



A Experiênci-Ação como estratégia para otimizar a performance musical, simulando a capacidade de concentração

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO ORAL

SUBÁREA: PERFORMANCE MUSICAL

José Washington Florencio da Silva
UFRN - sax.washington@yahoo.com.br

Resumo. Este trabalho é resultante de pesquisa de Mestrado realizada na Escola de Música da UFRN. As simulações de performances musicais foram planejadas e analisadas com base na metodologia da Experiênci-Ação. A simulação da capacidade de concentração visou a preparação para o palco, analisando a ‘quietude mental’, a ‘presença’, a ‘duração’ e a ‘intensidade’ do foco. Para esta análise utilizou-se a bibliografia do autor Don Greene (2001 e 2002) como principal referencial teórico.

Palavras-chave. Performance musical. Simulações de performance musical. Concentração.

Title. *The Experience-Action as a strategy to optimize musical performance, simulating the ability to concentrate*

Abstract. This work is the result of the Master's research carried out at the Music School of UFRN. Simulations of musical performances were planned and analyzed based on the Experience-Action methodology. The simulation of the ability to concentrate aims the preparing for stage, analyzing the ‘mental stillness’, the ‘presence’, the ‘duration’ and the ‘intensity’ of the focus. For this analysis, the bibliography of the author Don Greene (2001 and 2002) was used as the main theoretical framework.

Keywords. Musical performance. Musical performance simulations. Concentration.

Introdução

Este trabalho apresenta resultados da pesquisa de Mestrado intitulada: Ansiedade na performance musical – simulações de performance para constatação de efeitos: uma análise através da Experiênci-ação no âmbito da Escola de Música da UFRN, realizada por Silva (2019), autor desta comunicação. A ‘Experiênci-Ação’ foi a metodologia adotada para o planejamento e execução das simulações de performances musicais abordadas nesta pesquisa.

Para Costa e Leão (2013, p. 61 apud LEÃO e CARVALHO, 2017, p. 18), a Experiênci-Ação pode ser definida como:

Processo de vivência musical definido, planejado, flexível quanto ao atendimento das necessidades que os alunos trazem para a sala de aula e observado pelo professor intermediador/pesquisador, com fins de análise de seus resultados a curto e longo prazo.

Segundo Leão e Carvalho (2017, p. 19), a Experiênci-Ação amplia e garante as análises da experiência e ação dos participantes do processo ensino/aprendizagem (professor/aluno), uma vez que aquele que vive a experiência musical no processo é o mesmo que pratica a ação.

Esta metodologia nos permitiu planejar, realizar e analisar os resultados da simulação da capacidade de concentração/foco, elemento fundamental para a realização da performance musical no palco.

Nesta simulação, desenvolvida pela docente da disciplina ‘*Preparação para o palco e performance*’, ofertada aos alunos da Escola de Música da UFRN (EMUFRN), foram analisados os resultados de oito alunos. Como procedimentos de coleta de dados, em consenso entre a docente e o pesquisador, foi estabelecido que os alunos respondessem o *Seven Skills Survey* criado por Greene (2001), doravante mencionado como “SSS”; realizassem performances ‘solo’ em sala de aula sofrendo interferências da plateia como: cadeiras arrastando, conversas paralelas, celulares tocando, metrônomo em andamento contrário à peça em execução e ao final, relatassem as suas experiências. Ao pesquisador coube: Filmar as performances em sala de aula; observar a ação dos envolvidos; coletar e analisar os relatos e os resultados do “SSS”.

1. Simulação da performance musical

Segundo Radocy e Boyle (1997):

[...] O performer deve imaginar um desempenho bem sucedido. As sessões práticas devem envolver mais do que aprender música - elas devem incluir a antecipação dos sentimentos. [...] Ocorrerão manifestações físicas da ansiedade, como aceleração da frequência cardíaca e transpiração - são normais e podem ser antecipadas como tais [...] Não há substituto para a prática, mas a prática abrange todas as fases de preparação, não apenas "aprender as notas" (RADOCY & BOYLE, 1997, p. 241 e 242, tradução nossa).

Para Greene (2002, p. 97), na preparação para uma performance, não é suficiente apenas praticar seu repertório até que possa tocá-lo com entusiasmo, é necessário também evocar em si mesmo os sintomas ou situações que possam ocorrer durante a performance, saindo-se bem apesar deles, ou seja, treinar a performance simulando todos os imprevistos possíveis.

Com base nas ideias dos autores acima citados, esta simulação visou a preparação para a performance musical, proporcionando experiências que vieram testar a presença, duração, intensidade e a quietude mental, elementos que compõem a concentração.

2. Relatos e resultados obtidos por meio da Experiência-Ação durante a simulação da capacidade de concentração/foco

Segundo Goleman (2013, p. 10, apud MACIENTE, 2016, p. 145), “a concentração determina o nível de competência com que realizamos determinada tarefa. Se ela é ruim, nos saímos mal. Se é poderosa, podemos nos sobressair”.

Para Greene (2002, p. 79) a capacidade de se concentrar é uma necessidade absoluta para os artistas interessados em realizar o seu melhor. A concentração envolve três partes: intensidade, presença e duração do foco. A intensidade do foco consiste em direcionar 100% da sua energia para a tarefa ou objetivo atual, é a concentração pura; a presença de foco consiste em medir sua capacidade de manter sua atenção no aqui e agora, concentrar-se na tarefa que tem em mãos, ficar no presente; a duração determina o quanto o performer mantém sua concentração.

Segundo Greene (2002, p. 81), a concentração requer o seu total interesse sobre um objeto selecionado, excluindo todo o resto. Isto é total atenção, uma fascinação com o objeto solitário escolhido, como um amante contemplando sua amada.

Os artistas podem ficar totalmente absorvidos em um casulo de concentração, envolvidos apenas no que estão fazendo no momento. Idealmente, não há mais nada acontecendo no mundo para eles além da atividade que estão realizando (ibid., 2002, p. 81).

A concentração é um estado temporário na melhor das hipóteses; manter sua mente em uma coisa por qualquer período de tempo é um desafio e sempre que sua mente deixa o presente, isso causa rupturas no seu foco. Segundo Greene (2002, p. 81) a capacidade de concentração da maioria dos adultos é de quatro a sete segundos. Os mestres asiáticos da concentração dizem que se você puder se concentrar exclusivamente em uma coisa por doze segundos, você é um mestre (ibid., 2002, p. 81).

É preciso apenas energia para prestar atenção, ou seja, quanto mais cansados, menos capazes de nos concentrar. A concentração requer uma enorme quantidade de energia, concentrar 100% de atenção para realizar uma tarefa é bastante oneroso, por isso performances críticas exigem tanta intensidade que nos esgotam à sua conclusão. Quanto maior e mais duradouro for o seu foco, mais reservas de energia você esvaziará (GREENE, 2001, p. 126).

Greene (2002), coloca que:

Ao longo do desempenho prolongado, é crucial gastar sua energia com sabedoria. Esperar manter um foco máximo para todo um desempenho, do começo ao fim, não é razoável nem prático. Ele irá esgotar rapidamente sua energia de concentração. Se você desperdiçar esse recurso vital cedo demais no programa, ele não estará disponível no final, quando é mais necessário (GREENE, 2002, p. 83, tradução nossa).

Portanto é necessário que o performer aprenda a administrar sua energia de concentração em momentos de alta e baixa. De acordo com Greene (2002, p. 83), em todas as peças, mesmo em solos exigentes de qualquer duração, há momentos para se concentrar totalmente e momentos para relaxar o foco e recuperar-se antes de se concentrar novamente. Dessa forma, a concentração pode ser sustentada por longos períodos de tempo. É assim que se consegue um desempenho ideal.

Uma observação feita por Greene (2001) que pode contribuir para melhor administrar a energia de concentração é alocar as atividades que exigem mais atenção durante o dia em períodos nos quais nos sentimos mais energéticos, no entanto observa-se que geralmente os performers da EMUFRN realizam seus recitais no período da noite, ou seja, depois de um dia inteiro de atividades, portanto, supõe-se que no momento do recital o desgaste das reservas de energia pode interferir na sua capacidade de concentração.

Após a realização das simulações, foi solicitado que os participantes relatassem suas experiências por escrito, e através desses relatos, pôde-se observar que para alguns respondentes a interferência externa é algo comum e por isso não prejudica o resultado de suas performances, neste sentido, o respondente N° 01 relata:

Eu tentei focar na música me abstraindo do que estava acontecendo no entorno, a experiência de tocar com interferência externa é comum pra mim, porém teve um momento que eu desfoquei mas logo em seguida retomei. A estratégia foi a de não me incomodar com o entorno. Não houve prejuízo no rendimento.

Os resultados do “SSS” realizado pelo respondente N° 01 estão em sintonia com seu relato, pois na categoria ‘*presença*’ o respondente apresenta um alto nível de pontuação, porém, segundo seu relato houve um momento de perda de foco, que foi retomado em seguida, este aspecto vai ao encontro do resultado nos quesitos intensidade e duração do foco.

A interferência externa é comum para os músicos que tocam na “noite”, bares, restaurantes, recepções, onde normalmente não se presta atenção ao músico ou à música sendo executada, geralmente estes ambientes são barulhentos. O respondente N° 02 relata:

Foi uma experiência bem parecida com o que vivenciamos ao tocar na noite. Pra mim foi uma experiência muito legal, procurei me concentrar no que estava fazendo e a partir disso não conseguir ouvir mais nada além do que estava tocando.

Os resultados apresentados por meio do “SSS”, do respondente N° 02, na categoria foco, foram excelentes, foi possível associar a simulação realizada em sala de aula aos seus resultados e relato, o respondente apresenta pontuação de alto nível nos quesitos: presença, intensidade, duração e quietude mental.

Segundo Greene (2001, p. 124), quanto mais você souber o que lhe distrai, melhor você poderá traçar estratégias para manter seus pensamentos concentrados, e isso, os respondentes que tocam na “noite” entendem muito bem, conhecem as adversidades referentes à concentração durante suas performances e em consequência, traçam melhor suas estratégias de concentração.

Durante estes mesmos exercícios os demais respondentes relataram sentirem-se incomodados pelo barulho ou pelas tentativas de fazerem-lhes rir. Pôde-se constatar através dos relatos abaixo que estes respondentes se distraíram com o que acontecia ao seu redor, segundo o respondente N° 03:

[...] como são colegas de convívio em muitos momentos os comentários faziam com que eu tivesse vontade de rir, me desconcentrando um pouco [...] mesmo com vontade de rir, logo em seguida me concentrava novamente e continuava, e também o que ajudou bastante foi que a peça escolhida já estava bem segura.

O respondente N° 03 demonstrou com seu depoimento que a duração do seu foco foi afetada com os comentários e interferências dos colegas durante o exercício em sala de aula, constatou-se que a categoria ‘*duração*’ do foco apresenta o seu menor índice, contudo, o resultado geral da habilidade ‘foco’, possui um índice médio, que pode ser melhorado pelo respondente em suas práticas musicais.

A respondente N° 04 demonstrou ter sido afetada pela interferência dos colegas, quando disse: “[...] creio que o que me atrapalhou mais, foram as coisas engraçadas que disseram para rir [...]”. Os resultados do “SSS” realizado por ela, apresentam no geral um nível médio de capacidade de foco, mostrando muita dificuldade na ‘quietude mental’.

O “ruído mental” detectado pelo resultado do “SSS” pôde ser representado pela interferência dos colegas em sala, segundo ela: “Não é uma experiência muito agradável, pois você precisa ter uma concentração acima do normal para conseguir fazer a performance, eu nunca tinha passado por uma experiência dessa [...]”. Entende-se que a expressão

‘concentração acima do normal’ utilizada pela respondente N° 04 pode ser associada à sua baixa ‘quietude mental’, que necessita ser otimizada.

Segundo Greene (2002, p. 70), a concentração é como um lago parado, cada pensamento do hemisfério esquerdo é um seixo que impede o estado pacífico do hemisfério direito de realizar um ótimo desempenho. Uma pontuação alta em *‘quietude mental’* é encontrada em artistas que sabem como alcançar o estado do hemisfério direito conhecido como ‘Alfa’.

Para o autor (ibid., 2002, p. 74), o desempenho ideal requer um estado de quietude mental. Artistas performáticos precisam praticar com o hemisfério direito no estado de ‘Alfa’. Para alcançar a quietude mental, é necessário praticar a performance sem todo o ruído do lado esquerdo do cérebro, isso deve ser feito no piloto automático, usando habilidades cinestésicas e memória muscular (GREENE, 2002, p. 74).

Os resultados do “SSS”, mostram que o respondente N° 05, possui nível médio-alto da capacidade de concentração/foco, porém o mesmo relatou que em alguns momentos se deixou influenciar pela plateia. Segundo ele:

A princípio, consegui tranquilamente me manter e fazer um bom desenvolvimento da peça. Mas não estava totalmente concentrado já que não teria como tampar os ouvidos, acabei ouvindo e digerindo o que a plateia disse. Por um momento dei risada, mas não me atrapalhei por isso. Também não passei por nenhuma experiência parecida, mas pra mim foi muito natural.

Apesar do respondente N° 05 relatar não estar totalmente concentrado, sua performance não foi afetada. De acordo com os resultados do “SSS”, seu nível geral de concentração assim como a ‘presença’, ‘quietude mental’ e ‘duração do foco’ é médio-alto. Na categoria intensidade, o respondente N° 05 apresenta uma pontuação que a classifica em nível médio. De acordo com o proposto por Greene (2002, p. 80), uma pontuação intermediária indica concentração em algumas situações e não em outras, ou a intensidade de sua concentração depende de outras variáveis, que de acordo com seu relato, pode ter sido influenciado por prestar atenção às falas da plateia, justificando seu comentário de que não estava totalmente concentrado.

Nos três relatos acima observou-se que, apesar dos respondentes não sentirem-se prejudicados a ponto de não conseguirem realizar suas performances, identificou-se um aspecto em comum que pode ser entendido como o principal dos elementos que compõem o foco, isto é, a *‘presença’*. Ficou claro através dos três relatos anteriores, a “contaminação” com o que acontecia ao seu redor, estavam prestando atenção às falas da plateia, chegando a

rir junto com ela, demonstrando uma total ou parcial ausência no momento presente da performance. Uma pontuação média na categoria ‘presença do foco’, mostra que certas coisas afetam a concentração mais do que outras (GREENE, 2002, p. 80). O performer tende a voltar aos erros ou a se preocupar com as dificuldades futuras, sua mente se desloca para eventos ou lugares não relacionados, ou no caso desta simulação realizada em sala de aula, os respondentes se deixam influenciar por comentários, movimentações e barulhos causados pela plateia.

Segundo Greene (2002, p. 81), sempre que sua mente deixa o *presente*, isso causa rupturas em seu foco. Manter sua mente em uma coisa por qualquer período de tempo é um desafio. É normal que os artistas "entrem e saiam" dentro e fora de foco, mas isso não é útil (ibid., 2002, p. 81).

Os respondentes N° 06, 07 e 08, relataram sentir dificuldades. Dentre eles, dois são estudantes de música erudita e um da música popular que toca e canta na “noite”.

O respondente N° 06 toca e canta na “noite”, o contexto de suas performances é o popular, no entanto, mesmo com experiência em apresentar-se para uma grande quantidade de pessoas ele sentiu-se incomodado com o grupo presente na sala de aula, segundo seu relato:

Quando iniciei a apresentação, eu percebi as tentativas dos colegas em tirar o meu foco, então tive que utilizar de outro método mais forte: comecei a alterar a altura da voz e do instrumento, cobrindo qualquer tipo de som externo. Mesmo assim, algo me incomodava, então comecei a desviar o olhar de forma que não fixasse em ninguém. Esse último método me deixou mais confortável que os anteriores, e assim consegui concluir minha performance.

Ao contrário dos respondentes anteriores, o respondente N° 06, tentou não entrar na mesma frequência dos alunos que tentavam lhe distrair, tentou manter-se no momento presente, traçando suas estratégias pessoais para concluir sua performance. Os resultados mostram que o seu foco de modo geral apresenta nível médio, com maiores dificuldades quanto à intensidade e duração, sugerindo-se que o respondente aprenda a aumentar e manter sua concentração por maior tempo, no entanto, o respondente apresenta uma quietude mental em nível médio-alto e uma boa capacidade de reação à adversidade externa, observação feita pelo pesquisador através da análise do seu comentário, bem como de suas performances em sala de aula.

A respondente N° 07 relatou dificuldades em se concentrar mediante o barulho, ela é estudante de música erudita, a qual normalmente é realizada com o máximo de silêncio possível, segundo seu relato:

No início entrei concentrada, entrei pensando em não me distrair de forma alguma. Mas assim que entrei, a ficha caiu, e eu não consegui manter a "carapuça". Muito ruim, toda a zuada [sic.] afetou demais a performance. Eu não escutei comentários de bullying, mas confesso que fiquei apreensiva. Juro que se alguém tivesse falando coisas que me afetassem diretamente, sairia sem dúvidas correndo e chorando, mesmo sendo um teste. Graças a Deus não aconteceu [...] não fiz muita coisa, só tentei me desligar, foi quando consegui tocar. Teve um momento que parei foi porque tava quase impossível mesmo. [...] nos momentos de dúvida na partitura, foram justamente aí os meus pontos fracos. Se eu tivesse estudado bem, acho que isso tudo teria sido amenizado. Certeza!

Os resultados do “SSS”, mostram um nível médio-baixo na sua capacidade de concentração/foco. Através do seu comentário pôde-se perceber que apesar do barulho e interferência da plateia e sua pouca preparação em relação à obra apresentada, a respondente Nº 07, estava mais preocupada com comentários desagradáveis que pudessem surgir ao realizar sua performance, este pensamento e preocupação com a plateia podem refletir negativamente em suas performances futuras, onde sua concentração será afetada. De fato, através dos resultados obtidos, constatou-se baixos níveis de duração e intensidade do foco e quietude mental, dificuldades que podem ser melhoradas através da prática de simulações de sua performance, onde a respondente poderá praticar técnicas de concentração.

O respondente Nº 08, estudante de música erudita, apresentou por meio dos resultados do “SSS”, uma capacidade de concentração/foco em nível médio-baixo. O ambiente barulhento não condiz com o contexto de sua prática musical. Segundo ele:

Em um contexto erudito, que requer um pouco mais de atenção e concentração, e que o silêncio e o barulho são extremamente perceptíveis, resultou em desatenção na minha performance. Você apenas toca pra acabar o que está fazendo, “para sair do palco”. Acho que em um tempo um pouco maior, poderia me acostumar e ignorar o que acontecia a volta, mas com o pouco de tempo, foi impossível manter uma concentração efetiva. [...] em questão de estratégia, eu só tentava ignorar e manter o foco, porém, foi algo sem sucesso.

De acordo com seu comentário e relacionando-o aos seus resultados, percebe-se que suas tentativas em manter-se focado foram sem sucesso, algo que pode ser associado às capacidades de intensidade e duração do foco, a qual apresenta nível baixo.

Uma pontuação baixa na duração do foco, segundo Greene (2002, p. 80), indica que o respondente precisa aprender como manter sua concentração por períodos de tempo cada vez maiores. Ao tentar ignorar o barulho da plateia a todo instante, o respondente Nº 08 pode ter esgotado sua energia de concentração. Alternar sua intensidade e duração em

momentos de alta e baixa poupará suas reservas de energia e conseqüentemente permitirá a conclusão de sua performance com o nível de concentração adequado.

3. Considerações finais

Para Greene (2001, p. 134), “se você se distrai apenas com as coisas que você ouve ou sente que estão acontecendo ao seu redor, considere-se uma pessoa de sorte”, ou seja, quando a distração está em sua mente é mais difícil livrar-se dela, seja por pensamentos negativos ou pela porção esquerda do cérebro utilizando palavras que vão nocautear suas defesas e confundi-lo.

Aprender a vencer as distrações internas e externas é fundamental para uma performance musical de sucesso, pois uma mente analista no momento da performance é uma mente distraída, portanto, durante o desenvolvimento desta pesquisa, a realização do Seven Skills Survey (SSS) e as simulações de performance foram um importante instrumento de preparação para a performance musical no palco, mostrando que apesar dos bons resultados numéricos é bastante difícil manter-se concentrado.

Observou-se durante esta simulação que os respondentes sentiram-se prejudicados em suas performances quanto à ‘presença’, ‘duração’ e ‘intensidade’ do foco, mesmo obtendo uma boa média de pontuação nestas categorias segundo os resultados do “SSS”. Entende-se ainda que as situações adversas criadas em sala de aula puderam de alguma maneira associar-se à categoria ‘quietude mental’, representando todo o “ruído mental” que por ventura seja vivenciado por um performer em uma situação de estresse.

No decorrer desta simulação e através dos resultados do “SSS” verificou-se que os respondentes apresentaram de modo geral uma pontuação de nível médio, necessitando uma intensificação na prática de exercícios que ajudem a melhorar a concentração em todas as categorias, com exceção do respondente Nº 2 o qual apresentou resultados altos em todas as categorias. Recomenda-se portanto, a prática de exercícios que estimulem a concentração no momento presente, a quietude mental, a duração e a intensidade do foco, exercícios estes que podem ser encontrados na bibliografia utilizada nesta pesquisa.

Referências

GREENE, Don. *Fight your fear and win: seven skills for performing your best under pressure*. Broadway Books, New York, 2001.



GREENE, Don. *Performance success: Performing your best under pressure*. New York, Routledge, 2002.

LEÃO, Eliane; CARVALHO, Valéria Lázaro de. Metodologias de Pesquisa em Música: o ensino, a vivência e a aprendizagem musical. In: *Pesquisa em Música II: o ensino, a vivência e a aprendizagem musical*. Curitiba, PR: CRV, 2017. Enfoque, p. 13-36.

MACIENTE, Meryelle Nogueira. *Estratégias de enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas*. [330f]. Tese (Doutorado em Artes). Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.

RADOCY, Rudolf E; BOYLE, J. David. *Psychological Foundations of Musical Behavior*. Charles C Thomas Publisher, Publisher, LTD, Springfield. Illinois: 1997.

SILVA, José Washington Florencio da. *Ansiedade na performance musical – simulações de performance para constatação de efeitos: uma análise através da Experienci-ação no âmbito da Escola de Música da UFRN*. [195f]. Dissertação (Mestrado em Música). Escola de Música, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019.