

# MEDO DE PALCO: ESTRATÉGIAS PARA O CONTROLE

STAGE FRIGHT: STRATEGIES TOWARDS CONTROL

Soraia Valéria Lüders Berti<sup>1</sup>

Miriam Grosman<sup>2</sup>

**RESUMO:** Medo de palco, também conhecido como Ansiedade na Performance Musical, acomete um número significativo de músicos profissionais, cujo desempenho pode ser prejudicado por uma síndrome que envolve a referida situação. O presente trabalho tem por objetivo conscientizar, compreender e sugerir estratégias básicas que possam auxiliar e amenizar os sintomas da ansiedade excessiva antes e/ou durante a performance.

**PALAVRAS-CHAVE:** medo de palco, ansiedade, performance musical.

**ABSTRACT:** *Stage fright, also known as Musical Performance Anxiety, affects a significant number of professional musicians whose performance may be adversely affected by the syndrome that involves that situation. This study aims to inform, to understand and to propose strategies to assist and alleviate the excessive anxiety symptoms before and/or during the performance.*

**KEYWORDS:** *stage fright, anxiety, musical performance anxiety.*

## INTRODUÇÃO

Medo de palco é uma síndrome que acomete músicos e outros artistas em geral que, por exigências da profissão, necessitam se apresentar em público. Também chamado de ansiedade na performance<sup>3</sup>, é um tema que vem se destacando na literatura e no meio acadêmico pela relevância na preparação do músico/artista para a apresentação em público.

---

1 Mestre em Práticas Interpretativas pelo Programa de Pós-graduação em Música da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). E-mail: soraialuders@yahoo.com.br.

2 Professora Titular da Escola de Música da Universidade Federal do Rio de Janeiro no Departamento de Instrumentos de Teclado e Percussão e no Programa de Pós-Graduação Profissional em Música. E-mail: mgrosman@terra.com.br.

3 Palavra inglesa que significa “desempenho, execução, acabamento”. Manifestação artística que pode combinar várias formas de expressão. Fonte: <<http://www.priberam.pt/dlpo/performance>>. A palavra performance foi emprestada do inglês à língua portuguesa recentemente e pode ser considerada uma forma de estrangeirismo. A expressão é utilizada com maior frequência no campo artístico. Fonte: <<http://www.infoescola.com/artes/performance>>.

Este trabalho aponta fatores que normalmente geram uma ansiedade excessiva e prejudicial à performance musical, bem como estratégias de diferentes posições e áreas de estudo que se dedicaram ao tema. É comum observar que alguma ansiedade, antes do momento da performance, é benéfica, embora não seja exatamente esta situação que focalizamos neste trabalho. A dualidade da ansiedade na performance, como descrita por Andra Raducanu (2010, p. 186), reflete os desafios enfrentados pelos músicos para alcançar certa satisfação na performance musical, na qual os aspectos positivos da ansiedade cumprem um papel importante para a interpretação, enquanto que os aspectos negativos se mesclam naturalmente com a atividade.

Grande parte dos músicos expressa uma preocupação acentuada com o desempenho diante de uma expectativa de apresentação no palco. No entanto, conforme mencionado anteriormente, a ansiedade pode ser utilizada favoravelmente durante a performance e transformada em energia, como Jeffrey Jackson e Bibb Latané (1981, p. 84) afirmam. No entanto, Alberto Jonás (1999, p. 399) enfatiza que o músico deve aprender a controlá-la. Há casos comprovados de trajetórias prejudicadas ou redirecionadas por situações traumatizantes desencadeadas pelo medo de palco. Conscientizar e compreender esse conhecimento poderão minimizar as dificuldades e facilitar o acesso a novos comportamentos e técnicas de controle do “medo de palco”.

Aaron Williamon (2004, p. 9-12) destaca a relevância que esta área tem sido abordada por pesquisadores e intérpretes. A ansiedade na performance ou o denominado “medo de palco” tem sido exposto e discutido por um número significativo de artistas como um problema a ser enfrentado. Conhecidos solistas, como Maria Callas, Pablo Casals e Vladimir Horowitz, por exemplo, sofreram com os sintomas associados ao medo de palco. Para que haja condições de desenvolver técnicas para controle desse medo, é necessário, segundo o mesmo autor, o conhecimento dos sintomas e suas causas.

Salmon (*apud* Williamon, 2004, p.10) define a ansiedade na performance como uma experiência persistente e apreensiva de insucesso na apresentação pública. Geralmente, essa apreensão se manifesta em três níveis ou tipos de sintomas inter-relacionados: fisiológicos, comportamentais e mentais.

Os sintomas fisiológicos incluem palpitações, aumento da frequência cardíaca, secura na boca, diarreia, tonturas, falta de controle muscular, suores, dentre outros. Os sintomas comportamentais podem incluir tremores, rigidez e ausência de comunicação com a audiência, resultando na falta de concentração necessária à performance. Os sintomas mentais ou cognitivos consistem em estados psíquicos de ansiedade e pensamentos negativos, geralmente associados a problemas de autoestima e

preocupação com o sucesso da performance. Um dos resultados pode ser a perda da concentração como uma reação prejudicial à realização da apresentação.

De um modo geral, a ansiedade é menor quando o indivíduo se prepara adequadamente ou a tarefa é relativamente simples; é maior quando está mal preparado ou a tarefa é mais complexa. Portanto, é essencial conhecer para eliminar as origens das preocupações.

#### MEDO DE PALCO:

#### MÉTODOS SUGERIDOS PARA O CONTROLE

Métodos para enfrentar o medo de palco podem ser conhecidos e aproveitados. A lista de possibilidades é extensa, embora a seleção de uma ou mais estratégias varie de acordo com o perfil de cada indivíduo. Técnicas de Alexander e Feldenkrais, exercícios aeróbicos, treinamento e manejo da ansiedade, concentração, treinamento autogênico, dessensibilização sistemática, desenvolvimento de interesses e afeições fora da música, exposição a situações de interpretação, ensaio mental, retroalimentação da tensão muscular e da temperatura dos dedos, terapia nutricional, autoafirmações positivas, orações, relaxamento, auto-hipnose, terapia de inoculação do estresse, ensaio sistemático e ioga são as mais comumente citadas ou oferecidas aos que necessitam de ajuda para vencer a ansiedade exacerbada (BRODSKY; SLOBODA, 1997 *apud* VALENTINE, 2006).

Véase Wolfe (1990, p. 33-36) revelou que quarenta e oito por cento dos músicos assumem utilizar, ao menos, um método para a ansiedade. Dentre eles, os métodos centrados nas emoções manifestaram nos músicos maior segurança, capacidade, menor timidez e dispersão. Os métodos, com estratégias centradas especificamente nos problemas de aspectos técnicos, resultaram em menor incidência de pensamentos perturbadores durante a interpretação. O experimento confirmou a ideia de que diferentes métodos podem tratar aspectos distintos da ansiedade na performance, sendo necessária, portanto, a adequação de uma ou mais técnicas de acordo com as carências e características individuais (VALENTINE, 2006, p. 206).

Neste trabalho, relacionamos algumas dessas técnicas a comentários esclarecedores e possibilidades de utilização.

### 1 TÉCNICAS FÍSICAS E MENTAIS

Andrew Steptoe e Helen Fidler (1987, p. 247) realizaram uma pesquisa cujos dados coletados apontaram para a utilização de sedativos e álcool por músicos

profissionais e estudantes. O comportamento foi assumido pelos entrevistados como estratégias de enfrentamento adquiridas durante a carreira. No entanto, o elemento que chamou a atenção na pesquisa foi o papel que a técnica da meditação exerceu na redução dos efeitos da ansiedade na performance do grupo estudado, revelando, dessa forma, efeitos positivos relacionados à meditação utilizada como estratégia.

## 2 SUPORTE PSICOLÓGICO

O suporte psicológico revela-se um forte aliado ao bem-estar individual, mas pouco requisitado na área da música, pois grande parte dos intérpretes não reflete sobre a origem psicológica que pode haver nos problemas com a exposição em público. A terapia em si já pode apresentar resultados positivos ao conduzir o músico a pensar sobre seus sentimentos e a observar os sintomas mentais e/ou físicos referentes ao medo de palco. O fato de verbalizar sobre o assunto pode representar um passo em direção ao reconhecimento e elaboração do problema. Procurar ajuda profissional para a solução da ansiedade na performance pode trazer benefícios e compreender as causas seria a primeira etapa para a mudança de comportamento.

Estudantes com forte senso de competência de suas habilidades musicais e controle sobre o seu bem-estar físico e psicológico aumentam a própria capacidade de exceder o nível médio da sua performance musical e alcançam o “pico” (*peak*) ou uma performance que consideram ideal. Estudos de suporte psicológico aplicados a programas de domínio da performance no esporte vêm apresentando resultados positivos, sendo coerente que o mesmo fosse propiciado aos músicos (OSBORNE; GREENE; IMMEL, 2014, p. 1).

Outra técnica aqui apresentada, a dessensibilização sistemática, consiste em praticar, em estado calmo e relaxado, uma exposição que poderia produzir medo, combinada com situações ao vivo. Segundo Valentine (2006, p.208), esta prática resultou eficientemente ao reduzir a ansiedade subjetiva, o ritmo cardíaco, os erros técnicos e respostas verbais ansiosas. Este modelo da terapia cognitiva da conduta, exemplificada como o equivalente moderno do pensamento positivo, seria uma técnica eficaz para tratar a ansiedade de atuação, embora menos utilizada pelos músicos que tendem a preferir métodos físicos (VALENTINE, 2006, p. 208).

Estratégias que incluem diversas técnicas mostram redução significativa da ansiedade nos músicos, melhorando, ainda, a confiança e a qualidade da interpretação musical em intérpretes com fobia social, como, por exemplo, a técnica que se concentra na identificação de autoverbalizações negativas e pensamento

distorcido. Uma das sugestões seria o planejamento de atividades de performance com maior frequência, mesmo que não fossem públicas e menos formais do que aquelas que usualmente enfrentam. Reuniões de amigos, alunos ou parentes para criar um ambiente propício às situações de exposição e performance são aconselháveis. A terapia cognitiva comportamental, como pode ser descrita, também foi eficaz para reduzir os sinais visíveis da ansiedade, com ênfase no pensamento positivo e na qualidade da execução em pianistas com atuação debilitante (CLARK; AGRAS, 1991 *apud* VALENTINE, 2006).

### 3 METACOGNIÇÃO E AUTORREGULAÇÃO

A autorregulação e a metacognição contribuem para a *expertise*<sup>4</sup> e performance musical. A autorregulação é o processo que o músico utiliza para facilitar a aprendizagem, através do estabelecimento de metas, motivação, controle de atenção, uso de estratégias de aprendizado, automonitoramento e autoavaliação. São fatores que o intérprete constrói durante sua trajetória para atingir seus objetivos musicais, de acordo com as exigências da *performance*. A metacognição refere-se ao monitoramento do pensamento, o que envolve controle e consciência dos aspectos cognitivos para a realização de uma determinada tarefa. A aquisição dessas habilidades ocorre de forma gradual e com anos de prática deliberada<sup>5</sup>, podendo-se concluir que o estudo metacognitivo regulado, ou seja, o construído entre autorregulação e metacognição são fatores determinantes para a performance musical (ALVES; FREIRE, 2013, p. 4-6).

Da mesma forma que são direcionados para a aquisição de conhecimento e aprendizado, os processos cognitivos envolvidos para o fortalecimento da concentração também podem ser administrados. A descrição da metacognição como referência ao controle do pensamento do indivíduo e aos processos cognitivos utilizados para a execução instrumental expõe a possibilidade do aprimoramento

---

4 Palavra de origem francesa que significa experiência, especialização, perícia. Consiste no conjunto de habilidades e conhecimentos de uma pessoa, de um sistema ou tecnologia. Fonte: <<https://www.significados.com.br/expertise/>>

5 Prática deliberada: “conjunto de atividades sistematicamente planejadas que têm como objetivo promover a superação de dificuldades específicas do instrumentista e de produzir melhoras efetivas em sua performance” (ERICSSON; KRAMPE; TESCH-RÖMER, 1993 *apud* ALVES; FREIRE, 2013, p. 3). “Algumas das estratégias típicas que caracterizam a prática deliberada no estudo instrumental, tais como: o uso de metrônomo; o estudo rítmico (por exemplo, com contagem em voz alta e palmas); a análise prévia da obra a ser estudada; o estudo repetido de pequenas seções da peça; o estudo silencioso e o estudo mental da obra; o estudo lento, com aumento gradual do andamento; a identificação e correção de erros, principalmente através do estudo lento; a verbalização de ordens durante o estudo e a marcação do dedilhado na partitura” (SANTIAGO, 2006, p. 54).

do controle sobre os pensamentos que cercam a mente dos músicos com medo de palco. Se a aquisição de conhecimento depende dos processos cognitivos despendidos individualmente, a regulação das emoções através dos mesmos pode ser um meio de controlar os efeitos do medo de palco. No entanto, a recomendação para o desenvolvimento dessas habilidades reside na capacidade do indivíduo de acompanhar seus processos de trabalho, observar como eles são feitos e avaliá-los quanto aos resultados desejados.

#### 4 CONTROLE COGNITIVO

O controle cognitivo refere-se ao controle exercido pelos pensamentos do indivíduo, como a ordem de ações e os mecanismos utilizados para a execução de uma tarefa. Está relacionado a objetivos e interesses e, por essa razão, é resultado do comportamento. O controle cognitivo manifesta-se de acordo com o nível de interesse do indivíduo em uma determinada tarefa e, por isso, é frequente a sua presença em atividades que gerem prazer. Quanto à estrutura desse processo, o controle é exercido pelo armazenamento do objetivo na memória e, ao ser alcançado, esse controle ativo dos processos é suspenso, delegando a função da execução da tarefa, bem-sucedida ou não, aos processos de controle para os quais foi atribuído (HOMMEL et al, 2002, p. 216).

Assim, o estímulo da concentração, caracterizado por um conjunto de fatores intrinsecamente direcionados a um objetivo específico, apenas desencadeia uma ordem aos processos cognitivos responsáveis pela execução da tarefa e o resultado positivo ou negativo dessa delegação depende de quais processos foram então desencadeados.

Outro aspecto relaciona-se à adaptação dos processos cognitivos frente às falhas ou a um *feedback* negativo. Na presença de um conflito – erros, falhas –, os processos cognitivos procuram reajustar a ação defeituosa através do controle dos processos centrais sobre os sistemas subordinados, de modo a orientar os processos cognitivos da tarefa, o que pode provocar até mesmo alterações no batimento cardíaco e nas reações autonômicas do indivíduo. Para atingir o desempenho de uma tarefa, é necessário recrutar de forma efetiva o controle cognitivo, através de uma meta explícita ou intencional, considerando que a eficiência das funções do controle cognitivo depende da consistência desse recrutamento (HOMMEL et al, 2002, p. 217-218).

Essas informações expõem a complexidade existente no modo como recrutamos nosso aprendizado, nossa energia, nosso sistema cognitivo para adquirir e

aprimorar conhecimento, seja este prático como tocar um instrumento, ou mental como resolver problemas abstratos. A relação entre os dois é extremamente próxima porque, até onde a ciência nos conduziu, o corpo humano não realiza nada sem o recrutamento correto das funções cerebrais. Portanto, qualquer aprendizado motor depende das sinapses e conexões mentais utilizadas.

Uma situação esporádica pode ser vista como um problema por um indivíduo e, por outro, pode ser visto como um benefício. Depende do contexto cultural no qual vivem. Isso exemplifica o modo como aprender algo pode ser encarado com dificuldade ou facilidade; alguns darão maior atenção ao que consideram difícil e, conseqüentemente, poderão aprender de forma positiva, enquanto outros poderão ser afetados negativamente ao denotarem um conhecimento como difícil. Enfim, muitas podem ser as razões que facilitam ou dificultam um aprendizado, o importante é descobrir o que individualmente funciona melhor para o desenvolvimento pleno de um conhecimento, mesmo este fazendo parte de um ramo que muitos acreditam se encontrar apenas no âmbito das emoções, como o medo de palco. Cabe-nos reaprender o modo como encaramos essa questão.

## 5 CONCENTRAÇÃO

Para Samaroff (1999, p.336-341), a concentração é o ponto-chave para o sucesso na performance musical. O estudo inteligente se fundamenta na concentração em todo o tempo, o que desperta no intérprete uma atitude de intensa responsabilidade perante a preparação da obra musical. O intérprete precisa manter-se atento ao que quer e não adiar o que pretende expressar de forma mais completa. A complexidade do fazer musical exige observação e conhecimento sob diversos aspectos intelectuais e sensoriais implicados nesta tarefa. Portanto, o talento não está isento de intelecto.

A preocupação com falhas de memória representa, em grande parte, um problema com a concentração. O músico deve estudar com objetivos artísticos, evitando meras repetições e desenvolvendo, assim, um exercício para a memória, amparado por uma prática consciente.

A concentração torna qualquer atividade um mundo no qual o indivíduo está imerso e, por essa razão, ela é amplamente almejada, seja por esportistas, leitores, escritores, profissionais e artistas em geral. Qualquer ramo e profissão sabe do valor que a concentração exerce sobre um objetivo a ser alcançado. Com relação ao medo de palco, a concentração pode fazer com que ele desapareça, a partir do momento em que a música seja o foco de atenção total do artista. Muitos músicos já relataram sentir muito medo antes de entrarem no palco, mas quando começam

a tocar, esquecem-se de todos aqueles temores e conseguem fazer boa música. Um poder que pode notoriamente ser atribuído à concentração.

O programa denominado Treinamento de Concentração na Tarefa (*Task Concentration Training* – TCT) foi testado para pessoas que sofrem de eritrofobia (medo ou fobia de ruborizar-se). Utiliza como metodologia sessões de terapia e exercícios cotidianos, para os quais o indivíduo dirige sua concentração na tarefa a ser realizada ou na pessoa a que deve atenção. O tratamento ensina o indivíduo a focar sua atenção em tarefas simples e, mais tarde, em tarefas que, especificamente, geram rubor, diminuindo cada vez mais o foco em si mesmo prestando atenção excessiva aos aspectos da tarefa a ser executada. O treinamento consiste em exercitar a concentração fazendo o indivíduo desviar a atenção do que não é necessário, ou seja, do interior para o exterior, de si mesmo para a tarefa, ou de si mesmo para os outros. Atividades simples como caminhar na floresta serviram de exemplo para os exercícios, onde a primeira solicitação reside em prestar atenção primeiramente ao ambiente, em seguida, aos movimentos do corpo e, em outro momento, na mente. As pessoas que participaram desse estudo relataram resultados positivos (BÖGELS et al, 1997, p. 252-257).

Como uma habilidade, a concentração também pode ser treinada e exercitada para que o indivíduo a acione de forma deliberada nas situações mais exigentes. A exposição em público e as avaliações comuns de toda profissão exemplificam a capacidade que os fatores externos têm de influenciar negativamente sobre o foco da tarefa, prejudicando enormemente o desempenho. O objetivo que todos almejam é investir nos pontos importantes para que a tarefa encontre êxito.

Esta pode ser considerada uma das estratégias mais relevantes para o controle do medo de palco: trabalhar a mente de modo que a concentração torne-se uma habilidade construída sobre mecanismos independentes dos fatores externos. Não é um comportamento que se adquire instantaneamente. Exige prática, consciência e atitude mental direcionada à tarefa.

As habilidades de concentração podem ser proveitosas, mas, por outro lado, inúteis se o foco for direcionado erroneamente, como por exemplo, quando geram ansiedade no lugar de instruções que melhorem o desempenho. Meios eficazes para direcionar a atenção podem ser alcançados de maneiras simples, como comportamentos considerados rituais antes da performance (CSIKSZENTMIHALYI, 1996), detalhes que enfatizam o foco na interpretação da música – como durante uma aula com o professor, onde o aluno busca intencionalmente corresponder às suas solicitações – e outros procedimentos funcionais que o intérprete precisa descobrir e desenvolver no decorrer da sua carreira. Entretanto, há particularidade desses comportamentos, pois a eficiência de um procedimento pode caber a um,

mas não a todos. A habilidade referente à manutenção da concentração também requer mudanças rápidas de direcionamento de atenção quando ocorre algo inesperado, como erros ou falhas. É necessário treinar e simular a atitude do indivíduo frente a situações não desejadas, como uma rápida mudança do foco do erro para a postura do acerto (VIETTA et al, 2006, p. 2-16).

A sociedade em geral costuma lembrar com muita facilidade os erros que um profissional comete, porém esquece que, muitas vezes, os erros são os que mais ensinam. Aceitar a humanidade, inerente em atividades artísticas como a música, ajuda a tirar proveito deles. O músico deve saber que alguns erros são parte do processo de todo aprendizado, seja este frente a um professor, seja este perante a um público. O medo de errar impede uma série de muitos acertos e o adiamento de etapas de aprendizado. Claro que um estudo pautado na excelência da performance é muito importante, mas a noção do erro não pode ocupar uma dimensão maior que o objetivo a ser alcançado.

O padrão de exigência de cada indivíduo é diferente, por isso, um erro pode ser considerado catastrófico para um determinado indivíduo, mas insignificante para outro. De qualquer modo, a mente só se prejudica quando a preocupação exagerada é o medo de errar ou um erro já cometido.

A novidade do ambiente de exposição pode afetar o desempenho e, por essa razão, é proveitosa a estratégia de ensaiar mentalmente o momento da performance, como treinos e simulações específicas que possam gerar as mesmas sensações e dispersões externas. Há comprovação científica de que artistas qualificados utilizam programas de ensaio mental e, da mesma forma, outros profissionais podem se beneficiar dessa prática para inibir a influência de fatores externos de dispersão, mas isto só seria possível depois da aquisição de habilidades no imaginário e relaxamento.

Desta forma, compreende-se que os pensamentos devem estar centrados em realizar eficientemente a tarefa, desviando a atenção do resultado. Atletas relataram que as performances bem-sucedidas ocorreram quando eliminaram todos os pensamentos referentes ao resultado e se concentraram na tarefa. O controle mental permite a concentração no momento, no presente, diferente de pensamentos no passado ou no futuro. Para êxito no resultado, é necessário desenvolver e praticar essas habilidades mentais (VIETTA et al, 2006, p. 6-22).

Assim, é possível verificar que o diferencial entre o sucesso em alcançar um objetivo e a frustração está nos elementos que são realmente ensaiados pelo profissional. Provavelmente, há um equívoco quando julgamos que os profissionais de elite não tratam de todos esses pormenores que influenciam aqueles que se

expõem. Não há mágica para conquistar objetivos. Se houver, estará nas diferentes formas de pensar e se concentrar sobre a atividade em questão.

A fim de desenvolver o desempenho máximo da concentração, Vietta (2006, p. 22) propõe um programa de preparação mental. Na realidade, uma pequena condensação do que tem sido exposto neste trabalho:

1. Aprenda estratégias pessoais para atingir o desempenho ideal na performance;
2. Aprenda a praticar com uma atitude positiva e uma intenção específica;
3. Aprenda e pratique estratégias de atenção que são necessárias para as habilidades e estratégias na sua atividade em particular;
4. Saiba quais focos de atenção são melhores para você e como mudar o foco;
5. Associe a concentração com certos estímulos, como dicas ou sentimentos (...);
6. Foque nos comportamentos ou resultados positivos;
7. Desenvolva protocolos ou rituais para acionar a concentração no caso de perdê-la<sup>6</sup>.

## 6 CONTROLE DA ANSIEDADE

Como já foi enfatizado, Raducanu (2010, p.186-188) observa que o músico deveria deslocar os pensamentos negativos para o ato de compartilhar emoções com a plateia. Uma performance pode ter resultados bons ou ruins e, portanto, vale o propósito de tentar eliminar os pensamentos destrutivos, considerando que um episódio futuro não pode ser previsto. Entretanto, o próprio deslocamento de atenção é característico de quem sofre de ansiedade na performance musical e resulta em perda de concentração. O estresse depende da forma como se interpreta uma situação, estabelecendo-se unicamente na mente do indivíduo. Ao controlar os próprios pensamentos – desenvolver autoconfiança, credibilidade no potencial e pensamento positivo sobre o evento que se aproxima –, a maioria dos problemas estará controlada.

As células do nosso sistema nervoso se fecham num processo único do qual podemos sentir dor ao alfinetar o dedo, mas o senso de dor não está exatamente no dedo, mas, sim, no cérebro. A importância desta observação para os músicos encontra-se na possibilidade de controlarmos o que sentimos. Não faltam relatos

---

6 1. *Learn personal strategies to attain optimal arousal for performance.* 2. *Learn to practice with a positive attitude and specified intention.* 3. *Learn and practice the attentional strategies that are necessary for skill and strategies in your particular sport.* 4. *Learn which attentional focus is best for you and how to switch focus.* 5. *Associate concentration with certain triggers such as cue words or feelings (...)* 6. *Focus on the positive behaviors or outcomes.* 7. *Develop protocols or rituals to trigger concentration when you 'lose it'* (VIETTA et al, 2006, p. 22).

de casos em que as pessoas, em situações especificamente estressantes, perdem as sensações, inclusive da dor física. Dessa forma, existem inferências que podem ser elaboradas com o controle mental certo, evitando horas de desgaste para o aluno. O músico que sofre em demasia com o seu sistema nervoso ainda não aprendeu a controlar-se mentalmente e fisicamente, pois a ânsia natural do sistema nervoso é apressar o processo de aprendizado (JONÁS, 1999, p. 402-405).

O mundo atual exige tudo em pouco tempo e parabeniza quem apresenta resultados em pouco tempo, a quem aprende em pouco tempo, tudo em pouco tempo. Quando estamos dispostos a aprender algo, devemos aprender a apreciar o processo e crer que todas as etapas são importantes. A ânsia em antecipá-las já gera ansiedade e esta poderá gerar alguma fraqueza no futuro. Então, se há a busca por diminuir a ansiedade, cabe identificá-la em qualquer situação e tentar amenizá-la, porque a ansiedade no aprendizado provavelmente será também desencadeada na performance.

O músico deve desenvolver o domínio sobre as obras musicais que apresenta, pois isso gera confiança e proporciona um saber internalizado livre de preocupações quanto à credibilidade do intérprete sobre suas habilidades musicais. Com o domínio, vem a coragem – palavra que incorpora todas as recomendações, tanto intelectuais quanto fisiológicas e morais. Repetidas experiências proporcionarão isso ao intérprete, como um soldado que sente medo em qualquer ocasião de luta, mas, com a experiência, passa a dominar sua própria coragem, tornando seus nervos subversivos à situação (JONÁS, 1999, p. 407-410).

Acreditar no próprio poder, buscando desenvolver, assim, a confiança, a autoestima, o controle mental e emocional e tantos outros sentimentos e pensamentos que contribuem para a excelência na performance, é vital. Identificar os padrões mentais e emocionais que caracterizam o profissional que se almeja pode ajudar a construí-lo. Da mesma forma que todo profissional sabe como quer realizar sua performance, ele também deve adotar uma prática que condiz com o profissional que ele se imagina internamente, quanto às emoções e pensamentos.

## 7 PREPARAÇÃO PARA A PERFORMANCE

Por fim, estratégias que podem auxiliar o intérprete a desenvolver métodos que diminuam os efeitos do medo de palco incluem uma preparação eficiente para a performance. É fundamental que as obras sejam preparadas para que se obtenha domínio técnico e expressivo. Sua construção deve ser absolutamente cuidadosa desde o início, com plena conscientização de estilo, sonoridade, andamento, técnica, memória, estrutura, conteúdo emocional, caráter e tudo o que pode estar

relacionado ao conhecimento e preparo musical. Tais procedimentos darão ao intérprete uma base física e mental para sentir mais confiança e segurança emocional ao tocar em público.

Apresentações para uma plateia gradualmente maior também representam um auxílio, de modo que o intérprete preocupe-se mais com a expressão de suas ideias musicais do que com o seu próprio medo, resultando numa administração progressiva dos sintomas da ansiedade. Há relatos de músicos que se acostumam com o público e, como consequência, a idade e a experiência constituem um fator de decréscimo dos efeitos da ansiedade (RADUCANU, 2010, p. 188).

A performance perfeita, desejada por todos, é impossível, dada sua complexidade, desafios e exigências para o intérprete. No entanto, é imprescindível manter sua atividade artística em prática, o que corresponde a apresentações frequentes, independentes da importância ou repercussão que podem ter. Manter-se ativo no palco é uma condição necessária tanto para os que não apresentam medo de palco, como para os que sofrem da síndrome. Como estratégia, é indispensável. Só solucionamos problemas se os enfrentamos.

É comum artistas sentirem medo de palco quando permanecem fora dele por algum tempo. Perde-se um pouco da coragem ou desenvoltura de enfrentar as sensações de medo. O palco deve ser, além do espaço para a performance, um espaço para experiências, pois cada apresentação é sempre uma situação nova. O medo pode continuar a existir, mas é possível reunir ferramentas para controlá-lo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desenvolver técnicas através da experimentação é um caminho que deve ser percorrido pelo intérprete que pretende alcançar seus objetivos, neste caso, o controle do medo de palco. Adotar procedimentos e observar seus efeitos pode conduzir a resultados surpreendentes. Quaisquer que sejam as alternativas – médicas, farmacológicas, comportamentais, disciplinares, ou qualquer outra –, o intérprete precisa considerar todos os fatores que interferem na preparação e na exibição pública.

O controle não irá acontecer justamente quando e onde se deseja, portanto, faz-se necessário adquirir a habilidade de controlar-se. É, ainda, válido distinguir motivos reais ou objetivos daqueles que são subjetivos ou fantasiosos: um indivíduo que se preparou inadequadamente para a performance e tem consciência disso provavelmente se sentirá inseguro e conseqüentemente apresentará os sintomas de medo. Nesse caso, existem motivos reais, diferentemente daquele indivíduo que se

preparou admiravelmente, mas que, por motivos alheios ao seu eficiente trabalho, apresenta os sintomas alicerçados em situações ilusórias ou subjetivas.

Finalmente, vale lembrar que toda mudança de comportamento implica em esforço e determinação, mas não se pode esperar que ocorram subitamente. Neste trabalho, apresentamos possibilidades de enfrentar a ansiedade excessiva na performance, cabendo a cada indivíduo fazer suas escolhas ou seus experimentos iniciais.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, Anderson; FREIRE, Ricardo. Aspectos cognitivos no desenvolvimento da expertise musical. In: *Performa – International Conference on Performance Studies*. Instituto de Artes da UFRGS. 2013. Disponível em: <[http://www.academia.edu/3638990/Aspectos\\_cognitivos\\_no\\_desenvolvimento\\_da\\_expertise\\_musical](http://www.academia.edu/3638990/Aspectos_cognitivos_no_desenvolvimento_da_expertise_musical)>. Acesso em: 8 ago. 2016.
- BÖGELS, Susan; MULKENS, Sandra; JONG, Peter. Task Concentration Report Training and Fear of Blushing. Department of Experimental Abnormal Psychology, Maastricht University, *The Netherlands Clinical Psychology and Psychotherapy*, v. 4 (4), 1997, p. 251-258. Disponível em: <<http://www.praktijkfreekvanbergen.com/support-files/task-concentrationtrainingandfearofblushing.pdf>>. Acesso em: 7 ago. 2016.
- BRODSKY, Warren; SLOBODA, John. Clinical trial of a music generated vibrotactile therapeutic environment for musicians: main effects and outcome differences between therapy subgroups. In: RINK, John. *La interpretación musical*. Cambridge University Press, Alianza Editorial, 2006, p. 199-211.
- CLARK, Duncan; AGRAS, Stewart. The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. In: RINK, John. *La interpretación musical*. Cambridge University Press, Alianza Editorial, 2006, p.199-211.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. The secret of peak performance: learn how to go with the flow. *Men's Health*, Nov. 1996: 58. Disponível em: <<http://gogalegroup.ez29.capes.proxy.ufrj.br/ps/i.do?id=GALE%7CA18742199&v=2.1&u=capes&it=r&p=AONE&sw=-w&asid=a0aa114cf93c350b94aad025924f9726>>. Acesso em 30 maio 2016.
- ERICSSON, Karl; KRAMPE, Ralf; TESCH-RÖMER, Clemens. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. In: ALVES, Anderson; FREIRE, Ricardo. *Aspectos cognitivos no desenvolvimento da expertise musical*. Performa – International Conference on Performance Studies. Instituto de Artes da UFRGS. 2013. Disponível em: <[http://www.academia.edu/3638990/Aspectos\\_cognitivos\\_no\\_desenvolvimento\\_da\\_expertise\\_musical](http://www.academia.edu/3638990/Aspectos_cognitivos_no_desenvolvimento_da_expertise_musical)>. Acesso em: 8 ago. 2016.
- HOMMEL, Bernhard; RIDDERINKHOF, Richard; THEEUWES, Jan. Cognitive control of attention and action: Issues and trends. *Psychological Research*, 66, 2002, p. 215-219.
- JACKSON, Jeffrey; LATANÉ, Bibb. All alone in front of all those people: Stage fright as a function of number and type of co-performers and audience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40 (1), 1981, p. 73-85. Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=1981-32802-001>>. Acesso em: 16 set. 2015.

- JONÁS, Alberto. Nervousness in piano playing. In: COOKE, James Frances. *Great pianists on piano playing*. New York: Dover Publications, 1999, p. 399-418.
- OSBORNE, Margaret; GREENE, Don; IMMEL, Don. Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study. *Psychology of Well-being: Theory, Research and Practice*. 2014. Disponível em: <<http://link.springer.com/article/10.1186%2Fs13612-014-0018-3>>. Acesso em: 10 set. 2015.
- RADUCANU, Andra. Performance anxiety in piano playing. Department of Musicology. University of Arts “G. Enescu”, Iasi – Romênia, 2010. Disponível em: <<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=1863246>>. Acesso em 30 jan. 2016.
- SALMON, Paul. A psychological perspective on music performance anxiety: A review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5, 2-11. In: WILLIAMON, Aaron. *Musical Excellence: Strategies and techniques to enhance performance*. Londres, Oxford University Press, 2004, p. 199-211.
- SAMAROFF, Olga. Concentration in music study. In: COOKE, James. *Great Pianists on Piano Playing*. New York: Dover Publications, 1999, p. 336-345.
- SANTIAGO, Patrícia. Potenciais contribuições da técnica Alexander para a pedagogia pianística. XVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música (ANPPOM). Brasília. 2006. Disponível em: <[http://www.antigo.anppom.com.br/anais/anaiscongresso\\_anppom\\_2006/CDROM/COM/01\\_Com\\_EdMus/sessao06/01COM\\_EdMus\\_0605-111.pdf](http://www.antigo.anppom.com.br/anais/anaiscongresso_anppom_2006/CDROM/COM/01_Com_EdMus/sessao06/01COM_EdMus_0605-111.pdf)>. Acesso em 16 jul. 2016.
- STEPTOE, Andrew; FIDLER, Helen. Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78 (2), 1987, p. 241-249. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3594093>>. Acesso em: 2 set. 2015.
- VALENTINE, Elizabeth. El miedo escénico. In: RINK, John. *La interpretación musical*. Cambridge University Press, Alianza Editorial, 2006, p.199-211.
- VIETTA, Wilson; PEPER, Erik; SCHMID, Andrea. Training strategies for concentration. In: WILLIAMS, Jean M. *Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance*. 5ª ed. Boston: McGraw Hill, 2006, p. 404-422.
- WILLIAMON, Aaron. *Musical excellence: strategies and techniques to enhance performance*. London: Oxford University Press, 2004.
- WOLFE, Véase Mary L. Coping with musical performance anxiety: problem-focused and emotion-focused strategies. In: RINK, John. *La interpretación musical*. Cambridge University Press/ Alianza Editorial, 2006, p.199-211.

Recebido em: 29.09.2016

Aceito em 20.03.2017