou em seus aspectos expressivos. A manifestação dos sintomas está relacionada as demandas de cada instrumento, sendo por exemplo mais recorrente a ocorrência de respiração curta e boca seca em instrumentistas de sopro e suor nas mãos e tensão nas mãos em instrumentistas de corda.⁸

8 The problem with these physiological symptoms is that they can lead to deterioration in performance quality. Visual disturbances caused by the dilation of the pupils can interfere with reading printed music, especially under

No capítulo Anatomy of Stage Fright do livro especializado em APM na execução pianística, *Anxiety and Piano Performance* (REUBART, 1985), encontramos uma discussão terminológica. Para um entendimento mais amplo da APM a literatura sobre o assunto frequentemente traz resultados de estudos de áreas da psicologia comportamental e psiquiatria. Estudos sobre ansiedade na performance (AP) tratam, portanto, de ansiedade em situações diversas como falar em público, estar em público, enfim, interagir com pessoas. Um estudo clássico propõe diferentes consequências causadas pela AP, sendo que nem todas são negativas. A lei Yerkes-Dodson, (The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation, 1908) definida pelos psicólogos Robert M. Yerkes e J. D. Dodson, considera níveis extremos de ansiedade/ excitação (muito baixos ou muito altos) nocivos à performance e níveis moderados benignos (REUBART, 1985, p. 14):



Figura 1 – Lei Yerkes-Dodson

A ansiedade desencadeia a descarga de adrenalina que na dose certa para cada indivíduo melhora a performance. O ponto é saber controlar os sintomas e preparar-se adequadamente para as situações. Quem nunca esteve preocupado com uma peça específica de um recital e na hora da apresentação se surpreendeu com a boa performance dessa peça, porém relaxou um pouco e depois o nível geral de performance se deteriorou?

1.3.3 Revisão de abordagens de tratamento da APM

Dentre as abordagens de tratamento mencionadas na literatura costuma-se fazer a seguinte separação: (1) tratamento farmacológico, (2) tratamento físico,

bright stage lighting. Adding muscle tension and shaking will negatively affect the physical production aspects of performance. The end result might be inaccurate pitch production (e.g., finger placement, arm movement) and rhythmic timing. High arousal often influences the choice of tempo, which tends to become faster in performance than during practice, adding technical difficulties. Certainly a combination of these physical sensations can make musicians feel so strange that they are unable to concentrate or to execute the expressive aspects of the music. The manifestation of symptoms is likely related to the physical demands of different instruments, meaning a greater prevalence of shortness of breath and dry mouth in wind players or sweaty palms and fingers tension in string players.

(3) tratamento psicológico e (4) tratamento misto (WILSON e ROLAND, 2002). Os tratamentos psicológicos e farmacológicos são cientificamente endossados, por outro lado não se descarta a eficácia de tratamentos físico/holísticos como técnica de Alexander, yoga e biofeedback, embora ainda faltem estudos científicos que apontem sua eficácia (KENNY, 2005). Vale lembrar que tratamentos farmacológicos são controversos. Há evidências de prejuízos à performance com benzodiazepínicos (JAMES e SAVAGE, 1984), e as opiniões sobre ganhos com betabloqueadores são divididas (WILSON e ROLAND, 2002, p. 51). A abordagem psicanalítica atribui a APM a experiências traumáticas durante a infância. Mesmo havendo descrições de casos tratados com sucesso a partir dessa abordagem, estes “não satisfazem critérios científicos de avaliação” (WILSON e ROLAND, 2002, p. 52).

De modo geral o que se observa é uma grande quantidade de abordagens de tratamento fragmentadas e uma certa fragilidade nas metodologias empregadas nos estudos que corroboram estas abordagens (KENNY, 2005, p. 206). Isso se dá pela complexidade das causas da APM e da mensuração de seus sintomas.

1.3.3.1 Tratamentos comportamentais, cognitivos, e cognitivo-comportamentais para a APM

Na revisão de abordagens de tratamento da APM feita por Kenny, (2005) aqueles denominados comportamentais, cognitivos, e cognitivo-comportamentais são citados como os mais eficientes.

O tratamento comportamental mais praticado chama-se dessensibilização sistemática. A técnica de dessensibilização sistemática foi criada por Joseph Wolpe, 1958. Ela consiste em uma exposição imaginativa, gradual, a coisa temida; a mesma foi fundamentada nos experimentos de Ivan Pavlov (Terapia Comportamental Clássica).

No periódico *Journal of Music Therapy* (1976) há um estudo da pesquisadora Sylvia Appel, intitulado: *Modifying Solo Performance Anxiety in Adult Pianists*. Appel faz uma modificação no procedimento de Wolpe: no seu experimento o medo de tocar em público é enfrentado em situações reais, gradualmente mais estressantes. Trinta estudantes graduados em piano com sérias dificuldades para tocar em público são voluntários no experimento. Os trinta indivíduos são divididos em três grupos sendo que dois recebem interferência direta da pesquisadora e o terceiro é o grupo de controle. A interferência consiste em: grupo (1) treinamento de dessensibilização sistemática, exposição prolongada a estímulos enfraquecidos, por exemplo: tocar várias vezes, trechos bem dominados, para públicos amigáveis antes de enfrentar situações mais estressantes como master classes e recitais. Grupo (2) orientação para a tarefa de analisar as peças estudadas. Grupo (3) não recebe interferência. As conclusões do estudo foram as seguintes: Grupo (1) atingiu o nível mais alto de performance, inferido através de análise da performance pública construída a partir

da dessensibilização sistemática, relatório dos participantes sobre pensamentos/sensações durante a performance e medição de batimentos cardíacos. Grupo (2) teve um nível de performance mais baixo, porém houve momentos de estabilidade. Grupo (3) apresentou maior número de erros de execução e controle motor nitidamente débil (REUBART, 1985, p. 184).

A abordagem cognitiva envolve reestruturação de padrões de pensamento. Um ponto de início costuma ser: (1) observar o lado bom da ansiedade a partir das evidências disponíveis na literatura (Lei Yerkes-Dodson). (2) analisar crenças de auto eficácia também é importante. Quem sofre de APM costuma catastrofizar o futuro superestimando suas chances de fracasso (WILSON e ROLAND, 2002, p. 56). É permitido a todos nós cometer alguns erros em performances ao vivo, quem pensa que o sucesso depende absolutamente de não-errar-nenhuma-nota, vai se decepcionar. (3) ensaio mental é outra estratégia (WILSON e ROLAND, 2002). Nessa abordagem o performer tem a chance de observar o quão claro em sua mente está o processo a ser posto em funcionamento no palco, ele também pode observar-se como espectador em vez de performer. (4) definição de objetivos precisos a curto e longo prazo. A literatura aponta que essa estratégia aprimora a qualidade da performance pois desenvolve a capacidade de resolver problemas maiores dividindo-os em pedaços mais facilmente manejáveis. E possibilita categorizar dificuldades, por exemplo, partir para aspectos interpretativos de um trecho só quando ele estiver minimamente resolvido do ponto de vista técnico.

A terapia-cognitivo-comportamental é uma combinação de estratégias de reestruturação cognitiva e comportamental. Foi desenvolvida pelo psicanalista Aron T. Beck no início da década de sessenta. Para o tratamento da depressão Beck desenvolveu uma psicoterapia que concentrava seus esforços no presente, visando resolver problemas pontuais. Sua premissa básica é a de que esquemas cognitivos compõem o “software” que opera na mente dos indivíduos e este é o ponto no qual o psicoterapeuta deve concentrar seus esforços. Pensamento disfuncional (que altera o humor e/ou prejudica a capacidade cognitiva) pode ser a causa do sofrimento ou comportamento mal adaptativo (angústia, problemas de relacionamento, abuso de drogas e transtornos de ansiedade) do paciente. A partir da compreensão das crenças e comportamentos do paciente o terapeuta procura demonstrar suas fragilidades e oferece alternativas de conduta (BECK, 2011, p. 22,23). Esse tratamento aplicado à APM consiste em definir e confrontar pensamentos e condutas irrelevantes a tarefa de apresentar e preparar performances para substituí-los por pensamentos e ações úteis (KENNY, 2005, p. 3).

Tocar em público precisa ser encarado como uma tarefa elementar, inerente a profissão de musicista. Desenvolver essa habilidade, portanto, tem por meta tornar o medo da exposição menos prejudicial ao executante e ao produto de sua atuação. A construção da confiança na performance musical e conseqüente redução do medo de apresentar-se está vinculada à escolha do repertório bem como ao planejamento

do estudo. John Rink no livro *Musical Performance: a guide to understanding* (2002) faz uma conexão entre preparação da performance e análise musical; apesar das discrepâncias na literatura, Rink (2002,) pensa que a análise relacionada à performance pode ser dividida em duas categorias principais: prescritiva e descritiva. A primeira lida com o processo de construção da performance enquanto a segunda considera o produto a posteriori, trabalhos investigativos que entram nessa última categoria lidam exclusivamente com análise e comparação de gravações, por exemplo. A análise prescritiva ocorre em estudos de caso como o conduzido por Chaffin (2002, et al). Na dimensão prescritiva podem entrar várias abordagens analíticas não convencionais como gravar sessões de estudo em audio e video para observar o que está ou não funcionando bem. Consideramos aqui a análise de gravações de áudio e vídeo de sessões de estudo e mesmo performances preliminares como pertencentes a dimensão a priori do processo de construção de um projeto performático. Não se trata, portanto, de analisar e comparar aspectos interpretativos (como agógica e dinâmicas) das três gravações das sinfonias de Beethoven feitas por Herbert Von Karajan, por exemplo.

Não pode haver grande discrepância entre o nível de proficiência do músico e o nível técnico do repertório a ser aprendido; nem a crença de que a mera repetição mecânica pode bem resolver problemas musicais. Mesmo havendo um grande número de informações grafado na partitura, o intérprete astuto sabe a importância de buscar amparo em outras instâncias para a construção de sua performance. Anterior a uma boa experiência de performance é imprescindível um sólido planejamento e prática de estudo. Logo, proponho acrescentar outra dimensão ao trinômio: indivíduo, situação e tarefa, citados na literatura como os fatores decisivos para o surgimento da APM. O planejamento da performance contribui decisivamente para o sucesso do musicista, sofra ele com APM ou não; pois embora o indivíduo com ansiedade traço esteja permanentemente sob o efeito de sintomas de proporção considerável, seu estado de ansiedade na hora da performance pode ser atenuado com uma preparação consciente.

1.4 O uso do Protocolo de Guias de Execução como ferramenta auxiliar no controle da APM

Na presente seção falaremos do papel do Protocolo de Guias de Execução proposto por Chaffin como ferramenta de estruturação da prática deliberada com o intuito de construir habilidades cognitivas menos vulneráveis a perturbações típicas do momento de performance. Antes de elucidar o protocolo de Chaffin, urge apresentar seu idealizador. Roger Chaffin é psicólogo cognitivista e músico amador. Sua obra de referência para este trabalho é: *Practicing Perfection: memory and piano performance* (CHAFFIN, CRAWFORD & IMREH, 2002). No texto que segue apresentamos o protocolo e sua afinidade com a terapia desenvolvida pelo psicanalista Aron T. Beck,

denominada terapia cognitivo-comportamental.

Na obra citada (CHAFFIN et al, 2002) é abordada a construção da memorização musical para a situação de performance, expondo um estudo de caso longitudinal onde uma musicista de alto desempenho tem sua prática de estudo investigada durante o aprendizado do 3º movimento, presto, do Concerto Italiano de J.S. Bach. Gabriela Imreh é a musicista com alto nível de performance escolhida por Chaffin devido a sua expertise no campo musical. O interesse de Chaffin está voltado para indivíduos considerados experts em seus domínios, pois ele, assim como os demais estudiosos da expertise, Ericsson; Krampe e Tesche-romer, (1993) procuram entender os esquemas cognitivos de indivíduos muito hábeis.

1.4.1 Prática deliberada

O precursor do estudo da expertise Anders Ericsson e sua equipe conceberam o conceito de prática deliberada como o modo como experts desenvolvem-se até os limites da capacidade humana. De acordo com eles a mesma “constitui-se de um conjunto de atividades e estratégias de estudo, cuidadosamente planejadas, que tem por objetivo ajudar o indivíduo a superar suas fragilidades e melhorar sua performance” (ERICSSON; KRAMPE; TESCHE-ROMER, 1993 p. 368). Embora houvessem músicos entre os experts estudados por Ericsson, os hábitos de estudo de outros profissionais também foram investigados. “Performance” na sentença acima, portanto, refere-se a atividade prática tanto de um jogador de golfe, de um médico cirurgião ou de um músico. Em linhas gerais, a expertise estudada por Ericsson seria um nível de habilidade em dada área do conhecimento superior a mera proficiência. Segundo sua pesquisa, um estudo bem dirigido durante um período de 10 anos aproximadamente seria o suficiente para acumular conhecimento e experiência em nível proficiente. A busca por aprimoramento após a proficiência é o que leva a expertise; investir na melhoria de uma determinada habilidade buscando estratégias de aprimoramento, não a simples manutenção (ERICSSON, 2006).

Ericsson explica que quando deparadas com uma tarefa nova as pessoas geralmente iniciam sua abordagem tentando entender qual o propósito da tarefa para então cuidadosamente gerir suas ações para uma realização eficaz. No caso de ações do cotidiano, com poucas horas de prática se atinge um nível de domínio que não requer mais pensar passo a passo, por exemplo. Atividades como dirigir ou cozinhar se enquadram nessa categoria. Tarefas mais complexas requerem um número maior de horas de estudo para funcionarem automaticamente e desdobram possibilidades ilimitadas de aprimoramento (ERICSSON, 2006). O fazer musical é uma delas. A prática deliberada consiste precisamente em diagnosticar fragilidades na execução de uma tarefa complexa e por meio de repetição atenta e feedback encontrar meios mais eficientes de execução. Por exemplo, o pianista desenvolver um toque legato uniforme, apesar de possuir dedos significativamente diferentes.

Chaffin e sua equipe definiram a partir da análise das seções de estudo de Imreh quatro tipos de abordagens empregadas pela expert para a tarefa de construção da performance musical memorizada. Um critério fundamental que norteou a análise de Chaffin foram os pontos de parada forçados por erro e os locais de reinício; quando Imreh interrompia a execução, o motivo da parada e de escolha do local de reinício precisavam ser explicados. A partir desses dados Chaffin compreendeu que esses locais de reinício não eram escolhidos aleatoriamente, seguiam critérios que ele dividiu em quatro categorias. Ele chamou esses locais de guias de execução (GE) e os dividiu em categorias de acordo com os aspectos que os originavam: guias expressivos ou metacognitivos (dimensão metafórica da performance: transmissão de emoções e ideias referentes ao caráter expressivo da obra), guias interpretativos (dimensão retórica: fraseado, condução de vozes, pedalização, timing e manipulação de dinâmicas), guias estruturais (análise da forma) e guias básicos (escolha de dedilhados, características idiomáticas, padrões de desenvolvimento musical).

Segundo Chaffin os guias de execução apontam o caminho a ser seguido pela mente do intérprete durante a performance. Guias de Execução também servem para isolar e resolver questões técnicas, por exemplo, “adução de punho e movimento axial sem deixar a mão cair” poderia ser um GE básico de um arpejo descendente. Devido ao grande número de GE operando simultaneamente durante a execução musical torna-se inviável ao intérprete monitorá-los um a um, por esse motivo Guias de Execução mais abrangentes, como os estruturais e metacognitivos, servem de gatilho para Guias de Execução básicos como dedilhados e movimentos gestuais (CHAFFIN et al, 2002). Chaffin no seu estudo sistematiza os esquemas cognitivos empregados pela musicista afim de permitir que estes esquemas eficientes sejam melhor compreendidos.

ESTUDO DE CASO: TENTATIVA DE CONTROLE DA APM POR MEIO DE GUIAS DE EXECUÇÃO (ESTRATÉGIA COGNITIVA) E DESSENSIBILIZAÇÃO SISTEMÁTICA (ESTRATÉGIA COMPORTAMENTAL)

A combinação de abordagens cognitivas e comportamentais para controlar a APM foi realizada num estudo de caso que consiste em quatro testagens de um projeto performático construído com auxílio do protocolo de Chaffin. A ideia de que existe uma espécie de nível hierárquico amalgamando as habilidades cognitivas necessárias à performance musical chegou até nós primeiro pela livre adaptação do diagrama de Arthur Koelstler *Ghost in The Machine*, 1967 (*O Fantasma na Máquina*) feita por Reubart (1985, p. 51):

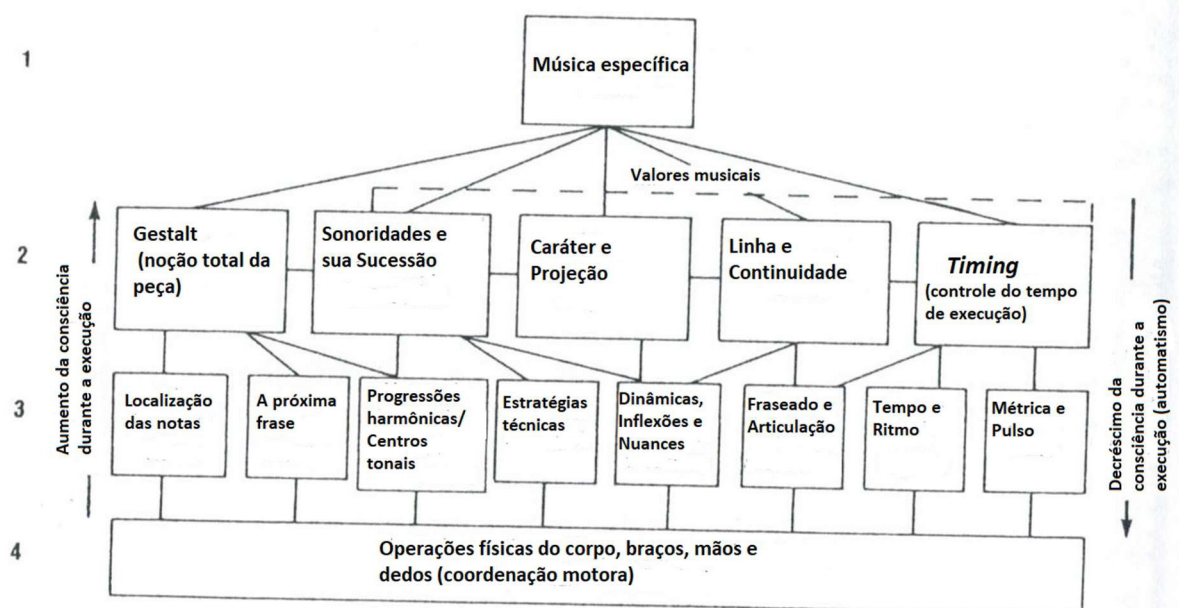


Figura 2 – Livre adaptação do Esquema de Kolster feita por Reubart para demonstrar hierarquia de habilidades musicais (tradução nossa)

Como podemos ver na figura, habilidades básicas referentes ao fazer musical compõem o nível quatro do diagrama, e são mais fortemente gerenciadas pelo automatismo motor. Minha experiência como instrumentista mostrou-me que a boa continuidade da performance musical requer alto nível de automatismo. Não é possível monitorar com rigor níveis básicos das habilidades postas em funcionamento durante a performance. Alguns dos aspectos mencionados no diagrama correspondem ao que Chaffin entende por Guias de Execução. Por exemplo, operações do corpo, braços, mãos e dedos (nível 4 do diagrama) contempla o que ele considera por Guias

de Básicos de Execução; inflecções de dinâmicas, nuances, fraseado e articulações (nível 3 do diagrama) contempla o que ele considera por Guias Interpretativos de Execução; forma musical e suas sucessões (nível 2 do diagrama) contempla o que Chaffin considera Guias Estruturais de Execução.

Portanto, assim que são resolvidos problemas básicos referentes a execução, o músico fica habilitado a delegar sua atenção a outros tópicos envolvidos no processo, ação que aprimora a qualidade de sua performance. Dentre esses outros tópicos temos os de ordem interpretativa e outros como propriocepção¹ e controle da ansiedade (LEHMANN, SLOBODA, WOODY, 2007, p. 79-80). Os níveis inferiores do diagrama também abrangem: dedilhados, saltos, gestos minuciosos (abdução e adução do punho), análise de progressões harmônicas e sequências motívicas. Níveis menos elementares em relação ao texto e execução instrumental, por outro lado, podem ser mais conscientemente manipulados em tempo real durante a performance. Os níveis a que me refiro agora são: dinâmicas, articulações, agógica, timbre, fluência do discurso musical, consciência fraseológica e da forma.

O planejamento da performance com Guias de Execução pode aumentar a autoconfiança e conseqüentemente auxiliar no controle da APM? De que modo?

Chaffin nos apresenta sistematicamente os caminhos seguidos pelo sujeito-expert, Gabriela Imreh, para atingir um nível de performance memorizada excelente. Seu trabalho se debruça, portanto, sobre a construção da memória para a performance musical. Num texto posterior (CHAFFIN, et al 2009), deixa clara a diferença entre memorizar espontaneamente uma peça e fazer um esforço deliberado para esse fim. Segundo os pesquisadores a memória procedimental, que ocorre por cadeias associativas, vem do labor dos sentidos, tato, visão e audição, não da meditação sobre o texto musical. A memória resultante da análise musical é de outra categoria: memória declarativa. “Essa memória, por exemplo, nos permite responder à pergunta: Como ocorre a terceira repetição do tema principal? E nos dá mais segurança na execução musical.” (SANTIAGO, 2015, p. 41).

Meu projeto performático da 3ª Suíte Brasileira de Oscar Lorenzo Fernández foi construído com auxílio do Protocolo de Guias de Execução. Esse projeto performático foi testado em quatro situações crescentes de estresse (APPEL, 1976) sendo as performances registradas em áudio e vídeo. A qualidade da performance nas testagens, bem como o estado de ansiedade, foi inferido a partir dos seguintes indicativos: (1) Fluência do discurso musical. (2) Fidelidade ao texto musical. Estes aspectos podem ser mensurados quantitativamente e refletem diretamente o nível de auto controle do executante e a solidez de suas habilidades cognitivas e comportamentais. Meus relatórios sobre estado de ansiedade antes e depois das apresentações e sobre desempenho, também serviram de indicativo de nível de ansiedade.

As informações referentes aos meus GE foram registradas nas partituras e em

1 Autoconsciência de níveis de tensão muscular e organização da coordenação motora (KAPLAN, 1987).

caderno de anotações. Realizei o estudo comigo mesmo por me enquadrar no perfil psicológico mencionado na literatura sobre alta APM (STEPTOE e FIDLER, 1987; STEPTOE, 1989; COX e KENARDY, 1993; VALENTINE, 2002; ROLAND &

WILSON, 2002, KENNY, 2006). Meu escore na escala de traço de ansiedade desenvolvida por Kenny (2011), também serviu de critério indicativo. Reitman (2001) escolheu os 18 músicos para seu estudo com base em auto-relatos de APM.

A Terceira Suíte Brasileira de Lorenzo Fernández foi a peça escolhida para o estudo por três motivos: (1) Meu interesse pessoal pela obra do compositor; (2) Características desta obra, como sua extensão e a variedade de seus movimentos constituintes; (3) Necessidade de restringir o recorte para uma obra do recital em função do nível de detalhamento do processo pretendido.

A ideia de proceder relacionando abordagens cognitivas comportamentais veio do texto de Roland e Wilson (2002, p. 52,57), segundo os pesquisadores, algumas abordagens de tratamento de fobias foram aplicadas ao gerenciamento da ansiedade na performance musical. A mais conhecida é a dessensibilização sistemática que trata de progressiva exposição ao objeto temido. A teoria é que fobias se apoiam na premissa de que a evitação do objeto temido traz alívio. Urge, portanto, persuadir o fóbico a enfrentar a situação temida (no caso uma audiência) em amostras amenas que sejam gradualmente mais desafiadoras, de modo que a experiência positiva enfraqueça o medo (ROLAND & WILSON, 2002). Por outro lado, exposição, apenas, não serve para controlar a APM, tanto que muitos músicos experientes enfrentam esse problema ao longo de suas carreiras (STEPTOE; FIDLER, 1987).

A mera experiência de performance não é suficiente para controlar a APM debilitante. O estudo de Appel, (1976), usa dessensibilização sistemática em situações reais. De modo diferente do proceder idealizado por Joseph Wolpe, que ocorre em consultório sob a condução de um terapeuta e as situações que geram medo são imaginadas. Partindo da premissa de que a ansiedade permeia toda a vida do sujeito que sofre de APM debilitante (STEPTOE; FIDLER, 1987, p. 241,242) nos parece fundamental subsidiar experiências positivas de performance com um procedimento sistemático de estudo e planejamento. Desta forma o protocolo de Chaffin serviu de base para o planejamento da minha performance da 3ª Suíte Brasileira de Oscar Lorenzo Fernández.

2.1 Suíte

Antes de falar da 3ª Suíte Brasileira de Lorenzo Fernández faremos uma breve recapitulação da história da suíte enquanto veículo poético enfatizando a suíte para teclado. Conforme Fuller (2001), no período entre o final do século XVI e meados do século XVIII peças musicais de dança foram gradualmente sendo apresentadas em conjuntos, o que originou as primeiras suítes de danças. Estilos até então isolados por razões geopolíticas começaram a ser disseminados pelos países europeus. Pavanais, Galhardas (origem italiana) Allemandas (origem obscura) e Bransles (origem

francesa) foram as primeiras danças a serem usadas como base para composição de peças instrumentais. Nos livros de composições Fitzwilliam Virginal Book (1610) e Parthenia (1612) essas danças são gêneros de música instrumental dispostas ao lado de prelúdios, fantasias e variações. Alguns compositores de destaque dessa época são William Byrd (1540-1623), John Bull (1563-1628) e Orlando Gibbons (1583-1625). De modo geral a suíte do fim do século XVI início do século XVII tem uma riqueza de danças maior que a suíte do final do século XVII e início do século XVIII, como o Cebell, Minuet, Riggaddon e a Marcha. Outras danças foram sendo incorporadas a suíte durante o século XVII como a Courrante (italiana) Sarabanda (espanhola) e Giga (inglesa). Suítes com quatro danças começam a aparecer na obra de compositores como Froberger (1616-1667) Lully (1632-1687) e Purcell (1659-1695), porém ainda não de modo padronizado como ocorre durante o século XVIII. Esses conjuntos de danças hoje conhecidos como suítes eram chamados por vários nomes, como, Suites of Lessons na Inglaterra, Ordres na França, Sonate da Camera na Itália e Partitas na Alemanha.

Na Itália, no domínio da música instrumental, deu-se mais atenção para a música para violino. Particularmente na obra de Corelli (1653-1713) a suíte (Sonate da Camera) é composta por uma sucessão de danças precedidas por um prelúdio, entretanto, as Sonatas da Camera de Corelli pertencentes ao livro Opera Quinta (1700) possuem relações entre os movimentos de caráter mais abstrato e não meramente contrastante, à semelhança da Sonata Clássica. Na França, mais atenção foi dada a música para teclado. As ordres de Couperin (1668-1733) e Rameau (1733-1799) diferentemente da música de Corelli possuem um caráter programático, havendo uma profusão de movimentos em suas suítes que enfraquecem a relação de complementaridade entre as danças. Embora ambos usem o núcleo Allemande, Courrante, Sarabande e Gigue (abreviação: A, C, S, G) uma série de outros movimentos permeiam suas suítes.

Na Alemanha os compositores também se voltaram mais para a música para teclado, porém, com uma abordagem estritamente musical, sem fazer uso de programas para suas composições. Buxtehude (1637-1707) e Kuhnau (1660-1722) trabalharam no sentido de aprimorar a suíte como gênero, enfatizando o equilíbrio entre os movimentos. Pelo início do século XVIII já se havia estabelecido o “núcleo” (A, C, S e G). J.S. Bach compôs três séries de suítes, Inglesas, Francesas e Partitas. Ao lado de Bach, Handel (1685-1759 - alemão naturalizado britânico em 1726) foi o compositor mais célebre de suítes no século XVIII, as Oito Grandes Suítes HWV 426-433 e a Suíte HWV 452 são exemplos de sua produção.

Durante o século XVIII coexistem suítes e sonatas sendo que as primeiras permanecem tendo seus movimentos estruturados da mesma forma ao longo do século XVIII (fluxo rítmico perpétuo ao longo do movimento para enfatizar o caráter de cada dança), enquanto a sonata toma emprestada certas danças da suíte e as expande com acréscimos como episódios, recapitulações e contrastes motivicos.

A Allemande é uma dança de caráter sóbrio, predominantemente em compasso binário simples, dividida em duas ou três partes, com andamento moderado, textura contrapontística e costuma vir antes da Courrante, na suíte do século XVIII. A origem do movimento é obscura, uma variante da Allemande surgiu no final do século XVIII na Alemanha e se parece com a valsa. A Courrante tem caráter mais vivo e contrasta visivelmente com a Allemande, é escrita em compasso binário simples, tem andamento rápido e figurações imitativas simples e diretas. A Sarabande, de origem espanhola, possivelmente moura, é uma dança lenta em compasso ternário cuja característica mais marcante é a ênfase no tempo dois do compasso, devido a sua textura homofônica um contraste mais acentuado com os movimentos precedentes. A dança que segue é tipicamente a Gigue, entretanto é muito comum algum enxerto entre essa e a Sarabande, um Minuet, Intermezzi, Gavotte, Bourré, Polonesi ou Aria. A Gigue tem caráter leve, pode ser em compasso unário, binário ou ternário composto e sua textura é fugada.

O movimento acessório mais importante da suíte é o prelúdio ou toccata. Sua forma é livre e muitos deles soam como improvisos. Sequências de acordes arpejados ou rolados compõem frequentemente sua textura, assim como figurações em moto perpetuo, embora não seja possível fazer generalizações quanto a sua estrutura. Bach muitas vezes faz do prelúdio o movimento mais desenvolvido de suas suítes, alguns de seus prelúdios contém seções fugadas, outros, caráter rapsódico, isso se nota nas suítes Inglesas principalmente.

A tradição de compor suítes foi durante o século XIX levada a diante por Schumann (1810-1856) Saint-Saens (1835-1921) Tchaikovsky (1840-1893) Korsakov (1844- 1908) entre outros. Entretanto, de modo geral há um enfraquecimento da suíte centrada no núcleo de danças estilizadas (A, C, S e G), e um retorno a base programática. No século XX tendências como o neoclassicismo (movimento de retorno a procedimentos composicionais do passado, não necessariamente do período clássico) e o nacionalismo intensificaram-se. A musicologia trouxe à luz também peças musicais desconhecidas, dos séculos XVI, XVII e XVIII.

Com o enfraquecimento do sistema tonal fez-se necessário recorrer a anacronismos como o modalismo (impressionistas, nacionalistas) e a quebra de regras tonais (segunda escola de Viena). No âmbito da forma, a tendência já presente no século XIX de utilização de estruturas musicais de menor envergadura se intensificou. O crescente nacionalismo e ascensão de governos totalitários guiou compositores a buscarem elementos musicais que representassem seus países de origem. Schoenberg, Berg e Webern representam a ala mais conservadora da vanguarda do início do século XX. Satie, Ravel, Debussy, Hindemith, Stravinsky, Bartók, Alberto Nepomuceno, Villa-Lobos, Francisco Mignone, Lorenzo Fernández buscaram ou na obra de compositores do passado materiais para trabalhar ou no folclore do seu país. Na França há referência direta aos grandes compositores Rameau e Couperin. As suítes de Ravel, Debussy e Satie, à semelhança de seus

antepassados, são programáticas. Os austríacos da segunda escola de Viena têm uma relação de cunho dialético com o passado musical de seu país; eles propõem continuar de onde seus antepassados pararam. No Brasil, assim como na Hungria, os compositores se voltam para a música folclórica em busca de materiais para suas obras; nas suas suítes são usadas danças e formas de canções como núcleo composicional. Títulos como moda, seresta, batuque, jongo, toada, dança, ponteio se mesclam a títulos de cunho extramusical como nas quatro peças líricas de Nepomuceno ou no ciclo brasileiro de Villa-Lobos.

2.1.1 Oscar Lorenzo Fernández: seu pianismo e sua Suíte Brasileira nº3

Oscar Lorenzo Fernández (1897-1948) foi um compositor brasileiro pertencente ao período chamado de nacionalismo. Além de pequenas peças avulsas, das três suítes, uma sonata e uma sonatina para piano solo, escreveu suítes sinfônicas, duas sinfonias, música de câmara para várias formações, dois concertos (um para piano e um para violino) e uma ópera. Seu estilo composicional é predominante nacionalista, com traços universalistas. As três fases propostas artificialmente por Vasco Mariz, 1918-22, impressionista, 1922-38, nacionalista e 1938-48 universalista, não correspondem a um exame mais profundo de sua obra, (KIEFER, 1986, p. 90). Lorenzo Fernández foi um exímio miniaturista, no que diz respeito às suas peças para piano. Essa característica não diminui seu valor como compositor, posto que seu domínio da técnica de composição se faz notar tanto pelo rigor estrutural quanto pelo rico vocabulário harmônico. A influência da música européia e de seu professor de piano, Henrique Oswald, se nota principalmente nas composições de sua juventude: Duas Miniaturas (Chopin), Miragem (Debussy), Historieta ingênua (Oswald), Marcha dos soldadinhos desafinados (Prokofiev), obras compostas no período compreendido entre 1919 e 1927 (KIEFER, 1986, p. 89). Três estudos em Forma de Sonatina (1929) é uma obra em que Lorenzo Fernández demonstra uma nova orientação estética, essa peça faz pensar em um pianismo brasileiro e em Villa-Lobos. Na Valsa Suburbana e nas Suítes Brasileiras o compositor é bem sucedido em sua apropriação da estética da modinha e de canções/danças folclóricas, seja pelo emprego sistemático do baixo cantante, da terça menor, movimento melódico descendente, da síncope, tresilo e escrita pianística percussiva.

A Terceira Suíte Brasileira (1938) articula-se em três movimentos: Toada, Seresta e Jongo. A Toada segue o esquema da canção rural, homônima. Devido a presença do tresilo (ritmo:3+3+2) ao longo da peça, Lorenzo Fernández faz referência a “toada paulista”. “De qualquer modo parece que a toada não tem características fixas que irmanem todas as suas manifestações[...] musicalmente apresenta características muito variáveis ainda que as do centro sul se irmanem pela melodia simples quase sempre em graus conjuntos”². A Toada de Lorenzo

2 Oneyda Alvarenga, Dicionário da Música Brasileira Erudita Folclórica e Popular, 1977, Art Editora, p.754.

Fernández explora as possibilidades texturais e de ressonância do piano, a peça é monotemática e além da crescente complexidade textural o contraste harmônico desempenha papel importante na construção do discurso. A organização das alturas segue evidente orientação modal, não havendo resoluções, nem movimentos de fundamentais típicos do tonalismo. A Seresta segue o esquema típico da serenata ou seresta encontrada nas cidades do Rio de Janeiro e São Paulo no final do século XIX começo do XX. Sendo uma canção de amor acompanhada por violão, sua origem se funde a da moda (fado, em Portugal), do choro canção e samba canção. O elemento que une a peça de Lorenzo Fernández a essas modalidades de canção é o baixo cantante presente em toda a peça e a forma ABA. No B, o compositor amplia a textura sem abandonar a linha de baixo cantante e usa polirritmia para construir o clímax. O jongo é uma manifestação cultural de origem afro-brasileira acompanhada por dois tambores principais, o tambú e o candongueiro; essa manifestação integra dança, prática musical, ritos religiosos e recreativos, (IPHAN, 2007, p. 15). Seu local exato de surgimento é nebuloso, se no Brasil ou África. Sua aparição documentada mais remota se deu na região do vale do Paraíba, sec. XVII, no cotidiano dos escravos de origem angolana falantes da língua bantu, que habitavam as áreas de divisa entre os estados de São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro, (IPHAN, op. cit). A prática consiste em uma dança de roda, aberta por um mestre, frequentemente o indivíduo mais idoso do grupo. No centro da roda o mestre inicia a dança e chama uma mulher também idosa para dançar com ele. Pontos de Jongo são entoados pelo casal e posteriormente repetidos pelo grupo que os circunda.

A métrica é binária, variando entre simples e composta, sendo que o tambú, também chamado caxambu, marca implacável o primeiro tempo do compasso, enquanto o candongueiro improvisa figurações de modo a deslocar o acento métrico para o tempo dois. Palmas dos participantes e o toque da puíta (espécie de cuíca de dimensões maiores) eventualmente enriquecem a textura. A polirritmia é uma característica marcante desse acompanhamento percussivo.

As funções sociais do jongo são distintas, como já foi citado, vão desde ritos religiosos, recreativos e, nos tempos de escravidão, comunicação codificada, já que muitos cantos entoados são mesclas de palavras de língua portuguesa com a língua bantu (IPHAN, op, cit.). O Jongo de Lorenzo Fernández é uma abstração da dança afrobrasileira. Alguns elementos do jongo in natura são simulados pelo piano, enquanto outros elementos foram acrescentados pelo compositor para intensificar a atmosfera soturna e obsessiva implícita. A escala pentatônica de ré perdura até o final do movimento, não há modulações. A percussão é representada por meio de um ostinato que sofre progressiva ampliação de registro; o canto passa por um processo semelhante, sendo uma melodia sobre a qual vai acrescentando intervalos harmônicos: primeiro a quinta, depois a oitava, quarta e segunda. A peça inicia em pianíssimo e desenvolve-se num grande crescendo de textura e dinâmica.

2.2 A ESCOLHA DOS GUIAS DE EXECUÇÃO PARA A 3ª SUÍTE BRASILEIRA DE OSCAR LORENZO FERNÁNDEZ

Os GE são pontos em que algum elemento musical chama a atenção do executante, portanto são deliberadamente definidos a partir de informações extraídas da partitura, são pessoais e possivelmente pouco transferíveis. GE que auxiliaram a mim na tarefa de execução podem não ajudar outra pessoa na performance da mesma obra musical. No processo de construção de habilidades cognitivas que empreendi a categorização de GE proposta por Chaffin em guias básicos, estruturais, interpretativos e expressivos, mostrou-se ambígua, frequentemente um guia pertence a mais de uma categoria ao mesmo tempo, ou existe uma aglutinação de GE num ponto específico. Por esse motivo uso apenas o termo Guia de Execução e explico sobre quais informações este deriva, em cada caso.

Meus GE geralmente estão em pontos em que alguma característica estrutural sofre mudança em termos rítmicos, harmônicos, melódicos ou de textura.

Sobre os GE expressivos, que tratam de conceitos e estados de espírito absolutamente pessoais sobre uma determinada obra musical, farei a exposição dos meus no final de cada item referente as partes da suíte. Principei o estudo da peça no dia 13/12/2015 e realizei a primeira apresentação pública em 22/07/2016.

2.2.1 Toada

A Toada é construída a partir de um único tema apresentado quatro vezes e intercalado com pequenas pontes e progressivo adensamento da textura. Dos seus 75 compassos, 35 são de transição (pontes e a coda) e os 40 compassos restantes são de material temático. As quatro frases do movimento partilham características motivicas que as unem. Coda e introdução possuem semelhanças texturais e o mesmo acontece nas pontes entre uma frase e outra. As características da melodia principal da peça remetem a voz humana. Além de tratar-se de uma toada, sua configuração intervalar é facilmente cantável. Procurei cantar internamente as notas dessa melodia e ouvi-las ao longo de toda sua extensão para que o timbre resultante fosse o mais cantabile possível. O quadro abaixo apresenta o esquema formal da peça:

- Introdução	Compasso 1 – 4
- Frase 1	Compasso 5 – 15
- Ponte	Compasso 16 – 21
- Frase 2	Compasso 22 - 29
- Ponte	Compasso 30 – 34
- Frase 3	Compasso 35 - 53
- Ponte	Compasso 54 - 56

- Frase 4	Compasso 57 – 64
- Coda	Compasso 65 - 75

Quadro 1 – Esquema Formal da Toada

Fonte: Elaborado pelo autor

O quadro a seguir apresenta os 9 GE estabelecidos inicialmente e sua localização na partitura:

GE 1	c. 1
GE 2	c. 5
GE 3	c. 16
GE 4	c. 22
GE 5	c. 30
GE 6	c. 35
GE 7	c. 54
GE 8	c. 57
GE 9	c. 65

Quadro 2 – 9 GE da Toada

Fonte: Elaborado pelo autor

Um exame rápido desses primeiros nove guias de execução deixa claro que estes apontam, a grosso modo, para pontos de articulação estrutural, coincidindo exatamente com a representação formal apresentada na Quadro 1. Este fato pode ser explicado como sendo o resultado de uma prática de análise formal que sempre realizo no início da aprendizagem de uma nova peça musical, e já utilizada com o propósito de diminuir os riscos de esquecimento e distrações durante a performance. Levando em consideração a classificação estabelecida por Chaffin, todos os 9 GE deveriam ser considerados como estruturais. No entanto, através de uma reflexão mais profunda a respeito da escolha de tais locais para fixação dos guias de execução, notamos que estes não foram resultado de simples observação formal, sendo que outros elementos composicionais importantes também foram considerados, e como mencionado anteriormente, podem receber um outro tipo de classificação.

O processo de estabelecimento dos guias foi gradual e através da observação contínua dos elementos presentes na partitura. Cada uma das quatro frases possui diferenças em termos de textura, quantidade de compassos, tessitura, modo e num caso (frase 3), ritmo. Devido à grande quantidade de sutis modificações que os segmentos da Toada apresentam escolhi aquelas que me chamaram mais atenção para estabelecer os GE. A primeira frase está no modo jônio em Mi e é acompanhada por uma fórmula rítmica chamada tresilo, que Lorenzo Fernández representa com semicolcheias descendentes em graus conjuntos. O tresilo consiste de uma subdivisão de oito partes em 3+3+2; este, permeia toda a peça. A textura apresentada na primeira frase é tripartida, temos:

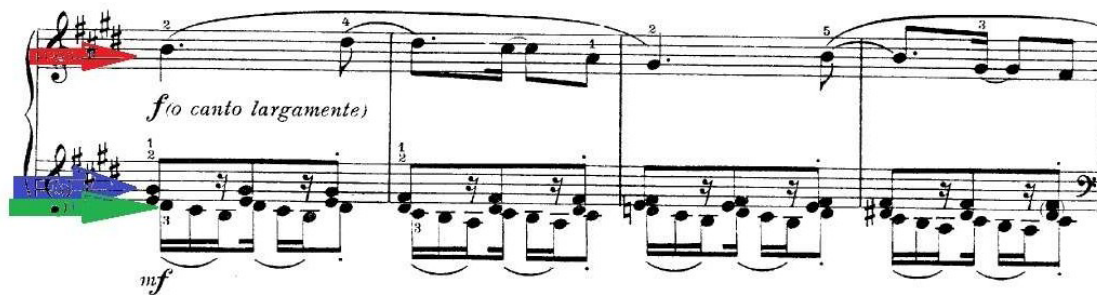


Figura 3 – Toada, primeira frase, planos sonoros (c. 5-8)

Fonte: Elaborado pelo autor

A melodia superior deve soar mais que o plano médio e inferior, como indicado na partitura. A junção das vozes inferiores (setas verde e azul) cria intervalos harmônicos de terças e segundas, graus conjuntos descendentes são articulados no plano inferior (seta verde). Usei como critério para a escolha da dinâmica dos planos sonoros inferiores o “batimento” dos intervalos harmônicos. Por exemplo, a segunda menor do primeiro sistema, primeiro compasso, “resolve” no compasso seguinte. Derivei este modo de execução para os compassos seguintes. A partir do compasso 11 a terça do compasso 5 (mi, sol #) passa para a oitava de baixo, a relação fica: sétima maior “resolve” na sexta maior. A característica geral do acompanhamento da melodia é sempre um GE nas quatro frases, por esse motivo o detalhamos em cada frase.

Devido ao tipo de organização das alturas (modal), as considerações que faremos sobre acordes não referem-se a sua funcionalidade. Pode-se dizer que a relação de tensão harmônica ocorre sempre entre dois compassos de cada vez. Por exemplo, a segunda menor do compasso 5 “resolve” na segunda maior do compasso 6, a relação seria portanto entre o acorde de Mi maior com sétima maior e o acorde de Ré sustenido meio diminuto. Esta dinâmica harmônica perdura por toda a peça. Na segunda frase o tema ocorre em Ré dórico e o acompanhamento de semicolcheias dá lugar a acordes em colcheias. Na terceira frase, acordes rolados acompanham o tema de novo no modo jônio em Mi com inversão do tresillo, que ao em vez de 3+3+2 fica 2+3+3. Essa inversão modifica o ritmo resultante (soma do ritmo da clave de fá e sol), pois os acentos métricos de melodia e acompanhamento que antes coincidiam passam a ocorrer em separado:

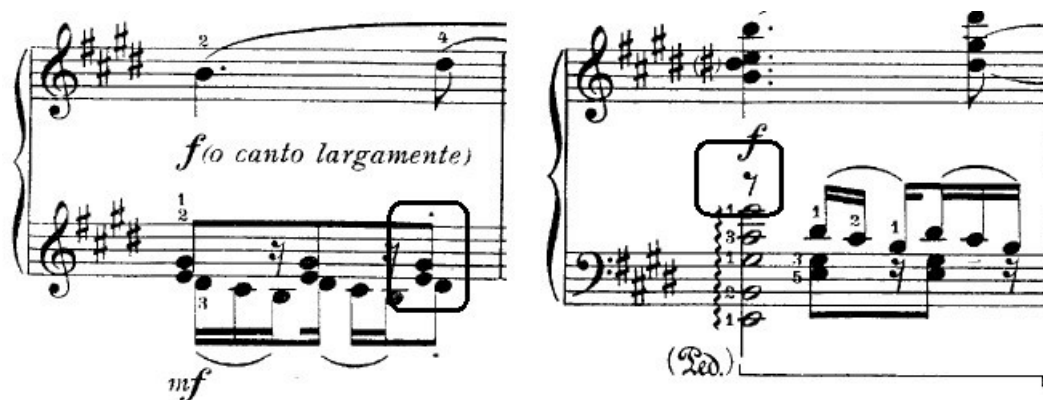


Figura 4 – Inversão do tresilo

Fonte: Elaborado pelo autor

O deslocamento da colcheia (c. 9, à esquerda) para o tempo 1 (pausa de colcheia, c. 35, à direita) produz assincronismo dos acentos métricos.

Na quarta frase o tema está oitavado, o acompanhamento em graus conjuntos descendentes da primeira frase retorna, o modo é Ré dórico. Para realizar o legato da melodia principal a escolha do dedilhado não foi de muita ajuda, mais importante foi usar a ressonância do piano. Mantenho um patamar de dinâmica forte nas notas da melodia de modo que o decay natural do piano não corte a linha. O dedilhado usado é indiferente.

Nos 4 trechos de transição (pontes) temos duas configurações de planos sonoros. Nas transições 1 e 4 a textura coral é mantida, nas transições 2 e 3 a melodia superior é retirada:

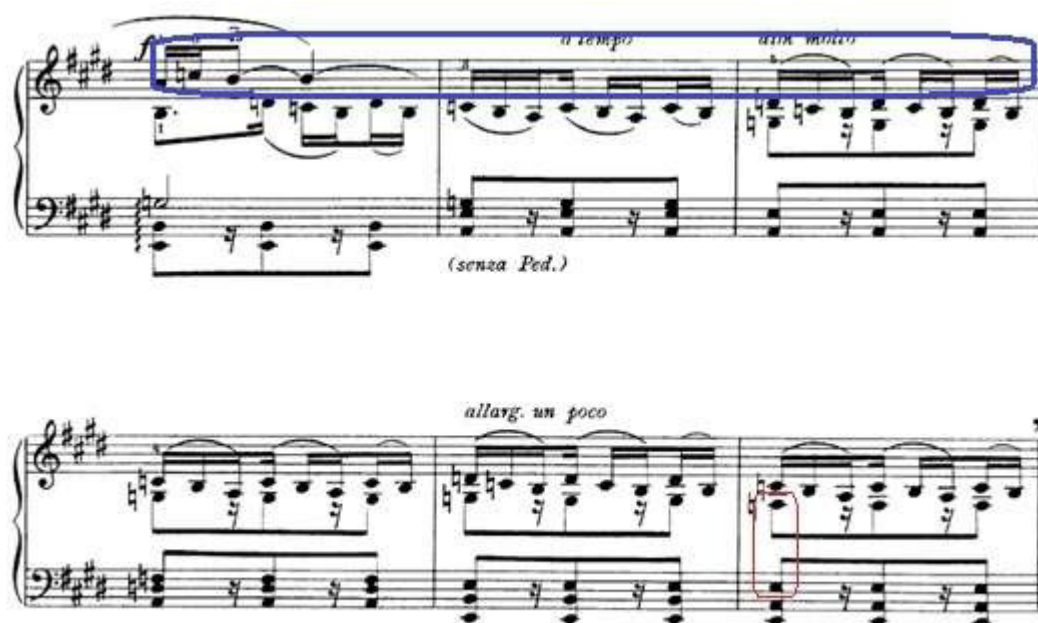


Figura 5 – Toada, transição 2 para a terceira frase. Supressão da melodia (azul c. 30-34).

Segunda menor (vermelho) ápice de tensão harmônica no final da transição (c. 34)

Fonte: Elaborado pelo autor

No primeiro sistema da figura 5, a partir do segundo compasso, temos a figuração em graus conjuntos descendentes no plano intermediário e uma faixa sonora (colcheias) na parte inferior da clave de sol e clave de fá. A tensão gerada pela faixa sonora é crescente. No segundo sistema da figura 5, primeiro compasso, mais uma nota é acrescentada ao acorde. O aumento da tensão harmônica é diretamente proporcional a diminuição do andamento, cujo ponto culminante é a segunda menor do último compasso do sistema (círculo vermelho).

Na primeira fase de aprendizado da Toada todos os 9 GE eram usados para a memorização, mas em determinado ponto foram reduzidos para apenas 4, através da incorporação dos trechos de transição à seção precedente, e a Coda fazendo parte da apresentação da última frase melódica.

O quadro 3 apresenta estes guias de execução definitivos, sua localização na partitura e os elementos composicionais que foram considerados como justificativa destes pontos de início:

GE 1	c. 1 - modo e textura
GE 2	c. 22 - mudança do modo e textura
GE 3	c. 35 - mudança rítmica, de tessitura, e de dinâmica; necessidade de realização de movimentos mais complexos na execução instrumental.
GE 4	c. 57 - mudança do modo e textura e uso de variação rítmica para enfatizar fechamento

Quadro 3 - GE definitivos na Toada

Fonte: Elaborado pelo autor

GE expressivos da Toada

Minha ideia geral em termos de ambientação para a toada é uma cena bucólica. Gosto de pensar especificamente nas aventuras de um personagem da literatura brasileira do autor Graciliano Ramos cujos casos são narrados na obra “Alexandre e outros Heróis”. Nestas histórias Alexandre conta as próprias façanhas em sua casa para amigos. Os eventos tem sempre um teor cômico devido ao seu absurdo ao mesmo tempo que apresentam características da vida do matuto sertanejo. Como passar a noite sob o luar procurando animais desgarrados, confundir onças com cabras, ferir-se nos garranchos da catinga durante o trabalho e vagar sem rumo pelo sertão sobre o lombo de um jumento. O ritmo do tresilo, que permeia toda Toada, relaciono ao trote de uma cavalgada. A melodia que compõem o tema da toada é o canto de um matuto que vaga sozinho pelo sertão.

2.2.2 Seresta

A peça articula-se em três partes ao longo de 49 compassos. Cada frase possui 16 compassos, A' tem um compasso de conclusão a mais. Temos:

- Primeira frase (A)	Compassos 1 - 16
- Segunda frase (B)	Compassos 17 – 32
- Terceira frase (A')	Compassos 33 – 49

Quadro 4 – Esquema formal Seresta

Fonte: Elaborado pelo autor

Na seresta de Lorenzo Fernández há uma linha de baixo que alude a técnica de ponteio do violão de sete cordas, presente nas canções do final do século XIX início do XX e cuja característica marcante é o rubato. Tocar essa linha de baixo com certa flexibilidade temporal me ajudou a realizar a junção da mão esquerda e direita de modo orgânico. Certos atrasos da linha do baixo contribuíram para a boa continuidade dos intervalos harmônicos da mão direita nada fáceis de tocar devido a assimetria de sua configuração intervalar.

A organização das alturas a partir das regras do tonalismo é evidente nesta peça. Estamos no tom de Mi menor na primeira frase (A), Mi maior na segunda (B) e retornamos para Mi menor (A'). Na primeira frase na voz do baixo, há movimentos fortes de fundamentais, aproximações cromáticas, notas de passagem e antecipações, estas categorias de organização dos sons permeiam toda peça. As vozes do tenor e contralto formam intervalos harmônicos que caminham pelos campos harmônicos de Mi maior e Mi menor. Devido ao ritmo harmônico muito rápido a análise deste parâmetro não se mostrou útil para a memorização da peça. A observação dos padrões de desenvolvimento, por outro lado, ajudou. A sequência dos compassos 1 e 2 (mão direita) é transposta à quarta justa nos compassos 3 e 4, aliás, o mesmo vale para a linha de baixo. Os quatro primeiros compassos do segundo membro de frase (c. 9, 10, 11 e 12) são idênticos aos compassos 1, 2, 3, e 4. Relações semelhantes a essas podem ser observadas no “B”. Nos compassos 17 e 18 temos um padrão que sofre o mesmo tratamento nos compassos 19 e 20. A' difere de A apenas por ter um compasso a mais (c. 49) e pelos compassos 48 (inteiro) e 47 (metade).

Os segmentos A, B e A' são articulados em membros de frase de 8 compassos:



Figura 6 – Seresta, primeiro membro da frase A (compassos 1 ao 8) definido pela quadratura e pelas indicações ritardando, diminuendo e vírgula

Fonte: Elaborado pelo autor

Como podemos ver na figura 6 o final do primeiro membro de frase, compasso 8, é enfatizado por ritardando e diminuendo; de certa forma a unidade da primeira frase (primeiros 16 compassos) depende dessa articulação estrutural entre os compassos 8 e 9. O tempo na Seresta é flexível, em todas articulações estruturais faço uso desta dimensão para ressaltar o grande arco das frases, usando bom senso para não quebrar o fluxo da peça. Por esse motivo vários GE estão na interseção de dois compassos.

No “B” (c.17 ao c.32) temos oportunidade de intensificar o clímax, já implícito pela escrita de maior densidade e tessitura, dilatando o tempo nos saltos:



Figura 7 – Seresta, B, segundo membro de frase, c.28-30. Em vermelho o salto, em azul a suspensão.

Fonte: Elaborado pelo autor

O diálogo entre tenor e baixo vai intensificando-se com auxílio de suave retardo do tempo até que no compasso 29, (fff), a chegada do salto de quarta aumentada deve ser ainda mais adiada, culminado com uma suspensão (final do compasso em

azul). O tempo deve voltar a ser rígrado no sexto e sétimo compasso para haver o que allargar no compasso 32.

Guias de execução da Seresta nos compassos onde ocorrem:

GE 1	c. 8 - 9, indicações rit., dim. e a tempo
GE 2	c. 16 - 17, indicação allarg. e nota sol susenido
GE 3	c. 24 - 25, indicação allarg. e nota sol susenido
GE 4	c. 29 - 30, gesto ascendente(mão direita), tríade diminuta de sol susenido
GE 5	c. 32 – 33, indicações rit., dim. e a tempo
GE 6	c. 40 – 41, indicações rit., dim. e a tempo

Quadro 5 – GE Seresta

Fonte: Elaborado pelo autor

GE expressivos da Seresta

Desde o início do meu estudo da peça o título “seresta” povoou minha imaginação em termos de intenções de ambientação. Quando a toco sempre tenho em mente o ofício dos seresteiros em cenas urbanas noturnas. Amor é o tema central dessas canções e ajuda a formar o pathos que procuro transmitir com a música. A linha de baixo escrita por Lorenzo Fernandez é uma mimese do ponteio executado pelo violão de sete cordas que tipicamente acompanha este tipo de canção.

2.2.3 Jongo

A peça desenvolve-se numa seção única, não há barras de compasso. O ritmo do ostinato dá a noção métrica de 6/8, sua extensão (seis colcheias agrupadas em dois grupos de três) produz a noção de unidade de compasso. A escala pentatônica de Ré perdura até o final do movimento, não há modulações. A análise dos intervalos harmônicos me ajudou a planejar os dedilhados e gestos dos saltos conforme a textura do ostinato é ampliada. Consciente das possibilidades percussivas do piano, Lorenzo Fernandez grafa o ostinato de sua composição no registro extremo grave (dó zero), vide fig. 8. Desse modo é inibida a qualidade melódica que o mesmo ostinato poderia produzir num registro mais agudo. A escolha dos intervalos do ostinato também não foi ingênua: 2^{as} e 7^{as} maiores, intervalos cujas notas “batem” fortemente, ainda mais nesse registro. O acompanhamento de tambores do jongo é portanto simulado no ostinato.

Nas figuras 8, 10 e 11 vemos as três formas que a fórmula rítmica do ostinato tomou ao longo da peça. O esquema formal:

I	ost. 1 – 14
II	ost. 15 – 26
III	ost. 27 – 38
IV	ost. 39 – 49
V	ost. 50 – 59
VI	ost. 60 – 62

Quadro 6 - Esquema formal Jongo

Fonte: Elaborado pelo autor

A melodia da mão direita ajuda a fixar a métrica com sua relação motivica de antecedente/consequente. Como podemos ver na figura 8 em azul:

Figura 8 – Ostinato (vermelho) e incisos 1 e 2 (azul) da melodia principal

Fonte: Elaborado pelo autor

Circulado na figura 8 temos o citado ostinato (vermelho) e os motivos da melodia principal (azul). Nesta peça aspectos interpretativos e estruturais estão estreitamente relacionados. Dinâmicas, densidade textural e tessitura desempenham função importante na delimitação da forma.

Para nos referirmos a trechos específicos da peça enumeraremos os ostinatos, por exemplo, a partir do 7º ostinato (final do segundo sistema da figura 8) a melodia principal ocorre com acréscimo de uma nota. Junto com a sobreposição de notas podemos observar uma lenta ampliação das dinâmicas. O motivo grifado no final do primeiro sistema (ostinato 3) está na dinâmica pianíssimo. Já em outra aparição próxima desse mesmo motivo (ostinato 7) temos a dinâmica piano e a indicação cresc. poco a poco além da supressão do pedal una corda. Para uma visão geral da distribuição de dinâmicas por ostinato ao longo da peça apresento o seguinte diagrama:

Ostinato	1	3	7	11	27	39	62
Plano da dinâmica	<i>ppp</i>	<i>pp</i>	<i>p</i>	<i>f</i>	<i>ff</i>	<i>fff</i>	<i>ffff</i>

Figura 9 – Distribuição de dinâmicas por ostinato no Jongo. Fonte: Araújo Filho (1996)

Como vimos na figura 9, o Jongo pode ser compreendido como um longo crescendo. Veremos a seguir como o adensamento da textura e expansão da tessitura acompanham esse crescendo:

Figura 10 – Jongo ost. 27 (em vermelho). Ampliação da tessitura e textura tanto no ost. quanto na melodia(em azul).

Fonte: Elaborado pelo autor

No Jongo de Lorenzo Fernández observamos como a análise dos parâmetros dinâmica, tessitura e textura podem ajudar a compreender e memorizar a estrutura da peça. A anacruse (ostinato 38) é um ponto estrutural importante. Além do novo patamar de dinâmicas (fortíssimo) essa anacruse possibilita enfatizar a indicação Grandioso no sistema seguinte como podemos observar na figura 11:

The image displays two systems of musical notation for a piece titled 'Jongo'. The first system consists of two staves (treble and bass clef) with a complex, dense rhythmic texture. A red circle highlights a specific measure in the upper staff. The second system is marked 'Grandioso' and 'fff', indicating a change in dynamics and tempo. It also features two staves with a similar rhythmic complexity. A 'Ped. simile' instruction is present between the systems. The score is identified as 'I. 1202 c V.'

Figura 11 – Jongo, anacruse indicando articulação estrutural (ostinato 38). Modificação do ostinato.

Fonte: Elaborado pelo autor

Para indicar ao ouvinte o início do trecho com novo caráter consideramos eficaz, além de realizar o acento grafado na partitura, fazer um breve retardo do tempo. É importante lembrar que, apesar do intenso desenvolvimento dos parâmetros, a peça é homofônica, portanto, a melodia nunca pode desaparecer em meio a sonoridade cada vez mais ampla.

A medida que nos aproximamos do final do movimento também ocorre um processo de complexificação da estrutura de frase. Além da frase iniciada com anacruse (ostinato 37- 46) que não deriva da frase original, temos repetições do motivo 2 da frase original com função de introduzir novo esquema frasal baseado na frase original:

Figura 12 – Ost. 48 – 53. Transição com material da frase original (azul) e nova frase derivada da original (vermelho).

Fonte: Elaborado pelo autor

A nova frase (fig.12) é uma expansão da original (fig.8 em azul) e acompanha o processo de incremento da textura, ampliação da tessitura e dinâmicas, além do acelerando. Este processo perdura até o último ostinato, atingindo seu ápice no mesmo. Como podemos ver na figura 12, a nova frase tem a extensão de 4 ostinatos (dois a mais que a frase original). Na última página, trecho final (últimos 6 ostinatos) vemos uma repetição enfática (3 vezes) do ostinato junto ao inciso dois da frase original e depois o conteúdo do ostinato apenas, distribuído nas duas mãos e repetido outras três vezes, reafirmando a ideia de fechamento num pico de dinâmica coroado por salto:

Figura 13 – Jongo, final com ostinato distribuído entre as duas mãos

Fonte: Elaborado pelo autor

GE 1	ost. 3, início da melodia
GE 2	ost. 15, sobreposição de notas a melodia e ampliação textural no ostinato
GE 3	ost. 27, nova ampliação textural do ostinato
GE 4	ost. 38 - 39, nova frase, nova ampliação do ostinato
GE 5	ost. 50, ampliação da frase original
GE 6	ost. 57, elisão que marca o início de uma série de repetições do inciso 2 da frase original as quais conduzem à finalização da peça

Quadro 7 – GE Jongo

Fonte: Elaborado pelo autor

GE expressivos do Jongo

O conto de Edgar Allan Poe o “O poço e o Pêndulo” constitui a cena que tenho em mente durante a execução desta peça. Essa história serve de paralelo ao Jongo de Lorenzo Fernandez por também desenvolver-se num longo e gradual processo de intensificação. Um indivíduo condenado por heresia pela inquisição espanhola acorda amarrado de barriga para cima, no fundo de um poço escuro. A medida que sua vista acostuma-se a escuridão distingue o movimento brilhante de um pêndulo, no alto, em cuja extremidade inferior existe uma lâmina. Esta, desce lentamente, enquanto sua futura vítima observa-lhe os golpes cortantes no ar. Vejo no ritmo do ostinato da peça uma relação com o movimento do pêndulo, relaciono-o ao metro binário composto implícito pela escrita, apesar da ausência de barras de compasso. A intensificação dos parâmetros musicais do Jongo pode ser relacionada ao aumento da agonia e adrenalina experienciados pela personagem de Poe conforme o pêndulo se aproxima.

2.3 Testagens

A Terceira Suíte Brasileira de Lorenzo Fernández fez parte do programa do recital de mestrado que apresentei como requisito parcial para a obtenção do título de mestre em música, pela Universidade Federal da Paraíba. Esse programa contemplou vários períodos estéticos e constituiu-se respectivamente de: Terceira Suíte Brasileira de Lorenzo Fernández, Sonata nº 62 de Joseph Haydn, Allegro Bárbaro de Béla Bartók, Sonatina de Maurice Ravel e Scherzo nº 2 de Frédéric Chopin. As testagens do projeto performático da Terceira Suite Brasileira ocorreram sempre no contexto deste recital, por esse motivo comento não só meu estado de ansiedade durante a performance da suite mas também nas outras peças do programa.

As quatro situações diferentes de apresentação foram: (1) em auditório e instrumento familiares, para público de amigos na cidade natal do executante; (2) em auditório e instrumento desconhecidos, para público desconhecido em cidade pouco desconhecida, com a presença do orientador da pesquisa na platéia;

(3) em auditório e instrumento desconhecidos para público de amigos e colegas da universidade, a situação era de avaliação podendo resultar em não obtenção do título de mestre em música; (4) em turnê, portanto em auditório, instrumento e cidade desconhecidos. O objetivo de criar situações gradualmente mais estressantes de performance é estimular a confiança do performer, que, conforme vai expondo-se, torna-se mais consciente de sua autoeficiência.

Inferimos o nível de ansiedade e êxito nas performances a partir da análise dos vídeos das testagens. Os critérios foram a fluência do discurso musical e o nível de fidelidade das notas executadas em relação ao texto musical. Diários sobre estado de ansiedade antes, durante e após as performances também serviram de indicativo de nível de ansiedade. Como os diários tratam de impressões pessoais sobre desempenho, escritos antes e pouco de depois das apresentações, seu estilo é informal e pode apresentar “equivocos” ocasionados pelo contexto de alta adrenalina em que alguns deles foram redigidos.

2.3.1 Testagem 1

Recital na Sala Flávio de Oliveira (Porto Alegre, RS) em 22/07/2016 às 19 horas e 30min.

Câmera: Canon SX50 HS

Duração: 6 min. 20 seg.

	Nº de PARADAS	Nº de NOTAS ERRADAS ou que FALHARAM	OBSERVAÇÕES
TOADA	0	5	Nenhuma.
SERESTA	0	6	Nenhuma.
JONGO		2	Apesar de não ter havido parada, houve supressão da última frase inteira. No ostinato 48 em vez de ir para a última frase pulei para a coda.

Quadro 8 – Testagem 1

Fonte: Elaborado pelo autor

Considerações comportamentais: Há contato visual com a plateia. A movimentação é fluída e precisa, porém denota nervosismo pelo modo acelerado como tudo é realizado. Há um cacoete sutil de mexer a boca. A postura é ereta.

Antes

Forte apreensão precedeu o recital, o ensaio no auditório da apresentação, entretanto, atenuou o nervosismo, pois o piano me agradou. Aliás, a escolha do auditório não foi ingênua, já tinha me apresentado lá outras duas vezes. Senti medo de não conseguir tocar as peças até o final, de transparecer o nervosismo para a platéia por causa do tremor (mãos) e suor excessivo. Idéias pessimistas sobre a possibilidade de realizar satisfatoriamente algumas passagens específicas: Scherzo - páginas 12, 13, 14 e 15, trecho em arpejos e oitavas e grandes saltos; Seresta - seção B, trecho de sextas tercinadas; Jongo - construção mais gradual possível do acelerando; Sonata – não travar no desenvolvimento (memória) e clareza das escalas e arpejos; Sonatina – transições semelhantes do segundo movimento que conduzem a partes diferentes, confusão na memória e continuidade no terceiro movimento (muito rápido e com inúmeros cruzamentos de mãos).

Durante

Apresento sudorese nas mãos durante o recital, mas contornei secundárias assim como ao teclado nos intervalos entre as peças. Experiencio sensação de controle motor na suite como um todo, o trecho temido (Seresta, B) saiu bem, embora tenha havido pequena falha de memória no A da Seresta e na penúltima página do Jongo. Sensação de bom controle motor na Sonata, pequeno lapso de memória no segundo movimento num ponto de troca. O Allegro Bárbaro surpreendeu negativamente, sensação de desconforto físico causado por excesso de tensão muscular, erro bastante grosseiro no trecho final (sequência de saltos). A Sonatina saiu bem, houve só um lapso de memória (terceiro movimento) que não provocou parada brusca, após pequeno enxerto improvisatório, o discurso foi retomado sem prejuízo para a continuidade. O temido trecho do Scherzo saiu bem, houve lapso de memória (parada) na coda num trecho de sequência de saltos.

Depois

Satisfação pela boa performance e receptividade do público. Dores leves na musculatura do trapézio. Não houve ruminções por causa dos problemas de execução que surgiram, mas sim a constatação de que a maioria deles não foi nos trechos temidos. Em geral os problemas aconteceram em “pontos de troca” (partes que começam de modo semelhante a vezes anteriores, mas mudam do meio pro fim, por exemplo, reexposição da Sonata e final do Jongo).

2.3.2 Testagem 2

Recital no Auditório da Escola Estadual de Música Antenor Navarro (João Pessoa, PB), em 29/09/2016, às 17 horas.

Câmera: Sony HDRMV

Duração: 7 min.

	Nº de PARADAS	Nº de NOTAS ERRADAS ou que FALHARAM	OBSERVAÇÕES
TOADA	0	2	Nenhuma
SERESTA	0	6	Houve confusão na primeira frase, compasso 6, na finalização do primeiro membro de frase
JONGO	1	3	Perdi o controle do acelerando, atingi o limite da minha capacidade antes do final da peça o que ocasionou uma parada breve

Quadro 9 – Testagem 2

Fonte: Elaborado pelo autor

Considerações comportamentais: Há contato visual com a platéia. Chama atenção a postura quase sempre muito curvada, o que parece atrapalhar a movimentação ao teclado. Porém de modo geral os gestos são precisos.

Antes

Forte apreensão precedeu o recital. Durante o ensaio, no dia anterior a apresentação, a acústica da sala gerou preocupação. Pareceu-me muito “seca”, portanto dificultando a construção de nuances trimbrísticas. Por outro lado em peças como a Sonata de Haydn isso não foi problema já que a mesma requer pouco uso dos recursos de ressonância do piano. A quantidade de trechos preocupantes foi significativamente menor. Suite – Seresta, mesmo trecho. Sonata – Clareza das escalas e arpejos. Allegro Bárbaro – Sequência de saltos do final. Sonatina - pontos de troca, nos três movimentos. Scherzo – coda.

Durante

Subo no palco suando muito, uso um lenço para secar minhas mãos ao longo do recital. Lapso breve de memória na Seresta contornado com improvisação. Sensação de pouco controle no acelerando no Jongo (pico de aceleração foi atingido bem antes do final). Boa realização das escalas e arpejos na Sonata, lapso de memória (parada) no terceiro movimento possivelmente causado por perturbação na sala, após três tentativas o discurso foi retomado. Sonatina - Sensação de desagrado com o som produzido devido a pouca ressonância. Modificação significativa da pedalização em função da acústica da sala. Houve melhora gradual da sonoridade ao longo da

peça. Houve um breve lapso de memória na primeira frase do primeiro movimento. Scherzo - Sensação de confiança desde o início. A coda saiu sem problemas de continuidade. Num trecho da página 14 (primeiro tempo, terceiro sistema) houve breve hesitação, como se eu não soubesse o que vem depois, no ponto em questão há um salto seguido por uma sequência de saltos.

Depois

Sensação de bem estar físico, relaxamento muscular. Satisfação com a reação do público. Uma leve preocupação com o lapso de memória do terceiro movimento da Sonata, devido a dificuldade de recuperação. Acredito que o mesmo foi resultado de desatenção já que tratava de um trecho inofensivo (repetição literal).

2.3.3 Testagem 3

Recital de Mestrado na Sala Radekundis Feitosa (UFPB) em 05/10/2016 às 20
Câmera: Sony HDRMV1 horas.

Duração: 7 min. 1 seg.

	Nº de paradas	Nº de notas erradas ou que falharam	Observações
TOADA	0	4	Nenhuma
SERESTA	0	0	Houve nos compassos 30, 31 e 32 um enxerto improvisatório como forma de não interromper o fluxo. O trecho em questão trata de uma cadência de dominante para tônica.
JONGO	0	1	Nenhuma

Quadro 10 – Testagem 3

Fonte: Elaborado pelo autor

Considerações comportamentais: Há contato visual com a platéia. A movimentação como um todo parece fluída e calma, aparentemente com pouca tensão muscular excessiva. A postura gradualmente melhora, porém na Suite (primeira peça do programa) está muito curva.

Antes

O ensaio na manhã do dia do recital no auditório da apresentação foi estimulante, gostei do piano e do som da sala. Passei os trechos mais difíceis do programa que incluíram: A coda do Scherzo, o desenvolvimento do Allegro e do Rondó da Sonata,

o B da Seresta, o final do Allegro Bárbaro e todo terceiro movimento da Sonatina em andamento lento. Apesar do estado de agitação consegui dormir uma hora durante a tarde.

Durante

Subi no palco suando muito. Como em todos os recitais, usei um lenço para secar minhas mãos e o teclado entre os movimentos. Acredito que os recitais de preparação surtiram efeito positivo, pois nesse meu grau de controle motor foi estável por quase toda apresentação. Na toada, primeira peça da Suite, senti minha respiração curta, mas procurei controlá-la e ainda antes do final do Jongu (última peça da suite) já pude senti-la mais profunda. Tudo correu bem na Sonata, penso que o piano ajudou, pois não precisei focar tanto minha atenção para executar com clareza as passagens rápidas de escalas e arpejos, embora talvez isso tenha se dado em função do meu estado mais calmo. Posso lembrar claramente de ouvir meu som e pensar: “tá soando muito bem, André.” Não houve lapsos de memória ao longo de todas as peças. Consegui imprimir energia no terceiro movimento da Sonatina sem perder o controle. De modo geral senti o Scherzo um pouco apressado, como se eu estivesse ansioso para terminar logo o recital.

Depois

Saí do palco me sentindo vitorioso, venci o meu maior obstáculo em apresentações solo que é manter a continuidade, não importa o que aconteça fora dos planos. Ocorreu-me que a pouca importância que consegui dar aos pequenos deslizamentos me habilitou a manter a atenção concentrada e não cometer erros grosseiros, como paradas e repetições de trechos em que algo saiu errado. Penso que um somatório de fatores contribuiu para o êxito desta apresentação, desde a presença de pessoas da minha família até o instrumento. Do ponto de vista musical, penso que houve ganho no nível de performance em função dos aspectos que ocuparam minha atenção, estes não tratavam de elementos de base mas intenções de caráter e busca por nuances sonoras. Trazendo a adaptação de Reubart do esquema hierárquico de Koelster para cá, diria que meu foco de atenção estava nos dois níveis superiores que tratam justamente de sutilezas interpretativas.

2.3.4 Testagem 4

Recital no Auditório Oriano de Almeida (UFRN), em 19/11/2016 às 19 horas.

Câmera: Sony HDRMV1

Duração: 7 min. 5 seg.

	Nº de paradas	Nº de notas erradas ou que falharam	Observações
TOADA	0	1	
SERESTA	0	0	
JONGO	0	0	

Quadro 11 – Testagem 4

Fonte: Elaborado pelo autor

Considerações comportamentais: Chama atenção o pouco, senão nulo, contato visual com a platéia. O número de cacoetes é grande e, se comparados as testagens anteriores, são mais evidentes. Por outro lado os gestos parecem fluídos e seguros.

Antes

Cheguei ao auditório da apresentação perto das 12 horas, após cerca de 2 horas e meia de viagem de João Pessoa até Natal. Ambientei-me a sala e ao piano durante um ensaio de uma hora. Mesmo estando com meu orientador e um colega da UFPB, senti alguma tensão psicológica pelo fato de estar tocando em um lugar desconhecido. Durante a tarde me senti agitado, não consegui dormir nada nem parar para ler (ambas as atividades fizeram parte do meu “ritual” antes das outras três apresentações do programa).

Durante

Subi no palco trêmulo e suando muito (sintoma fisiológico), como em todos os recitais, usei um lenço para secar minhas mãos e o teclado entre os movimentos. Apesar desses prenúncios de desastre, a primeira peça do programa saiu muito bem, diria que a melhor performance da Suíte, ao longo dos quatro recitais, foi essa. A re-exposição do primeiro movimento da Sonata, porém, me desestabilizou. Me perdi num trecho que nunca foi problema e não conseguia continuar, pulei para um trecho mais de uma página para adiante, perto do fim do movimento. Esse desliz me atormentou até o final do recital e, acredito, prejudicou muito minha concentração. Embora tenha chegado até o final do programa sem “deixar a peteca cair” cometi alguns erros de continuidade no segundo movimento da Sonatina e Scherzo que foram absolutamente causados por descontrole emocional.

Depois

Saí cabisbaixo do palco. Ocorreu-me que a boa apresentação da Suíte aliada ao meu alto estado de ansiedade provocou um efeito indesejável nas demais peças do programa. Relaxei após a Suíte e quando errei na sonata de Haydn me

apeguei demais a isso e não consegui me recuperar emocionalmente por todo restante do recital, passei a cometer erros estúpidos como esbarrar em trechos inofensivos. É oportuno mencionar a lei Yerkes-Dodson pois acredito que nesse recital minha performance foi a parábola descrita nesta lei. Iniciei num nível alto de ansiedade no limite do suportável que, entretanto, contribuiu positivamente para meu desempenho; tocada a primeira peça do programa meu nível de ansiedade diminuiu consideravelmente e já no primeiro movimento da sonata (segunda peça do programa) surgiram os primeiros erros banais como esbarros e o mencionado erro no final do primeiro movimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os efeitos nocivos da APM à qualidade da execução e ao executante podem ser atenuados com estratégias cognitivas comportamentais de preparação. A dessensibilização sistemática (estratégia comportamental) e a memorização deliberada através do protocolo de guias de execução (estratégia cognitiva) foram aplicados com essa finalidade. A qualidade geral de performance cresceu a medida que o projeto performático foi testado. O trabalho de planejamento, monitoração e avaliação da performance proporcionou a aquisição de habilidades cognitivas que serviram de amparo durante as situações estressantes de performance que surgiram nas apresentações públicas. Consideramos que houve êxito quanto ao objetivo principal do estudo que consistiu em gerenciar o estado de ansiedade nas apresentações visando atingir o máximo de desenvoltura expressiva possível. Os dados apontam um nível aceitável de fluência do discurso musical nas quatro testagens, levando em conta o tamanho da peça e o número de falhas de continuidade ocorridos.

Um problema central que a APM traz à execução são os pensamentos intrusivos irrelevantes e prejudiciais à performance. Embora nas testagens não tenha havido a supressão destes pensamentos, notamos que o projeto performático produzido a partir da prática sistemática com guias de execução mostrou-se menos vulnerável a perturbações cognitivas, típicas do momento de performance. O constructo mental da Terceira Suite Brasileira de Lorenzo Fernández serviu como um caminho seguro a ser seguido durante a performance. Este caminho, ao longo das testagens, estimulou a auto-confiança o que propiciou um nível de concentração progressivamente mais alto a medida que apresentações públicas bem sucedidas foram realizadas.

A literatura menciona três causas principais para a APM: indivíduo, situação e tarefa. Entendemos que com uma preparação adequada estas causas podem ser atenuadas consideravelmente: (1) Mesmo o indivíduo com traço de ansiedade, se bem preparado para a performance, poderá atingir um estado gerenciável de ansiedade no momento da apresentação e atuar satisfatoriamente. (2) A situação de performance pode fomentar diferentes níveis de ansiedade, sendo a performance avaliada por uma banca uma das possibilidades mais estressantes. (3) A tarefa: escolher o repertório e preparar a performance das peças do recital de mestrado.

A utilização do Protocolo de Guias de Execução com o objetivo de formar

um constructo mental altamente detalhado e acessível por memória declarativa (capaz de descrever as características dos eventos através de palavras) mostrou-se um meio eficiente de preparação para a performance. Esse tipo de memória tem características diferentes da memória associativa (embasada na memória tátil, auditiva e visual), a combinação desses dois tipos de memória subsidia uma performance mais segura. Um aspecto que distingue a memória declarativa da associativa é o recurso de ter pontos de reinício em quase todos os compassos, o que oferece amparo caso algum problema de execução ocorra. Outro aspecto é o aprimoramento da capacidade de antecipação, por exemplo, quando o sujeito sabe com clareza no que a primeira apresentação do tema difere da segunda, ele estará melhor preparado para antecipar novos gestos e ajustar posicionamentos de mão e braços que serão necessários à fluência do discurso musical. O princípio norteador da prática de dessensibilização sistemática proposta por Appel (1976) serviu para estipular situações de performance menos estressantes que a derradeira prova que consistiu no recital de mestrado. Desse modo os efeitos da APM na situação mais estressante foram suavizados e não impossibilitaram uma atuação bem sucedida. A escolha do repertório foi feita com a ajuda do orientador de modo que as peças não estavam nem muito acima nem muito abaixo das possibilidades artísticas do executante, o que contribuiu positivamente para a motivação e confiança quanto a possibilidade de realizar recitais bem sucedidos.

A partir do observado neste estudo de caso pensamos que o estado mental descrito por Mihaly Csikszentmihalyi e denominado fluxo, que permeia performances de alto nível e no qual existe grande foco da atenção na tarefa em mãos, pode ser estimulado pela prática de estudo que visa produzir memória descritiva/declarativa (de conteúdo acessível por linguagem verbal) para a situação de performance. O Protocolo de Guias de Execução de Chaffin é uma ferramenta que contribui para a construção de habilidades cognitivas e comportamentais importantes para a tarefa de controlar os sintomas da APM.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO FILHO, Alfeu Rodrigues de. Estudo Analítico e Interpretativo Sobre as Três Suítes Brasileiras de Oscar Lorenzo Fernández Dissertação (Mestrado em Artes) – Universidade Estadual de Campinas, São Paulo. 1996.

ASSIS, Carlos Alberto. Proposição de Modelo Conceitual de Performance Musical Prejudicada por Ansiedade. Tese de Doutorado – Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Programa de Pós-Graduação em Música – Doutorado Interinstitucional – UFRGS/EMBAP. 2016.

BARLOW, David. Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. New York, London: The Guilford Press, 2002.

BECK, Aron; EMERY, Gary. Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books, 1985.

BECK, Judith. Cognitive Behavior Therapy. New York: The Guilford Press, 2011.

BRAGAGNOLO, Bibiana. Guias de execução para memorização aplicados a interpretação das Variações Abegg de Robert Schuman. Dissertação (mestrado em música) Universidade Federal da Paraíba, 2014.

COX, Wendy; KENARDY, Justin. Performance Anxiety, Social Phobia and Setting Effects in Instrumental Music Students. Journal of Anxiety Disorders, Vol.7, p. 49-60. Australia: Pergamon Press, 1993.

CHAFFIN, Roger; IMREH, Gabriela; CRAWFORD, Mary. Practicing Perfection: Memory and Piano Performance. Connecticut: Psychology Press, 2002.

CHAFFIN, Roger. LISBOA, T.; LOGAN, T.; BEGOSH, K. T. Preparing for memorized cello performance: the role of performance cues. Psychology of Music, 38(1), p. 3–30. 2009.

ERICSSON, Anders. The Influence of Experience and Deliberate Practice on the Development of Superior Expert Performance. 2006.

ERICSSON, Anders; KRAMPE, Ralf; TESCH-ROMER, Clemens. The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance Psychological Review. Vol. 100. No. 3, 363-406. 1993.

ERICSSON, Anders; PRIETULA, Michael; COKEL, Edward. The Making of an Expert. Harvard Business Review. 2007.

FULLER, David. Suite. Em: SADIE, Stanley (org). The New Grove Dictionary of Music and Musicians. Segunda Edição, Oxford: Oxford University Press. p. 665-682. 2001.

GERLING, Cristina Caparelli. Barcarola op. 60 de F. Chopin: Etapas e estratégias de aprendizagem. Art Research Journal/ Revista de Pesquisa em Arte ABRACE, ANPAP e ANPPOM em parceria com

a UFRN. 2014.

GERBER, Daniela. Memorização Musical através dos Guias de Execução: um estudo de estratégias deliberadas. Tese (doutorado em música) Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2012.

GRAEFF, Guilherme. Neurobiologia dos Transtornos Mentais. São Paulo: Lemos Editorial & Gráficos Ltda., p. 109-144. 1999.

IMREH, Gabriela; CROWFORD, Mary. Practicing Perfection: Memory and Piano Performance. Connecticut: Psychology Press. p. 34. 2002.

IPHAN. Dossiê Iphan 5: Jongo do Sudeste. Brasília: Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, 2007.

KAPLAN, J. A. Teoria da aprendizagem pianística: Uma abordagem psicológica. Porto Alegre: Editora Mo. 1987.

KENNY, Diana. The Psychology of Music Performance Anxiety. New York, NY: Oxford University Press. 2011.

KENNY, Diana. A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. Anxiety, Stress and Coping, Vol.18 (3) p.183-208. Australia, The University of Sydney. 2005.

KENNY, Diana & OSBORNE, Margaret. Music Performance Anxiety: New insights from young musicians. Advances In cognitive Psychology. Vol. 2 no 2-3, 103-112. 2006.

KENNY, Diana. Music Performance Anxiety: origins, phenomenology assessment and treatment. Journal of music Research. Vol. 31:51-64. 2006.

KEMP, Anthony. Individual differences in music behaviour. Journal of Applied Social Psychology. Vol 29, p. 2221-2442. 1999.

KEMP, Anthony. The personality structure of the musician: I. Identifying a profile of traits for the performer. Psychology of Music, Vol.9, p. 3-14. 1981.

KIEFER, Bruno. Oscar Lorenzo Fernández: Música para Piano Solo, Canções para Voz e Piano. Revista de Música Latinoamericana. Vol.7, No. 1, p.81-98. University of Texas Press. 1986.

KOLSTER, Arthur. The Ghost in the Machine. Inglaterra: Hutshinson & Co. Ltda. Londres, 1967.

LEHMANN, Andreas; SLOBODA, John; WOODY, Robert (Ed). Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the Skills. New York, NY: Oxford University Press. 2007.

MAINHARD, Veruschka Bluhm. (Inter) Influências em torno de Lorenzo Fernández. Tese (Doutorado em Música) – UFRJ/UNIRIO. Rio de Janeiro. 2012.

MAY, Rollo. The Meaning of Anxiety. New York: The Roland Press Company, 1950.

NAKAMURA, J., & CSIKSZENTMIHALYI, M. The concept of Flow. In: SNYDER, C. R., & LOPEZ, S. J (Ed.). Oxford Handbook of positive psychology, p. 89-105. Oxford University Press, USA. 2009.

PAULSEN, Delmar; CAETANO, Dorgival (Editores) Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento do Código Internacional de Doenças (CID-10). Brasil. Porto Alegre: Editora ARTMED. 1993.

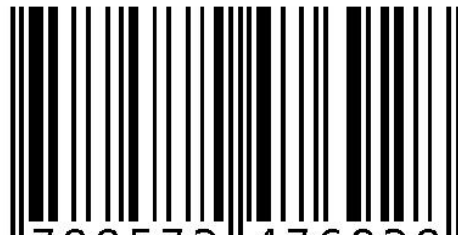
- REITMAN, Alan. The effects of Music-assisted Coping Systematic Dessensitisation on Music Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Arts*. Vol.16 No.3, p. 115-125. 2001.
- REUBART, Dale. *Anxiety and Musical Performance On Playing the Piano From Memory*. New York, NY: Da Capo Press. 1985.
- RINK, John (Ed.). *Musical Performance: A Guide to Understanding*. Cambridge: Cambridge University Press, p. 35-58. 2002.
- ROCHA, Sérgio de Figueiredo. *Ansiedade na Performance Musical: estudo molecular de associação e validação da escala de "K-MPAI"*. Tese de doutorado. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.
- SANTIAGO, Diana. *Vestígios da música no tempo: Pesquisas em memória e performance musical*. *Percepta*, Vol.2, No.2 p. 37-52. 2015.
- SANTIAGO, Júnia. *Progressão das Dificuldades Técnicas nas Três Suítes para Piano de Oscar Lorenzo Fernández*. Artigo (mestrado em música). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007.
- SLOBODA, John. *Aprendizagem musical e desenvolvimento: Treinamento e aquisição de habilidades* Em: *A mente musical: A psicologia cognitiva da música*[Trad. Beatriz Ilari e Rodolfo Ilari]. Londrina: EDUEL. 2008.
- SLOBODA, John & BRODSKY, Warren. *Clinical trial of a music generated vibrotactil therapeutic environment for musicians : main effects and out come differences between therapy subgroups*. *Journal of Music therapy*, 34, 2-32. 1997
- STEPTOE, Andrew. *Performance Anxiety: Recent Developments in Its Analysis and Management*. *The Musical Times*, vol. 123, No 1674, p. 537-541. Musical Times Publications. 1982.
- STEPTOE, Andrew; FIDLER, Helen. *Stress, Coping and Stage Fright in Professionals Musicians*. *Psychology of Music*, vol. 17, p. 3-11. Society for Research in Psychology of Music Education, 1989.
- STEPTOE, Andrew; FIDLER, Helen. *Stage Fright in Orquestral Musicians: A study of Cognitive and Behavioural Strategies in Performance Anxiety*. *British Journal of Psychology*, vol.78, p. 241-249. British Psychology Society, 1987.
- VALENTINE, Elizabeth. *Performance anxiety*. Em: RINK, John (Ed). *Musical Performance: A Guide to Understanding*. Cambridge: Cambridge University Press, p. 168-178. 2002.
- WILSON, Glenn; ROLAND David. *Performance anxiety*. Em: MCPERSON, Gary E.; PARNCUTT, Richard (Eds). *The Science & Psychology of music performance. Creative strategies for teaching and learning*. New York, NY: Oxford University Press. p. 47-58. 2002.
- WILLIAMON, Aaron. *A guide to enhancing musical performance*. In: WILLIAMON, Aaron. *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance*. New York: Oxford University press. 2004.

SOBRE O AUTOR

ANDRÉ LUIZ RECHE é natural de Porto Alegre, RS, aos 10 anos iniciou seus estudos musicais como autodidata, tendo nessa época construído noções básicas de flauta doce, canto e teclado. A partir de 2006 foi aluno na oficina de teoria e percepção musical e do curso de piano, oferecidos pelo núcleo de extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Nessa universidade formou-se bacharel em piano no ano de 2013. Em 2017 na Universidade Federal da Paraíba concluiu o mestrado em Práticas Interpretativas. Durante seu estágio docente (2015) abordou os temas harmonia e improvisação voltado aos universos erudito e popular. Atualmente trabalha com repertórios que vão da música erudita a popular, como instrumentista e professor.

Agência Brasileira do ISBN

ISBN 978-85-7247-692-8



9 788572 476928