

Performance Musical

O MOMENTO DA REALIZAÇÃO

Sonia Ray
Organizadora

EMAC
ESCOLA
MUSICAL
MIGUEL ARRAS-COELHO



UFG
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS

PERFORMANCE MUSICAL: O Momento da Realização

Sonia Ray
(Organizadora)

Goiânia
2022

Ray (Org) Publicação LPCM-UFG, 2022

© Copyright 2022 LPCMUGF - Todos os direitos reservados.
 © Copyright 2022 Sonia Ray - Todos os direitos reservados.

ISBN nº 978-65-993979-2-9

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
 (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Performance musical [livro eletrônico] : o momento da
 realização / Sonia Ray, organizadora. --

1. ed. -- Goiânia, GO : LPCMUGF, 2022.PDF

Vários autores.

ISBN 978-65-993979-2-9

1. Ontologia 2. Música – Memória 3. Música - Execução
 4. Música - Instrução e estudo 5. Música - psicologia
 I. Ray, Sonia.

20-46689

CDD-780.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Realização : Performance musical : Música 780.7

Não é legalmente permitido reproduzir, duplicar ou transmitir
 qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou impressos.
 A gravação desta publicação é estritamente proibida.

Ficha técnica:

© Copyright 2022 LPCMUGF - Todos os direitos reservados.
 © Copyright 2022 Sonia Ray - Todos os direitos reservados.

Título: Performance Musical: o momento da realização
 Organização: Sonia Ray
 Área: performance musical e cognição
 Foto Capa: Foto de Ricardo Dourado Freire (2021)
 Casa da Ópera de Vila Rica, hoje Teatro Municipal
 de Ouro Preto, inaugurado em 1770.
 Editoração: LPCMUGF
 Publicação: LPCMUGF
ISBN nº 978-65-993979-2-9

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS - UFG

Profa. Dra. Angelita Pereira de Lima (Reitora)
 Prof. Dr. Felipe Terra Martins (Pró-Reitor de Pós-Graduação)
 Profa. Dra. Helena Carasek (Pró-Reitora de Pesquisa e Inovação)
 Prof. Dr. Eduardo Meirinhos
 (Diretor da Escola de Música e Artes Cênicas - EMAC)

CONSELHO INTERINSTITUCIONAL DO LPCM-UFG**Coordenação Geral**

Profa. Dra. Sonia Ray
 (Contrabaixista-Docente-EMAC/UFG e PPGMus –IA/UNESP)

Conselheiros

Prof. Dr. Antonio Marcos Cardoso (Docente-EMAC-UFG)
 Prof. Ms. Bruno Rejan Silva (Contrabaixista-Docente-UFG)
 Profa. Dra. Claudia Regina de Oliveira Zanini (Musicoterapeuta-Docente-EMAC-UFG)
 Prof. Dr. David Castelo (Flautista-Docente-UFG)
 Profa. Dra. Diana Santiago (Pianista-PPGMus-EM-UFBA)
 Prof. Dr. Fausto Borém de Oliveira (Contrabaixista-Docente-PPGMus-EM-UFG)
 Prof. Hebert Vieira (Fisioterapeuta-Núcleo Saúde –GO)
 Prof. Dr. Marcos Nogueira (Compositor-PPGMus-EM-UFRJ)
 Prof. Dr. Ricardo Freire (Clarinetista-Docente-PPGMus-EM-UnB)
 Prof. Ms. Rodrigo Dueti (Psicólogo-Espaço Essência)
 Profa. Dra. Sonia Regina Albano de Lima (Pianista, Pedagoga-Docente-PPGMus-IA-UNESP)

Dedicatória

*Aos que fazem música e embarcam na
contínua busca por melhor fazê-lo.*

Apresentação

Este é o segundo livro de uma trilogia dedicada à Performance Musical, ponto central dos estudos desenvolvidos pelo GEPEM - Grupo de Estudos em Performance Musical da EMAC-UFG. Sendo os estudos de performance musical interdisciplinares por natureza, explora-se aqui suas várias conexões com a psicologia, fisiologia, filosofia e saúde, sobretudo em seus aspectos cognitivos. Desta forma, o primeiro livro foi dedicado ao momento de PREPARAÇÃO para a performance e discutiu conceitos e aplicação da concentração neste processo. Este segundo livro apresenta textos dedicados ao momento da REALIZAÇÃO da performance musical, onde são explorados aspectos diretamente relacionados com a ação do músico em cena, ou seja, no momento da exposição ao público (ou da expectativa de estar em público, como em situações de provas ou gravações).

Um terceiro livro, dedicado a AVALIAÇÃO na performance musical está sendo pensado para o próximo ano e já faz parte das discussões semanais do GEPEM, que

é formado por docentes-artistas doutores e mestres, discentes graduandos, mestrandos e doutorandos, além de pesquisadores independentes.

Boas performances!

Sonia Ray
(Goiânia, dez/2022)

SUMÁRIO

Apresentação	<i>vii</i>
Performance musical: o instante do dever ontológico desde a dimensão mítica	8
Danielle Dumont (PPGMus-IA-UNESP) Werner Aguiar (LPCM-EMAC-UFG)	
Articulações da memória no momento da performance musical	39
Ricardo Dourado Freire (PPGMUS-IdA-UnB/LPCM-EMAC-UFG)	
Respiração na performance musical da contrabaixista/cantora: ação dupla e integrada	79
Sonia Ray (LPCM-EMAC-UFG/PPGMus-IA-UNESP)	
O mindfulness como possibilidade de controle da ansiedade do músico perfeccionista	97
Patrícia Alonso (PPGMus-IA-UNESP) Rafael Santos (LPCM-EMAC-UFG)	
Aplicação de processos metacognitivos no controle da ansiedade na performance musical	116
Daniele Briguente (PPGMus-IA-UNESP)	
Sobre os autores	146

PERFORMANCE MUSICAL: o instante do dever ontológico desde a dimensão mítica

Danielle Dumont (PPGMus-IA-UNESP)
Werner Aguiar (LPCM-EMAC-UFG)

"Canta em mim, Musa, e através de mim conta a história..."
(Homero)

Introdução

A obra de arte vive de uma contradição: em seu modo de acontecimento, a obra de arte musical impõe uma estranha conjuntura do ponto de vista metafísico: ela *é* algo que ainda *não é*. A estranheza reside no fato de que *o que é* jamais poderá determinar *o que não é*. O modo de ser da obra musical repõe sempre um projeto inacabado ou que ainda está por realizar-se, que ainda se encontra por ser concluído, que está em vias de completar seu formar-se, de perfazer-se, de se performar. O performar ou a performance é o que a obra "deseja" em seu ímpeto de criação e de realização. O estado latente da obra musical requer que a performance a torne patente. É somente nesse momento que a obra atinge sua plenitude. É no instante da performance que a obra musical é conduzida ao seu sumo, à consumação daquilo que ela é. Não obstante, por ser um instante, a performance é fugidia. Tão logo cessa, a

retorna a obra a novo engendramento de si mesma ao desejar para si, novamente, a performance como modo de ser no horizonte do tempo. A obra está em constante re-criar-se e re-fazer-se, de novo, do novo. Cumpre-se na música o destino fatal de Sísifo como circularidade virtuosa da criação. Está condenada a constantemente re-fazer-se. Sua condenação é dignidade.

No entanto, na sociedade da produção (Han, 2015), a performance se torna performance, no sentido de a produção (a poesia, do grego *poiésis*) ser tomada como mera produtividade, tecnicismo. Esse é o estágio derradeiro de uma produção total, da técnica e do Mundo sem Terra (*Phýsis*). Técnica aqui se refere à técnica moderna e como tal é uma vigência universal cujo vigor revela um comportamento unidimensionalizante diante dos entes (Leão, 1992; Montes, 2019). Como consequência desse empenho imposto por um controle total da técnica na sociedade da produção temos o estabelecimento de uma realidade unidimensional constituída desde um padrão único de realização (Leão, 1992). Mundo é a conjuntura das relações entre os seres humanos, as coisas e o real sustentada pela técnica e sua tecnologia e onde se instalam a civilização e a cultura. A Terra é o abrigo de que necessita o Mundo e em sua precedência são constituídas as possibilidades de espaço e tempo.

A produtividade e sua performance exigem a eliminação de toda negatividade e a redução da densidade do real ao raso e plano (Han, 2017) em prol da transparência de uma superfície sem qualquer consanguinidade com o profundo. Águas profundas são difíceis de navegar, dificultam as

operações lógico-formais da clareza e da evidência. Quanto mais raso, mais passível de cálculo, de controle e, portanto, de previsibilidade. Na era do desempenho, em que a realidade se avalia de acordo com a máxima produtividade e sua efetividade (Heidegger, 1995), em que o agir não conhece senão o produto de uma eficiência, também a performance musical é medida por sua eficiência e, por conseguinte, tomada como objeto de análise. Tenciona-se melhorar, controlar e tornar eficiente o desempenho do músico e os resultados musicais e artísticos de sua apresentação. Para isso, criam-se metodologias de preparação, execução e análise, na tentativa de calcular, prever e controlar as variáveis e tornar seus resultados o mais eficiente possível. A performance é avaliada como produto eficiente. O predomínio da abordagem funcional da performance é um obstáculo para pensá-la em seu instante de realização, pois o instante é subtraído por sua previsão prescritiva técnica.

O instante da performance, no entanto, constitui-se em um momento de liberdade com relação às amarras da previsibilidade e da prescrição. A performance é o ato que corporifica a obra (Aguiar, 2020, p. 64). É na performance, seja de que ordem for, que a obra vem a ser o que é. Há no momento da performance algo incontornável que foge à análise, porque não se põe como visível e, portanto, é indomesticável. Trata-se de uma dimensão que se intui, mas que não se mostra, que se retrai como mistério. Essa dimensão é o momento de um salto, de uma súbita transposição para a obra em que meios ou vias de acesso são insuficientes. Na imediatez desse salto, do acontecimento da obra, a própria obra em unidade com intérprete (artista)

flutua em performance, paira por sobre as técnicas e as prescrições, inalcançável a estas. A obra em performance é um acontecimento todo centrado nele mesmo e desde si mesmo, um ato de con-centração (Aguiar, 2020). A obra-performance é o momento da passagem para o poético, para a pro-dução de sua própria presença, um acontecimento substantivo.

A previsão de todos os desempenhos técnicos se desfaz no empenho do acontecimento obra-performance. Ou como diria Heráclito em seu Fragmento 18: "Se não se espera, não se encontra o inesperado, sendo sem caminho de encontro nem vias de acesso". A obra-performance é o inesperado de toda espera que se fia e se avia na previsibilidade técnica. Trata-se de um acontecimento cujo caminho não se encontra, nem possui vias de acesso. Por isso, in-esperado.

No inesperado da espera a obra musical em performance repõe o mistério do salto. A arte não elucida mistérios, pois a partir deles ela floresce e desabrocha. "A palavra mistério é proveniente do verbo grego *mýo*, e quer dizer concentrar-se, encerrar-se no âmago, recolher-se no íntimo" (Jardim, 2010, p. 170). O acolhimento do mistério na arte é integrante de si mesma. O mistério consiste na dimensão velada do ser das coisas, que não se mostra como ente e aparência. "O mistério, o não explícito, con-forma realidade tanto quanto o explícito, a evidência" (Ibidem). Para Jung, o mistério consiste no impenetrável pela consciência e transita num nível profundo da psique (2012b). Mistério (*mýein*), significa também "fechar", uma clausura que é inerente a todo ser e que, para percebê-la, também se deve *fechar os olhos da*

razão. Do mistério, é possível somente ter o vislumbre da intuição ou a fugaz concretude da sensação. Isso exige de nós o abandono da pretensão de sustentá-lo como objeto. Do mistério que reside na experiência da performance musical, pode-se apenas compreender como instante e não como ciência.

O caráter poético da performance musical escapa à ciência das medições, que tenta manipular o objeto como ratos de laboratório. Experiência, como tantas palavras gregas e latinas, vive da raiz *per* – atravessar. Perfazendo, performando ou perdurando, a experiência é viagem – a viagem que se é (Fogel, 2002, p. 96). A performance musical ocorre como *um* modo fundamental da experiência, mas não se deixa reduzir a experimento. Toda fisiologia, acústica, psicologia e neurociência que se pretenda *ex-plicar* o instante da performance – e o prefixo *ex* consiste num “puxar para fora” – terá de lidar com a teimosia do que se oculta, do mistério que se *con-centra* e se recolhe ao íntimo.

Para pensar a performance na sua dimensão ambígua de desvelamento e mistério, o mito, o conto e a poesia têm lugar importante, pois nascem junto com a música, tomando como ponto de partida a Cultura Ocidental. Eles conservam em si a harmonia entre o que se mostra e o que se retrai. O mito, o conto e a poesia não *ex-plicam*, não *desdobram* o real, mas percorrem as suas dobras e expõem um modo de acontecimento de mundo, assegurando-lhe a dimensão da ocultação e de mistério. Por essa razão o *logos* mítico e poético pode ser ponte para compreender a performance musical em sua dimensão originária, em seu instante de realização.

Diante do desconhecido, *Eros* provoca o lançar-se à ex-periência, isto é, na saída do perímetro do Eu (*Ego*) em direção a uma Unidade (*Self*) (Jung, 2013d). É chamado à presença algo do intérprete: algo que nele também se retraía e que vem à superfície, à flor da pele, no momento que *a música lhe sai pelos poros*. O encontro com a obra resulta num devir ontológico de obra e de artista. Assim como a obra só é chamada à presença *com* o artista, o artista é artista porque a obra assim o faz (Heidegger, 2010). Na performance musical, portanto, o artista testemunha sua autopoiese: o instante de seu próprio devir e a realização do seu *ser artista* (Dumont, 2020).

No exercício do pensamento do instante poético da performance musical, este será, então, nosso caminho hermenêutico: 1) a música em seu caráter mítico e poético; 2) a performance musical como instante de realização poética; 3) a performance musical como autopoiese.

1. A Música das Musas

A música em sua acepção originária, mítica, é um modo de trazer à presença a vida e o sagrado. Antes de mergulharmos numa reflexão a respeito de mitos, contos e narrativas sobre a música, é preciso enfatizar que os mitos e contos nos relatam o real de maneira diferente da ciência moderna. A ciência geralmente relata fatos – o feito –, a dimensão do visível e quantificável. Pretende medir o real para compreender sua forma e conceitos e opera por meio da razão. Todo processo de mensuração visa o cálculo do real. Medir, nesse sentido é calcular,

contar com antecedência, antecipar-se ao próprio e real e, portanto, à experiência. “O cálculo é o procedimento assegurador e processador de toda teoria do real. (...) Em sentido essencial e amplo, calcular significa contar com alguma coisa, ou seja, levá-la em consideração e observá-la, ter expectativas, esperar dela alguma outra coisa” (Heidegger, 2008, p. 49–50).

O imperativo matemático da ciência consiste não em operações numéricas mas na matematização da verdade (Souza, 1999). A verdade convertida em valor lógico operatório (verdadeiro/falso) é atestada pelo processo (método) através do qual todos, em qualquer tempo e lugar podem igualmente atestá-la ao seguir os mesmos procedimentos. O mito, por sua vez, tem nos contextos do senso comum, a conotação de “falso” e “mentira” (Campbell, 1990). Na ciência, a qualificação do mito é a de ficção, invenção ou fantasia distanciada da verdade do real. Essa noção possui tradição longeva, resultado da desqualificação da Paideia poética empreendida por Platão no intuito de substituí-la por uma Paideia filosófica (Havelock, 1996). Pode-se perguntar então: que valor têm mitos e contos aqui, nessa discussão do instante da performance musical?

Em primeiro lugar, o mito é uma experiência histórica de pensamento e de estabelecimento do real (Leão, 1992, p. 121). O mito é uma forma de viver e pensar a totalidade e que visa a experiência dessa totalidade (Jardim, 2006). Segundo Eliade,

O mito conta uma história sagrada; ele relata um acontecimento ocorrido no tempo primordial, o tempo fabuloso do “princípio”. O mito narra como uma realidade passou a existir, é uma narrativa de

PERFORMANCE MUSICAL: O Momento da Realização - 15

uma “criação”. O mito relata de que modo algo foi produzido e começou a ser. O mito fala apenas do que realmente ocorreu, do que se manifestou plenamente. (Eliade, 2000, p. 11).

Por isso, os mitos e contos transitam no imaginário coletivo e individual, revelando-nos, para a dimensão da palavra, o mundo não como fato, mas como multiplicidade, potência, possibilidade. Transitam na dimensão do Mundo como criação e devir. “Um mito é uma máscara de Deus, também – uma metáfora daquilo que repousa por trás do mundo visível” (Campbell, 1990, p. xii), os mitos “têm a ver com os profundos problemas interiores, com os profundos mistérios, com os profundos limiares da travessia” (Ibidem, p. 4). Diferente do fato físico científico, o mito e os contos são realidade psíquica, “que não se pode duvidar e que também não precisa ser demonstrada” (Jung, 2012a).

Em segundo lugar, mitos e contos constroem narrativas que revelam a ambiguidade da existência humana, contendo em si a abertura e a clausura para múltiplas interpretações. Convidam, para o jogo interpretativo e criativo, algo inerente ao ouvinte, ou intérprete, e, portanto, revelam dele mesmo o que antes estava oculto. Os mitos são pistas para as potencialidades da vida humana (Ibidem).

O personagem Sidarta do romance homônimo de Hesse reflete sobre a palavra e sua unilateralidade, dizendo: “de unilateral é tudo quanto possamos apanhar pelo pensamento e exprimir pela palavra. Tudo aquilo é apenas um lado das coisas, não passa de parte, carece de totalidade, está incompleto, não tem unidade” (Hesse, 2021, p. 163). Mas o mito foge a essa proposição: conserva-se

como símbolo, como unidade da ambiguidade da existência humana. A palavra, no mito, resguarda no não-dito o tempo e o espaço do mistério, tal como a música resguarda o silêncio primordial:

A mitologia é a música. É a música da imaginação, inspirada nas energias do corpo. Uma vez um mestre zen parou diante de seus discípulos, prestes a proferir um sermão. No instante em que ele ia abrir a boca, um pássaro cantou. E ele disse: "O sermão já foi proferido" (Campbell, 1990, p. 23).

De acordo com Max Müller, citado por Carssirer,

Tudo a que chamamos mito, é, segundo seu parecer, algo condicionado e mediado pela atividade da linguagem: é, na verdade, o resultado de uma deficiência linguística originária, de uma debilidade inerente à linguagem. Toda designação linguística é essencialmente ambígua e, nesta ambiguidade, nesta "paronímia" das palavras, está a fonte primeva de todos os mitos. (Cassirer, 1992, p. 18).

Finalmente, os mitos e contos, em seu caráter universal e atemporal, trazem à superfície elementos de um inconsciente coletivo (Franz, 1990; Jung, 2014), de uma realidade compartilhada, cuja compreensão mais profunda nos chega por meio da experiência do numinoso e da epifania. Enquanto os mitos narram as origens que remontam a um originário sagrado (Campbell, 1990; Eliade, 1992), os contos revelam as dinâmicas cotidianas. Falamos de um percurso da psique coletiva conservando a narrativa como poética, imaginação. A dimensão temporal do mito é a de um tempo primordial, cujo tempo e espaço alcançados apenas pela memória

(Jardim, 2006).

Filha da memória (*Mnemósyne*), musa de todas as musas (Leão, 1992), aquela que desencadeia as relações fundamentais de unidade e memória (Jardim, 2010), a música se apresenta como dimensão privilegiada de acesso ao mito. É por isto que os mitos e contos têm lugar aqui: porque contam sobre a música e a performance musical conservando a sua clausura (o retraimento de que falamos no início deste capítulo) e seu encantamento. É no sentido da realidade psíquica e constitutiva da experiência de vida humana que tomamos o caminho reflexivo do mito. Nossa abordagem aqui é, pois, filosófica e psicológica – e não teológica.

As narrativas mitológicas frequentemente relatam a origem do Cosmos por meio do som, da palavra. Note-se que o mito não apenas cria realidade, mas o faz musicalmente. A palavra organiza o Caos e cria Cosmos. Com a palavra, dita ou cantada, pela dimensão sonora se faz a criação de Terra. “No princípio era aquele que é a Palavra. Ele estava com Deus, e era Deus. Ele estava com Deus no princípio. Todas as coisas foram feitas por intermédio dele; sem ele, nada do que existe teria sido feito. Nele estava a vida, e esta era a luz dos homens” (João 1:1-4). Essa é a cosmogonia conforme o mito judaico-cristão, em que a origem da criação é fruto da instauração por meio da palavra. Como explica a carta de João, o Verbo é o princípio de tudo, a inauguração de Deus, do princípio criador – a palavra era o próprio Deus. O livro de Gênesis narra que toda criação de Deus parte de um dizer, pois “Disse Deus: ‘Haja luz’, e houve luz” (Gênesis

2:7), e assim se fez toda a sua criação, inclusive o homem, no dia sexto.

Se pelo som se inicia a criação de Terra – e Universo –, seja com o som de explosões, colisões ou a voz de Deus, pela música se cria Mundo: a dimensão em que o divino universal atravessa o humano.

Compreender a música desde seu étimo nos remete às Musas gregas. No mito grego, após a derrota dos Titãs, os deuses pediram a Zeus que criasse divindades que imortalizassem e louvassem a vitória dos Olímpicos (Brandão, 2014). Zeus se uniu à deusa Mnemósina, a “Memória”, para com ela ter nove filhas, as Musas, para que inspirassem os homens a cantar e lembrar seus feitos divinos. “Durante nove noites os dois jazeram juntos em seu sítio sagrado de repouso, longe dos outros deuses. Passado um ano, Mnemósina deu à luz nove filhas, todas da mesma natureza, apaixonadas pelo canto e despreocupadas de tudo o mais” (Kerényi, 2015, p. 96). Na época clássica, seus nomes e atributos se fixaram: Calíope conduz à poesia épica; Clio, à história; Érato, à lírica coral; Euterpe à música; Melpômene, à tragédia; Polímnia, à retórica; Talia, à comédia; Terpsícore, à dança; Urânia, à astronomia. Eram as cantoras divinas, cujos hinos e coros alegravam o coração dos imortais e cuja função era presidir ao pensamento sob todas as suas formas. Além disso, são as inspiradoras dos aedos e bardos: “Acrescenta o poeta de Ascra, é suficiente que um cantor, um servidor das Musas, celebre as façanhas dos homens do passado ou os deuses felizes, para que se esqueçam das inquietações e ninguém mais se lembre de seus sofrimentos” (Brandão, 2014, p.

438).

Assim os poetas gregos iniciavam seus cantos: invocando a musa de modo que elas não os abandonassem nunca.

É assim que Homero inicia a *Ilíada*. “Canta, ó Musa, a ira de Aquiles, filho de Peleu...” (II, p. 9) Na verdade, a invocação do poeta no início da *Ilíada* pedia e pede para que a Musa cantasse, não por si só, não sem ele, poeta, mas nele. Ele é o lugar do seu próprio encontro com a Musa e sua *techné*, *hè Mousiké techné* – a música, a linguagem em sua mais alta possibilidade como *philopoiésis*, isto é, como o que é o seu próprio, o próprio da poesia (Jardim, 2004, p. 107).

Inspirado pelas Musas, o poeta-aedo era ponte, mensageiro, *mousôn angelos*. Um elo de contato direto do divino com o humano. A música é a realização do poeta-cantor inspirado pelo sagrado para inscrever a memória. Enquanto a oralidade era o cerne da cultura e da memória, o instaurador de memória era o aedo, o poeta-cantor.

Era instaurador não enquanto agente – no aedo a memória se inscrevia. Enquanto, em meio a cultura oral, a poesia só perdurava enquanto canto, enquanto música, e o cantor era a mais alta forma de depositário de memória e detentor do saber. Na voz do aedo, toda memória se instalava, apresentava-se ou presentificava. O poeta era o mensageiro, e na sua voz anunciadora sua mensagem era a instalação plena da vida (Dumont, 2020, p. 104).

A performance musical neste sentido originário

do mito é então isto: o ponto de encontro, fusão, o limiar entre Céu e Terra, a instauração de um espaço e tempo próprios do sagrado, o instante preciso em que o poeta é ponte, mensageiro – e só nesta condição pode ser poeta. O cantar-tocar do poeta é esse que, “no ato da procriação artística, se funde com o artista primordial do mundo” (Nietzsche, 1999, p. 47). É no instante de seu fazer musical que se sacraliza a vida do poeta: tocado pelo sagrado, pelas musas, vê crescer o espaço-tempo de sua própria vida poética, do sentido de sua existência. Memória e sentido se estabelecem coletiva e individualmente como organização do Caos em Cosmos, inscrito no humano.

Há ainda uma variante do mito grego em que as musas estão presentes na cosmogonia, como filhas de Harmonia (o equilíbrio entre os opostos) ou de Urano e Geia. Segundo Brandão (2014), essas genealogias remetem a concepções filosóficas sobre a primazia da música no universo.

A cosmogonia de Tolkien também parece conservar algo da dimensão mítica. Em seu *Silmarillion*, une em sua narrativa cosmogônica a criação de Terra e Mundo por meio da performance musical. O deus Uno, Ilúvatar, faz primeiro os Ainur, os Sacros, de seu pensamento, e fala com eles por temas de música. Ilúvatar pede aos deuses que façam juntos, em harmonia, uma Grande Música, cada um a adornando com seus próprios pensamentos e desígnios. E, assim, do Vazio as coisas ganham ser.

Então, as vozes dos Ainur, tal como harpas e alaúdes, e flautas e trombetas, e violas e órgãos,

e tal como incontáveis corais cantando com palavras, começaram a moldar o tema de Ilúvatar em uma grande música; e um som se levantou de intermináveis melodias cambiantes tecidas em harmonia, que passou além da audição para as profundezas e para as alturas, e os lugares da habitação de Ilúvatar se encheram até transbordar, e a música e o eco da música saíram para o Vazio, e ele não era mais vazio. Nunca, desde então, fizeram os Ainur música alguma semelhante a essa música, embora se diga que outra maior ainda há de ser feita diante de Ilúvatar pelos corais dos Ainur e dos Filhos de Ilúvatar depois do fim dos dias. Então os temas de Ilúvatar hão de ser tocados com acerto, adquirindo Ser no momento de sua emissão, pois todos então hão de entender plenamente o propósito dele em sua parte da música, e cada um há de conhecer a compreensão de cada um, e Ilúvatar há de dar a seus pensamentos o fogo secreto, comprazendo-se neles. (Tolkien, 2019, p. 39-40).

Quanto aos contos, a música aparece também como renascimento, como refazimento do mundo. O conto de *La Loba*, narrado por Estés conta de uma velha senhora misteriosa, que vive num lugar oculto de que todos sabem, mas que poucos já viram. La Loba morava na floresta a coletar em sua bolsa ossadas de animais, especialmente lobos. Quando juntava uma ossada completa, sentava-se em frente ao fogo, empilhava os ossos e meditava longamente para escolher a canção que cantaria. Depois de longo tempo, La Loba começava a cantar e, com sua música, as ossadas iam se forrando de carne e o animal voltando à vida. Quando já em perfeita forma, o animal começava a correr pela floresta e

transformava-se em mulher (Estés, 2014). Esse conto nos narra sobre a dimensão da cura e do insuflar de vida pela música. A espelho do sopro divino, o sopro da canção faz gerar vida nova onde a morte vigorava, faz vir do pó uma vez mais o que ao pó retornara. De algum modo, presentifica-se a dimensão sacralizadora e restauradora, que faz, da Terra, Mundo: uma dimensão misteriosa capaz de gestar o real e pari-lo.

Como repetição de uma cosmogonia, a performance musical se instala como criação que atravessa o domínio do humano. Pela inspiração das Musas e pela repetição do gesto criativo sagrado, o fazer musical se instaura como revelação da potência criadora desde o corpo. O corpo que atua e performa no fazer musical dá forma ao som, organiza-o como intenção e corpo sonoro. Nesse processo se integram aspectos ambíguos da existência: consciente e inconsciente, mente e corpo, divino e humano se harmonizam para conceber a criação. O gesto criativo musical também manifesta algo do arquétipo materno (Dumont, 2020). Também no gerar filhos o corpo cria em sua própria sabedoria. Embora se possa adotar a melhor dieta durante uma gestação, não é possível escolher os genes de um filho por meio do esforço puro da consciência. Nisto, portanto, reside também uma face arquetípica do materno: criar a performance musical é sempre dar passagem a ela, enquanto corpo.

Manifestar algo do materno é dar passagem a algo pelo corpo e gerar desde si algo que nos ultrapassa. O instante da performance musical instaura o tempo do sagrado, do poético, do devir. A música ultrapassa como nascimento, mas também

como materno arquetípico. É a própria música que instala esse instante materno: a origem da vida é acontecimento musical. O estalar dos pulmões e o som do choro da criança anuncia a vida – vida-afeto. Com música se nina o filho, ensina-se o afeto e o Mundo.

A música é também o artifício do encanto das sereias. Nas aventuras de Ulisses, elas seduzem os navegantes com seu canto e conduzem às profundezas do desconhecido. Esse desconhecido, inconsciente, é a dimensão do mistério que convoca ao mergulho e ao instante de entrega e sacrifício. A voz é o chamado irresistível que retira o humano de sua dimensão racional da consciência pura e que arrebatava como êxtase.

2. Mitopoiese como performance

Como dissemos, desde a narrativa mítica, a performance musical é o instante de ultrapassagem pelas musas no poeta-cantor, é ponte de encontro entre humano e divino. Na performance musical, o poético é o instante de vislumbre do sagrado, hierofania. O poeta não é mero depositário de uma mensagem, mas, diz-nos Nietzsche, “um médium através do qual o único Sujeito verdadeiramente existente celebra a sua redenção na aparência” (Nietzsche, 1999, p. 47). O poeta-aedo não está preocupado em ser o sujeito de sua canção nem está preocupado com o reconhecimento de sua autoria. Nietzsche acusa “Algo pensa em mim”, ao passo que Drummond também é ponte para a poesia: “A mão que escreve este poema/não sabe que está

escrevendo/mas é possível que se soubesse/nem ligasse” (Andrade, 2015, p. 21).

O espaço do sagrado inaugura uma abertura, uma passagem; “a teofania consagra um lugar pelo próprio fato de torná-lo ‘aberto’ para o alto, ou seja, comunicante com o Céu, ponto paradoxal de passagem de um modo de ser a outro” (Eliade, 1992, p. 30). Abre-se como lugar de passagem entre o Céu e a Terra e a consagração deste lugar é uma repetição da cosmogonia, como “repetição de um ato primordial: a transformação do Caos em Cosmos, pelo ato divino da Criação” (Ibidem, p. 34).

Com esse espaço também irrompe uma temporalidade toda própria, não cronológica. O instante poético jorra numa suspensão e profundidade (Bachelard, 1985), em um tempo próprio do sagrado. O tempo poético não é distendido como linha, em passado, presente e futuro; não se refere a Chronos, mas a Kairós. É um tempo de suspensão e epifania, de facho de luz da consciência sobre o mistério – o des-velamento do velado –, tempo de criação, ontológico, parmediano. O romper e irromper do tempo verticaliza a experiência temporal e conecta Terra e Céu: “Subitamente toda a achatada horizontalidade se apaga. O tempo não corre mais. Jorra” (Bachelard, 1985, p. 185). “O tempo vertical se eleva. Por vezes também afunda. Meia-noite, para quem sabe ler O Corvo, jamais soa horizontalmente. Soa na alma, descendo, descendo...” (Ibidem, p. 186).

Diferente do tempo acelerado do cotidiano de uma sociedade do desempenho e de um tempo do trabalho, o tempo sagrado é o tempo do demorar-se,

da festa e da celebração (Han, 2021), o tempo do ritual.

Também rituais e cerimônias são formas de conclusão. Eles têm, desse modo, o seu tempo próprio, o seu próprio ritmo e compasso. Eles representam processos narrativos que se furtam à aceleração. Seria um sacrilégio acelerar um ato de sacrifício. Acelerar sem fim, em contrapartida, é o que um processador faz, pois ele não trabalha narrativamente, mas apenas aditivamente. Narrativas não se deixam acelerar arbitrariamente. A aceleração destrói as suas estruturas próprias de sentido e tempo. [...]

Não apenas o tempo narrativo é uma conclusão. Também o instante que contenta e satisfaz é uma conclusão, pois ele é fechado em si próprio. Ele não tem, por assim dizer, nada à sua volta. Ele repousa em si mesmo e se satisfaz consigo próprio. Assim, ele é sem passado e sem futuro, sem lembrança e sem espera (Han, 2021a, p. 12-13).

Rituais “transformam o estar-no-mundo em um *estar-em-casa*. Fazem do mundo um local confiável. São no tempo o que uma habitação é no espaço. Fazem o tempo se tornar *habitável*” (Han, 2021b, p. 10-11). A experiência da performance musical como ritual implica, portanto, num habitar. Habitar requer duração. Habitar demanda a permanência no espaço-tempo criado no corpo. A performance musical, nesse sentido, é *incorporação*. “Rituais são processos de incorporação, encenações do corpo. [...] Desse modo, os rituais criam um saber e uma memória corporalizados, uma identidade corporalizada, uma comunhão corporal” (Han, 2021b, p. 24).

O corpo do performer musical é um corpo de ressonância. Abre-se como morada e dimensão da presença. Esse corpo não é um corpo no sentido meramente material, como manifestação do mundo sensível em oposição ao inteligível platônico. É um corpo com alma, *anima*, preservado como unidade e símbolo. No corpo se dá a passagem dos deuses, o rasgamento do véu, a reintegração dos opostos. No corpo, no afeto, se dá o encontro de artista e obra. O corpo do artista é, então, sua morada, onde pode se demorar na presença consigo e com a experiência divina que lhe chega pelas Musas. Faz-se do corpo ordinário a morada extra-ordinária do homem, à qual Heráclito se referiu: "A morada do homem, o extraordinário" (Os Pensadores, 1991).

Estando em si mesmo, tem-se a experiência do sagrado. "O sagrado está saturado de ser. Potência sagrada quer dizer ao mesmo tempo realidade, perenidade e eficácia" (Eliade, 1992, p. 18). No entanto, essa não é uma experiência psicologizada e enclausurada na interiorização. A presença com o sagrado requer, junto ao corpo, a experiência do afeto e do encontro. "Rituais (...) aliviam o eu do fardo de si mesmo. Eles despseudologizam e desinteriorizam o eu" (Han, 2021b, p. 29). O instante da performance musical acontece como abertura da fenda de acesso ao sagrado que jaz no ser, uma fenda em que se dá a travessia pelo limiar dos mundos de deuses e homens. Eis o caminho de Hermes. A performance musical como ritual advém do exercício hermenêutico da obra, de ceder passagem a ela, às vozes das Musas.

Ali, no momento da performance, põe-se a

obra musical, ainda que não possa ser apreendida e que algo permaneça como retração. Ela se abre como fenda e não como transparência. A obra canta, como canto de sereia. É preciso mergulhar nela, no domínio do desconhecido, e a ela dar-se. Essa entrega de si aparece como sacrifício, sacro ofício. É a troca entre homens e deuses típica do ritual.

Os ritos são meios através dos quais o mito é lembrado, e que permite ao indivíduo sentir-se participante de um sistema de crenças que o sustenta. (Eliade, 1992). O mito em geral traz a narrativa de uma criação juntamente com a sacralidade desse momento. Então os ritos vêm a repetir essa história para que os membros daquela comunidade não esqueçam aquele acontecimento que os criou, e lhes deu um sentido sagrado da vida.

3. Performance como autopoiese

Para Heidegger (2016), a compreensão do *Dasein* (Ser-aí) precisa diferenciar ser e ente. Para o filósofo, o ente é o que se pode apreender do ser, aquilo que se mostra como manifestação. Já o ser é unidade incapturável, pois que reúne em si toda potencialidade de devir e clausura. O ser jamais se mostra, subentende-se no ente. Doa-se no ente, mas ele mesmo se oculta. A manifestação do ser, ou seu des-encobrimento, é sempre parcial e ocorre na tensão da ocultação e do fenômeno.

Para Jung, a estrutura da psique humana se assemelha a essa distinção de ser e ente. O Eu (*Ego*)

se diferencia do Si-mesmo (*Self*), na medida em que o primeiro está no âmbito da consciência, enquanto o segundo reúne fatores individuais e coletivos, que constituem a unidade psíquica de um indivíduo (Jung, 2013a). Enquanto o Ego é o âmbito consciente da existência psíquica, o Self é uma unidade psíquica que abriga também o desconhecido, que integra os opostos e contradições. Assim, enquanto o *Ego* é ou não é, o dilema hamletiano “ser ou não ser” é uma tensão constituinte do *Self*. Para Jung, a existência humana é uma rede complexa de muitos pontos condensados de energia psíquica, que se manifestam e se retraem. Como totalidade psíquica, o Self é fator ordenador e arquetípico no mundo imagético da alma e se caracteriza como um fator psicodinâmico de singular numinosidade.

O Self é orientado para uma *mysterium coniunctionis* (Jung, 2012): pode-se observar um padrão na atuação da psique que corresponde a um movimento em direção à constituição de uma totalidade, de integração dos opostos. “Enquanto representa uma *complexio oppositorum*, uma união dos opostos, também pode manifestar-se como dualidade unificada” (Jung, 2013a, p. 485/OC VI, §891). Seu aspecto unificador remete às possibilidades psíquicas de relacionamento com Deus e o Cosmos, com o ser e com tudo que é. Refere-se à expressão de uma entidade irreconhecível que também poderia ser chamada de “o Deus em nós”. Por essa razão, o Self é também a *imago Dei* (Jung, 2013b), a imagem de Deus, que traz consigo a experiência psíquica da totalidade e o irromper numinoso do mistério e do sagrado. Há que se lembrar que a imagem arquetípica do sagrado traz já consigo a dualidade incontornável de encanto e

terror, bem e mal. O sagrado é ambíguo, desvelamento e mistério.

A realização do Self como unidade integradora da psique é etapa do que Jung chamou de processo de individuação, isto é, a autorrealização do indivíduo. É o Self que deve guiar a trajetória do ser em seu caminho à unidade. Ele é o ponto de formação e encontro com a particularidade da disposição original do indivíduo (Jung, 2013a). A individuação, contudo, não é individualização. O desenvolvimento e realização do Si-mesmo demanda não um isolamento, mas uma disposição e disponibilidade para a experiência da vida.

A experiência com o sagrado, nesse sentido, dissolve uma oposição de humano e divino como um dentro e fora: o divino não está acima ou fora dele, mas *nele*, e o encontro com o Si-mesmo implica numa experiência numinosa com o sagrado. O devir, a individuação, o realizar aquilo que se é – não como ação operativa nem como estado de pura interiorização ou exteriorização, mas como encontro e estado de ser – descrevem a experiência sacralizante da existência, do estar-em-si.

Estar-em-si e habitar o próprio corpo é criação de um espaço-tempo em si mesmo. No espaço do corpo-mente se pode fazer morada e demorar-se. Restaura-se aqui a temporalidade própria do poético, do rito, do sagrado. Saturado de ser, o sagrado é o instante em que o ser se per-faz na realização do ente.

O instante do vir-a-ser não é necessariamente transcendência ou imanência, embora possa ser

percebido como tais. O acontecimento poético e o devir ontológicos não são nem uma interiorização em direção à essência do ser nem um transporte metafísico: é o instante em que se suporta a tensão do Ser e Nada, como unificador de essência e existência. Essa experiência da totalidade é a realização do *Self*, como individuação.

Dissemos: o sagrado está saturado de ser. Estar preenchido de ser é estar grávido a ponto de dar à luz. A inspiração das musas e a inspiração dos pulmões é o seu preenchimento que impulsiona ao gesto poético. Estar saturado de ser é ser tão intensamente aquilo que se é, que se pode ser Tudo e Nada, é ser Deus por um instante, e como ser no tempo, vir-a-ser, criar Mundo e criar-se a si mesmo. Suportando-se Caos, faz-se cosmogonia incorporada. A música como rito organiza e gera Cosmos. De uma manifestação do sagrado, hierofania, irrompe ontofania.

O instante da performance musical é hiero-onto-fania, é instante poético e manifesto do fazer sagrado que ultrapassa o indivíduo, como devir ontológico conjunto. Com o som musical, (re)nascem juntos obra e artista, no instante do abrir-fenda da arte-útero. É nesse instante de nascimento, de cosmogonia e autopoiese, que se vislumbra o mistério. A performance musical é o ato poético de fazer-se e dar-se. Esse fazer-se jamais é um ato de um sujeito. “A proveniência de um poema é um dimensionamento desde o próprio e que se articula como crescer concreto e constante. Não é uma experiência da persona, da máscara, não! É uma vigência e vigor do real fazer-se, ser e permitir-se como sua *poiesis*, como seu fazer-se” (Jardim,

2019). Assim como a poesia, a performance não é do ser humano, ela é no humano (Ibidem; Heidegger, 2010).

Não é a performance musical como performance, como pura ação operativa, que delinea o ato poético, mas a conjunção exigida na tensão do díptico artista-obra. A performance é a delineação recíproca, na qual a obra dá forma ao artista e o artista a ela, no instante do encontro, do afeto, no limiar.

Quer pense o poeta que sua obra nele se cria, germina e amadurece, quer imagine que deliberadamente dá forma a uma invenção pessoal, isto em nada altera o fato de que na realidade a obra nasce de seu criador, tal como uma criança, de sua mãe. A psicologia da criação artística é uma psicologia especificamente feminina, pois a obra criadora jorra das profundezas inconscientes, que são justamente o domínio das mães. Se os dons criadores prevalecem, prevalece o inconsciente como força plasmadora de vida e destino, diante da vontade consciente; neste caso, a consciência será muitas vezes arrastada pela força impetuosa da torrente subterrânea, tal como uma testemunha desamparada dos acontecimentos. A obra em crescimento é o destino do poeta e é ela que determina sua psicologia (Jung, 2013c, p. 105-6/OC XV, § 159).

Obra e poeta não são dissociáveis. Ao passo que o artista lhe dá passagem pelo corpo, empresta forma à obra – *per-forma* –, a obra lhe revela seu destino. O performer atravessa a si mesmo, rumo ao sagrado, ao Self. Tanto na psicologia profunda de

Jung quanto no pensamento de Heidegger, a experiência com o mundo não se dispõe na separação de sujeito e objeto. Na perspectiva de que o indivíduo de Jung é vários ao mesmo tempo e nunca um só e fechado, a poética da performance

“é uma convocação que se manifesta concretamente na convocação que cada um faz, nunca desde si, mas consigo. O modo como cada ser – humano ou não – reage a essa convocação é o limiar do próprio que cada um pode ser não enquanto um indiviso, nunca como um indivíduo, mas como um próprio” (Jardim, 2019, Posição 18).

O instante da performance musical é uma unidade indissociável de obra, artista e fatores que se mostram e se retraem. No corpo e no som, sustenta-se a ambiguidade do mostrar e retrair de obra e artista.

Considerações Finais

Abordamos a relação entre a obra de arte musical e sua performance. A obra musical é um projeto inacabado que ainda está por se realizar. A performance é o que a obra “deseja” em seu ímpeto de criação e de realização. No momento da performance, a obra atinge sua plenitude, mas logo retorna a novo engendramento de si mesma ao desejar para si, novamente, a performance como modo de ser no horizonte do tempo. Através da valorização do desempenho técnico acima de tudo, a performance musical é medida por sua eficiência.

Este é o mais alto grau de objetivação e objetificação da performance, pois ela mesma se torna um objeto de análise. Por outro lado, o instante da performance se constitui em um momento de liberdade com relação às amarras da previsibilidade e da prescrição técnicas. É na performance que a obra vem a ser o que é. Na performance a obra encontra o seu devir ontológico.

Nesse sentido, demarcamos também a diferença entre a ciência moderna e a acepção originária dos mitos e contos, destacando que os mitos não são invenções, no sentido de mentiras ou inverdades, mas uma experiência histórica de pensamento e estabelecimento do real. O mito constrói narrativas que revelam a ambiguidade da existência humana e contém em si a abertura e a clausura para múltiplas interpretações. Os mitos são pistas para as potencialidades da vida humana e transitam no imaginário coletivo e individual, revelando-nos o mundo não como fato, mas como multiplicidade, potência e possibilidade. A música em sua acepção originária, mítica, é um modo de trazer à presença a vida e o sagrado.

Nos primórdios da Cultura Ocidental, a música não é apenas uma forma de arte, mas uma manifestação do sagrado e uma ferramenta para a preservação da memória e da história. A figura do poeta-cantor, inspirado pelas Musas, implica num elo direto entre o divino e o humano, responsável por inscrever a memória coletiva através de seus cantos e hinos. Nesse contexto, a performance musical repõe em curso um momento de encontro entre o Céu e a Terra, um espaço e tempo próprios do sagrado onde o poeta se funde com o artista

primordial do mundo. Compreender a música envolve uma forma de organização do Caos em Cosmos, inscrita no humano através da memória e do sentido. Sua compreensão envolve não apenas uma análise estética, mas também uma rearticulação ou reflexão sobre o sagrado, a memória e a história.

A performance musical se dispõe no espaço e no tempo dessa rearticulação, constituindo, dessa maneira, uma temporalidade própria, suspensa e profundamente conectada ao sagrado. O tempo sagrado é o tempo do demorar-se, da festa e da celebração, em contraste com o tempo acelerado do cotidiano da sociedade e dos afazeres. A experiência da performance musical como ritual implica no habitar esse espaço e requer para isso duração e incorporação. O corpo do performer musical é um corpo de ressonância, aberto como morada e dimensão da presença. Seu ritual cria um saber e uma memória corporalizados, uma identidade corporalizada e uma comunhão corporal.

A realização da performance se integra no processo de individuação do performer, a autorrealização do indivíduo. A experiência com o sagrado dissolve a oposição de humano e divino e restaura a temporalidade própria do poético e do rito, permitindo a criação de um espaço-tempo em si mesmo e si próprio. Por fim, o instante da performance musical é isto, ainda: momento de devir ontológico, de brotação do Eu sou, cosmogonia. É instante de ultrapassagem do sagrado como gesto criativo. É ver-se, no surgir de seu fazer musical, refeito – um outro; mas um outro que é ainda mais aquele que se é e que se estava destinado a ser. Faz-se, no gesto imitativo do divino, de criar, ponte

PERFORMANCE MUSICAL: O Momento da Realização - 35

para sua passagem. No vir a ser do ser, brota sentido, vida e sentir. É então, aí neste instante suspenso, vertical e profundo do sagrado, que o ser é isto: poesia.

Referências

- Aguiar, W. (2020). Poética da concentração na interpretação e performance musicais. Em S. Ray, C. Zanini, & W. Aguiar (Orgs.), *Concentração na performance musical: Conceitos e aplicações* (1ª, p. 48 a 70). ABRAPEM.
- Andrade, Carlos Drummond. (2015). Nova reunião: 23 livros de poesia. São Paulo: Companhia das Letras.
- Bachelard, Gaston. (1985). *O direito de sonhar*. São Paulo: Difel.
- Brandão, Junito de Souza. (2014). *Dicionário mítico-etimológico*. Petrópolis: Vozes.
- Campbell, Joseph. (1990). *O poder do mito*. São Paulo: Palas Athena.
- Cassirer, E. (1992). *Linguagem e Mito* (J. Guinsburg & Miriam Schnaider-man, Trads.). Perspectiva.
- Dumont, Danielle M. (2020). *Histeria: ópera na poética da loucura*. Curitiba: Appris.
- Eliade. Mircea. (1992). *O sagrado e o profano*. São Paulo: Martins Fontes.
- _____. (2000). *Mito e realidade*. São Paulo: Perspectiva.
- Estés, Clarissa Pinkola. (2014). *Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do*

arquétipo da Mulher Selvagem. Rio de Janeiro: Rocco.

Fogel, G. (2002). Por que não teoria do conhecimento? Conhecer é criar. *Cadernos Nietzsche, 13*.

Franz, Marie-Louise von. (1990). A interpretação dos contos de fada. São Paulo: Paulus.

Han, B.-C. (2015). *Sociedade do cansaço* (Edição digital Kindle). Petrópolis: Vozes.

_____. *Sociedade da transparência* (1ª edição (Edição digital Kindle)). Petrópolis: Vozes.

_____. *Favor fechar os olhos: em busca de outro tempo*. Petrópolis: Vozes.

_____. (2021b). *O desaparecimento dos rituais: uma topologia do presente*. Petrópolis: Vozes.

Havelock, E. (1996). *Prefácio à Platão* (E. A. Dobránsky, Trad.). Paiprus.

Heidegger, M. (1995). *Sobre o Humanismo*. Tempo Brasileiro.

_____. (2008). *Ensaio e conferências*. Vozes.

_____. (2010). *A Origem da obra de arte*. Edições 70.

_____. (2016). *Ser e tempo* (M. de S. Cavalcante, Trad.; 10 ed). Vozes.

Hesse, Hermann. (2021) *Sidarta*. 69a. ed. Rio de Janeiro: Record.

Jardim, Antonio. (2004). Quando a paixão é filosofia. In: Castro. M. A. (org.). *A construção poética do real*. Rio de Janeiro: 7Letras.

_____. (2006). Electra: mito e tragédia. *Revista Garrafa*, 4(10), Art. 10. <https://revistas.ufrj.br/index.php/garrafa/article/view/7527>

_____. (2010). *Música: Vigência do pensar poético*. 7Letras.

_____. (2019). *Árduoofício*. Em A. L. Considera, *Pura, puxa, puta – Poesia*. Edição Kindle. Moinhos.

Jung, Carl. (2012a). *Resposta a Jó*. 10. ed. Petrópolis: Vozes.

_____. (2012b). *Mysterium Coniunctionis: pesquisas sobre a separação e a composição dos opostos psíquicos na alquimia*. 3. ed. Petrópolis: Vozes.

_____. (2013a). *Tipos psicológicos*. 7. ed. Petrópolis: Vozes.

_____. (2013b). *Interpretação psicológica do Dogma da Trindade*. Petrópolis: Vozes.

_____. (2013c). *O espírito na arte e na ciência*. 8. ed. Petrópolis: Vozes.

_____. (2013d). *Aion: estudo sobre o simbolismo do si-mesmo*. 10. ed. Petrópolis: Vozes.

_____. (2014). *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. 11. ed. Petrópolis: Vozes.

Kerényi, Karl. (2015) *A mitologia dos gregos: a história dos deuses e dos homens*. Vol. 1. Petrópolis: Vozes.

Leão, E. C. (1992). *Aprendendo a pensar: Volume II*. Vozes.

Os Pensadores originários. (1991). *Os pensadores originários: Anaximandro, Parmênides, Heráclito*. Petrópolis: Vozes.

Nietzsche, F. (1999). *O nascimento da tragédia, ou Helenismo e pessimismo*. (J. Ginsburg, Trad.). Companhia das Letras.

Souza, R. de M. (1999). A Desconstrução da metafísica e a reconciliação de poetas e filósofos. Em L. LOBO, (Org.), *Globalização e Cultura.: Vol. I* (p. 79–101). Relume-Dumará. <https://litcult.net/2012/07/08/a-desconstrucao-da-metafisica-e-a-reconciliacao-de-poetas-e-filosofos/>

Tolkien, J. R. R. (2019). *Silmarillion*. Rio de Janeiro: HarperCollins.

Articulações da memória no momento da performance musical

Ricardo Dourado Freire
(PPGMUS-IdA-UnB/LPCM-EMAC-UFG)

Introdução

O momento da performance é realizado no presente, a partir de uma preparação feita no passado, que antecipa uma performance futura. A questão cognitivo temporal é um aspecto fundamental para a organização de memórias sonoras, visuais, motoras e cognitivas consolidadas enquanto habilidades musicais. A preparação musical consiste na criação de memórias de longo prazo que são acessadas para realização da performance em tempo real. Memórias tornam-se conjuntos complexos de informações que necessitam de acesso, recuperação e reconstrução para realização no momento da performance.

A recriação de uma composição musical, enquanto performance artística, exige a realização de ações motoras adequadas ao ambiente da performance em tempo real, ou seja as ações físicas que produzem som ocorrem somente no tempo e espaço imediato a sua realização. Neste caso, o músico gerencia diversos aspectos durante a performance musical como:

produção sonora, resposta acústica do instrumento no espaço, interação com outros instrumentistas, alterações de temperatura e iluminação, interferências, e também a comunicação não-verbal com outros músicos e com o público. A performance musical torna-se o momento de realização do conhecimento prévio, articulado pelas características da percepção imediata, que resulta na apresentação artística. O objetivo deste artigo é olhar para o momento da performance de acordo com os diversos conceitos de memória utilizados na literatura da performance musical, sendo que o foco será analisar os processos cognitivos articulados a partir da recuperação de habilidades armazenadas na memória.

A curiosidade de investigar as articulações entre memória musical e performance partiu de uma experiência pessoal. Durante o processo de ressocialização, após o período de pandemia do COVID19, iniciei com três colegas alguns ensaios para tocar o repertório para quarteto de clarinetas deixado pelo meu antigo professor, Luiz Gonzaga Carneiro. Eu havia tocado e escutado este repertório na década de 1980, e os novos ensaios se configuraram como um período de redescoberta de memórias musicais. Foram realizadas leituras de diversas peças, sendo que algumas estavam manuscritas e difíceis de decifrar. Após alguns ensaios, um dos participantes editorou uma das peças no computador e elaborou uma nova partitura. No ensaio seguinte, tocamos com as novas partituras e algo aconteceu: a composição soava muito

diferente e, na minha percepção, parecia que estávamos tocando outra música. Após finalizar a leitura, compartilhei minha percepção com os demais clarinetistas e todos mencionaram que eles também tiveram uma nova experiência de leitura, sem relações com a leitura anterior, parecia que estávamos tocando uma música nova, e não uma peça tocada anteriormente.

A experiência com o quarteto de clarinetas permitiu a reflexão e questionamento sobre as formas de articulação da memória: Como a mente gerencia e articula o conjunto de memórias construídas para a realização da performance musical? Qual a relação entre visão e audição na recuperação de memórias e na articulação da construção de uma imagem sonora individual e coletiva de uma peça musical? E como estas memórias necessitam ser ajustadas de acordo com o contexto único da performance? Desta maneira, este artigo investiga os conceitos de memória para verificar como propostas de diversos autores dialogam para explicar o funcionamento da memória durante o momento da performance.

1. Modelos de memória enquanto construtos da psicologia cognitiva

Estudos iniciais sobre psicologia da música de Seashore (1938) colocam o funcionamento da memória como um dos aspectos fundamentais da

aprendizagem musical. A memória musical atua como um processo de acúmulo de informações que devem ser processadas durante o momento da performance musical.

O processo de aprendizagem em música envolve dois aspectos principais: aquisição e retenção, de informações e experiências musicais, e o desenvolvimento de habilidades musicais. Estes dois aspectos podem ser incluídos no uso comum do termo "memória"; assim sendo, nós possuímos uma memória consciente, que é a capacidade de tornar acessível a informação e habilidades armazenadas, e também uma memória subconsciente ou automática, que é um tipo de hábito, demonstrado nos vários tipos de habilidades musicais durante a performance. (Seashore, 1938, pag. 149)

O construto sobre memória na psicologia cognitiva tem como referência o modelo clássico proposto por Atkinson & Shiffrin (1971 apud Stenberg, 2000), que apresenta o processamento da memória de três formas: 1) armazenamento sensorial, 2) armazenamento de curto prazo, 3) armazenamento de longo prazo. (Fig. 1) A partir do registro sensorial, direcionado pela atenção, a informação pode ser registrada na Memória de curto prazo que permite os processos de ensaio, codificação, decisão e recuperação de informações recentes. A fixação permanente da informação irá produzir a Memória de longo prazo. Outro aspecto importante, são as operações envolvidas no processamento de memórias: codificação, armazenamento e recuperação (Sternberg,

2000). Neste modelo, codificação torna-se o processo como a informação é armazenada; o armazenamento, a manutenção da informação ao longo de um período de tempo; e a recuperação, a forma de acessar e recuperar a informação (Baddeley 2004).

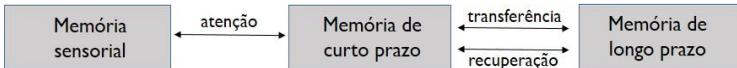


Fig 1- Modelo clássico de Atkinson & Shiffrin (1968)

Um construto que complementou o modelo clássico foi a proposta de Baddeley e Hitch, em 1974, para o conjunto de informações que são processadas no momento das atividades, uma memória que gerencia o que acontece durante as tarefas, definida como *working memory*, em inglês, e como memória operacional ou memória de trabalho em português. Alan Baddeley dedicou grande parte de sua trajetória de pesquisador na elaboração de um modelo de múltiplos componentes para a Memória operacional, definida como "um sistema, de capacidade limitada, dedicado a manutenção temporária e ao processamento de informações em apoio a cognição e a ação." (Baddeley, Hitch and Allen, 2021). O modelo original de 1974, propõe a existência de um centro executivo central que aloca a atenção e gerencia as informações sensoriais providas de estímulos auditivos, visuais e cognitivos. Desta maneira, propõe a existência de: a) sistema de processamento de informações auditivas, chamada de alça fonológica (*phonological loop*), b) sistema de

processamento de informações visuais e cinestésicas/tácteis, o esboço visual-espacial (*visuo-spatial sketchpad*). Baddeley amplia, em 2000, o modelo original com a inclusão de um módulo chamado buffer episódico (*episodic buffer*), cuja função é disponibilizar informações armazenadas na memória de longo prazo, para utilização temporal imediata durante o período operacional. (Baddeley, 2000)

O modelo desenvolvido por Baddeley conseguiu apoio e consenso para determinar que a memória operacional é “um sistema de capacidade limitada, baseado em alguma componente de controle da atenção que tem uma função muito importante em uma série de habilidades cognitivas.” (Baddeley, 2017) A importância de um componente central para o controle da atenção é um fator amplamente aceito, sendo que a abordagem coloca o sistema executivo central como gerenciador temporal da articulação entre elementos visuais, auditivos e cognitivos. (Figura 2)

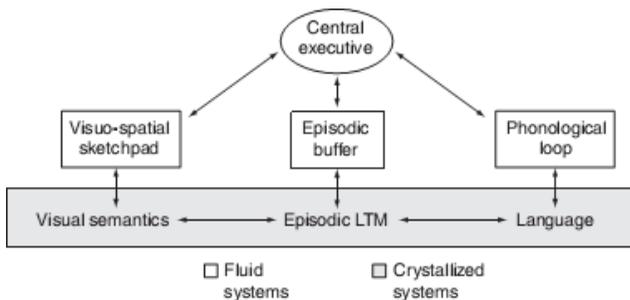


Figura 2- Modelo de memória operacional multicomponente de Baddeley (2000).

Em 2017, Baddeley publica *Exploring Working Memory*, uma seleção de seus artigos mais significativos enquanto pesquisador na área de psicologia cognitiva. O livro apresenta a sequência de publicações que permite acompanhar o desenvolvimento do conceito de memória operacional ao longo de quarenta anos. No capítulo final, Baddeley apresenta a sua versão final para o modelo de multicomponentes. (Figura 3). Neste modelo visual, Baddeley reforça a proposta original de representação ampla do conceito de memória operacional, consolidada e aceita entre a comunidade acadêmica, no qual a memória operacional funciona como a forma de processamento que ocorre no momento da ação para gerenciar o acesso aos processos e informações consolidadas na memória de longo prazo, no conhecimento semântico e na percepção.

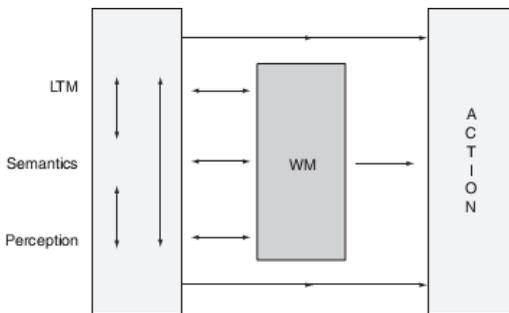


Figura 3- Modelo final proposto por Baddeley (2012).

Ericsson e Kintsch (1995) desenvolveram um conceito para o acesso a memória de longo prazo em contextos de habilidades complexas, como a memória musical, conceituado como

Memória operacional de longo prazo. Neste caso, a pessoa é capaz de criar e treinar guias de memória para acessar informações específicas armazenadas na memória de longo prazo. Nesta proposta, são estabelecidas guias de recuperação direta, sem codificações adicionais, ou guias de recuperação baseadas em cadeias associativas e estruturas de recuperação. O modelo de Ericsson e Kintsch (1995) indica que pessoas podem desenvolver habilidades para realizar atividades com alta demanda da memória operacional e criar recursos de acesso rápido a memória de longo prazo. Nesta abordagem, os processos cognitivos são considerados como sequências de pensamentos, e a memória media o armazenamento e recuperação destas sequências. O processo é limitado pelo tempo para processamento das sequências cognitivas, sendo necessário a utilização de buffer de memória operacional para mediar as sucessão de estados cognitivos. (Fig. 4)

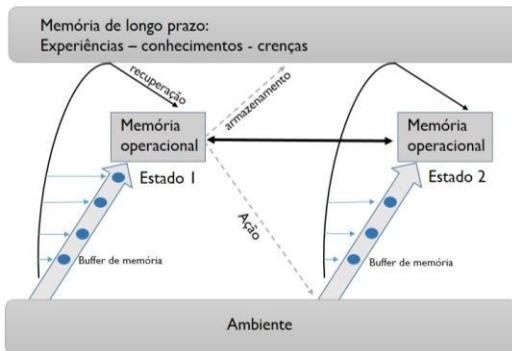


Figura 4- Modelo de memória operacional de longo prazo proposto por Ericsson e Kintsch (1995).

Os diversos modelos de memória se destinam a ilustrar o funcionamento da mente no processo de retenção e uso de informações. A proposta de funcionamento apresentada por Seashore encontra uma explicação no modelo clássico de Atkinson & Shiffrin, que define a estrutura modular para abordagem do funcionamento da memória. Para complementar o modelo clássico, a articulação entre ação e memória de longo prazo é discutida enquanto memória operacional tanto pelo Modelo de multicomponentes de Baddeley quanto no modelo de Memória operacional de longo prazo de Ericsson e Kintsch. Os diversos modelos de memória da psicologia apresentam aspectos gerais para o funcionamento dos mecanismos de codificação, armazenamento e acesso as informações memorizadas.

2. Memória na performance musical

A performance musical é uma tarefa cognitiva complexa que exige que o músico mantenha rápido acesso a grandes quantidades de informações. Aguiar (2020) discute a quantidade de modelos para memória musical e tanto suas aplicabilidades quanto metodologias, considerando apenas a memória de longo prazo como principal forma de consolidação da memória para performance musical.

A abordagem histórica da memória de longo prazo apresentada por Eysenck & Keane (2020) apresenta os conceitos de memórias declarativas e memórias não declarativas. Memórias declarativas são consideradas memórias explícitas, na qual a pessoa é capaz de recuperar conscientemente eventos e fatos, e também declarar verbalmente suas memórias de maneira explícita. Neste caso, são consideradas duas possibilidades: a) memórias declarativas episódicas, que descrevem experiências pessoais de eventos temporais e b) memórias declarativas semânticas, que descrevem conhecimentos adquiridos. Memórias não declarativas são consideradas memórias implícitas, para as quais não existem lembranças conscientes dos processos. Habilidades musicais podem ser definidas como memórias implícitas de procedimentos, pois são construídas a partir da realização de procedimentos.

Sneyder investiga a memória de eventos sonoros e conceitua memória operacional no contexto musical como um processo de “imediatas percepções relacionadas a memórias de longo prazo ativadas, assim como informações contextualizadas semiativadas, mas não presentes na consciência, e também informações que foram recentemente vinculadas à consciência.” (Sneyder, 2000) A proposta de Snyder apresenta um foco nas atividades vinculadas ao discernimento consciente (*conscious awareness*) das atividades cognitivas. Este aspecto apresenta peculiaridades na área de música, pois a capacidade de discernir eventos

sonoros é distinta do processo de conscientização de eventos musicais. Esta diferença é fundamental pois a música lida com ideias musicais que estabelecem relações entre si, dentro de estéticas e lógicas específicas. Snyder também indica o período temporal limite para memória de curto prazo médio, que varia entre 3 e 5 segundos. No entanto, este período pode estender até o período máximo de 10 a 12 segundos, de acordo com o tipo e quantidade de informação que está sendo processada. (Snyder, 2000)

A análise do funcionamento da memória relacionada com a execução musical foi realizada por Roger Chaffin em uma série de publicações (Chaffin & Imreh, 2002; Chaffin & Logan, 2006; Chaffin & Lisboa, 2008; Chaffin, Logan, & Begosh, 2016). Chaffin delimita alguns sistemas de processamento da memória que são relevantes para a execução musical: memória auditiva, memória motora, memória visual, memória estrutural, memória emocional, memória narrativa, memória de conteúdo endereçável, guias de execução e finalmente a memória linguística.

As memórias de conteúdo endereçável tendem a ser mais explícitas (conscientes) e a envolver conhecimento declarativo (baseado na linguagem verbal) enquanto as cadeias associativas mostram a tendência de serem implícitas (inconscientes) e de envolver conhecimento procedimental (baseado no sistema motor) de como fazer. Em uma execução de uma nova obra memorizada, o

músico deve integrar os dois tipos de memória. (Chaffin et al, 2010, 225-226).

A proposta de Chaffin e colaboradores dialoga com a proposta original de Seashore, e mantém o foco nos processos automáticos e deliberados na formação de memórias. A execução de uma obra musical envolve vários sistemas diferentes, os quais atuam como um sistema múltiplo de recuperação que trabalha a partir de indicadores. Os recursos de memorização tem como objetivo fortalecer a memória de longo prazo, ou seja, conectar as memórias que os músicos utilizam durante a performance.

Chaffin utiliza os conceitos de memórias explícitas e implícitas para estudos sobre a performance musical. Chaffin e Logan (2006) mencionam os músicos muitas vezes não distinguem entre aprender e memorizar, citando memorizar para ambas situações. No entanto, processos de memorização musical que ocorrem de forma espontânea, indicados por diversos músicos experts, utilizam uma forma de memória implícita e inconsciente, baseados em processos motores que muitas vezes não podem ser explicados por palavras. Enquanto isso, formas de memorização musical explícitas e conscientes utilizam cadeias associativas que podem ser explicadas verbalmente e organizadas tanto no planejamento quanto no treino, características de um processo de prática deliberada. No momento do performance "o músico precisa integrar

efetivamente os dois tipos de memória” (Chaffin, Demos & Logan, 2016)

Na abordagem musical, Chaffin aborda o processo de articulação da memória a partir de múltiplos sistemas. Primeiramente, o processo de construção da performance musical parte de diversas fontes orais, no caso a performance de outros músicos, ou a verbalização de processos realizados por outros músicos em diversos meios. No caso da música, os diversos sistemas perceptivos estão vinculados para criação das referências fundamentais para reconstrução dos aspectos físicos e cognitivos da performance. Sendo que os sistemas de memória mais relevantes para a performance musical estão relacionados com os processos auditivos, motores, visuais, estruturais, emocionais e linguísticos (Chaffin, Demos & Logan, 2016)

A visão que define memórias declarativas e não declarativas é questionada atualmente por uma série de estudos de neuroimagem que observam áreas específicas do cérebro durante a ativação de memórias (Aguiar, 2020). O modelo de Henke (2010), baseado na observação de neuroimagens, foca no funcionamento de processos de memória, ao invés da abordagem tradicional de sistemas, ou módulos, de memória. Neste caso, as formas de conectividade entre diferentes partes do cérebro e as formas de cooperações entre as regiões determina os aspectos relevantes para o funcionamento de memórias, sendo que a consciência enquanto ativação da memória torna-se irrelevante, pois

todos processos necessitam ser ativados de alguma forma.

A proposta apresenta três formas de processamento: codificação rápida de associações neurais flexíveis, codificação lenta de associações neurais rígidas e codificação rápida de eventos(itens) únicos ou simples. Como os nomes indicam, as formas de processamento variam de acordo com três variáveis: codificação rápida X devagar, codificação associativa X eventos únicos, representações flexíveis e compostas X representações únicas e rígidas. Neste modelo, a forma de processamento exigido por uma forma específica de aprendizagem seleciona os sistemas de associação neuronais, que geram memórias qualitativamente distintas das memórias classificadas em termos tradicionais (episódica, de procedimentos e semântica, condicionamento clássico, familiaridade e *priming*). Importante, consciência intencional da decodificação e da recuperação não determinam quais sistemas de memória estão envolvidos e, desta maneira, não constitui uma variável deste modelo. O termos memória episódica se refere tanto a processos conscientes quanto inconscientes. (Henke, 2010)

Estudos baseados em neuroimagens funcionais de Cabeza e Moscovitch (2013) indicam que a forma como as regiões cerebrais de um individual são ativadas em uma tarefa cognitiva depende da forma de interação com outras regiões cerebrais. Desta maneira, torna-se importante considerar que as conexões são

realizadas em condições específicas, criando vínculos chamados em inglês *process-specific alliances* (PSAs), traduzido aqui como alianças de processos específicos. Os PSAs podem ser identificados como “conjuntos de regiões cerebrais que se conectam para mediar processos cognitivos de demanda específica, mas desconectados quando não forem mais necessários, sendo flexíveis, temporários e oportunistas.” (Cabeza et al., 2018).

Aguiar (2020) reflete sobre as metodologias utilizadas nas pesquisas sobre memória musical e argumenta que grande parte dos estudos são baseados em observações ou relatos de experiências sobre processos de memorização. A autora indica a limitação de pesquisas baseadas apenas no comportamento e no relato verbal, sendo que estes dados “não oferecem informação suficiente para compreender os mecanismos neurobiológicos presentes no desenvolvimento de memórias para composições musicais.” (Aguiar, 2020)

3. Articulações entre leitura musical e memória

A leitura musical é uma forma de acesso à memória que utiliza guias visuais no momento da performance. Partituras musicais apresentam centenas de informações que são organizadas durante o processo de preparação da performance e acessados para a performance. Durante o

momento da leitura, os olhos direcionam a atenção para que a mente tenha acesso as informações armazenadas durante as etapas de preparação da performance e permite a sequência necessária de ações para realização da performance. A identificação de informações visuais na partitura indicam, além das notas e ritmo, as marcações individuais de cada músico, que auxiliam na reconstrução do fazer musical: digitações, dedilhados, respirações, anotações expressivas, dicas, acompanhamentos, frases e desenhos são diversas formas que músicos indicam na partitura para recuperar informações importantes.

O funcionamento dos olhos no momento da leitura foi realizado em estudos sobre a coordenação entre olhos e mãos na leitura à primeira vista, chamados em inglês de *Eye-Hand Span* (EHS). Este estudo oferecem indicativos de como é realizado o processamento sensorial a partir da visão, na coordenação entre leitura e movimentos motores enquanto habilidades de performance musical. (Perra et al, 2021)

A leitura musical recupera memórias armazenadas de notas e frases musicais para permitir a performance em tempo real. A leitura apresenta uma sequência de ações musicais que já foram realizadas anteriormente e estão acessíveis para a performance. O processo de leitura pode ser realizado de maneira antecipada, quando o músico não toca o que está lendo no momento e executa a leitura antes da performance. No caso da performance

memorizada, as informações musicais estão internalizadas enquanto representações mentais dos aspectos gráficos, sonoros (melódicos, rítmicos) técnicos e motores.

A primeira leitura de uma partitura musical, oferece uma oportunidade para pesquisadores observarem o comportamento dos olhos na sua relação com as respostas das mãos. Como grande parte dos estudos foi realizado com pianistas, este tipo de pesquisa focou no tempo de resposta entre o foco de visão da fóvea ocular de uma nota musical e sua execução motora com as mãos, por isso a definição em inglês *Eye-Hand Span*. No momento da leitura, a posição dos olhos precisa antecipar as ações musicais e estão, geralmente, adiantados na relação com as notas produzidas. Ler as notas antes de tocar permite que o músico prepare as ações motoras necessárias e prepare a atenção para ritmos, notas, registros e gestos que oferecem maiores dificuldades. A relação de EHS na leitura a primeira vista foi amplamente pesquisada e o artigo de revisão de literatura de Perra et al (2021) oferece uma excelente discussão sobre este campo de estudo.

O campo de estudo dos EHS abrange períodos de tempo bem curtos, medidos em milissegundos, e variando entre 1 e 4 segundos. Sendo que a variação no tempo de resposta varia de acordo com vários fatores como a capacidade musical do performer, a complexidade da partitura, o estilo musical, o tempo e do contexto com outros instrumentos. A escolha do tempo é um fator primordial para a leitura musical, sendo

que o processamento é realizado dentro de +/- 1 segundo, no qual em peças rápidas processam mais informações do que em peças lentas. Alguns estudos mostram que o tempo de processamento varia de acordo com a preparação para execução e que músicos iniciantes diminuem o tempo de resposta com o processo de aprendizagem. (Perra et al, 2021)

A leitura musical exige a mediação da memória operacional para articular a recuperação de informações visuais para o momento da performance. O tempo entre o foco visual e a reação motora do corpo indica que a mente precisa de um período para organizar e processar as informações visuais antes de transformá-las em habilidades musicais. Os estudos com EHS mostram que existe um ajuste ideal entre o momento da leitura e período para a realização da performance que depende de uma conjunção de fatores intrínsecos à partitura musical. A identificação dos processos de antecipação da leitura pode auxiliar no funcionamento da memória operacional e na coordenação entre ações visuais e as respectivas recuperações na memória de longo prazo.

4. Guias de performance como formas de acesso a memória

Na área de performance musical, a articulação entre formas de memorização, preparação, treino e recriação artística foram

pesquisadas, desde 1997, pelo psicólogo estadunidense R. Chaffin em várias colaborações, principalmente com a pianista G. Imhre, a cantora J. Ansberg, com a violoncelista brasileira Tania Lisboa e com o trombonista Topher Logan. Foram realizados diversos estudos qualitativos e descritivos que oferecem exemplos dos processos utilizados por músicos experientes na elaboração de estratégias de preparação da performance para criar indicadores/sinais/guias (*cues*) para recuperação de memórias armazenadas. Os estudos iniciais sobre formas de armazenamento e acesso a memórias ofereceram elementos para a criação do conceito, original em inglês, *performance cues*, traduzido aqui como guias de performance. No âmbito desta pesquisa, o conceito de guias de performance oferece descrições sobre os processos de construção e recuperação de memórias específicas para a performance musical.

Questões sobre memorização são tradicionalmente consideradas como aspectos pessoais que o músico deve desenvolver como “um processo individual e idiossincrático, no qual cabe a cada pessoa encontrar o seu próprio caminho, e a falta de sistematização fica evidente em observações conflitantes que os músicos fazem sobre memorização.” (Chaffin e Lisboa, 2008, 16) Pontos de vista conflitantes refletem processos individuais divergentes. Alguns músicos indicam que o processo acontece naturalmente e aparentemente sem esforço adicional, como uma consequência da prática da performance, muitas vezes vinculando a memória a características

individuais. Neste caso, o processo de memorização é realizado por meio de cadeias associativas (*associative chains*) nas quais sequências de movimentos e sonoridades ficam vinculados para performance no palco. Chaffin e colaboradores mencionam que estas cadeias automáticas não oferecem segurança, por terem sido criadas em contextos de preparação muito diferentes das condições reais de performance. Existe também, um processo específico para organização das memórias para possibilitar que uma peça musical tenha diversos pontos de recuperação, destinados a auxiliar a consolidação e acesso durante o momento da performance, uma memória de conteúdo endereçável (*content addressable*). (Chaffin et al, 2010)

Chaffin em uma série de publicações (Chaffin & Imhre, 1997; Chaffin & Imhre, 2002, Chaffin, 2012, Chaffin et al, 2016) desenvolve então o conceito de guias de performance que oferecem pontos de recuperação para memórias de conteúdo endereçável. Guias de performance são marcadores utilizados por músicos para recuperar memórias durante a performance. (Chaffin et al.2002, Chaffin and Logan 2006). Pesquisas subsequentes verificaram processos de preparação da performance, tendo como referência a criação memórias de conteúdo endereçável que se tornam “parte integral da performance e providenciam os meios para monitorar conscientemente e controlar as ações rápidas e automáticas das mãos.” (Chaffin e Lisboa, 2008, 18)

Chaffin e Lisboa (2008) apresentam diferentes tipos de guias de performance, construídas a partir de elementos chaves para o controle da atenção: a) Guias básicas são detalhes técnicos que precisam ser realizados com exatidão e precisam ser preparados com cuidado; b) Guias estruturais referem-se aos aspectos que estruturam uma composição musical na relação entre forma, harmonia, contraponto e análise; c) Guias expressivas, são aspectos de expressividade musical que devem ser apresentados para o público; e d) Guias Interpretativas, são pontos de atenção a partir da análise da interpretação da peça.

Alguns aspectos da performance se tornam automáticos com o estudo, no entanto, as guias de performance oferecem recursos para o controle consciente de processos motores, geralmente realizados de maneira inconsciente. Músicos experientes selecionam suas guias de performance de maneira estratégica, de maneira a atingir os objetivos técnicos e musicais desejados. Tânia Lisboa realizou um estudo sobre os efeitos do uso de guias de performance durante a preparação e performances de um Prelúdio de J. S. Bach para violoncelo solo. (Lisboa et al, 2007) O processo foi documentado por meio de 34 horas de gravações em vídeo, durante 92 semanas, registrando o processo desde a primeira leitura até a oitava apresentação pública. Os resultados indicaram que as guias auxiliam no controle de sequências motoras envolvidas na performance e que as guias são importante para variações de andamento, mas que não podem ser consideradas

como único elemento de variação entre performances.

Uma pesquisa com repertório de música atonal utilizando guias de memória foi realizada por Chueke e Chaffin (2017) que documentaram o processo de preparação e performances do Op.11 No.3, de Arnold Schoenberg. O processo anotou a criação de guias estruturais, expressivas e básicas que foram estabelecidas e revisadas durante a sequência de performances realizadas. Constatou-se que modificação nas guias de performance tornou-se um dos fatores de modificação das próprias performances.

Os diversos estudos de Chaffin apresentam consistência teórica e metodológica para investigar o processo de memorização e identificar como a mente cria referências para resgatar memórias musicais. A colaboração com diversos músicos permitiu o diálogo entre pesquisadores da psicologia e da performance, oferecendo explicações teóricas sobre os processos de preparação e memorização de peças do repertório erudito. Não foram realizados estudos com músicos da área de música popular que utilizam processos e recursos aurais, sem mediação de partituras, para aprendizagem e memorização de repertórios extensos. A proposta de guias de performance traz elementos apresentados anteriormente por Ericsson e Knish, enquanto guias de memória, e amplia a abordagem para investigar os aspectos específicos da memória musical que ilustram de maneira efetiva a

articulação da memória no momento da performance.

5. Memória no momento da performance

A literatura sobre performance musical e memória enfatiza as características centrais de codificação, armazenamento e recuperação de informações ou habilidades. A preparação para performance cria memórias que serão recuperadas no momento da performance. Neste caso, a forma como a preparação é realizada estabelece os processos de construção das habilidades e também consolida as formas de acesso e processamento das memórias em tempo real.

Freire (2015), propõe que o processo de formação de memórias pode estar vinculado a práticas de imitação durante a preparação de um trecho musical. O processo de imitação consiste na repetição de uma determinada informação e cada modo de memória pode ser trabalhado por meio de formas específicas de imitação que poderão promover uma forma de acesso a informação musical. Desta maneira, são propostas as categorias: imitação longa, relacionada à memória de longa duração; imitação curta, relacionada à memória de curta duração; imitação operacional, relacionada à memória operacional e imitação espelho,

relacionada ao funcionamento de neurônios espelho. (Fig. 5)

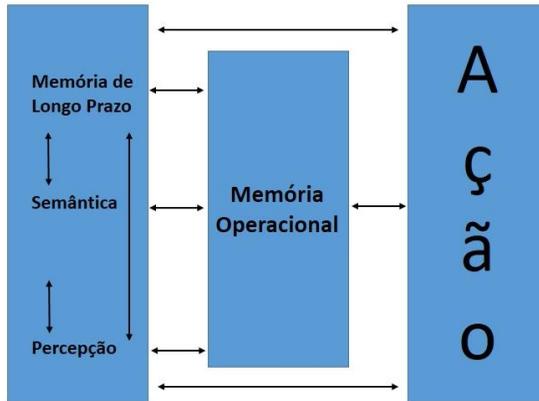


Figura 5- Correlação entre tipos de memória e tipos de imitação

O uso de estratégias diversificadas de imitação permite a articulação entre vários modos de assimilação e de processamento da informação musical. A forma de imitação pode reforçar aspectos específicos da memória. A articulação entre imitação e memória permite o desenvolvimento de conexões das habilidades envolvidas no momento da performance. (Freire, 2015)

Os modelos de memórias apresentados seguem duas correntes distintas. Os modelos cognitivistas, de Baddeley, Ericsson e Chaffin, foram desenvolvidos a partir da observação direta de sujeitos, ou na investigação de processos cognitivos e metacognitivos realizados a partir de relatos e entrevistas. As propostas são modelos que oferecem explicações sobre o funcionamento

PERFORMANCE MUSICAL: O Momento da Realização - 64
da mente que não podem ser observados diretamente. Os dados coletados permitem a formação de mapas conceituais que oferecem ferramentas para a proposta de estruturas teóricas que permitam compreender o funcionamento da mente. Novas pesquisas com scanners de monitoração do corpo (*Functional Magnetic Resonance Imaging-fMRI* e *Functional Magnetic Resonance Elastography-fMRE*) permitiram a observação do cérebro em funcionamento e oferecem uma nova abordagem para os estudos da memória. Estudos de Henke (2010) e Cabeza (2018) observaram as conexões e formas de ativação do cérebro para propor processos de formação de memórias. Nestes casos, os dados verificam a intensidade da ativação de determinadas áreas cerebrais durante as atividades de memorização e permitem a elaboração de mapas de processamento das atividades.

O modelo de Baddeley apresenta a Memória operacional como um conjunto de componentes que promovem o acesso a memória de longo prazo a partir da mediação da atenção e da alocação de endereçamento para recuperação das memórias e habilidades em tempo real. Neste caso, a memória operacional funciona na codificação das percepções sensoriais das ações de produção sonora enquanto gerencia a forma de realização das próximas ações de performance. (Fig. 6)

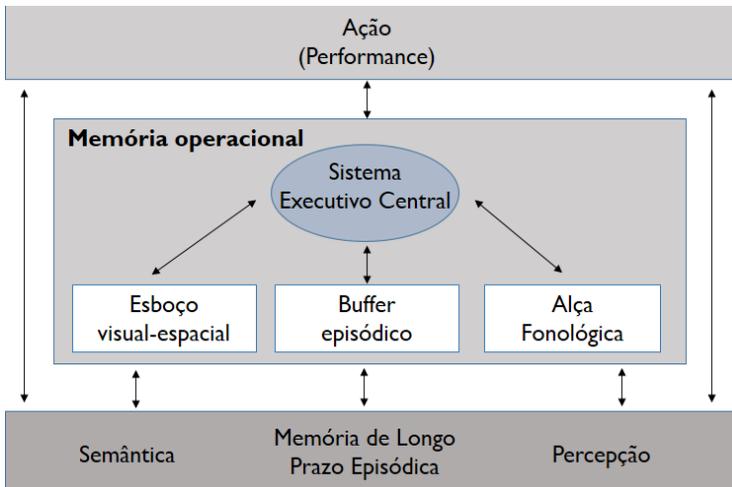


Figura 6- Modelo detalhado de Baddeley elaborado por Freire (2022)

O modelo original de Ericsson e Kintsch (1995) apresenta semelhanças com a proposta final de Baddeley (2018). Ambos os modelos colocam a memória operacional como mediadora no processo de acesso e recuperação de informações na memória de longo prazo. As representações também indicam a ação como fonte de informações sensoriais que devem ser gerenciadas na articulação com a memória de longo prazo. Desta maneira, existe um consenso sobre a articulação entre memória operacional e memória de longo prazo, sendo que os elementos específicos das formas de processamento são detalhados por Baddeley por meio do funcionamento do sistema executivo central, buffer episódico, esboço visual e alça-fonológica. A grande contribuição de Ericsson está no foco da

criação de formas de acessos efetivas e rápidas por meio de guias de memorização.

A proposta de um módulo que gerencia as informações sensoriais e permite a conexão com memórias consolidadas de longo prazo oferece um modelo que enfatiza a forma de processamento do fluxo de informações. A performance musical é uma situação na qual existe a constante troca de informações entre a percepção sensorial da realização musical em constantes atualizações com as memórias e habilidades armazenadas. O foco nas formas de processamento da memória operacional pode criar diversas possibilidades de controle e consciência dos ajustes necessários no momento da performance.

Os ensaios para passagem de som em teatros são exemplos de situações nas quais os músicos precisam testar o contexto acústico para fazer os ajustes necessários para uma performance musical. A performance em uma igreja, com muita reverberação, torna-se diferente da performance em um estúdio de gravação, com pouca reverberação. Pianistas necessitam ensaiar em cada novo instrumento, para identificar os ajustes de sonoridade que devem ser feitos de acordo com as características de cada piano. Músicos de sopro sentem diferenças de altitude entre cidades, que alteram a duração de cada respiração. Em cada uma destas situações, músicos utilizam a memória operacional para recuperar as memórias de performance ao mesmo tempo que são necessárias pequenas modificações para adequar a performance ao contexto atual.

O conceito de guias de memorização de Ericsson (1995) estabelece um diálogo com a proposta de guias de performance musical de Chaffin (Chaffin & Imreh, 2002). Tanto Ericsson quanto Chaffin propõe que a memória de longo prazo possa ser acessada de maneira rápida e consistente por meio de referências e marcadores que são construídos enquanto habilidades cognitivas para recuperação de informações complexas. Os autores abordam a articulação das memórias de maneira convergente ao proporem que a mente cria indicadores para manter a sequência e o fluxo de informações contínuo no momento da performance. A questão central para ambos autores está na criação deliberada de estruturas que possibilitem o sucesso na performance musical.

Ericsson realizou estudos sobre memorização realizados com sequências de números, enquanto Chaffin elaborou suas pesquisas em colaboração com músicos na memorização de partituras de música erudita. Em ambos os casos, o objetivo principal foi criar formas estáveis de armazenamento e recuperação das informações. Ericsson, utilizou exemplos com médicos, enxadristas, garçons e corredores para verificar suas formas de processamento da memória de longo prazo. Os resultados dialogam com resultados realizado por Chaffin em colaboração com vários pianistas, uma cantora, uma violoncelista e um trombonista. O foco nas abordagens foram os processos dos sujeitos envolvidos e as formas de desenvolvimento de estratégias para o acesso contínuo às informações

desejadas. A manutenção de fluxos de performance mediados por guias de memória oferece um modelo prático a ser explorado na preparação da performance musical.

Uma abordagem distinta é o modelo de processamento da memória apresentado por Henke (2010). Baseado na forma de processamento das conexões neurais, o modelo foca nos tipos de conexões e suas características. A autora identifica a existência de conexões rígidas, que são formadas por um processo de codificação lenta. Uma segunda forma de processamento identificou a presença de conexões flexíveis, realizadas pelo rápido processamento cerebral, nas quais o fluxo na repetição de informações permite a representação de eventos episódicos. Uma terceira forma de codificação rápida acontece na ocorrência de eventos únicos que são memorizados de maneira singular. A proposta de alianças de processos específicos (PSAs) de Cabeza e Masternich, reforçam que as conexões cerebrais são realizadas para tarefas específicas ativando diversas áreas do cérebro ao mesmo tempo. Neste caso, as memórias musicais precisam sempre reconstruir a performance ao reconectar diferentes áreas cerebrais, a partir da articulação das demandas que acontecem em tempo real. As conexões são estabelecidas de acordo com as memórias de realizações prévias, sendo que as áreas do cérebro são conectadas de acordo com a tarefa cognitiva anteriormente ativada. Estes estudos baseados em neuroimagens ampliam as possibilidades de investigação por abordar a

forma de reconstrução das memórias e como as diversas áreas do cérebro trabalham no funcionamento, considerando tanto a flexibilidade/rigidez, a velocidade e os tipos de conexões estabelecidas nos processos de consolidação das memórias.

O exemplo do ensaio com o quarteto de clarinetas pode ser analisado de acordo com os conceitos apresentados neste artigo. Em um primeiro momento, o quarteto realizou a leitura de uma partitura manuscrita, com algumas dificuldades de leitura e com anotações específicas para decodificar informações, sendo que cada integrante construiu sua representação musical da peça, armazenada enquanto memória de longo prazo. Neste caso, o processo de criação de guias de performance utilizou guias visuais, sonoras e estruturais baseadas nos ensaios realizados. Após um período de recesso, a performance com uma nova partitura criou uma situação de nova leitura, na qual a mente precisava codificar e criar conexões para uma nova referência visual. Não existiam guias de performance visuais, e em consequência não havia vínculo para guias sonoras ou estruturais relacionadas com a memória de longo prazo. Nesta situação, a memória operacional manteve a atenção na decodificação e organização de novas informações para criação de referências visuais e auditivas. A falta de vínculo com uma experiência anterior, e a apresentação de uma nova referência visual para a performance, tornaram a experiência de leitura única, uma experiência distinta e sem vínculo com a anterior. Desta maneira, a falta de

articulação entre a experiência anterior de leitura e seu armazenamento não permitiu o acesso a memória de longo prazo. A mente focou na criação de novas referências, desprezando as experiências anteriores, e as observações dos participantes refletiu a experiência de criação de novas memórias para a performance.

Após avaliação dos diversos modelos e conceitos sobre memória, Aguiar (2020) menciona que “nenhuma teoria ou pesquisa na área de psicologia da música mencionadas (no seu artigo original) podem explicar totalmente o funcionamento da memória especificamente para performance musical.” (Aguiar, 2020) Ainda existe um amplo debate a ser realizado entre as concepções modulares de memória e as novas teorias derivadas das análises do funcionamento neural, sendo que as abordagens são muito diferentes e oferecem explicações diversas para questões sobre o funcionamento da memória.

Considerações finais

O momento da performance é uma situação na qual a preparação musical é reconstruída no presente, geralmente em contextos diversos do contexto das práticas de estudo, fato que exige ajustes importantes durante a performance. O gerenciamento das ações são realizadas a partir das articulações entre memórias de longo prazo e habilidades consolidadas para realização da performance. As dinâmicas de acesso a memórias

de longo prazo são mediadas pela memória operacional que estrutura episódios temporais para organização das ações musicais necessárias para a performance.

A performance musical se caracteriza pela articulação de memórias visuais, auditivas, motoras e cognitivas (estruturais, emocionais e verbais). A maneira como as experiências são consolidadas na memória de longo prazo estão diretamente relacionadas com as formas de aprendizagem de cada trecho musical. Durante a performance em tempo real, a memória operacional atua na recuperação de habilidades consolidadas na memória de longa prazo e ajustadas às características da ação presente no momento da performance.

Uma peça preparada com uma partitura e consolidada a partir de guias visuais; como notas, dedilhados, articulações, marcações e anotações; depende destas guias para o momento da performance. Uma peça preparada exclusivamente a partir de gravações e ensaios, ou seja "de ouvido", utiliza principalmente guias auditivas para o momento da performance. Peças preparadas de acordo com repetições de movimentos motores, são realizadas a partir da recuperação de sequências de movimentos específicos que não devem ser modificados no momento da performance, principalmente na relação com dedilhados, arcadas ou movimentos corporais voluntários. Peças organizadas a partir da análises e construções cognitivas precisam das referências para serem reconstruídas durante o

momento da performance. A proposta de guias de performance de Chaffin e colaboradores apresenta uma estrutura para organização da memória com o objetivo específico da performance musical centrada na memória de longo prazo.

Os modelos de Memória Operacional de Baddeley, propostos a partir de uma arquitetura de multicomponentes oferece uma proposta consolidada sobre a forma de processamento da mente durante tarefas de performance musical em tempo real. Baddeley coloca a memória operacional no centro do processamento entre a ação musical e os processos consolidados na memória de longo prazo, mediados por componentes específicos. A proposta de Ericsson e Kintsch para o funcionamento de uma Memória Operacional de Longo Prazo, consideram como fatores importantes o treinamento e formação de habilidades específicas para o desenvolvimento do acesso efetivo a memória durante tarefas complexas.

As propostas Henke e as PSAs de Cabeza oferecem uma abordagem distinta, focando nas formas de processamento e nas conexões formadas entre diferentes partes do cérebro. Observando a natureza dos processos e as reações do cérebro torna-se possível identificar áreas que se conectam durante o processamento e focalizar nas formas de conexão. Estas propostas ainda estão na fase de consolidação e a interpretação dos dados poderá oferecer novas

explicações sobre o processo cognitivo de construção e acesso a memórias.

Estudos de EHS oferecem uma possibilidade para investigar o espaço cognitivo de processamento das informações sensório-visuais em realizações musicais. A articulação entre o tempo de decodificação de uma partitura e sua transformação em performance oferece campo de estudos para o funcionamento da memória operacional enquanto espaço para gerenciar aspectos visuais, motores, auditivos e cognitivos. O tempo de resposta em procedimentos de leitura antecipada podem vir a elucidar aspectos do funcionamento da memória operacional sendo que a articulação entre leitura musical e memória operacional oferece um amplo campo para estudos futuros.

A forma como uma memória foi consolidada torna-se o principal fator de influência para permitir a recuperação de habilidades durante o momento da performance. Tanto nas propostas conceituais como nas propostas sistêmicas, a forma de codificação/armazenamento define também a forma de recuperação de uma memória ou habilidade. A escolha de forma de codificação, durante a aprendizagem, torna-se um aspecto central para definir a forma de recuperação durante a performance. Processos deliberados de codificação e recuperação, como a elaboração de guias de performance, permitem uma recuperação deliberada das memórias de longo prazo. Processos intuitivos e automáticos,

permitem a formação de recuperação inconsciente dos conteúdos para a performance. Um músico pode acessar suas memórias de diversas maneiras, pois cada memória foi construída em um momento específico e acessada de acordo com as experiências originais.

A formação de habilidades apresenta-se como aspecto central da construção de memórias pois permite que o músico desenvolva a capacidade de conectar os aspectos auditivos, motores, visuais, emocionais e cognitivos para realizar, em tempo real, um gesto musical composto pela articulação das diversas memórias. Cada performance musical apresenta desafios para sua realização, no momento presente, baseada nas memórias e habilidades criadas no passado, realizando os ajustes necessários gerenciados pela atenção e coordenados com a expectativa da performance que será realizada no futuro imediato. Cada nova nota a ser tocada exige o planejamento das ações necessárias para sua realização, realizando a integração entre a preparação (codificação e armazenamento) direcionada para a execução musical (recuperação) no momento da performance.

Referências:

Aguiar, A. Models of Memory for Music: Too Many Theories or Not Enough? Proceedings of the 13th International Conference of Students of Systematic Musicology (SysMus20) 15 - 17 September 2020 - York, United Kingdom - Kayser, D. (Editor) DOI 10.17605/OSF.IO/KAS63

Baddeley, A. (2004). The Psychology of Memory. In *The Essential Handbook of Memory Disorders for Clinicians*. Edited by A.D. Baddeley, M.D. Kopelman and B.A. Wilson. New York: John Wiley & Sons, Ltd.

Baddeley, A. (2000). The episodic buffer: a new component of working memory?. *Trends in cognitive sciences*, 4(11), 417-423.

Baddeley, A. (2012). Working memory: Theories, models, and controversies. *Annual review of psychology*, 63, 1-29.

Baddeley, A. (2017). *Exploring working memory: Selected works of Alan Baddeley*. Routledge.

Baddeley, Alan, Hitch, Graham, and Allen, Richard. A. (2021) Multicomponent Model of Working Memory. In: *Working Memory*. Edited by: Robert H. Logie, Valérie Camos, and Nelson Cowan, Oxford University Press. DOI: 10.1093/oso/ 9780198842286.003.0002

Cabeza, R., & Moscovitch, M. (2013). Memory systems, processing modes, and components:

Functional neuroimaging evidence. *Perspectives on Psychological Science*, 8(1), 49-55.

Cabeza, R., Stanley, M. L., & Moscovitch, M. (2018). Process-specific alliances (PSAs) in cognitive neuroscience. *Trends in cognitive sciences*, 22(11), 996-1010.

Chaffin, R., & Imreh, G. (2002). Practicing perfection: Piano performance as expert memory. *Psychological science*, 13(4), 342-349.

Chaffin R., Lisboa T., Logan T., Begosh K.T. (2010). Preparing for memorized cello performance: The role of performance cues. *Psychology of Music*, 38, 3-30. <https://doi.org/10.1177/0305735608100377>

Chaffin, R. (2012). A memória e a execução musical. *Em Pauta*, 20(34/35), 222-244.

Chaffin, R., & Lisboa, T. (2008). Practicing perfection: How concert soloists prepare for performance. *ICTUS-Periódico do PPGMUS-UFBA | ICTUS Music Journal*, 9(2), 115-142.

Chaffin, R., & Logan, T. (2006). Practicing perfection: How concert soloists prepare for performance. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2-3), 113-130. <https://doi.org/10.2478/v10053-008-0050-z>

Chaffin, R., Lisboa, T., Logan, T., & Begosh, K. T. (2010). Preparing for memorized cello performance: The role of performance cues.

Psychology of Music, 38, 3–30.

<https://doi.org/10.1177/0305735608100377>

Chaffin, R., Demos, A.P., & Logan, T. (2016). Performing from memory. In S. Hallam, I. Cross & M. Thaut (Eds.). *The Oxford Handbook of Music Psychology*. (2nd ed., pp. 559-571). OUP.

Chueke Z., Chaffin R. (2016). Performance cues for music 'with no plan': a case study of preparing Schoenberg's Op. 11, No. 3. In Mackie C. (Ed.), *New thoughts on piano performance* (pp. 255–268). London International Piano Symposium. Disponível em: <https://hal.sorbonne-universite.fr/hal-03928454>

Ericsson, K. A., & Kintsch, W. (1995). Long-term working memory. *Psychological review*, 102(2), 211.

Eysenck, M., & Keane, M. (2020). Long-term memory systems. *Cognitive Psychology: A Student's Handbook*, 296-343.

Freire, R. D. (2015). Articulações entre imitação e memória nos processos de percepção musical. In: *A mente musical em uma perspectiva interdisciplinar*, Edited by: Antenor Ferreira Corrêa. Brasília: Universidade de Brasília, 235-254.

Henke, K. (2010). A model for memory systems based on processing modes rather than consciousness. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(7), 523-532.

Lisboa, T. and Chaffin, R. and Logan, T. and Begosh, K. T. (2007) *Variability and automaticity in highly practiced cello performance*. In: International Symposium on Performance Science 2007, 22-23 November 2007, Portugal.

Perra, J., Poulin-Charronnat, B., Baccino, T., & Draï-Zerbib, V. (2021). Review on Eye-Hand Span in Sight-Reading of Music. *Journal of eye movement research*, 14(4), 10.16910/jemr.14.4.4.
<https://doi.org/10.16910/jemr.14.4.4>

Seashore, Carl. (1938). *Psychology of Music*. New York: Norton.

Snyder, B., & Snyder, R. (2000). *Music and memory: An introduction*. Cambridge, MA: MIT press.

Sternberg, R. (2000). *Psicologia Cognitiva*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Respiração na performance musical da contrabaixista/cantora: ação dupla e integrada

Sonia Ray
LPCM-EMAC-UFG/PPGMus-IA-UNESP

Introdução

O olhar aqui atribuído a ação dupla e integrada da respiração na performance musical da contrabaixista/cantora é uma reflexão teórico-prática de um momento na performance musical. Na reflexão teórica apresenta-se a visão fisiológica do processo respiratório. Na reflexão prática, exemplos de realização da performance em formato de vídeo, tendo a própria autora como protagonista, são usados para demonstrar duas formas de se compreender a respiração no momento da performance: uma simples, onde no inspirar e expirar em tempos período de igual duração pode-se iniciar e finalizar uma ideia musical simultaneamente no instrumento e na voz ambos emitidos por um único performer; outra composta, onde múltiplos gestos físicos de inspirar e expirar acontecem em momentos distintos dentro de uma mesma ideia musical. A reflexão é justamente sobre a complexidade de se identificar e realizar as distintas formas de explorar este recurso na

realização da performance musical da cantora/contrabaixista.

Assim, a respiração é abordada como um elo de ligação entre o músico e sua realização musical individualmente com seu instrumento/voz e coletivamente em performance camerística. Busca-se identificar elementos de distanciamento e de aproximação desse processo ao mesmo tempo em que também se pretende manter a expressividade e sincronismo na performance de uma contrabaixista/cantora.

1. Conceito de respiração, sua percepção e controle

Existe o consenso entre especialistas de que o ato de respirar seja um processo vital e involuntário de troca de gases da qual depende a sobrevivência humana (hematose). Durante tal processo ingerimos oxigênio e expelimos dióxido de carbono a cada vez inspiramos e expiramos respectivamente. Porém, esse processo, uma vez percebido, pode ser observado e controlado para usos variados, a exemplo do uso artístico na expressão da expressão de atores e cantores.

A percepção se dá sempre que respiração é usada com intenção (quando o indivíduo se prepara para se fazer ouvir à média ou longa distância) ou se expressa como reação involuntária do corpo

(como aquela que antecede o espirro ou a tosse). A quantidade de ar necessária para a ação intencional é instintivamente prevista na inspiração para que a explosão de ar expirado defina a potência do som a ser projetado. O ser humano faz isto fundamentalmente por uma questão antropológica, questão de sobrevivência (Vieira, 2009).

Em ações mais refinadas, como nas atividades artísticas, o controle do processo de respiração é fundamental. Daí a importância de se conhecer os limites deste controle. Estudos laboratoriais realizados pela equipe do patologista especialista em linguagem Kevin Dorman (2017) demonstraram que o movimento do músculo diafragma e do pulmão são os indicadores de percepção do movimento mais observados no controle da respiração. Sua equipe descobriu evidências de que o diafragma age para além do auxílio da respiração. O movimento deste músculo também movimenta e massageia os órgãos nas cavidades torácica e abdominal auxiliando na digestão.

Outro resultado importante destes pesquisadores foi que o diafragma também pode ser ativado independentemente da respiração e que tal ativação está sujeita ao controle voluntário. Durante a respiração vital (de sobrevivência, também chamada tidal respiration) o movimento do diafragma é sincrônico tanto na inspiração quanto na expiração. Contudo, ao falar, a mesma respiração

vital perde este sincronismo e o indivíduo inspira em 10% do tempo que expira.

A visualização do movimento respiratório pode ajudar na desejada auto percepção deste processo. Abaixo, figura n.1, destaca-se uma animação deste complexo processo que envolve diafragma e pulmão.

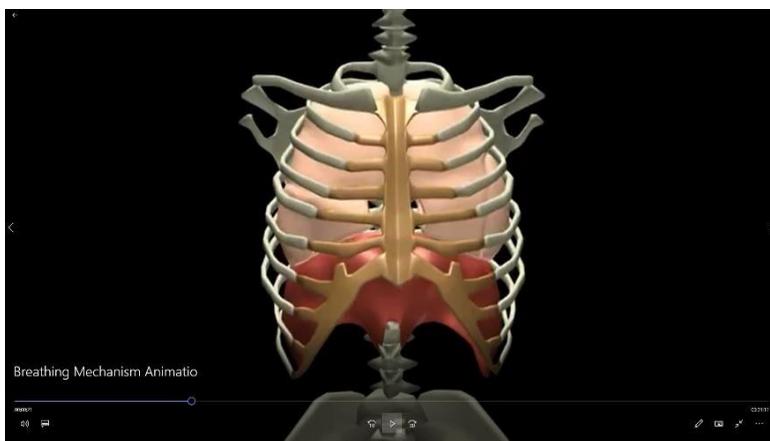


Figura n.1: Vista do diafragma durante a respiração.

Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=hp-gCvW8PRY&t=24s>

Outro caminho para a percepção movimento respiratório pode ser o desenvolvimento da capacidade dos músculos que atuam dando suporte ao processo, notadamente o conjunto muscular abdominal. Abaixo, na figura n.2, destacam-se três exercícios propostos por fisioterapeutas.

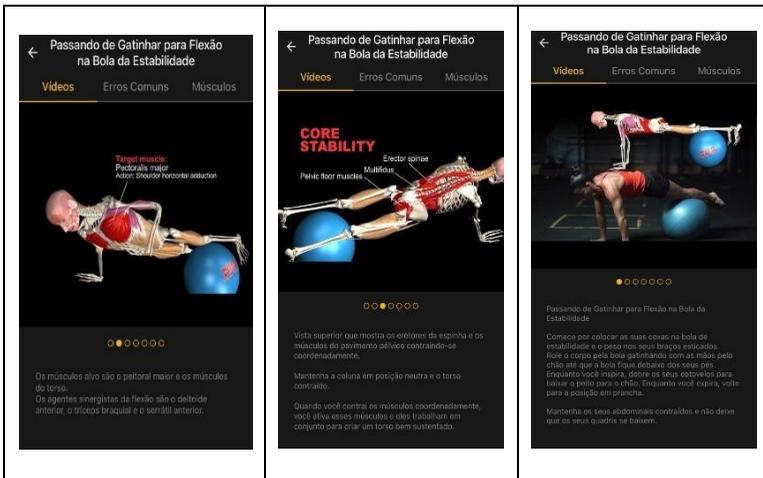


Figura n.2: Exercícios do Programa Strength Training (Muscle & Motion). Alon, A.G.(2001)

Cabe ainda ressaltar que o fato de o objeto de estudo aqui se referir a figura feminina (a contrabaixista) se justifica pela parte prática do estudo ter sido realizada pela autora e não muda de forma significativa as questões de respiração para o tipo de performance abordada. Contudo, na relação instrumento/voz a questão torna-se mais relevante em função da longa distância em tessitura da voz feminina e a região gravíssima idiomática do contrabaixo. Esta questão será abordada onde se fizer relevante nos trechos exemplificados ao longo do texto.

2. Distanciamentos e aproximações entre a respiração de contrabaixistas e cantoras em cena

Nesta parte serão identificados e discutidos distanciamentos e aproximações dos gestos realizados por uma contrabaixista e por uma cantora na realização de suas atuações em cena.

Músicos que não utilizam via bucal para emissão de som em seus instrumentos tendem a não se deterem inicialmente na questão da respiração como fundamento da emissão do som, haja vista que conseguem emitir som com o movimento do corpo independente de um tipo de respiração específica. Este é o caso de instrumentistas de cordas dedilhadas, cordas friccionadas, percussionistas, pianistas, entre outros. Não se ignora aqui a importância da respiração para esses instrumentistas, pelo contrário, estes têm a desvantagem de poderem emitir sons sem o controle de qualidade que a respiração permite quando conscientemente associada ao gesto físico e técnica de execução do instrumento.

No caso de uma contrabaixista, este distanciamento da ação de tocar com a necessidade de respirar precisa ser pensado e colocado em contexto no processo de estudo para que seus resultados possam se refletir na realização da performance. Quando a respiração (gesto físico) se dá em conexão com a execução do instrumento

(gesto físico com intenção musical) a fluência dos sons que se estabelece pode definir a antecipação de um trecho a ser iniciado, a direção de um trecho que esteja sendo executado, ou ainda na indicação de transições ou de finalização de uma ideia musical.

Tratando-se do contrabaixo, um instrumento primordialmente melódico, é comum que a respiração seja conectada a uma ideia musical por vez (uma frase, um bloco de efeitos, uma sessão de elementos percussivos, etc.). Mesmo executando obras contrapontísticas, a exemplo das suítes solo de J. S. Bach ou obras mais recentes como *Psy* de L. Berio ou *Figment III* de E. Carter, a contrabaixista opta por uma 'linha condutora' que conduz a respiração com prioridade.

Decisões de arcadas, dedilhados e ponto de contato do arco demandam gestos antecipatórios distintos que, coordenados com a respiração permitem ao intérprete controlar a duração e a qualidade do som. Esta questão é facilmente observada na execução de trechos com notas de longa duração, como abaixo exemplificado no trecho inicial do soli do IV ato da ópera *Othello* (1887) de Giuseppe Verdi.



Exemplo n.3: Partitura do trecho inicial do soli na ópera Othelo, 1887 de G. Verdi.

Os vídeos abaixo exemplificam o trecho destacando o processo de respiração.



Exemplo n.4: Vídeos (4a e 4b) do trecho inicial do Soli do último ato da ópera Othelo, G. Verdi. Sonia Ray (contrabaixo). Disponível em

https://drive.google.com/file/d/1HBkZBLwFWDvqTZ2aY9bq4d690X8sn3p1/view?usp=share_link

No vídeo 4a observa-se a respiração antecedendo o contato do arco na corda e terminando após a saída do arco da corda. O toque do arco na corda no início do processo expiratório (mas não simultâneo) permite que o som se inicie já dentro do processo de relaxamento do corpo, conseqüentemente dos músculos intercostais que permitem ao músico 'descansar' o braço do arco descarregando controladamente o peso necessário para obter o desejado som pianíssimo e contínuo, porém, presente e com consistência. Desta forma, a fluência entre a frase musical e o gesto físico é visível e auditivamente perceptível. Já no vídeo 4b, propositadamente a respiração foi feita sem atenção a frase ou as mudanças de arcadas (como é comum observar-se em instrumentistas que não dispensam atenção para a respiração, notadamente em estudantes). Ainda que a respiração seja discreta, a fluência fica prejudicada, pois o arco acaba executando pequenos re-ataques em reação ao movimento do corpo que respira. No caso, o gesto físico acaba alterando, ainda que minimamente, a velocidade e contato do arco na corda e, conseqüentemente, quebrando a fluência da frase.

Nas várias discussões sobre dedilhados e arcadas deste e de outros vários trechos orquestrais (Budrow, 2008), contrabaixistas renomados mundialmente justificam suas escolhas do

dedilhados e arcadas, porém não mencionam a conexão direta destas escolhas com o uso do corpo conectado ao gesto respiratório. Talvez porque lhes pareça óbvio demais para ser mencionado ou não tenhamos encontrado uma forma efetiva de registrar tais decisões na partitura. Contudo, comentários propostos pedagógicos de dedilhados e arcadas carecem de indicação de respiração e de ponto de contato para que a ideia de execução seja elucidada sem a presença de seu proponente (professor) para demonstrá-la. Iniciativa neste sentido foi feita na proposta de símbolos para ponto de contato (indicando dinâmica) e posição do arco no momento do início de cada arcada (indicando melhor aproveitamento do golpe na articulação desejada) por Ray e Borém (2010). Ampliar a discussão para respiração faz parte das pretensões do presente texto.

Quando se trata de canto individual, que também emite sons essencialmente melódicos, se assemelha ao contrabaixo no tocante a execução de uma ideia musical por vez (uma frase, um bloco de efeitos...). Contudo, não se concebe cantar sem prever minimamente a quantidade de ar que se precisará para se emitir um som. Por isso, não nos chama atenção um gesto físico prévio à frase musical no canto, exceto quando este gesto não está em sintonia com o som que se ouve em seguida. Por exemplo: respiração rápida seguida de frase lentíssima, respiração com ruído seguida de uma frase leve e com pouco volume, etc.

Assim, pode-se dizer que a respiração de contrabaixistas e de cantoras numa performance musical se distanciam quando sua emissão inicial depende de preparação prévia na respiração. Isto é, nestes casos, o instrumento de cordas friccionadas vai permitir ajustes (até certo ponto) após iniciada a frase com técnica de controle de arco sem que novo ataque (ou nova respiração) aconteça. No canto, nova respiração terá que acontecer e será perceptível (ainda que controlada pela experiência da executante). Por outro lado, contrabaixistas e cantoras encontram proximidade nas ações quando se trata de definir fraseados com base na duração prévia do 'ar ou do arco'. A definição desta duração está na capacidade individual de controle de saída do ar do pulmão ou de manutenção do arco na corda, a fim de que se possa executar a frase como planejada. A complexidade da questão estará em fazer estas duas coisas ao mesmo tempo, o que será discutido a seguir.

3. Contrabaixista/cantor: ação dupla e integrada da respiração na busca por expressividade e sincronismo

Nesta parte observar-se-á possíveis interações entre um dueto de contrabaixo e canto partindo dos gestos (início, meio e fim) da respiração buscando expressividade e sincronismo durante uma performance. Para tal, serão utilizados

trechos em vídeo de composição na qual a contrabaixista atua simultaneamente como cantora.

Quasi Passacaglia (2021) é o terceiro movimento da obra De vez en cuando dos perros aúllan a la luna de Antonio Celso Ribeiro (1963) que foi para contrabaixo solo e voz do contrabaixista e dedicada a autora. Este movimento traz em sua essência o sofrimento daquele que não é favorecido pelo amor sendo ludibriado impiedosamente pelas flechas e o arco do Cupido. O texto é retirado da literatura oral sefardita (povo judeu que habita a Península Ibérica). A forma musical dessa seção remete à Quasi Passacaglia, cuja estrutura repetitiva alude ao destino, ao conformismo, à predestinação. Meu interesse de longa data no repertório para contrabaixista/cantora me levou a voltar a estudar a voz nos últimos anos e a experimentar novas opções para esta formação. Passicaglia foi um dos presentes que recebi deste brilhante compositor para a formação contrabaixista/cantora e que tive o privilégio de estrear este movimento no mesmo ano de sua composição em recital pré-gravado (em função da pandemia) para a Convenção da International Society of Bassists (EUA).

PERFORMANCE MUSICAL: O Momento da Realização - 91

Dedicated to Sonia Ray

4 *de vez en cuando dos perros aúllan a la luna*

III
quasi passacaglia

Antonio Celso Ribeiro
Vitória, ES, 2021
Lyrics: Anonymous

Bassist's voice

Double Bass

Bst's vc.

D.B.

Bst's vc.

D.B.

Exemplo n.5: Quasi Passacaglia. Ribeiro, A. C. (2021). Comp. 1-9.

No processo de estudar este tipo de obra a questão da respiração tornou-se central. Executar as frases conectando a respiração as escolhas de dedilhados, arcadas e ponto de contato já faziam parte do meu cotidiano. Contudo, conciliar este cenário às exigências da voz foi um grande desafio. A forma de lidar com a questão foi dividir a ação respiratória em dois grandes tipos: simples e composta.

Por respiração simples entende-se aquela que acontece quando o mesmo gesto atende às duas agentes (contrabaixista e cantora) em início de frase simultâneo, como mostra o exemplo n.6 abaixo.



Exemplo n.6: Quasi Passacaglia. Ribeiro (2021). Comp. 4-5
00:00:36 Respiração simples.

Por respiração composta entende-se um grande gesto que engloba elementos que chamei de intermediários, que acontecem entre início e final de grandes trechos, que recebe frases secundárias da voz paralela (e em contraponto) ao contrabaixo.



Exemplo n.7: Quasi Passacaglia. Ribeiro (2021). Comp. 7-9.
00:00:55 Respiração composta. Sonia Ray (contrabaixo).
Disponível em <https://youtu.be/vkmgv9Q2RRY>.

Na combinação destes dois tipos de respiração está o processo de busca por sincronismo e expressividade dentro de uma relação vertical (afinação e timbre) e horizontal (contrapontística). O tipo de respiração a ser adotado permite planejamento e controle da exploração da expressividade. Momentos de integração entre diferentes níveis de intensidade, onde voz e contrabaixo se distanciam em articulação são mais controlados no gesto físico pois a vigorosidade da execução do contrabaixo deve permitir ao corpo gerar som delicado com a voz usando saída de ar controlada em velocidade diferente do movimento do braço direito que comanda o deslizamento vigoroso do arco mesclado com pizzicatos

(respiração composta), como mostra o exemplo n.8 abaixo.

13
Bst's vc. *Dea-que-llas ven-ta-na a - tro-jan ar coo;*

13
D.B.

Exemplo n.8: Quasi Passacaglia. Ribeiro (2021). Comp. 13-15.



Exemplo n.8: Quasi Passacaglia. Ribeiro (2021). Comp. 13-15.
00:01:33 Respiração **simples** e **composta**. Sonia Ray
(contrabaixo). Disponível em <https://youtu.be/vkmgv9Q2RRY>.

Os dois tipos de abordagem da respiração são de extrema dificuldade de coordenação, porém, seu domínio permite ao intérprete o controle na realização da performance sem perder o foco nas

questões expressivas e mantendo ideia de 2 fontes de som interagindo. Os gestos físico e musical precisam estar integrados na medida em que interligam ideias contrapontísticas geradas por um único músico e gerando duas fontes: corpo humano (voz) e corpo do instrumento (contrabaixo).

A respiração da contrabaixista precisa dar conta de prepara a altura do som numa frequência mais quase duas oitavas acima do som referência que ela ouve do instrumento. Esta transposição de altura é mais um elemento que exige atenção e concentração no momento da performance, pois o timbre do instrumento na acústica do ambiente de concerto (ou gravação) pode induzir a desafinação.

Considerações Finais

A ação dupla e integrada da respiração na performance musical da contrabaixista/cantora se encontra justamente quando instrumentista e cantora encontram caminho para se expressar de forma a promoverem valorização das partes colaboradoras. A categorização de dois tipos de abordagem respiratórias, simples e composta, permite destacar o caráter expressivo das partes como elementos contrapontísticos e sincronizados sob controle de uma única protagonista.

A respiração fica aqui demonstrada como um elo controlado de ligação entre o músico e sua

realização musical camerística, no caso demonstrado, executável por um músico emitindo duas fontes sonoras distintas, no caso, o contrabaixo e a voz.

Referências:

Bordoni B., Purgol S., Bizzarri A., et al. (2018) The Influence of Breathing on the Central Nervous System. *Cureus* 10(6): e2724. DOI 10.7759/cureus.2724.

Dorman, Kevin (2017). Relax, Take A Breath: the basics of respiration. Disponível em <<https://prismaticspeech.com/respiration/>>. Acesso em 18 out. 21.

Feltrim, M; Jardim, J. (2004). Movimento toracoabdominal e exercícios respiratórios: revisão da literatura. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Paulo, 2004 jul./dez.: 11(2): 105-13.

Budrow, J. (ed). (2008). *Different Strokes: Othello*. ISB Magazine. v.32, n.1.

Kolář, P. (2009) Analysis of Diaphragm Movement during Tidal Breathing and during its Activation while Breath Holding Using MRI Synchronized with Spirometry *Physiological Research*. *Academia Scientiarum Bohemoslovaca* 58(3):383-92 DOI:10.33549/physiolres.931376.

Kobesova, A. (2010) Postural Locomotion Function in the Diagnosis and Treatment of Movement Disorders. *Clinical Chiropractic* 13(1):58-68. DOI:10.1016/j.clch.2010.02.063.

Parreira, V., Bueno, C., França, D. et ali. (2010). Padrão respiratório e movimento toracoabdominal em indivíduos saudáveis: influência da idade e do sexo. *Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos*, v. 14, n. 5, p. 411-6, set./out.

Ribeiro, A. C. Quasi Passacaglia (2021) para contra baixista/cantora. Partitura. Edição do autor.

Ray, Sonia (2021). Quasi Passacaglia (2021) para contra baixista/cantora de Antonio Celso Ribeiro. Vídeo. Disponível em <https://youtu.be/vkmgv9Q2RRY>.

Sundberg, Johan (2015). *Ciência da Voz: fatos sobre a voz na fala e no canto*. Trad e rev. Gláucia Laís Salomão. São Paulo: Edusp.

Ray, S. e Borém, F. (2013). Bow Placement on the Double Bass: A notational proposal of bow regions and string contact points. *Art Review*, V.24, jan., *Art Review*. Disponível em <<http://www.revista-art.com/print?aid=5>>.

O *mindfulness* como possibilidade de controle da ansiedade do músico perfeccionista

Patrícia Alonso (PPGMus-IA-UNESP)

Rafael Santos (LPCM-EMAC-UFG)

Introdução

Talvez alguns não compreendam o tamanho e a complexidade dos elementos que se unem quando o músico sobe ao palco e realiza uma performance musical, entre eles, o desafio de aproximar sua dimensão com o da plateia. Por possuírem funções distintas, público e músico acabam desenvolvendo expectativas diferenciadas a respeito da performance. Quando ele realiza uma apresentação, espera-se que ela "agrade" tanto a si mesmo quanto ao ouvinte. Já para o público, a expectativa é de se receber algo por meio da música. De acordo com Brugués (2019, p. 4) um desempenho musical ideal é determinado por uma interação complexa entre as características da pessoa, da tarefa e do cenário de desempenho a qual ocupa. Alguns podem acreditar que, quando um músico sobe ao palco, ele se blinda de toda e qualquer preocupação, pois afinal de contas ele está ali, pronto para mostrar sua arte. E naquele momento, todas as maravilhas que envolvem a música serão liberadas através do som do seu instrumento, como que em um sonho. O público então deixará o espetáculo de maneira extasiada com tamanha

magnitude de um único lugar e ato. No entanto, essa não é a realidade cotidiana que muitos músicos enfrentam a respeito da performance musical. E a esta realidade quando não confrontada de maneira correta e funcional, infelizmente poderá acarretar situações bem mais irreais do que a fantasiada acima.

Mas e quando durante a performance musical as coisas começam a sair de forma não planejada? De repente uma nota falha, ou aquela passagem ao qual você se dedicou boa parte do estudo, simplesmente não funciona? E como forma de melhorar toda a situação, começam a surgir pensamentos incontroláveis e catastróficos de julgamento. Você se julga impotente e incapaz por ter falhado aquela nota, e por ter passado horas estudando um trecho de dificuldade, para não sair? E então por um segundo se dá conta, se você está percebendo tudo isso a seu respeito, imagine os outros?

Existem alertas aos quais devemos nos atentar quanto a disfuncionalidade em uma performance musical. Destaca-se neste texto a ansiedade causada pela contínua busca pela perfeição no momento da apresentação, de maneira descompassada, sendo, portanto, um grande inimigo de uma performance fluida e eficaz. Durante a preparação, no estudo, a nossa mente racional trabalha incessantemente para deixar a peça a mais perfeita possível. Cada detalhe é corrigido, com o objetivo de chegarmos à perfeição ou o mais próximo dela, afinal desejamos apresentar o nosso melhor no palco. No entanto, durante a performance, o racional, que foi muito útil durante o estudo, deve dar lugar

à fluidez de pensamentos e a naturalidade do que foi produzido durante tantas horas de estudo. De acordo com Green (1986, p.135) deixar acontecer é quando podemos abandonar o controle consciente e nos permitir receber e transmitir a musicalidade. O Ser que raciocina deve dar lugar ao ser que simplesmente faz, para que a performance se torne fluida.

No entanto, há uma grande tendência do performer em levar para o palco as inseguranças provocadas ou advindas durante o processo do estudo. Muitas vezes a ansiedade excessiva de se fazer algo perfeito e de pensar em cada detalhe durante a performance gera um fluxo de pensamentos disfuncionais que dificultam o foco no momento presente. Para o momento da performance musical é necessário um estado de consciência que mantenha uma fluência maior sobre o nosso corpo-mente, evitando assim que todo um preparo para aquele momento não venha por água abaixo.

A prática do *mindfulness* tem como pedra fundamental o alívio da ansiedade e tensão, pois por meio da conscientização dos pensamentos, é possível sair de estado de ansiedade antes que ela tome conta do nosso corpo. No *mindfulness*, acredita-se na relação do corpo com a mente, um influenciando o outro. A principal proposta é buscar uma autopercepção aguçada para perceber esses movimentos antes que ela se torne um turbilhão de ansiedade. Segundo Williams e Penman (2015, p. 17), grande parte da autocrítica e dos julgamentos internos surgem a partir da maneira como costumamos pensar e agir. De acordo com Kabat-Zinn (2019), a atenção plena

cultiva, através de um foco de atenção prolongada e específica, uma consciência voltada para o presente, livre de julgamentos.

O objetivo deste capítulo é aplicar ferramentas do *mindfulness* no momento da performance, como forma de autopercepção para o músico perfeccionista ansioso, a fim de ajudá-lo a aceitar que no momento da performance, situações inesperadas e indesejadas podem acontecer. Saber lidar com intercorrências sendo elas a favor ou contra ele e a sua performance, fazem parte do momento do palco. Por meio de uma revisão de literatura, com base em renomados autores nas áreas da psicologia da música, como Stoeber e Otto (2007), Stoeber (2018), Hewitt e Flett (1991) entre outros, e autores do *mindfulness* como Zinn (1990) e Williams e Penman (2015) este capítulo se inicia.

1. O perfeccionismo como gerador de ansiedade em músicos performers

O conceito de performance musical defendido por Ray (2019), compreende aspectos além do momento da execução musical propriamente dita. Momentos de preparação, avaliação e aspectos que englobam as condições psicológicas do músico também fazem parte do momento do palco. A ansiedade de performance musical (APM), se apresenta muitas vezes de maneira sorrateira como um obstáculo para alguns músicos, enquanto para outros, certa dose de ansiedade e tensão são vistas como positiva na preparação e realização de uma performance. O perfeccionismo é um dos muitos motivos que

levam um músico a ter ansiedade de performance musical, pois é justamente na intenção e busca pela perfeição em se executar uma obra musical, que é desencadeada uma vulnerabilidade para os problemas associados à ansiedade. Segundo Kenny (2011, p.33) a música em si, é uma atividade de disciplina e exigência, e possui o perfeccionismo como um papel de origem para problemas de ansiedade.

Defendido por psicólogos como Stoeber (2018) e Hewitt e Flett (1991) o perfeccionismo é um traço da personalidade humana caracterizado pela busca da perfeição. Se desenvolve de forma mais aguçada em músicos, pois, segundo Williamon (2013, p. 20) é motivado pela criação de uma expectativa em realizar performances de alta qualidade, o qual, segundo o autor, também poderá lhe acometer sofrimentos físicos e mentais. A ação perfeccionista abrange desde a realização de tarefas até ações pessoais de cada ser humano e se estabelece por padrões elevados e autocrítica. É considerado normal, quando as pessoas fazem uso de seus esforços para se aperfeiçoarem, e considerado disfuncional quando indivíduos são prejudicados por suas preocupações. A literatura apresenta a diferenciação entre três tipos distintos de perfeccionismo, sendo eles: Auto orientado, orientado para o outro e socialmente estabelecido. A principal diferença entre eles é o objeto a quem o comportamento perfeccionista é dirigido ou atribuído. Além disso, a controlabilidade e autocrítica também fazem parte do aspecto perfeccionista. A controlabilidade dos perfeccionistas sempre estará sob o domínio de

um indivíduo, seja ele mesmo, ou terceiros. Já a autocrítica possui suas razões em se perpetuar por meio de falhas do self, falha dos outros, ou por receber críticas. Segundo Hewitt e Flett (1991, p.468):

É possível, que a autocrítica seja uma resposta comum a todas as formas de perfeccionismo, mas suas razões podem derivar de diferentes fontes, (ou seja, falhas do self, falhas dos outros, e por ser criticado por outros). Seja qual for o caso, é necessária uma evidência adicional, quanto à validade discriminante do instrumento (Hewitt e Flett, 1991, p. 468).

A diferenciação entre a origem da autocrítica, da controlabilidade e da motivação perfeccionista estão relacionados diretamente com fatores internos e externos. A motivação do perfeccionista se manifesta de duas formas: intrinsecamente e extrinsecamente. Se o perfeccionista possuir a motivação intrínseca, ou seja, busca ser perfeito para realização pessoal, será classificado como perfeccionista auto-orientado. Se possuir a motivação extrínseca, de forma a ser perfeito para outros, o perfeccionista é considerado orientado para o outro. Já o perfeccionista socialmente estabelecido, busca a perfeição por acreditar que outros já tenham uma perfeição imposta sobre ele.

Observando o momento da performance musical, duas visões cercam a percepção do músico perfeccionista. A primeira é quando o músico sobe ao palco com suas cognições motivadas por seus esforços em cumprir a tarefa de forma perfeita. Ele procura "provar" a si

mesmo e validar seus esforços naquele momento. Uma segunda visão é quando suas cognições são motivadas através de preocupações excessivas, o que lhe resultará em uma busca inalcançável utilizada de forma disfuncional, resultando em um aumento de adrenalina e conseqüentemente ansiedade. De acordo com Winter e Sinico (2012, p.48) junto a dificuldade técnica-interpretativa da realização da performance, outros elementos vinculados ao processo performático e ao intérprete podem influenciar sua realização e causar ansiedade, a possibilidade de erro ou de imperfeição na realização da tarefa é uma delas. Segundo os autores:

A falha do domínio da tarefa ou a execução de determinada tarefa que exceda o domínio técnico e/ou interpretativo pode, desde o processo de preparação, se transformar em elementos somáticos desestruturadores que podem conduzir à ansiedade negativa na performance musical. Assim sendo, cabe ao intérprete ponderar e refletir sobre sua atividade, utilizando atitudes concretas e pensamentos positivos de superação. (WINTER E SINICO, 2012, p. 48)

Quando pensamentos disfuncionais acometem um músico perfeccionista no momento da performance, pode ocorrer um desequilíbrio em sua cognição, fazendo com que sua motivação mude, permitindo com que pensamentos disfuncionais surjam, e prejudique seu desempenho. A maneira como pensamos afeta o modo como nos sentimos, e isso diretamente afeta o humor de qualquer indivíduo (CLARK E

BECK, 2010, p. 31), de forma que sua intensificação gera ansiedade e tende a prejudicar a performance. As cognições disfuncionais de "ser perfeito" ocorrem de forma automática e possuem como base a autoestima da pessoa. Segundo Stoeber e Otto (2007, p. 2182), a motivação de um "eu ideal" propicia pensamentos automáticos que refletem preocupações e dúvidas sobre a pessoa, aumentando a autocrítica, ruminação e ansiedade (2018, p. 12). Esse "eu ideal internalizado" seja ele situacional ou pessoal, quando somado aos tipos de motivação, direcionam o comportamento perfeccionista para os esforços ou preocupações, aumentando ou não a ansiedade. Portanto, quando o "eu ideal" é adaptativo, às cognições dos perfeccionistas associam-se a uma melhor motivação e realização de tarefas (Stoeber, 2007, p. 2182). E ao possuírem o "eu ideal" de maneira desadaptativa, ocorre uma queda em sua motivação ocasionando preocupações, e, como consequência, uma defasagem na realização das tarefas.

A ansiedade de performance musical (APM) é definida como uma experiência de apreensão ansiosa marcada e persistente, que se relaciona ao desempenho musical e surgiu por meio de experiências específicas de condicionamento de ansiedade. Se manifesta por meio de combinações de sintomas afetivos, cognitivos, somáticos e comportamentais (Brugués, 2019). De acordo com Steptoe (2001, p. 295) quatro componentes são considerados básicos ao se relacionarem entre a ansiedade e o desempenho musical: o afetivo (sentimentos de desamparo, incontrollabilidade, vergonha e apreensão), o cognitivo (dificuldade

de concentração, falhas de memória, predisposição a erros de leitura, preocupação e pensamentos intrusivos), o comportamental (falhas e erros técnicos, tensão e desajuste postural e agitação) e o fisiológico (reações do sistema nervoso autonômico: respiração rápida e superficial, taquicardia, palpitações, sudorese, tremor e alterações hormonais). A boa relação entre esses quatro componentes é essencial para a performance musical fluida, e quando ocorre um desequilíbrio ou carência de algum dos componentes, situações de ansiedade na performance se tornam mais propícias. Entre as causas mais comuns que geram ansiedade em músicos perfeccionistas, está a pressão de si mesmo.

A seguir, é apresentado por Steptoe (2001, p. 295) um quadro comparativo entre processamentos saudáveis e disfuncionais na ansiedade de performance musical.

Aspectos envolvidos	Processos de controle e gerenciamento saudáveis	Ansiedade de Performance Musical
Afetivos	Pensamentos positivos sobre si mesmo	Sentimento de desamparo, incontrolabilidade, vergonha, apreensão excessiva

Comportamentais	Controle consciente de respiração, tensão e relaxamento muscular	Falhas e erros técnicos, tensão e desajuste corporal, agitação, congelamento
Cognitivos	Atenção focada nos aspectos musicais e de produção sonora	Dificuldade de concentração e raciocínio, falhas de memória, predisposição a erros de leitura, preocupação excessiva, distração, pensamentos intrusivos, medo de perder o controle, percepções de irrealidade ou afastamento, estreitamento atencional
Fisiológicos	Aumento do tônus muscular, excitação leve e moderada (arousal)	Taquicardia, taquipnéia, sudorese, tremor, boca seca

Fonte: Kokotsaki e Davidson, 2003; Buma et al. (2014, p. 9)

Quando consideramos o que Eco diz (2004), e aplicamos de forma prática na performance musical, passamos a ver o texto (música) de forma separada da intenção de seu autor (compositor, intérprete ou ouvinte), bem como de circunstâncias concretas (partitura), e então, se torna possível flutuar no vazio de um espaço e potencialmente infinito de interpretações (subjetivo). Se torna possível uma situação obter formas infindáveis de ser interpretada, tanto por parte do músico, como do ouvinte. Diante dessas

possibilidades é possível perceber que a pressão do perfeccionista colocada sobre si mesmo, pode ser amenizada, resultando numa queda de ansiedade de performance musical. Além disso, essa visão corrobora com as ideias apresentadas acerca dos três tipos de perfeccionismo, onde cada pessoa possui particularidades e funções dentro de um contexto musical, não lhe sendo permitido cumprir um papel que não lhe é cabível. Entender esses fatos possibilita uma quebra no círculo do pensamento disfuncional do músico perfeccionista. Quando se entende que visões acerca da perfeição são distintas, o músico pode se sentir menos cobrado, tanto por ele quanto por outros.

Com isso tende-se a ocorrer uma mudança nos pensamentos, principalmente os disfuncionais, fazendo com que suas cognições sejam mais compassivas consigo mesmo.

Para essa mudança de pensamento, a ampliação da consciência do músico perfeccionista é essencial para auxiliar na quebra dos pensamentos disfuncionais pré-estabelecidos. A prática da meditação do *mindfulness*, também conhecida como meditação da atenção plena, pode ajudar na aceitação do momento da performance e da ansiedade de performance musical, quando esta não ocorre como planejado.

2. A contextualização do *mindfulness* e sua aplicação na performance musical

De acordo com Hirayama MS et al. (2013), a palavra *mindfulness* é originária da tradução de "sati", dialeto indiano que significa lembrar.

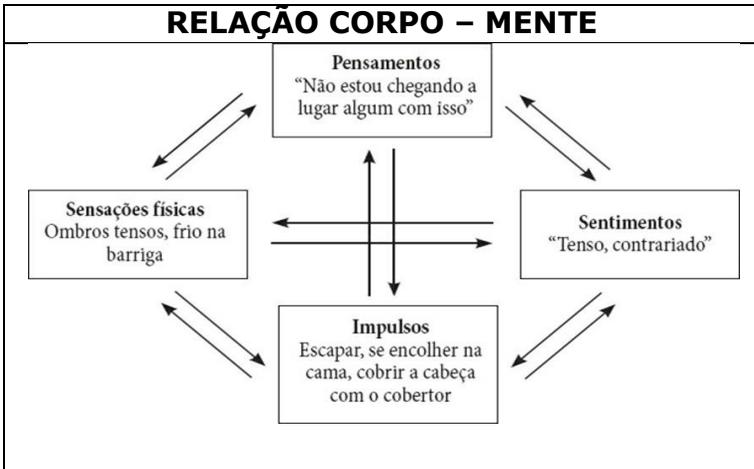
Dentro da escritura budista o termo remete à constante presença da mente, lembrando-a de se manter consciente. Expresso o termo, não na visão Ocidental, pós freudiano, onde há uma observação racional, mas sim, um estado de fluxo de pensamentos.

Segundo os autores, a tradição budista diz que a mente humana tem a tendência de avaliar e reagir emocionalmente fazendo com que o indivíduo se esqueça de sustentar a consciência de momento a momento. Neste contexto, o *mindfulness* auxilia na manutenção da consciência, em um processo dinâmico, que pode estar inserido na sua vida como um todo. De acordo com Kabat-Zinn (2019), o *mindfulness* cultiva, através de um foco de atenção prolongada e específica, uma consciência voltada para o presente, livre de julgamentos. A prática consiste em simplesmente observar os pensamentos enquanto aparecem e desaparecem como uma folha que é levada pelo vento do outono. Essa prática nos leva a perceber que os pensamentos e sensações, mesmo que prejudiciais, são transitórios e fica a seu critério agir com base neles ou não.

A prática do *mindfulness* nos ensina a ser mais altruístas conosco mesmo, a nos punir menos por atitudes ou pensamentos tidos como "errados". Essa nova forma de pensar tende a diminuir a força da ansiedade disfuncional que pode nos levar ao estresse e ao descontrole emocional. O simples ato de não buscarmos soluções imediatas para o que nos incomoda, geralmente sugeridas por nossos padrões de

pensamentos, ajuda no processo de resolução da questão.

Segundo Zanon (2021) a meditação da atenção plena tem três características fundamentais que podem auxiliar o músico perfeccionista a lidar com a APM: Prestar atenção intencionalmente, focar no presente e vivenciar as experiências de forma não julgadora. No quesito prestar atenção intencionalmente, o autor enfatiza o fato do performer poder vivenciar o momento da performance com mais plenitude, observando as respostas corporais e de pensamentos que o seu corpo emite naquele momento. A atenção deve vir acompanhada de uma atitude de não julgamento, isso possibilitará que o músico perfeccionista não se prenda aos pensamentos gerados pela APM. O exercício consiste em observá-los sem criticar sendo compassivo consigo mesmo. A finalidade é perceber os padrões de pensamentos, antes que eles afetem o seu corpo, fazendo com que o músico perfeccionista não se prenda aos pensamentos gerados pelo desejo de ser perfeito, tão pouco ao medo de errar. Essa atitude o ajudará a não reforçar a sensação de nervosismo, interrompendo o feixe de pensamentos causados pela APM.



Fonte: William e Penman (2011. Pág.22)

Os benefícios de se manter focado no momento presente geram maior envolvimento com a atividade, ampliando a consciência e possibilitando criar relações com a performance. Segundo Green (1986, p.39) quando focamos nossa atenção em algo que acontece no momento da ação, como o som, o ritmo da música ou sentimentos, percebemos um estado de maior consciência, e diminuimos a quantidade de frustração. O autor também afirma que...

...a conscientização fornece as soluções para seus problemas, você pode confiar que as soluções continuarão funcionando enquanto você mantiver sua concentração focada na música e no presente (Green, 1986. p.69).

O *mindfulness* também trabalha a manutenção do estado de presença através da respiração. Segundo Dumont, observar o corpo respirando durante a prática de qualquer instrumento, voz ou regência também tem interferência no nível de presença do músico. Respirar com a música pode ajudar a estabelecer a organicidade da execução, em um fazer música como resultado de conexão com a música – ou, ainda, em um respirar música. (Dumont 2020, p.97).

Não se prender aos pensamentos julgadores é uma forma de vivenciarmos a experiência da performance musical de uma forma mais plena. Segundo Williams e Penman (2011, p. 21)

Momentos passageiros de tristeza podem acabar se auto alimentando para criar pensamentos negativos, definindo a maneira como você vê e interpreta o mundo. Assim como um céu nublado pode fazê-lo se sentir melancólico, uma pequena irritação pode trazer à tona lembranças ruins, aprofundando ainda mais seu nervosismo.

É preciso observar os pensamentos disfuncionais como nuvens passageiras, que se vão com um simples movimento da natureza, evitando assim a criação de pensamentos negativos que reforçarão a sensação de nervosismo.

Confirmando essas idéias, Green (1986, p. 33) afirma que o que nos impede de aproveitar melhor a experiência somos nós mesmos:

Nos dar permissão para fracassar contorna qualquer preocupação que possamos sentir sobre o

desempenho. Somos livres para realizar a tarefa em questão. Podemos parar de tentar e nos permitir fazer parte da música. (p.33).

Assim, uma experiência, mesmo que possa parecer negativa, pode contribuir para gerar dados que possam ser aprimorados no decorrer do preparo para próximas apresentações. E para fundamentar a ideia de que a experiência é importante para a consistência da avaliação (Kaminski, 2017, p.25). A ansiedade que antes seria prejudicial poderá se reverter e de maneira funcional ajudar a potencializar o momento da performance, de forma a levar o músico perfeccionista a uma melhora através de seus esforços. Portanto, o *mindfulness* encoraja o músico perfeccionista ansioso a romper com seus padrões de pensamentos e comportamentos adquiridos ao longo da vida. O imenso desejo de ser perfeito e de não errar, abre espaço para novas formas de se vivenciar a performance.

Considerações Finais

Conclui-se que o *mindfulness*, como ferramenta de autopercepção para o músico perfeccionista, o auxilia na aceitação do momento da performance quando a mesma não ocorre de maneira como planejada. A técnica meditativa lhe proporcionará uma maior consciência corporal, através da atenção intencional, permitindo com que ele perceba quando a ansiedade passou do limite saudável. Por meio dela também é possível se manter focado no momento presente. As

técnicas de atenção à respiração e ao corpo durante a performance lhe possibilitam uma maior conexão com a música, gerada durante a apresentação. Além disso, o não julgamento poderá lhe abrir para novas possibilidades musicais, obtendo uma maior auto aceitação diante dos acontecimentos que saíram fora do planejado.

A criação e a possibilidade de uma nova perspectiva sobre a performance, construída por meio de novos pensamentos, não mais os pré-estabelecidos, se torna possível por meio do *mindfulness*. Isso fará com que o músico perfeccionista não se prenda ao que lhe causa a APM, lhe permitindo uma nova perspectiva sobre a performance. É possível que através do *mindfulness* o músico perfeccionista ansioso tenha uma maior fluência mental e corporal durante a performance musical, permitindo-o vivenciar a experiência de uma forma mais fluida, fazendo parte da música.

Referências:

BUMA BRUGUÉS, Ariadna O. **Music performance anxiety**: a comprehensive update of the literature. UK: Cambridge Scholars, 2019. p. 246.

CLARCK E BECK DUMONT, D. **Concentração na Performance Musical**: Conceitos e aplicações. 1ªed.Goiânia: Ed. ABRAPEM,2020.

GREEN, Berry. **The inner game of Music**. Garden City, NY: Doubleday.(1986)

HEWITT, Paul. FLETT, Gordon L. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assesment, and association with psychopathology. **Journal of Personality and Social Psychology**. Washington n.60, p. 456-470,1991.

HIRAYAMA, M.; MILANI,D; RODRIGUES, R; BARROS, N; ALEXANDRE, N. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e aversão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. **Ciência e saúde coletiva**, Campinas - SP, n.19, p.(3900),2014.

KABAT-ZINN, J. **Atenção Plena para iniciantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

KENNY, Dianna. **The psychology of music performance anxiety**. New York: Oxford University Press, 2011.

RAY, Sonia. *Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical*. IN: ILARI, B. ARAUJO, R.C. **Mentes em Música**. Curitiba: UFPR, 2009. p.153-172.

RAY, Sonia 2019

SINICO, Andre; WINTER, Leonardo L. Ansiedade na performance musical: utilização de estratégias por estudantes de flauta. In: SIMPÓSIO DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 8., 2012, Florianópolis. **Anais...** ABCM, 2012. p. 458-463.

STOEBER, Joachim. **The Psychology of perfectionism**: theory, research, applications. London: Routledge, 2018.

WILLIAMS, M; PENMAN, D. **Atenção Plena, MINDFULNESS**: como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Ed. Sextante, 2015.

ZANON, Fernanda. **Ansiedade na Performance Musical**: uma intervenção pedagógica no contexto dos cursos de Graduação da Escola de Música da UFMG, 2019, p.70,71 f. (Doutorado em Educação Musical) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019.

Aplicação de processos metacognitivos no controle da ansiedade na performance musical

Daniele Brigunte (PPGMus-IA-UNESP)

Introdução

A revisão de literatura referente à Ansiedade na Performance Musical (APM) e o contato com colegas da área que apresentam esse transtorno, possibilitaram constatar que a APM acomete uma parcela considerável dos músicos (instrumentistas, cantores e regentes) em diferentes momentos de suas carreiras. Kenny (2011, p. 47) explica que a ansiedade é presente na maioria das pessoas que desempenham uma atividade em público. Mas, para alguns indivíduos, o palco pode se tornar um “tribunal”, ou seja, um local ameaçador onde sua atividade é prejudicada por emoções, pensamentos e comportamentos indesejados.

A metacognição é um conceito da psicologia cognitiva, frequentemente aplicado aos processos de ensino e aprendizagem. Na área da música, pesquisas demonstram que alguns processos mentais utilizados para a preparação, realização e avaliação da performance musical, são fundamentados na capacidade metacognitiva dos indivíduos. O conceito de metacognição é entendido como a capacidade de se monitorar e autorregular. “A essência do processo metacognitivo parece estar no próprio *self*, ou seja, na capacidade do ser humano de ter

consciência de seus atos e pensamentos” (Jou & Sperb, 2006, p. 177).

Este capítulo tem o objetivo de estabelecer relação entre os processos metacognitivos identificados na literatura da área da música e a atenuação dos pensamentos e emoções que provocam os sintomas da APM. Entre os processos discutidos estão: os mapas conceituais e a autorregularão. O trabalho está organizado em 3 tópicos. No primeiro, será apresentada e discutida a contextualização do assunto, incluindo o conceito de metacognição e a aplicação dos citados processos metacognitivos presentes na literatura.

Os mapas conceituais são representações gráficas que criam um fluxograma de palavras e linhas de conexão; seguem uma estratégia hierárquica que facilitam a compreensão e a organização das etapas que levam ao resultado apresentado na performance musical (Zaine & Brigante, 2020. p. 106). A autorregulação é um processo que pode ser observado nas decisões que um músico realiza ao praticar o seu instrumento (Alves & Freire, 2013). Durante a performance musical, a autorregulação ocorre, por parte do indivíduo, de forma ativa, proativa, consciente e voluntária, exercitando o controle parcial de suas ações, pensamentos e comportamentos (Vasconcelos & Santiago, 2020, p. 55).

O segundo tópico deste capítulo discute as causas e as consequências da APM durante a realização da performance musical. A APM causa

sensações e sintomas particulares a cada músico, podendo ser físicos e/ou mentais. Entre as consequências estão a falta de concentração e de gerenciamento das emoções. As causas mais comuns são a supervalorização do momento da performance musical e a expectativa de mal julgamento da plateia. Essas expectativas não têm necessariamente relação com a realidade na qual ocorre a performance musical mas, ao contrário, são produzidas pela imaginação do músico (Mendes, 2014, p. 83).

Com base nos desdobramentos dessa discussão, o terceiro tópico estabelece relação entre a utilização dos citados processos metacognitivos e a atenuação das causas mentais que podem levar à APM durante a performance musical.

1. Contextualização teórica

Metacognição é um conceito e também um campo de estudo que teve início na década de 1970 e desenvolveu-se intensivamente nas duas décadas seguinte: anos 80 e 90. Os primeiros pesquisadores a investigar a metacognição foram Flavel e Wellman no ano de 1977. Esta capacidade cognitiva está presente em muitas de nossas ações cotidianas. Trata-se da "compreensão que as pessoas têm de seu próprio processamento cognitivo". (Jou & Sperb, 2006, p. 177 e 178). As autoras explicam que...

A essência do processo metacognitivo parece estar no próprio conceito de *self*, ou seja, na capacidade do ser humano de ter

Ray, S. (Org.) @LPCM-UFG,

consciência de seus atos e pensamentos. Mas o que é consciência? Na língua portuguesa, utiliza-se a palavra consciência com múltiplos significados: para referir-se à vigília (estar consciente), à função superegóica (princípios morais que regem o indivíduo) e ao *self*, o qual remete à percepção do indivíduo de sua própria existência (*ibid.*, p. 177).

Partindo de tais concepções, foram desenvolvidos modelos metacognitivos, baseados na capacidade de autorregulação do sistema cognitivo. Entre os modelos metacognitivos mais difundidos está o de Processamento de Informação, no interior da Psicologia Cognitiva. Este modelo considera a existência de um subsistema cognitivo voltado para o monitoramento, o planejamento e a regulação de todos os processos. Essas ações podem ocorrer de forma inconsciente, muitas vezes. Entretanto, as situações concretas mais complexas, tornam esses processos metacognitivos conscientes. Isto coloca a metacognição como “a capacidade de refletir conscientemente sobre os próprios processos cognitivos e metacognitivos” (Brown, 1997; Leffa, 1996 *apud* Jou & Sperb, 2006 p. 178).

Flavell cria, no ano de 1987, um modelo de metacognição que diferencia 4 aspectos metacognitivos possíveis: de um lado estão o conhecimento e as experiências metacognitivas, do outro estão os objetivos e as ações cognitivas. De acordo com esse modelo...

O conhecimento metacognitivo refere-se

ao conhecimento adquirido pelo indivíduo com relação ao todo cognitivo – sua mente e suas características psicológicas –, e as experiências metacognitivas referem-se à consciência das experiências cognitivas e afetivas que acompanham cada empreendimento cognitivo. Os objetivos cognitivos, por sua vez, referem-se às metas a serem alcançadas em cada envolvimento cognitivo e as ações cognitivas referem-se às realizações para atingir tais metas. (*ibid.*, 178 e 179).

Desse modo, as dimensões cognitivas e metacognitivas complementam-se e interagem continuamente para que os processos e recursos mentais se efetivem satisfatoriamente. Na área da música, estudos recentes têm utilizado os processos metacognitivos para a compreensão e aprimoramento da: preparação, realização e avaliação da performance musical.

A cognição está associada às habilidades diretamente relacionadas à performance musical. Já a metacognição está relacionada ao gerenciamento e a aplicação dessas habilidades aos objetivos que elas encerram. Sendo assim, metacognição diz respeito às estratégias mentais utilizadas para a realização da performance musical em nível ótimo. Em síntese, os conceitos ficam assim definidos: “Cognição é o termo utilizado para as atividades mentais que envolvem a aquisição, o armazenamento, a transformação e o emprego do conhecimento; Metacognição é o conhecimento que uma pessoa detém acerca dos próprios processos cognitivos” (Matlin, 2004 apud Ferigato & Freire 2015. p. 119 e 120).

Fundamentados na relação entre os conceitos de cognição e metacognição, alguns processos foram desenvolvidos e aplicados na área da música. Neste trabalho, são considerados prioritariamente, os benefícios da utilização de tais processos para o momento da realização da performance musical.

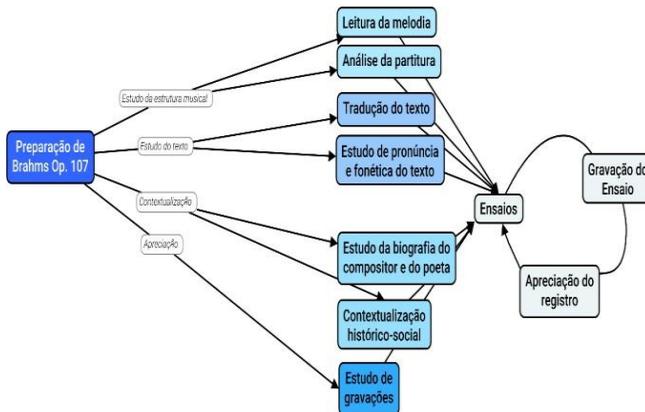
1.1 Mapas conceituais

Os mapas conceituais foram usados, primeiramente na área da Educação, especialmente a partir da segunda metade do século XX. Trata-se de um fluxograma constituído por palavras e linhas de conexão que segue uma estratégia hierárquica para a compreensão e a organização das etapas necessárias ao alcance de um determinado objetivo. No início do século XXI, os mapas conceituais passaram a ser utilizados da área da Música, incluindo principalmente, conteúdos de análise musical (Zaine & Briguente, 2020. p. 104 e 106). Explicando melhor...

Podem ser contempladas, nos mapas, todas as etapas e aspectos do processo, tais como: análise, leitura, memorização, interpretação, expressão, contextualização, preparação do texto (no caso dos cantores), informações de edição, audição de gravações, apreciação de gravações de ensaios e pré- recital. Esta estratégia tem a finalidade de colaborar para a manutenção de níveis satisfatórios de concentração do músico no momento da performance musical (*ibid.*, p. 104)

Sendo assim, os mapas conceituais permitem que todas as etapas, incluindo o momento da performance musical, sejam contempladas e planejadas. No entanto, o objetivo final de sua utilização é o melhor desempenho mental do músico no momento da performance. Em síntese: o mapa é “definido a partir da psicologia cognitiva como uma representação externa, em oposição a uma representação interna (mental), pois traz para o plano visual o que existiria, de certa forma, apenas em uma concepção mental, de forma organizada e hierarquicamente conectada” (Zaine et al. 2020. p. 198).

A seguir vemos um mapa conceitual que inclui as etapas de preparação de uma obra vocal:



Fonte: (Zaine & Briguente, 2020. p. 117).

Neste mapa, as 4 etapas iniciais, são: estudo da estrutura musical, estudo do texto,

contextualização e apreciação. Em seguida, derivam destas, as demais etapas relativas aos aspectos das estruturas verbal e musical da obra Opus 107 de Johannes Brahms (1833-1897). Por fim, observa-se um “ciclo sem fim” constituído por: ensaios, gravação do ensaio e apreciação do registro. Esta última fase pode ser repetida quantas vezes o intérprete julgar necessárias, considerando o tempo disponível para a conclusão e a apresentação da performance. Estão incluídas no mapa, apenas as etapas de preparação para a performance musical. No entanto, o fluxograma permite incluir a própria performance e o auto monitoramento do intérprete, além de etapas relativas à avaliação da performance musical realizada. Esse potencial para planejar, monitorar, avaliar e mesmo, replanejar a performance musical, insere os mapas conceituais entre os processos metacognitivos.

Esse fato é corroborado por Ribeiro (2003. p. 110). A autora afirma que o conhecimento gerado pelo exercício metacognitivo “auxilia o sujeito a decidir quando e que estratégias utilizar”. No interior dessa concepção, “metacognição diz respeito, entre outras coisas, ao conhecimento do próprio conhecimento, à avaliação, à regulação e à organização dos próprios processos cognitivos” (*ibid.*, 110).

1.2 Autorregulação

A autorregulação, segundo Veloso (2019. p. 17), tem sua formulação teórica correlacionada

à: metacognição, prática deliberada e autoeficácia. Madeira (2014. p. 3) explica que “A autorregulação tem vindo a revelar-se um proeminente objecto de investigação em várias áreas do desempenho humano cognitivo e motor, com especial ênfase no estudo da sua presença durante a aquisição e desenvolvimento de novas competências (...)”.

O constructo teórico da autorregulação tem sido amplamente explorado na área da educação, particularmente no que se refere ao processo de aprendizagem e desenvolvimento de competência por parte dos alunos. Veloso (2019. p. 18) aponta que no campo dos estudos “alunos com baixas crenças de autoeficácia em sua capacidade para autorregular seus estudos podem apresentar um desempenho inferior às suas potencialidades”. O autor acrescenta que no caso específico da aprendizagem musical, os processos metacognitivos que possibilitam a autorregulação, auxiliam os alunos na definição de estratégias que potencializam seu desempenho.

A autorregulação está inserida na Teoria Social Cognitiva (TSC), formulada por Bandura no ano de 1986. Esta teoria, pertencente ao campo da psicologia, entende que os indivíduos são agentes dotados de capacidades cognitivas, afetivas e comportamentais. Estas capacidades, por sua vez, interagem com os fatores ambientais e sociais concretos e com a própria conduta do indivíduo. Essa interação, por fim, influencia de maneira intencional o desenvolvimento do indivíduo. A TSC comporta, portanto, a compreensão dos processos que

regulam a ação, a cognição e a emoção (*ibid.*, p. 18 e 19).

Partindo da proposição de Bandura, teóricos da cognição musical utilizam a aplicação da chamada "Abordagem Multidimensional da Autorregulação da Aprendizagem" (Mcpherson, Nielsen & Renwick, 2013; Madeira, 2014 *apud* Veloso, 2019. p. 19).

Esta abordagem destaca seis dimensões que foram aqui utilizadas como suporte para as discussões a respeito da adoção de condutas autorregulatórias. São elas: (1) Motivação: crenças de autoeficácia, metas de aprendizagem e expectativas de resultado; (2) Método: estratégias de aprendizagem cognitivas e metacognitivas; (3) Tempo: planejamento temporal e realização das tarefas; (4) Desempenho: o processo de regulação metacognitiva; (5) Ambiente físico: organização e gestão dos espaços e recursos; (6) Influências sociais: fontes de informação e suporte social (*ibid.*, p. 19).

Com base nas dimensões que fundamentam os processos de autorregulação, pode-se afirmar que se trata de uma abordagem com ênfase nos aspectos qualitativos do ensino e da aprendizagem da performance musical. Partindo dessa teoria, Pajares e Olaz elaboraram, no ano de 2008 o Esquema Representativo da Reciprocidade Triádica, segundo o qual "pensamentos, sentimentos e ações resultam da interrelação dinâmica e recíproca entre (I) fatores pessoais (aparato cognitivo, concepções, crenças e percepções), (II)

influências ambientais e (III) aspectos comportamentais". (*ibid.*, p. 39).

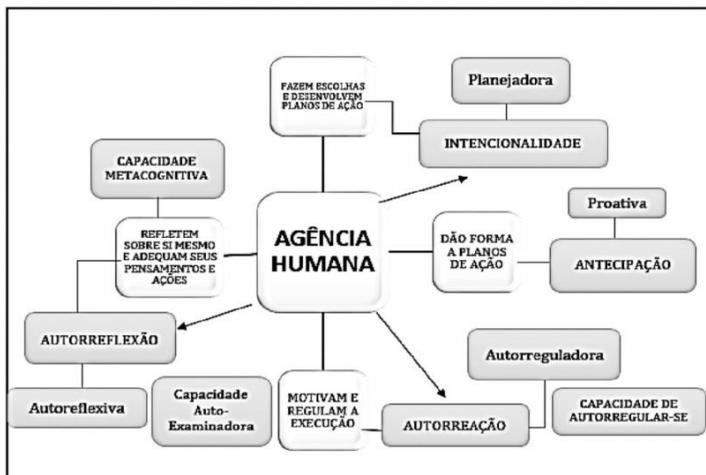
Integram a teoria da autorregulação, o conceito de autodeterminação e o sentido de competência, que são definições presentes na teoria desenvolvida por Deci e Ryan no ano de 1985. De acordo com essas formulações, a autonomia assume papel central nos processos autorregulatórios. Sendo assim...

...todo o comportamento humano é orientado por três necessidades psicológicas básicas, que são a base da auto-motivação do indivíduo e da integração da sua personalidade: a necessidade de autonomia (ou auto-determinação); a necessidade de competência e a necessidade de relacionamento. (...) As necessidades básicas (autonomia, sentido de competência e relacionamento) quando satisfeitas levam ao bem-estar geral, mas quando negligenciadas podem trazer consequências negativas. A necessidade de autonomia, ou auto-determinação, relaciona-se com o facto de o indivíduo se perceber como sendo a origem do seu comportamento, isto é, de ser capaz de determinar o próprio comportamento, experienciando, por isso, um *locus* de controlo interno. (...) A necessidade de se sentir capaz, ou seja, o sentido de competência, refere-se à percepção que o indivíduo tem acerca das suas capacidades. Este sentido de competência permite que as pessoas escolham os desafios a superar de acordo com aquilo que consideram ser as suas capacidades

ótimas. Por fim, a necessidade de se relacionar com o outro, refere-se, como o nome indica, à vontade de estabelecer relações, preocupando-se com o outro e esperando que o outro também invista na relação, adquirindo o indivíduo, desta forma, o sentido de pertença junto de outros indivíduos e na sua comunidade (Ryan & Deci, 2002 *apud* Paulino, 2009. p. 4 a 9).

Na explanação dos autores, se observa que o processo de autorregulação inclui ações e decisões cognitivas e comportamentais intencionais. Nota-se ainda, que a percepção das demandas sociais e o sentimento de pertença à comunidade na qual está inserido, também são determinantes nos resultados obtidos pelos indivíduos em suas atividades e aos objetivos a elas relacionados. O sentido de bem-estar ganha aqui, um sentido cognitivo e comportamental, sendo um estado alcançado por meio do equilíbrio entre suas motivações pessoais e as exigências sociais. Em síntese, a TSC é uma “teoria psicológica que discute o comportamento humano a partir da lógica das interações recíprocas entre os fatores pessoais, ambientais/ sociais e comportamentais, pautados na **não distinção entre mente e corpo**, tomando o ser humano como um ser integral” (Vasconcelos & Santiago, 2020. p. 54, grifos nossos).

As características básicas que definem o ser humano, sob o viés cognitivo e comportamental, estão no esquema abaixo:



Fonte: Bandura, 2008, *apud* Vasconcelos e Santiago, 2020. p. 55

O Controle das ações, pensamentos e comportamentos do indivíduo se dá de maneira parcial, uma vez que esse processo ocorre por meio de variáveis entre as quais estão: os fatores pessoais, os padrões comportamentais e as influências do ambiente.

2. APM: implicações durante a performance musical

A APM é transtorno que se manifesta no momento da realização da performance musical. Inúmeros são os prejuízos causados, dentre os quais podemos destacar: erros de execução da peça apresentada, tremores de mãos visíveis ao público, perda de concentração ou foco da peça que se está executando, interrupção da

performance e até mesmo o seu cancelamento, quando o músico percebe não estar em condições mínimas para a sua realização. No caso específico dos cantores, a APM pode causar dificuldades respiratórias e excesso de vibrato; aspectos que são facilmente identificáveis, até mesmo pelo público leigo. Ao perceber tais prejuízos durante a performance, o músico (cantor, instrumentista, regente) pode ter seus níveis de ansiedade aumentados. Quando isso ocorre, a APM e as citadas consequências se retroalimentam, gerando um ciclo interminável.

Destaca-se o fato de que, eventuais inseguranças sentidas por músicos profissionais ou estudantes em formação, durante a performance musical, por consequência de falhas ou lacunas no processo de sua preparação, não podem ser diagnosticadas como APM, uma vez que esta tem por característica, manifestar-se em músicos de diferentes níveis e tempo de experiência, não sendo, portanto, exclusividade de estudantes ou iniciantes (Kenny, 2011. p. 49).

A APM apresenta três categorias de sintomas, que podem se manifestar com diferentes intensidades, sendo eles: 1) cognitivos (perda de concentração, falha de memória, leitura errada da partitura); 2) comportamentais (falhas técnicas, erros ou perda da postura adequada, e tremores ou tremedeiras); 3) fisiológicos (problemas respiratórios, salivação excessiva, aumento da frequência cardíaca e disfunções gastrointestinais); 4) hormonais (produção excessiva de epinefrina e cortisol) (Steptoe, 2001, apud Kenny, 2011. p. 50). Evidentemente,

tais desequilíbrios se manifestam de acordo com a atividade do músico. Um (a) violonista, por exemplo, tem maior propensão a apresentar tremores nas mãos, assim como um (a) cantor (a) pode ter sua postura “desmontada” quando os níveis de ansiedade excedem o tolerável, durante a performance musical.

Ao discutir os fatores externos ou ambientais presentes no momento da performance musical, Kenny (2011, p. 277) afirma que estes podem influenciar nos níveis de ansiedade dos músicos. No caso específico do músico de orquestra, segundo a autora, existe um desafio visual, uma vez que devem tentar olhar a um só tempo para: a partitura, o maestro e os demais músicos. Essa condição, faz com que o músico tenha dificuldade para antecipar, mentalmente, a sequência da peça, por estar com a atenção dividida. Nessa modalidade de performance, há muita informação simultânea e, apesar disso, o músico deve ouvir muito bem e capturar todas as “deixas” do maestro.

Situação similar, ocorre com cantores inseridos em um grupo coral. Estes devem observar, a um só tempo: a sua própria técnica vocal, a articulação do texto, a postura corporal, os gestos do maestro, a partitura e a sonoridade do grupo. Pelas observações de Kenny (2011), se pode deduzir que esse montante de informações e atividades simultâneas, somados à presença do público, podem ser fatores de APM e gerar prejuízos variados aos cantores de um grupo coral. Pode-se afirmar, portanto, que a APM atinge músicos em variadas formações, inclusive os grupos de câmara.

Segundo Dornellas (2012, p. 4), sentir as mãos suando, gaguejar, ter os batimentos cardíacos acelerados ou inquietação, são reações comuns nos momentos nos quais nos sentimos nervosos ou com níveis de ansiedade alterados. Porém, quando essas reações ocorrem com muita frequência, isso pode caracterizar um transtorno de ansiedade. A autora explica que o medo se torna um problema quando passa a afetar a qualidade de vida ou o desempenho do indivíduo em suas atividades, acarretando consequências para sua saúde e seu convívio social. Sobre o caso específico da performance musical...

O ideal é que o nível da execução esteja igual ou próximo ao nível apresentado nos ensaios. É verdade também que muitos intérpretes também não se sentem angustiados com essa subida no nível da ansiedade e mesmo que sofram uma ativação no seu sistema fisiológico isso não tem repercussão na sua execução. Essa repercussão aparece frequentemente naqueles músicos que não conseguem desfrutar da execução pelo excesso de preocupação com não cometer erros ou ainda soar da maneira mais perfeita possível. Esses músicos sentem satisfação ao saírem do palco porque acabou a apresentação e não porque saborearam o momento e transmitiram tudo o que sabiam da melhor maneira que foi possível naquela apresentação (*ibid.*, p. 17).

Na explicação da autora, está posto o temor excessivo em relação ao julgamento da

plateia. Este, por sua vez, gera pensamentos de possíveis erros e a conseqüente perda de concentração no momento da performance musical. Nesses casos, o desconforto se intensifica, levando o músico ao estado de ansiedade pelo fim da performance. O bem estar gerado pela sensação do trabalho realizado e concluído e pelo prazer da interação com o público, não é experimentado plenamente por músicos que sofrem com esse tipo de transtorno.

Entre os músicos que sofrem com algum nível de APM, existe, no momento da performance, a conduta do "Escape" que é subdividida em três categorias: o motor, quando não consegue encarar a plateia; o fisiológico, quando faz uso de medicamentos ou bebidas alcoólicas; o cognitivo, quando o músico banaliza o momento da performance, tentando pensar que é algo sem importância e por isso, o seu resultado é irrelevante (Dalia, 2004. apud Dornellas, 2012. p. 18 e 19).

A performance musical, é um conceito que se constitui por: apresentação e exposição pública, técnica, interpretação e comunicação. Essa complexidade inerente à performance musical e a responsabilidade que ela encerra, pode gerar para alguns músicos a ansiedade e suas conseqüentes sensações negativas. "A ansiedade, sensação comum a todos os seres humanos e muitos animais, está sempre "voltada ao futuro" e não ao momento presente, por meio de projeções, elucubrações, baseando-se, muitas vezes, em experiências desagradáveis do passado (...)" (Maciente, 2016. p. 19 e 20).

Os sintomas de APM podem se manifestar nos variados contextos da performance musical, entre eles: provas com banca, concursos, apresentações solo e recitais. Os fatores externos ou ambientais, também podem contribuir para a variação nos níveis da APM, que podem oscilar de uma leve apreensão ou preocupação até crises paralisantes. As consequências dessas condições também podem variar muito, podendo ser um fracasso casual ou um caso extremo de abandono da carreira musical (ibid., p. 26). No que diz respeito ao seu diagnóstico e possíveis tratamentos, Maciente (2016) afirma:

A Ansiedade de Performance Musical, desse modo, é tema extremamente interdisciplinar, envolvendo psicologia, psicologia da música, psicologia cognitiva, psiquiatria, química cerebral, ciências sociais, filosofia, educação, artes cênicas (por se tratar de "performance", também no sentido de atuação), música, educação física, biologia, neurologia, neuropsicobiologia, e disciplinas relacionadas (p. 27).

Sendo assim, o diagnóstico preciso da APM dever ser feito por um profissional da área da psicologia ou da saúde. Não é recomendável a automedicação ou mesmo o uso de nenhum tipo de substância com a intenção de atenuar os sintomas durante a performance musical. Para cada indivíduo, há um tratamento mais apropriado e eficaz, sendo comuns os

tratamentos que envolvem profissionais de diferentes áreas simultaneamente, como menciona o autor.

A APM é um problema de saúde ocupacional e seus prejuízos são bastante conhecidos entre boa parte dos músicos. No entanto, o tema permanece como tabu em momentos de conversas informais ou mesmo em debates formais. Para alguns, o assunto gera certo constrangimento e para muitos estudantes ou músicos profissionais, gera sofrimento (ibid., p. 29). Um estudo de Williamon, do ano de 2004, traz os seguintes números: 24% dos músicos de orquestra são regularmente afetados pela ansiedade e 15% dos músicos apresentam limitações graves para tocar em Concertos.

Uma estratégia que pode trazer benefícios ao músico é a simulação da performance, ao menos duas vezes antes de um recital ou concerto. Fazendo-se uso de gravações e com presença de algumas pessoas próximas (professores e amigos) para simular o público. Essa situação pode gerar um estado mental e emocional similar ao da performance, propriamente.

Em relação aos erros que ocorrem durante a performance musical, é importante aceita-los mantendo a naturalidade, a concentração e o foco no momento presente. No geral, o público busca mais sentir emoções e menos perfeição técnica. (Greene, 2002 apud Mendes, 2014. p. 90 e 91).

Ao realizar um estudo comparativo entre estudantes e profissionais pianistas, Mendes (2014. p. 103) questionou os (as) participantes da pesquisa, sobre a relação entre a realização de “pseudoaudições” e os níveis de ansiedade durante a realização de um recital. Um (a) dos (as) estudantes entrevistados (as) declarou que esse é um momento importante para discutir com os colegas como se sente durante a performance musical. O (a) estudante declarou ainda, que problemas com ansiedade são vividos até mesmo por seus ídolos e que as “pseudoaudições” ajudaram a desmistificar o momento da performance. A autora da citada pesquisa, destaca que “apresentar-se em recital com o mínimo de ansiedade não é uma condição, e sim um processo. Tudo depende de como essa trajetória foi construída.” (p. 107).

Os conhecimentos e debates relativos à APM são de interesse dos músicos que apresentam esse transtorno em algum nível. No entanto, é desejável que os (as) docentes que atuam com a formação de músicos, especialmente no ensino superior, conheçam o assunto para que possam lidar com eventuais sintomas apresentados pelos estudantes. Sobre a necessidade de aprimoramento...

(...) são impostos ao docente novos desafios, dentre eles o de estar constantemente renovando o acervo de informações comunicadas aos alunos na academia. (...) No caso específico da performance musical decorrente do caráter marcadamente interdisciplinar da execução instrumental, [vocal e da regência] estas

inovações no saber obrigam o professor estar constantemente renovando os conceitos de sua área e áreas afins. Assim sendo, este mister naturalmente o direciona a assumir uma conduta como pesquisador. (...) O docente não só renova o conhecimento, mas também a forma de transmiti-lo (...) (Paula & Borges, 2008. p. 29 a 31).

No caso específico da APM, conhecimentos advindos da psicologia, da neurociência e da subárea Cognição Musical, frequentemente oferecem subsídios úteis aos músicos e aos docentes da área.

A mente humana, capaz de produzir pensamentos negativos ou catastróficos geradores da ansiedade durante a performance musical, também é portadora de aparato cognitivo capacitado a superar obstáculos e resolver problemas. Para realizar nossas atividades cotidianas mais corriqueiras, desenvolvemos processos cognitivos complexos. As tensões musculares que nos permitem realizar todos os movimentos, também são controladas pela cognição. Além das estruturas e mecanismos mentais inatos, as experiências vivenciadas pelos indivíduos também afetam seus processos cognitivos e comportamentos. Contudo, a mente humana possui flexibilidade e isso possibilita mudanças nos padrões mentais. "Portanto, a mente é equipada com um conjunto de sistemas especializados, ou órgãos mentais, com incrível poder de interação, os quais, a partir de instruções internas, processam as informações captadas do mundo exterior, ativando

movimentos, atitudes, aprendizado, etc.” (ibid., p. 32 e 33).

Um dos pontos centrais da realização da performance musical, refere-se à capacidade de controlar o estresse gerado pela apresentação pública. Esse estresse, altera a produção normal de determinados hormônios, levando às mudanças no funcionamento do corpo. Sendo assim, é imprescindível que o músico conheça mecanismos mentais para controlar esse estado. Tais mecanismos, no entanto, são plenamente desenvolvidos no próprio palco, ou seja, é no momento da realização da performance musical que estão presentes todas as condições para que o músico desenvolva o controle de determinados pensamentos e emoções.

3. Processos metacognitivos no enfrentamento à APM

A habilidade metacognitiva está presente em tarefas que realizamos cotidianamente, oferecendo o conhecimento, a consciência e o gerenciamento dos processos cognitivos, fatores que são necessários para a realização satisfatória de tais tarefas. Ao pensarmos a música, observamos que várias das habilidades cognitivas que são controladas por capacidades metacognitivas, estão presentes na performance musical (Ferigato & Freire, 2015. p.120). Sendo assim, a utilização de recursos metacognitivos, tais como os mapas conceituais e a autorregulação, podem contribuir para a atenuação dos sintomas e consequências da

APM.

Os mapas conceituais são ferramentas que têm implicações no estado mental do músico no momento da performance musical, possibilitando ao intérprete a compreensão clara e esquematizada das ações que pode adotar para a sua plena realização. Além disso, pode identificar e diferenciar as etapas que contribuem daquelas que podem prejudicar seu desempenho. Assim, pode-se incluir no plano gráfico visual todas as questões relacionadas à performance musical, inclusive o auto monitoramento durante a performance (Zaine & Brigunte, 2020. p. 106 a 109).

Já a capacidade de autorregulação, como vimos, é inerente a todo ser humano e utilizada em diferentes atividades, mas pode ser desenvolvida e aprimorada deliberadamente, podendo ser aplicada no controle de pensamentos e emoções vivenciados pelo músico durante a performance musical. Segundo Alves & Freire (2013), a autorregulação é a capacidade fundamental da metacognição. Para os autores...

Na área de música pode-se considerar a autorregulação como um processo cognitivo desenvolvido por meio de práticas estratégicas, que consiste na aquisição e refinamento de habilidades intrínsecas do performer como o automonitoramento e autoavaliação. O desenvolvimento desses processos tem por finalidade controlar os resultados da performance musical, e possibilitar que o músico atinja nível de excelência instrumental. Neste contexto,

metacognição consiste no controle dos processos cognitivos que tem por finalidade melhorar qualidade do aprendizado da performance musical. (...) (Alves & Freire, 2013).

Na explicação acima, está posta a relação entre a capacidade mental de autorregulação e a prática musical. Nota-se que as capacidades metacognitivas podem ser aprimoradas conscientemente e direcionadas aos objetivos musicais específicos. O músico que faz uso da autorregulação, torna-se capaz de gerenciar os processos cognitivos, metacognitivos, comportamentais e motivacionais. A performance musical é uma forma de expressão pública e requer equilíbrio entre: espontaneidade, corpo, técnica e inspiração. Ela exige domínio do próprio corpo e produz um resultado visível acompanhado de um feedback imediato do público ao intérprete. Além disso, trata-se de um momento que proporciona a um só tempo: a oportunidade de partilhar excelência, a experiência de pressões, medos e a empolgação que envolve o ego (Green, 2011. p. 7).

Para realizar a performance musical, dois "jogos" ocorrem simultaneamente: o "jogo externo" e o "jogo interno". O primeiro, nós desempenhamos conscientemente. Ele ocorre no mundo exterior contra "oponentes" exteriores e a "arena" é a sala de concerto. O objetivo do "jogador" é executar plenamente a obra musical. Por outro lado e ao mesmo tempo, ocorre o que Green (2011) denomina de "jogo interno". Segundo o autor, esse "jogo" é mais sutil, difícil de ser percebido e mais facilmente esquecido

porque ocorre na “arena” mental. Seus obstáculos são: a falta de concentração, o nervosismo e a falta de autoconfiança. O objetivo desse “jogo” é expressar o potencial do indivíduo plenamente. Os “jogos” interno e externo são intimamente relacionados e se impactam mutuamente. “É simplesmente impossível envolver-se em qualquer atividade humana sem desempenhar os dois jogos” (Green, 2011. p. 21, tradução nossa).

No caso dos processos metacognitivos apresentados neste trabalho, ambos embasam o refinamento da percepção dos próprios mecanismos mentais que ocorrem na realização da performance musical. Uma vez consciente de seus processos cognitivos, os músicos, especialmente aqueles que apresentam algum nível de APM, poderão realizar “ajustes” benéficos ao seu estado mental e emocional. Sobre a interdependência entre o sucesso no desempenho e os processos cognitivos, Green (2011) afirma:

Nós iremos solicitar que você desapegue das preocupações do jogo externo e se concentre em desenvolver seu jogo interno. Existem duas razões para isso. Primeiro, o sucesso do jogo interno é muito frequentemente o fator decisivo entre o sucesso ou o fracasso no seu jogo externo. Segundo, o jogo interno é fascinante por si próprio e pode ser “aplicado” a todos os outros jogos (p. 22, tradução nossa).

As palavras do autor são colocadas no

sentido de demonstrar a importância de se conhecer os próprios processos mentais, especialmente ao desempenhar atividades públicas que incluem algum nível de estresse e a expectativa daqueles que a assistem.

Green (2011) observa que muitos de nós músicos e musicistas temos na memória, momentos nos quais estivemos em uma performance pública mal sucedida na qual simultaneamente ocorria uma voz interna repleta de autocrítica. Por outro lado, quando a performance é bem sucedida, a voz interna não aparece. O autor então pergunta: "Não é razoável pensar que o nosso desempenho melhoraria tremendamente se conseguíssemos eliminar por completo essa voz crítica?" (p. 25, tradução nossa).

Nesse pensamento, a consciência é colocada como a principal e mais fundamental habilidade do "jogo interno". Quando nossas percepções são filtradas por nossos julgamentos (certo e errado; bom e mal), não vemos a situação em que estamos com clareza. Esse julgamento interno acarreta compensações físicas, como a tensão muscular e a tensão corporal global, por exemplo. Por outro lado, quando a consciência está livre do filtro do julgamento interno, é possível compreender e vivenciar mais objetivamente o momento da performance musical. Esse estado colabora para que o objetivo seja alcançado com sucesso e plenamente (*ibid.*, p. 41).

Considerações finais

Este capítulo estabelece relação entre os processos metacognitivos encontrados na literatura da área da música e a atenuação dos sintomas da APM. Temas como: metacognição, mapas conceituais, autorregulação e APM foram abordados com base em revisão de literatura. Os citados temas são complexos e apresentam vasta literatura produzida por autores brasileiros e estrangeiros. Aqui, estão apresentados, em linhas gerais, o arcabouço teórico e suas aplicações práticas.

Verificou-se que, por meio de processos metacognitivos, é possível gerenciar e aprimorar deliberadamente os próprios processos cognitivos, especialmente os que ocorrem durante a performance musical. Resultados mais completos e robustos, acerca dos temas aqui abordados, podem ser obtidos por meio de pesquisas empíricas, pelas quais podem ser aferidos os resultados da utilização dos mapas conceituais e da autorregulação em músicos profissionais e em formação.

A fundamentação teórica e a discussão ora apresentadas, oferecem subsídio para debates necessários ao ensino superior em música no Brasil, uma vez que os (as) docentes da área, eventualmente deparam-se com o transtorno da APM, vivenciado por estudantes em diferentes momentos de sua formação.

Referências:

Alves, A. C. & Freire, R. D. (2013). Aspectos cognitivos no desenvolvimento da expertise musical. In Performa 2013 International Conference on Performance Studies. Porto Alegre: Instituto de Artes da UFRGS.

Dornellas, J. R. (2012). Um medo ordinário: pesquisando a ansiedade na performance do cantor lírico. (Dissertação de mestrado). Universidade Federal de Goiás, Goiânia, Brasil.

Ferigato, A. & Freire, R. D. (2015). Análise de conteúdo no contexto da pesquisa em performance musical: a metacognição como objeto de análise. *Percepta*, 2, 2, 111-124.

Green, B. (2011). *The inner game of music*. Edição doKindle.

Jou, G. I. & Sperb, T. M. (2006). A Metacognição como estratégia reguladora da aprendizagem. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19, 2, 177-185.

Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. New York, NY: Oxford.

Maciente, M. N. (2016). Estratégias de enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas. (Tese de doutorado). Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.

Madeira, L. R. B. (2014). Estratégias de auto-

regulação da aprendizagem no ensino instrumental. (Tese de doutorado) Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.

Mendes, D. G. (2014). Habilidades e estratégias para gerir a ansiedade antes e durante o recital: um estudo multicaso com pianistas estudantes e profissionais. *Música em perspectiva*, 7, 1, 81-109.

Paula, L. & Borges, M. H. J. (2004). O ensino da performance musical: uma abordagem teórica sobre o desenvolvimento dos eventos mentais relacionados às ações e emoções presentes no fazer musical. *Hodie*, 4, 1, 29-44.

Paulino, M. (2009). Auto-Regulação em Contexto Escolar: A perspectiva da Teoria da Auto-Determinação. (Dissertação de mestrado). Universidade do Porto. Cidade do Porto, Ribeira, Portugal.

Ribeiro, C. (2003). Metacognição: um apoio ao processo de aprendizagem. In *Psicologia: reflexão e crítica*, 16 (1), 109-116.
<https://doi.org/10.1590/S>

0102-
79722003000100011

Vasconcelos, M. C. & Santiago, D. (2020). Processos autorregulatórios na prática e memorização de jovens músicos: Um estudo de caso. In Bertissolo, G. & Nogueira, M. (Orgs.), *Encontros de cognição musical*. (pp. 194-201). Curitiba, PR: Associação Brasileira de Cognição e Artes Musicais & Programa de Pós- Graduação

em Música – UFBA.

Veloso, F. D. D. (2019). Autorregulação da aprendizagem instrumental: um estudo de caso com uma percussionista. (Dissertação de mestrado). Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.

Zaine, A. F. & Brigunte, D. (2020). Mapas conceituais: Ferramenta de planejamento para alcançar a concentração durante a performance musical. In S. Ray, C. Zanini, & W. Aguiar (Eds.), *Concentração na performance musical: conceitos e aplicações* (pp. 104–124). Goiânia, GO: Abrapem.

Zaine, A. F., Brigunte, D. & Ray, S. (2020). Contribuições da metacognição no enfrentamento do pânico de palco. In Bertissolo, G. & Nogueira, M. (Orgs.), *Encontros de cognição musical*. (pp. 194-201). Curitiba, PR: Associação Brasileira de Cognição e Artes Musicais & Programa de Pós-Graduação em Música - UFBA

SOBRE OS AUTORES

Danielle Dumont é doutoranda em Performance Musical, pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), sob orientação da profa. Sonia Ray; mestra em Música pela Universidade Federal de Goiás (UFG), na área de Performance em Canto, com ênfase em Filosofia da Música; pós-graduada em Pedagogia e Tecnologia para a Voz e o Canto (UNED-Madrid) e em Voz Cantada (FNH); pós-graduada em Psicologia Analítica, com ênfase em Mitos, Contos e Arte; graduada em Música pela Universidade de Brasília (EM-UnB) e formada em Canto Erudito pela Escola de Música de Brasília (EMB). É cantora *crossover* (lírica e popular) e professora de canto especializada em *Bel Canto*, *Mix* e *Belting*. Atuou como professora de canto no Instituto Federal de Goiás e na EMB. Entre suas produções mais recentes estão o espetáculo operístico autoral *Histeria* e a publicação de seu livro *Histeria: Ópera na poética da loucura*, com apoio do FAC-DF. Há mais de dez anos performa, cria e dirige espetáculos, concertos e recitais.

Daniele Brigunte - Doutoranda no Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista - UNESP, na especialidade Performance musical, sob orientação da profa. Sonia Ray. Mestre em Educação pela Universidade de Sorocaba/SP – UNISO. Cantora lírica pelo Conservatório Dramático e Musical de Tatuí/SP. Atuou por 10 anos como arte-educadora no ensino básico do estado de São Paulo. Atua como professora de canto em escolas de música na capital paulista e no interior do estado. Tem experiência como coralista e solista. Dedicou-se hoje à pesquisa voltada à formação e à preparação da performance do cantor lírico, com base no conceito de interdisciplinaridade. Tem apresentado trabalhos acadêmicos nos principais congressos da área da música no Brasil.

Patrícia Alonso - nascida na cidade de Indaiatuba, iniciou os estudos de Flauta Transversal aos 12 anos com o professor Silas de Souza. Aos 13 anos ingressou no Conservatório Dramático e Musical de Tatuí, onde estudou e concluiu o curso com Anselmo Pereira e Edson Beltrami(2011). Foi Bolsista pelo conservatório nos anos de 2008 e 2009, pela Banda Jovem do Conservatório e Banda Sinfônica do Conservatório. Participou de diversos festivais de música, entre eles: Encontro Internacional de Flautistas e de Madeiras de Orquestra(2005 a 2009), CIVEBRA(2012). No ano de 2011, ingressou no curso de Bacharelado em Flauta Transversal (UNESP), sob orientação do professor Jean P. N. Saghaard e Sarah Hornsby. Atualmente é flautista da Banda Sinfônica do Exército desde 2017, e Doutoranda pela UNESP sob orientação da Professora Sonia Ray.

Rafael Pereira dos Santos - natural de Goiânia (1987), começou a estudar violão aos 12 anos com o prof. Relton Romeis. Aos 25 anos iniciou os estudos de teoria musical e violão com o prof. Maxwell Santana. Ingressou no curso de Musicoterapia da Universidade Federal de Goiás (2016) período em que foi monitor no projeto com idosos Vida Ativa, coordenado pela profa. Sandra Rocha. Aluno de canto das Oficinas de Música da UFG (2017-2018), na classe dos profs. Ângela Samara e Wdemberg e de Violão Clássico na classe do prof. Helvis Costa (2017). Em 2018, passou em 1º lugar para o curso de Bacharelado em violão (UFG) na classe do prof. Werner Aguiar. Em 2019, entrou para o Grupo de Estudos em Performance Musical (GEPEM) onde colaborou em dois capítulos de livros: *Introdução ao conceito de concentração* (Concentração na Performance Musical: Conceitos e Aplicações: ABRAPEM, 2020) e *Efeitos da Meditação na Organização e Prática de Estudo* (Performance Musical na Pandemia: LPCM, 2021). Atualmente é monitor do GEPEM e do LPCM-UFG.

Ricardo Freire - possui Licenciatura em Música pela Universidade de Brasília (1992), Bacharelado em Música pela Universidade de Brasília (1991), Master of Music - Michigan State University (1994) e Doctoral In Musical Arts - Michigan State University (2000). Atualmente é presidente da Associação Brasileira de Clarinetistas e professor Associado da Universidade de Brasília. Tem experiência na área de Música, com ênfase em Performance Musical. Suas pesquisas estão concentradas nos seguintes temas: performance da clarineta, performance musical e cognição, teoria musical e educação musical.

Sonia Ray é musicista, pesquisadora, professora e escritora. Doutora em Pedagogia e Performance do Contrabaixo pela *University of Iowa* (EUA, 1998), Ray realizou dois estágios de Pos-Doutoramento: *University of North Texas* (EUA, 2008) e *Université Paris VIII* (FRANÇA, 2016-2017). É professora Titular da Universidade Federal de Goiás na Escola de Música e Artes Cênicas onde leciona contrabaixo, música de câmara, metodologia de pesquisa e música contemporânea. É artista convidada da Convenção bienal da *International Society of Bassists* desde 1993. Foi solista convidada em vários eventos artísticos e de pesquisa em várias partes do Brasil e também dos EUA, além de eventos na Áustria, Itália, Inglaterra, Colômbia e Polônia. Sua intensa atividade como pesquisadora se evidencia em numerosos artigos publicados em periódicos de congressos nacionais e internacionais, bem como em seus livros sobre performance musical. A paixão pela fotografia e pela cultura africana sempre foi parte de seus interesses de pesquisadora, e recentemente passou também a fazer parte de seus interesses profissionais.

Werner Aguiar é professor associado de violão da Universidade Federal de Goiás, em Goiânia, desde 2006, onde lecionou Filosofia da Música, Laboratório de Técnica Violonística, Música de Câmara e Poética da Interpretação Musical nos cursos de graduação e pós-graduação em música. Leciona também na Escola de Música da UFRN, Natal/RN onde coordenou a implantação dos cursos de bacharelado, licenciatura e técnico em música. É Bacharel e Mestre em Música (Violão) e Doutor em Poética pela UFRJ. Sua participação em eventos artísticos inclui apresentações em diversas cidades brasileiras assim como nos EUA, França, Noruega, Turquia e Portugal em apresentações solo, com o QUALEA TRIO e com o DUO POIÉSIS (Canto e Violão com a soprano Danielle Dumont). Sua pesquisa relaciona-se ao seu instrumento a partir do enfoque da poética da interpretação musical, isto é, do intérprete, sua con-criatividade e sua co-participação na origem e realização/experiência da obra de arte.

ISBN: 978-65-993979-2-9

CBL



9 786599 397929

EMAC
ESCOLA DE
MÚSICA E ARTES CÊNICAS



UFG
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS