



A terapia cognitivo-comportamental como possibilidade de controle da ansiedade na performance do músico perfeccionista auto orientado

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO ORAL

SUBÁREA ou SIMPÓSIO: SA-5 PERFORMANCE MUSICAL

Patrícia Cristhina Alonso Machado
UNESP p.alonso@unesp.com

Sonia Ray
UNESP soniaraybrasil@gmail.com

Resumo. Pesquisas em psicologia da música destacam o perfeccionismo auto orientado como um dos principais gatilhos que levam o músico ao estado de alta ansiedade na performance musical. O objetivo deste trabalho é de sugerir a terapia cognitivo comportamental como principal caminho de reeducação cognitiva do controle da ansiedade do músico perfeccionista auto orientado. A metodologia adotada foi a revisão de literatura e representa uma primeira etapa concluída de uma pesquisa em andamento. A principal conclusão é que a categoria de músicos estudada apresenta (teoricamente) potencial para integrar a TCC a sua rotina de preparação para a performance. A literatura estudada mostra que técnicas como as aqui propostas pela TCC podem contribuir para o controle da expectativa de palco evitando agravamentos de quadros de ansiedade.

Palavras-chave. Ansiedade de performance musical. Perfeccionismo auto orientado. Terapia cognitiva comportamental. Preparação para a performance musical.

Title. Application Of Cognitive-behavioural Therapy to Musical Performance: Implications for The Self-oriented Perfectionist

Abstract. Research in music psychology highlights self-oriented perfectionism as one of the main triggers that lead musicians to a state of high anxiety in musical performance. This work aims to suggest cognitive behavioural therapy as the main way of cognitive re-education to help control the anxiety of the self-oriented perfectionist musician. The methodology set is based on literary reviews. Those represent the conclusion of the first stage of ongoing research. The main conclusion is that the category of musicians studied has (theoretical) potential to integrate CBT into their preparation routine for a performance. The studied literature shows that the techniques can help to control the expectation of acting on the stage, preventing anxiety situations from getting worse.

Keywords. Anxiety of musical performance. Self-oriented perfectionism. Cognitive behavioural therapy. Preparation for Music Performance.

1. Introdução

Na intenção de realizar uma performance que seja considerada de alta qualidade musical, muitos músicos tentam executar algo próximo a perfeição. Em geral, acaba-se criando uma expectativa irreal para própria performance e gerando para si padrões e crenças definitivas que dificilmente são posteriormente flexibilizadas. Transmitir a um público a ideia de que algo é ou está perfeito, infelizmente tem iludido muitos músicos, e como consequência tem se mostrado como um agravante aos problemas associados a ansiedade. Segundo Williamon (2013,

p. 20) a expectativa de se entregar performances de alta qualidade, tem sido associada a um sofrimento mental e físico por vezes debilitante. Nesse contexto, o perfeccionismo auto orientado é apresentado como um importante fator gerador de ansiedade na performance musical, e relevante para o estudo da autopercepção.

O perfeccionista auto orientado segundo Stoeber (2017, p. 7) busca ser perfeito. Ele possui crenças motivadas internamente, de que os seus esforços para a perfeição e o ser perfeito são importantes. Para Hewitt e Flett (1991) o perfeccionista auto orientado tem uma tendência de ter altos padrões para si mesmo; e inclui a compulsividade pela perfeição e autoaperfeiçoamento. Sua principal motivação é esforçar-se para evitar falhas (HEWITT e FLETT, 1991). Stoeber propõe formas de se conter os aspectos prejudiciais do perfeccionismo e da ansiedade, por meio de técnicas experimentadas e testadas com base em métodos cognitivo-comportamentais (STOEBER, 2012, p. 10), que auxiliam na reeducação de pensamentos e sentimentos, principalmente os associados ao negativismo.

A Terapia cognitivo comportamental (TCC), possui um tratamento baseado em uma reformulação cognitiva, agindo sobre as crenças e padrões de comportamento que caracterizam algum transtorno específico (BECK, 2013, p. 22).

Nesse contexto, algumas técnicas da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), notadamente aquelas propostas por Beck (2013) e Ellis (1962), serão apresentadas como sugestão para uma reeducação cognitiva para questões voltadas a ansiedade de músicos perfeccionistas auto orientados que auxiliem em sua performance.

1. A ansiedade na performance do músico perfeccionista auto orientado

Brugués (2019, p. 1) define ansiedade de execução musical ou de performance musical, como uma experiência de apreensão ansiosa marcada e persistente relacionada ao desempenho musical que surgiu por meio de experiências específicas de condicionamento de ansiedade, e que se manifesta por meio de combinações de sintomas afetivos, cognitivos, somáticos e comportamentais. O perfeccionismo definido por Stoeber (2018, p. 2) é caracterizado pela busca da perfeição e estabelece padrões de desempenho extremamente altos, acompanhados de avaliações críticas de um comportamento. Ambas as situações definidas são fundamentais na performance do músico, pois a condição destas refletirá em sua performance.

A performance do músico não se resume somente ao momento do palco. Segundo Ray (2005, p. 39) a junção de seis elementos, denominados elementos da performance musical

(EPM), interagem simultaneamente no momento desta. Categorizados como interferências, por possuírem uma conotação negativa no momento da performance, a ansiedade e o perfeccionismo auto orientado integram aos aspectos psicológicos e neurológicos da performance, e se não controlados atrapalham o rendimento da performance do músico. Segundo a autora, a eficácia de uma performance está diretamente ligada à profundidade com que o performer estuda a técnica e o texto musical, à sua condição neurológica e ao seu preparo físico e psicológico (2016, p. 304). Segundo Kenny (2011) a performance musical é uma disciplina exigente, e possui o perfeccionismo como um papel etiológico para a ansiedade. Partindo da ideia apresentada, a performance do músico demanda um preparo além do musical. A importância do preparo cognitivo para a performance do músico muitas vezes é negligenciada. E quando dada sua devida importância, algumas vezes falta o esclarecimento de quais recursos utilizar para esta preparação psicológica e neurológica em uma performance.

Autores como Galvão (2006), Kenny (2011), Ray (2009), Sinico e Winter (2012) apresentam uma forma multidimensional e multicausal da ansiedade. Enquanto, Hewitt e Flett (1991) Kenny (2011) e Stoeber (2018) apresentam uma visão semelhante em sua funcionalidade referente ao perfeccionismo. Essa dualidade apresentada sobre ansiedade e perfeccionismo, parte da definição de suas funções adaptativas, na qual terão resultados positivos ou negativos sobre a performance e sobre o músico. Como já apresentado por Stoeber (2017) a crença enraizada que o músico perfeccionista auto orientado carrega é alimentado internamente por esforços de perfeição, e algumas vezes o levam a um caminho contrário ao pretendido. A tendência de se ter altos padrões para si, a compulsividade pelo auto aperfeiçoamento (HEWITT e FLETT, 1991, p. 468), o desenvolvimento de ideias rígidas a respeito do que constitui sucesso e falha (KENNY, 2011, p. 74), e as cognições colocadas como pensamentos automáticos que refletem uma preocupação com a incapacidade de alcançar a perfeição (STOEBER, 2017, p. 18) reforçam uma ideia contraditória de motivação como uma melhora para a performance do músico, levando-o a um estado de ansiedade ou um estado de perfeccionismo desadaptativo. Essa contradição evidencia que a motivação dos esforços do perfeccionista auto orientado, está sendo disfuncional, e assim desvalidando o seu autoaperfeiçoamento.

Um fator importante que distingue e classifica o comportamento perfeccionista em dimensões (STOEBER, 2018, p. 8), envolvem percepções de controlabilidade do objeto a quem o comportamento é dirigido ou atribuído. No caso do perfeccionista auto orientado, o comportamento é dirigido para ele. Essas dimensões estão sob o controle de um indivíduo e envolvem padrões que podem ser alterados de maneira proativa. Este parecer, também pode ser

atribuído à visão do performer e do público. As diferentes visões e percepções diferem muito na hora da performance. O entendimento dessas visões, provavelmente resultarão em diferentes direcionamentos perceptivos, auxiliando o músico na redução da ansiedade.

2. A Terapia Cognitivo Comportamental – TCC

Direcionada para a solução de problemas através da modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais, a terapia cognitivo comportamental possui em seu tratamento uma reformulação cognitiva de crenças e comportamentos que caracterizam um transtorno específico (BECK, 2013, p. 11). O modelo cognitivo propõe que o pensamento disfuncional de uma pessoa influencia o humor e o seu juízo. Ao aprender a avaliar o tipo de pensamento de uma forma mais realista e adaptativa, ocorre uma melhora no estado emocional e seu comportamento passa a ser funcional. Esse tipo de terapia costuma ter mais profundidade na cognição como as crenças básicas da pessoa sobre si mesma, sobre as coisas ao seu redor e sobre as outras pessoas (BECK, 2013, p. 24).

Mesmo com as especificações de cada indivíduo, existem dez princípios que são considerados básicos para um tratamento baseado na terapia cognitivo-comportamental. São eles: 1. Formulação em desenvolvimento contínuo dos problemas dos pacientes e em uma conceituação individual de cada paciente em termos cognitivos; 2. Aliança terapêutica sólida; 3. Enfatizar a colaboração e a participação ativa; 4. Orientar para os objetivos e focar nos problemas; 5. Enfatizar inicialmente o presente; 6. Ser educativa, pois tem como objetivo ensinar o paciente a ser seu próprio terapeuta e enfatiza a prevenção de recaída; 7. Visa ser limitada no tempo; 8. As sessões de terapia cognitivo-comportamental são estruturadas; 9. Ensina os pacientes a identificar, avaliar e responder aos seus pensamentos e crenças disfuncionais; 10. Variedade de técnicas que mudam o pensamento, o humor e o comportamento humano.

Os pensamentos surgem em sua maioria de maneira espontânea e automática, e possuem a capacidade de afetar a vida de todos por meio do humor, comportamento e em casos específicos que geram ansiedade e alteram a fisiologia. Atitudes como avaliar a validade e utilidade de cognições ou descatastrofização de medos, a colocação de evidências reais, e questionamentos de resultados é uma das formas de se questionar pensamentos automáticos (BECK, 2013, p. 46). Os pensamentos automáticos geralmente são rápidos e breves e apresentam suas origens nas crenças.

A terapia cognitivo-comportamental parte da hipótese de que as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são influenciados pelas percepções que ela tem dos eventos. Segundo Ellis (1962, p. 55) uma situação não é capaz de determinar o que uma pessoa sente, mas o modo como ela interpreta a situação que determinará o seu sentimento. Nos primeiros estágios do desenvolvimento do ser humano, surgem as crenças. As crenças permitem que pessoas diferentes interpretem uma mesma situação de modo diferente (BECK, 2013, p. 56). Segundo a autora todos os seres humanos desenvolvem ideias sobre si mesmos, sobre as outras pessoas e sobre o mundo. As crenças se diferenciam entre nucleares e intermediárias. Crenças nucleares possuem suas raízes mais duradouras e profundas, e não são articuladas nem para si mesmo (BECK, 2013, p. 57). As crenças nucleares influenciam no desenvolvimento das atitudes, regras e pressupostos do sujeito (BECK, 2013, p. 58), e em sua visão sobre uma situação, influenciando como este pensa, sente e se comporta. As crenças intermediárias se associam aos pensamentos automáticos, e podem ser descritas por regras, atitudes e pressupostos.

Segundo a autora pessoas com transtornos psicológicos costumam interpretar erroneamente situações neutras ou até positivas, e assim seus pensamentos automáticos são tendenciosos. As pessoas costumam aceitar seus pensamentos automáticos como verdadeiros, sem reflexão ou avaliação. A identificação, a avaliação e a resposta a estes pensamentos automáticos (de uma forma mais adaptativa) geralmente produzem uma mudança positiva no afeto (BECK, 2013, p. 165).

3. Possibilidade de controle da ansiedade na performance do músico perfeccionista auto orientado

A TCC apresenta como principal resposta aos problemas referentes ao preparo psicológico do músico, aqui especificado perfeccionista auto orientado, uma reformulação cognitiva de seus pensamentos e crenças. Como forma de modificar as interpretações tendenciosas que prejudicam a performance do músico, propõe-se uma avaliação de pensamento de maneira mais realista e adaptativa. A percepção real dos fatos e sua veracidade tende a modificar a visão do músico e seu papel no palco.

A aplicação de alguns princípios básicos da TCC na performance deve ajudar a estruturar um músico em termos cognitivos para uma performance. O item 4 que orienta para os objetivos e focalização dos problemas, também passam a uma forma de se ter uma visão

mais realista da situação. O item que enfatiza o presente, auxilia na concentração do momento, diminuindo assim alguns sintomas de ansiedade. Os itens 9 e 10 que identificam, avaliam, respondem aos pensamentos e crenças disfuncionais por meio de utilização de mudanças de pensamento atuarão sobre as interferências no momento da performance. A autora coloca que através da utilização desses métodos uma redução quase imediata dos sintomas acontece (BECK, 2013, p. 11).

Apesar de o autoaperfeiçoamento do músico ser fundamental para seu desenvolvimento técnico e artístico, um limite deve ser observado quando a necessidade de melhoria ultrapassa os objetivos funcionais pré-estabelecidos. Para isso é necessária uma nova avaliação da veracidade das cognições do performer, e principalmente uma avaliação das situações geradoras. A colocação de evidências reais e questionamentos de resultados também é uma possibilidade a se considerar.

Partindo da hipótese de que as emoções, comportamentos e respostas fisiológicas de uma pessoa são influenciadas pelas percepções que ela tem dos eventos, a visão do músico performer deve ser muito clara para ele. Esclarecer para si que uma situação é interpretada por diversas visões, e que isso não é capaz de determinar com clareza o que algo representa. A visão do performer como agente transmissor no palco, não é a mesma que o público possui como receptor, pelo fato de possuírem crenças e visões diferentes. As crenças, como dito anteriormente, permitem que pessoas diferentes interpretem uma mesma situação de modo diferente (BECK, 2013, p. 56). Tendo como base que todos os seres humanos desenvolvem ideias sobre si mesmos, sobre as outras pessoas e sobre o mundo, é irreal que no momento da performance, o performer e o público tenham a mesma visão ou experiência de situação. Para o músico ansioso e perfeccionista auto orientado o controle dos aspectos psicológicos que envolvem a performance são fundamentais.

Considerações finais

O preparo cognitivo deve ter o mesmo patamar de preparo para a consolidação de uma performance quanto o estudo do instrumento. A reformulação cognitiva e de pensamentos é considerado como principal proposta de solução da terapia cognitivo-comportamental, para questões referentes a performance do músico.

O autoaperfeiçoamento do perfeccionista auto orientado é fundamental para sua evolução musical até o ponto que não ultrapasse os limites fisiológicos e ocorra uma mudança de mudança intrínseca para extrínseca, mudando assim suas dimensões.

A literatura estudada mostra que técnicas como as aqui propostas pela TCC podem contribuir para o controle da expectativa de palco evitando agravamentos de quadros de ansiedade.

Referências

- BECK, Judith. *Terapia cognitivo comportamental*. New York: Guilford, 2013. p.399.
- BRUGUÉS, Ariadna O. *Music performance anxiety: a comprehensive update of the literature*. UK: Cambridge Scholars Publishing, 2019. p. 246.
- ELLIS, Albert. *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart, 1962. p. 456.
- GALVÃO, Afonso. *Cognição, emoção e expertise musical*. Psicologia, Teoria e Pesquisa. Brasília, v. 22, n. 2, p. 169-174, 2006.
- 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.
- KENNY, Dianna. *The psychology of music performance anxiety*. New York: Oxford University Press, 2011.
- RAY, Sonia. *Os conceitos EPM, Potencial e Interferência inseridos numa proposta de mapeamento de Estudos sobre Performance Musical*. Performance Musical e suas Interfaces. Goiânia, v.1, n.139-65. 21-34. 2005.
- RAY,Sonia. *Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical*. IN: ILARI, B. ARAUJO, R.C. Mentas em Música. Curitiba: UFPR, 2009. p.153-172.
- RAY, Sonia; KAMINSKI, Leonardo C.; FONSECA, C.; DUETI, R.; FONSECA C. A.; ROCHA, S.; SANTOS, P. J. P.; PAVAN. Beatriz. *Estudo exploratório sobre o impacto da informação sobre psicologia da performance no nível de estresse e ansiedade de músicos práticos brasileiros*. Revista Opus. v. 22, n. 2, p. 303-323, 2016. Disponível em:< <http://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/issue/view/37>>. Acesso em 20 jun 21.
- 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. *Perfectionism and performance*. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294-306). New York: Oxford University Press. 2012.
- STOEBER, Joachim. *The Psychology of perfectionism: theory, research, applications*. London: Routledge, 2017.
- WILLIAMON, Aroon. Complexity of physiological responses decreases in high-stress musical performance. *Journal of the royal society interface*, Londres, p.1-6. 2013.

