



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Artes Aplicadas

Más experiências na performance de pianistas profissionais: Estratégias de superação

Relatório de Estágio

Maria Teresa da Silva Faustino

Orientadores

Professora Especialista Maria Luísa Vila-Cova Tender

Professor Especialista Pedro Miguel Reixa Ladeira

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Música – Instrumento (Piano), realizada sob a orientação científica da Professora Adjunta Doutora Luísa Tender, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

setembro 2019

Composição do júri

Presidente do júri

Professora Natália Riabova

Professora Adjunta da Escola Superior de Artes Aplicadas - IPCB

Vogais

Professora Jill Lawson

Professora Adjunta Convidada da Escola Superior de Artes Aplicadas - IPCB

Professora Maria Luisa Vila Cova Tender Barahona Correa

Professora Adjunta da Escola Superior de Artes Aplicadas - IPCB

Agradecimentos

Primeiramente agradecer aos meus orientadores, professora Luísa Tender e professor Pedro Ladeira.

Agradecer a todos os inquiridos para a realização deste estudo, pela disponibilidade e atenção.

Um agradecimento muito especial à Leonor Cardoso, um apoio fundamental como pedagoga e como amiga.

Aos meus pais e irmão por se esforçarem tanto na minha motivação para a realização deste projeto, o meu muito obrigada!

Por último, mas não menos importante, a ti João, por seres o meu fiel companheiro na vida e em cada obstáculo!

Resumo

O presente relatório de estágio, dividido em duas partes, reúne o trabalho realizado na Prática de Ensino Supervisionada desenvolvida ao longo do ano letivo 2018/2019 e a investigação referente ao Projeto de Ensino Artístico. A primeira parte do relatório apresenta o desenvolvimento de todo o estágio referente à Prática de Ensino Supervisionada que foi realizado no Conservatório Regional de Música da Covilhã.

Na segunda parte do documento é apresentada a Investigação referente ao Projeto de Ensino Artístico que tem como tema “Más experiências na performance de pianistas profissionais: estratégias de superação”. Este projeto tem como objetivos descobrir e explorar mecanismos de defesa para o pianista num momento menos conseguido na sua performance, acompanhando as várias fases de descontrolo no palco, desilusão e desmotivação da prática instrumental consequente dessa mesma falha performativa.

A metodologia da investigação baseou-se na recolha de dados através de questionários.

Palavras chave

Performance, falha performativa, desmotivação e motivação, superação.

Abstract

This volume reports, divided in two parts, brings together the work done in the Supervised Teaching Practice developed during the 2018/2019 school year and the research related to the Artistic Teaching Project. The first part of the report presents the development of the entire stage regarding Supervised Teaching Practice that was held at the Conservatório Regional de Música da Covilhã.

In the second part of the document is presented the Research related to the Artistic Teaching Project which has as its theme “Bad experiences in the performance of professional pianists: strategies of overcoming”. This project aims to discover and explore defense mechanisms for the pianist at a less successful moment in his performance, following the various stages of stage control, disillusionment and demotivation of the instrumental practice resulting from this same performative flaw.

The research methodology was based on data collection through questionnaires.

Keywords

Performance, performative failure, demotivation and motivation, overcoming.

Índice geral

Introdução.....	1
1.Prática de Ensino Supervisionada.....	2
1.1. Contextualização Escolar.....	2
1.1.1. Caraterização geográfica e histórica da cidade de Covilhã	2
1.1.2. Caracterização da Escola	2
1.1.3. História do Conservatório de Música da Covilhã	3
1.1.4. Atividades e parcerias	4
1.1.5. Modelo de organização e gestão pedagógica.....	6
1.1.6. Oferta educativa.....	7
1.1.7. Planos curriculares.....	7
1.1.8. Plano Anual de Atividades	8
1.2. Caracterização da classe de piano.....	10
1.2.1. Competências a desenvolver no 5º grau de piano.....	10
1.2.2. Competências Gerais	10
1.2.3. Competências Específicas	10
1.2.4. Conteúdos.....	10
1.2.5. Avaliação.....	11
1.2.6. Matriz Prova Global	11
1.2.7. Planificações e Relatórios de Aula	13
1.3. Caracterização da classe de conjunto de piano	19
1.3.1. Competências a desenvolver na classe de conjunto de piano.....	19
1.3.2. Competências gerais	19
1.3.3. Competências específicas.....	19
1.3.4. Conteúdos.....	19
1.3.5. Avaliação.....	19
1.3.6. Planificações e Relatórios de Aula	20
1.4. Caracterização dos alunos selecionados.....	25
1.4.1. Aluna de 5º grau classe de piano.....	25

1.4.1.1. Repertório	25
1.4.2. Alunos de classe de conjunto 1º grau.....	25
1.4.2.1. Repertório	26
1.5. Reflexão Final.....	26
2. Experiências negativas na performance musical de pianistas profissionais: estratégias de superação	28
2.1. Descrição do projeto de investigação.....	28
2.2. Motivações e Objetivos.....	28
2.3. As emoções	29
2.3.1. Partes específicas do cérebro responsáveis pelas emoções.....	30
2.3.2. Aprendizagem das emoções	31
2.4. A memória.....	32
2.4.1. Geografia da memória	32
2.4.2. Memória Sensorial.....	32
.....	33
2.5. Motivação	33
2.6. Expectativa versus Desilusão	35
2.7. Superação	36
2.8. Metodologia de Investigação	37
2.9. Recolha de Dados Primários	39
2.9.1. Questionário.....	39
2.9.2. Respostas ao Questionário	39
2.10. Análise dos questionários.....	61
2.11. Reflexão Final.....	68
Bibliografia.....	72
Webgrafia.....	73
Anexos.....	74
Anexo A.....	74
Anexo B.....	75
Anexo C	78
Anexo D.....	80

Índice de figuras

Figura 1 - Instalações do CRMC; Fonte: Site Oficial do CRMC _____	6
Figura 2 – Organograma da organização do CRMC; Fonte: Site Oficial do CRMC__	6
Figura 3 - Esquema conceitual do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória; Fonte: Projeto Educativo 2018/2021 CRMC _____	8
Figura 4 - Quadro-esquema das cotações da avaliação por trimestre; Fonte: fonte própria_____	11
Figura 5 – Sistema Límbico _____	31
Figura 6 - Sistema da Memória _____	33
Figura 7 - Hierarquia das necessidades de Maslow _____	34
Figura 8 – Expectativas e resoluções _____	36
Figura 9 – Gráfico representativo das respostas das reações no momento da falha performativa; Fonte: própria _____	65
Figura 10 – Gráfico representativo das estratégias de contrariedade da desilusão; Fonte: própria _____	66
Figura 11 – Gráfico representativo dos processos de superação; Fonte: própria	66
Figura 12 - Gráfico representativo dos mecanismos de motivação da prática pianística; Fonte: própria _____	Erro! Marcador não definido.

Lista de tabelas

Tabela 1 - Planificação da aula nº2; Fonte própria

Tabela 2 - Planificação da aula nº15; Fonte própria

Tabela 3 - Planificação da aula nº22; Fonte própria

Tabela 4 - Planificação da aula nº1; Fonte própria

Tabela 5 - Planificação da aula nº14; Fonte própria

Tabela 6 - Planificação da aula nº2; Fonte própria

Tabela 7 - Quadro amostra do estudo; Fonte própria

Tabela 8 - Quadro-síntese de reações no momento da falha performativa; Fonte própria

Tabela 9 - Quadro-síntese de estratégias de contrariedade da desilusão; Fonte própria

Tabela 10 - Quadro-síntese do processo de superação; Fonte própria

Tabela 11 - Quadro-síntese dos mecanismos usados para a motivação da prática pianística; Fonte própria

Lista de siglas

CRMC: Conservatório Regional de Música da Covilhã

Introdução

Decorrente da frequência do Mestrado em Ensino de Música da Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco, foi desenvolvido, no ano letivo de 2018/2019, a Prática de Ensino Supervisionada. A primeira parte deste trabalho representa a atividade desenvolvida no estágio e está organizada em cinco subcapítulos. No primeiro capítulo é apresentado Conservatório Regional de Música da Covilhã, a sua contextualização no meio, a sua organização bem como a sua oferta formativa. Após esta contextualização escolar os capítulos seguintes são focados no estágio realizado, revelando as características relacionadas com a disciplina de piano e de classe de conjunto, bem como as características dos alunos selecionados.

De seguida é possível encontrar o que foi, na prática, o desenvolvimento do estágio. São apresentadas três planificações e relatórios de aula de Instrumento e de Classe de Conjunto, respetivamente. As aulas selecionadas correspondem a uma aula por período letivo. O último capítulo da primeira parte do dossier remete à reflexão do que foi desenvolvido na Prática de Ensino Supervisionada ao longo do ano letivo.

A segunda parte do documento remete ao Projeto de Investigação, cujo tema é “más experiências na performance de pianistas profissionais: estratégias de superação”.

1.Prática de Ensino Supervisionada

1.1. Contextualização Escolar

1.1.1. Caraterização geográfica e histórica da cidade de Covilhã

Covilhã, a Cidade Montanha, localiza-se no centro do país no distrito de Castelo Branco. Com uma grande riqueza histórica, começou por ser conhecida já nos tempos da romanização na Península Ibérica como a fortaleza romana.

Na idade média era já uma das “vilas do reino” distinguindo-se pelas personalidades que tiveram um grande papel nos Descobrimentos.

Por esta cidade atravessam ainda duas ribeiras que descem da Serra da Estrela chamadas Carpinteira e Goldra, motores essenciais no desenvolvimento industrial da região.

Um dos grandes eventos desta cidade é o Festival da Cherovia que há vários anos se realiza na altura da colheita da raiz. Esta raiz faz parte da gastronomia serrana da região podendo ser degustada como em doce ou mesmo com uma pitada de sal. Este evento atrai centenas de turistas à Cidade Montanha todos os anos.

Na Covilhã existe um grande número de instituições ligadas ao ensino da música como: Banda da Covilhã, Escola Profissional de Artes da Beira Interior e o Conservatório de Música da Covilhã. Estas três instituições estão em constante contacto com a comunidade, sendo regular performances em diferentes espaços da cidade, com diferentes públicos e diferentes causas.

1.1.2. Caracterização da Escola

As Escolas do Conservatório de Música da Covilhã pretendem ser a referência local e nacional pela qualidade e rigor do processo de ensino e aprendizagem, pelo sucesso académico dos seus alunos, pelo enriquecimento do aluno enquanto cidadão, pela qualidade do seu ambiente interno e relações externas e pelo elevado grau de satisfação das famílias. As Escolas do Conservatório de Música da Covilhã como missão a prestação de um serviço educativo de elevada qualidade, através do qual se formem cidadãos autónomos, responsáveis, criativos, competentes, empreendedores, solidários e multiculturais, assim como proporcionar um leque de ferramentas de enriquecimento curricular único e eficaz. O Conservatório de Música da Covilhã tem a particularidade de, para além dos cursos de EAE, ser detentor de uma Escola de ensino Pré-Escolar e 1º Ciclo Básico desde 1972, permitindo deste modo uma formação transversal onde a Educação pela e para a Arte se referenciam como elementos basilares do Projeto Educativo

1.1.3. História do Conservatório de Música da Covilhã

O Conservatório Regional de Música da Covilhã (CRMC) foi criado em 21 de novembro de 1961 ministrando Cursos de Música em regime livre, obtendo em 1972 autorização provisória de lecionação, que se manteve até 1976, aquando da atribuição de alvará, sendo ao longo destes 54 anos a instituição privada com maior longevidade no interior do país. Com um trabalho de mérito já feito e com 120 alunos inscritos no ano de 1971/1972, o Conservatório já não tinha instalações para acolher tantos alunos.

A visita, em 14 de junho de 1971, do Dr. Azeredo Perdigão e da Dra. Maria Madalena Azeredo Perdigão foi um marco decisivo na história deste Conservatório, para a criação de novas instalações que com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian, foram inauguradas a 25 de janeiro de 1973.

Com instalações ampliadas, foi então possível pôr também, nesta altura, a funcionar a classe da Pré-primária, para logo no ano seguinte ser criada a Escola Primária, que começou a funcionar com uma turma de primeira classe, sendo as outras classes criadas em anos que se seguiram. A sua conceção, idealizada pela Dra. Madalena Azeredo Perdigão e pela Fundação Calouste Gulbenkian, surge com o intuito de criar um “Liceu Artístico” que proporcionasse às crianças um crescimento quotidiano e precoce na experiência da música e do estudo de um instrumento, sucedendo dessa interação todos os benefícios a ela intrínsecos, hoje sobejamente conhecidos, e cujos resultados os seus mais de quarenta anos de existência, comprovam.

Em 16 de setembro de 1972 é concedido o Alvará n.º 2218, para o Ensino Infantil – Primário, Disciplinas do Curso Geral do Conservatório Nacional, Solfejo, Canto, Piano, Órgão, Instrumentos de Corda, Acústica, História da Música, Português, Italiano e Dança e Disciplinas de Planos Próprios (Iniciação Musical, Solfejo Elementar e Complementar).

O Conservatório de Música da Covilhã obteve o Paralelismo Pedagógico nos cursos básicos no ano letivo de 1987/88, a Escola de Pré-escolar e 1.º Ciclo desde o ano de 1979. Em 1973 cria a Escola de Dança, que tem funcionado em regime de Cursos Livres com uma oferta formativa nas classes de dança criativa, ballet, dança contemporânea, dança jazz, hip-hop, entre outras.

O CRMC comemorou o seu 50º aniversário em 2011, colocando a sua experiência e saber cultural ao serviço da cidade, região e país, atuando também como agente aglutinador e impulsionador de criação musical e artística. Ao longo da sua história tem tido um papel importante na formação de várias gerações de profissionais ligados à música e à dança. Em 1984 abre um polo na cidade da Guarda, aumentando a sua área de influência, permitindo assim um acesso mais alargado da oferta formativa no Ensino Artístico Especializado. Este polo deu origem ao atual Conservatório de Música de S. José da Guarda.

Afirmou-se em 1992 como escola inovadora e de vanguarda assumindo-se como entidade promotora, em parceria com a Câmara Municipal da Covilhã, na criação da EPABI – Escola Profissional de Artes da Beira Interior. Esta relação institucional ultrapassa a mera gestão, havendo um compromisso pedagógico que se tem traduzido, por exemplo, na participação dos alunos do CRMC na Orquestra Sinfónica da EPABI, dando assim oportunidade a que os estudantes interajam numa plataforma musical comum. Paralelamente tem sido prática regular a organização conjunta de eventos musicais e outras atividades, que se traduz num crescente número de professores comuns às duas Instituições.

A sua ação abarca dois polos essenciais: a promoção e implementação de projetos de produção interna e a colaboração com outras entidades. Em 1998 cria em parceria com a Câmara Municipal da Covilhã o projeto “A Criança e a Música” dirigido à formação dos alunos do 1º Ciclo do Concelho. Quanto à produção interna, tem em seu haver a criação de um festival, denominado MaioMusiCall.

O referido projeto, lançado em 2008, pretende ser um compromisso para o futuro que tem como objetivo promover anualmente a realização de diversas atividades culturais. Realiza-se habitualmente no período que abrange os meses de Abril, Maio e Junho, tendo como principais intervenientes não só alunos, professores e restante comunidade escolar, mas também músicos e instrumentistas conceituados com dimensão nacional e internacional. Este projeto pretende contribuir para a dinâmica cultural da cidade e da região. Apesar de assumir uma matriz de espetáculo diferenciada e direcionada para públicos específicos, não deixará de ser apelativa para a generalidade daqueles que têm gosto pelas artes.

Promove anualmente um Concurso Interno de Instrumento, este ano a 9ª edição, no qual são valorizadas e incentivadas a musicalidade e técnicas e habilidades interpretativas e um concurso denominado “O Palco é meu”, na sua 3ª edição, de âmbito livre, podendo os alunos recorrer a todas as expressões artísticas e que visa desenvolver a inter e multidisciplinaridade e a criatividade, bem como aspetos de produção e organização de espetáculos. Ambos os concursos são organizados por escalões etários desde a Iniciação. O primeiro destinado aos alunos do ensino artístico da música, o segundo aberto à participação de todos os alunos das várias valências da Instituição.

1.1.4. Atividades e parcerias

Relativamente à colaboração com outras entidades, o CRMC participa ativamente na programação cultural do Teatro Municipal da Covilhã, contribuindo frequentemente para a agenda cultural do município. No âmbito de ajuda e colaboração com outras instituições, concretizou Colabora assiduamente com a Câmara Municipal da Covilhã e Juntas de Freguesia do concelho, Centro Hospitalar Cova da Beira, Universidade da Beira Interior e Faculdade de Medicina, Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco, Escola Profissional de Artes da Covilhã, Santa Casa da Misericórdia da Covilhã,

Instituições de Character Social, Coolabora, Maria Zimbro, Wool – Festival de Arte Urbana, Teatro das Beiras, Coletivo Expand Your Mind, Covilhã em Transição, Academia Sénior da Covilhã, entre outras, acrescentando a sua mais-valia artística nas atividades destas instituições e organizações, demonstrando assim que é um polo aglutinador das vontades pedagógicas, artísticas e culturais da cidade.

Participa, desde a sua criação em 2000, no Festival de Música da Beira Interior, promovido pela Scutvias – Autoestradas de Portugal – em parceria com os Municípios de Abrantes, Mação, Castelo Branco, Fundão, Covilhã, Guarda e com as escolas de Ensino Artístico Especializado da Covilhã, Guarda, Fundão e Castelo Branco.

Seguindo uma política de funcionamento em rede realizou, em 2002, um protocolo com a Escola Superior de Artes Aplicadas de Castelo Branco que tem permitido potenciar os vários recursos existentes nas duas instituições, acolhendo e coordenando a realização de estágios profissionalizantes e a consequente inserção no mercado de trabalho destes profissionais.

Ainda no âmbito anterior realizou, com a Universidade da Beira Interior um protocolo de colaboração quer ao nível cultural, quer ao nível científico e de investigação, permitindo uma complementaridade de conhecimentos.

Em 2010 foi coorganizador da Orquestra MIMA, entidade musical promovida pela Direção Regional de Educação do Centro, no Centro Cultural de Belém em Lisboa.

Em 2015 participou na atividade desenvolvida em conjunto pela DGEST e ANQEP, com um concerto nos Dias da Música, no CCB em Lisboa. Realiza desde 2008 protocolos com as escolas de todos os agrupamentos escolares do concelho. Estas parcerias traduzem-se em participações nas atividades desenvolvidas pelas escolas, projetos pedagógicos desenvolvidos em comum e em ações de sensibilização para o ensino da música e na complementaridade da oferta formativa do Ensino Artístico Especializado.

No ano letivo 2014/2015 estabeleceu um protocolo com a Santa Casa da Misericórdia da Covilhã (SCMC), implementando um projeto denominado Música e Movimento, que possibilitou às crianças dos 3 Infantários da SCMC o acesso gratuito a uma oferta formativa nos domínios da expressão musical e dança criativa.

Ainda no último ano letivo estabeleceu um protocolo de colaboração com o Festival de Música Júnior, em Montalegre, e que é atualmente uma das iniciativas artístico-pedagógica mais referenciadas no meio musical português, assumido um papel incontornável na formação de jovens estudantes fora do contexto escolar. Nos diferentes Cursos de EAE Música do CRMC são ministradas as classes de instrumento de violino, violoncelo, viola d’arco, piano, canto, acordeão, guitarra, clarinete, flauta transversal, oboé, saxofone, trompete e percussão. Existe uma preponderância nas classes de cordas e piano, tendo as outras classes vindo a desenvolver-se gradualmente.



Figura 1- Instalações do CRMC; Fonte: Site Oficial do CRMC

1.1.5. Modelo de organização e gestão pedagógica

O Conservatório de Música da Covilhã está organizado segundo a imagem abaixo apresentada:

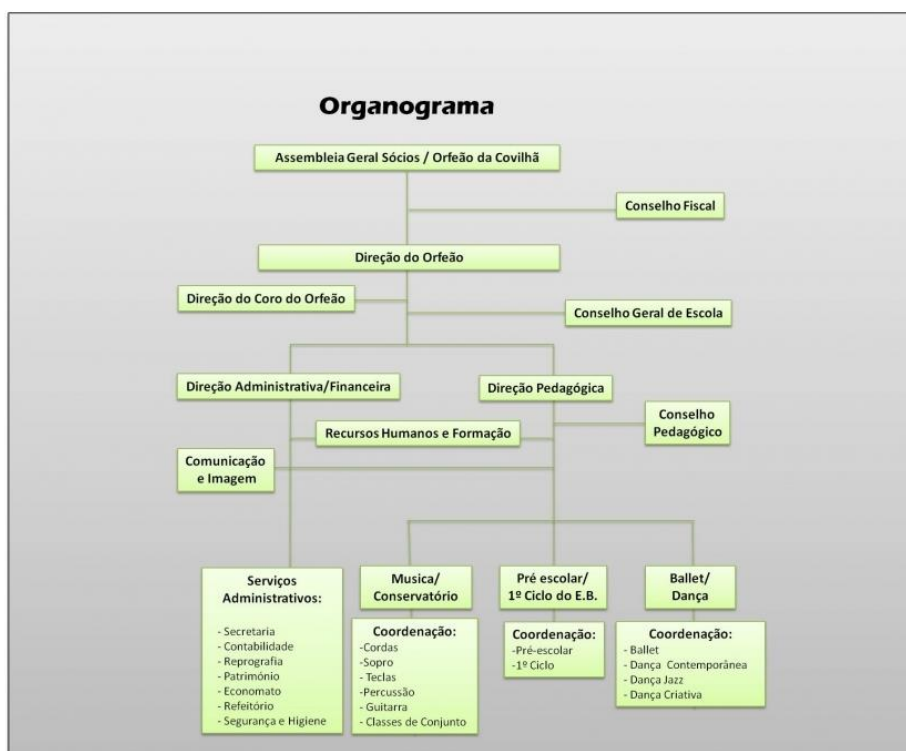


Figura 2 - Organograma da organização do CRMC; Fonte: Site Oficial do CRMC

1.1.6. Oferta educativa

São ministradas no CRMC as valências:

Ensino Artístico Especializado de Música – Cursos de Iniciação e Cursos básicos e secundários de música, nos regimes articulado e supletivo, de acordo com a lei vigente, compreendendo as componentes científica e técnico-artística; Pré-Primária - dos 3 aos 5 anos; 1º Ciclo do Ensino Básico; Ballet e Dança em regime de Curso Livre; Cursos Livres.

O CRMC ministra os seguintes cursos:

Acordeão, Clarinete, Flauta transversal, Formação musical, Guitarra, Oboé, Piano, Saxofone, Viola d’arco/Violeta, Violino e Violoncelo.

1.1.7. Planos curriculares

Os planos curriculares dos cursos oficiais são os definidos e aprovados pelo Ministério da Educação e Ciência, de acordo com a legislação em vigor.

Assim, através das normas definidas pela tutela e pelos órgãos de gestão pedagógica do CRMC, define-se que:

Pré-escolar e 1º Ciclo - Iniciações

- Alunos Internos: A disciplina de Iniciação Musical é curricular, a disciplina de Classe de Conjunto Vocal (Coro) consta da oferta nas atividades de enriquecimento; os alunos de Iniciação (internos) dos cursos de violino, viola d’arco e violoncelo podem também frequentar as classes de conjunto instrumentais;
- Alunos externos - Os alunos de cordas podem frequentar as classes de conjunto instrumentais. Os alunos dos restantes cursos frequentam a classe de conjunto vocal.

2º Ciclo – regimes articulado e supletivo:

- Classes de Conjunto: os alunos de teclas e acordeão frequentam toda a componente semanal na disciplina de Coro. Os alunos dos restantes cursos integram as respetivas orquestras e o coro dividindo a componente semanal entre ambas as disciplinas;

3.º Ciclo e Secundário:

- Classe de Conjunto: mantém o disposto para o 2º ciclo e acresce um tempo com a disciplina de Música de Câmara que diminui na disciplina de Formação Musical;

- Nos cursos secundários de música, no 10º ano a disciplina de oferta complementar será tecnologias de informação na música. No 11º/12º ano as disciplinas de opção que o CRMC oferece são: instrumento de tecla e acompanhamento e improvisação.
- No curso secundário de música, os alunos em regime supletivo devem frequentar no mínimo quatro de entre as seguintes disciplinas: instrumento, formação musical, classe de conjunto, história da cultura e das artes, análise e técnicas de composição.



Figura 3 - Esquema conceitual do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória;
Fonte: Projeto Educativo 2018/2021 CRMC

1.1.8. Plano Anual de Atividades

O Plano Anual de Atividades organiza e calendariza todas as atividades a realizar na Escola de acordo com as metas e as estratégias delineadas no Projeto Educativo. Emana das orientações estratégicas do Projeto Educativo e constitui-se como um instrumento de avaliação intermédio e de reajustamento, uma vez que, anualmente, é objeto de uma nova conceção e operacionalização, adequando-se às metas, previamente definidas e, tendo em conta as necessidades surgidas em função dos contextos, bem como os recursos disponíveis. Um plano de atividades deve ser, antes de mais, um instrumento do exercício da autonomia da escola, de planeamento da função educativa, no qual são definidos em função deste Projeto Educativo, os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades, identificando os recursos necessários à sua execução.

No PAA expressam-se globalmente as intenções da escola na realização de um conjunto de ações que motivem toda a comunidade educativa para a concretização de um projeto comum, abarcando o Pré-escolar, o 1º e 2º Ciclo, em estreita articulação com a comunidade educativa.⁴ Em seguida enumerados alguns dos projetos desenvolvidos:

- Projeto educação para a cidadania
- Chá com Livros
- Projeto Matemática
- Projeto de Biblioteca
- Educação para a saúde
- Hora do Problema
- Projetos solidários (alimentos, vestuário, atividades e verbas)
- Projeto de empreendedorismo

1.2. Caracterização da classe de piano

A classe de piano do Conservatório Regional de Música da Covilhã tem 81 alunos. Estes alunos frequentam o curso básico e secundário em regime articulado supletivo e até em regime livre. A classe de piano é lecionada por três professores distintos sendo que dois lecionam a alunos de básico e secundário e um leciona apenas o curso básico de instrumento.

1.2.1. Competências a desenvolver no 5º grau de piano

1.2.2. Competências Gerais

- Interpretar obras de vários estilos e épocas;
- Compreender a estrutura das obras interpretadas, aplicando técnica e musicalmente os conhecimentos desenvolvidos;
- Desenvolver capacidade de memorização;
- Apresentar-se regularmente em público;
- Desenvolver hábito de trabalho individual e em grupo;
- Adquirir e desenvolver autonomia e objetividade na construção das aprendizagens;
- Conviver segundo parâmetros de respeito e tolerância;
- Estar apto, técnica e musicalmente, para a prova de admissão ao curso secundário de música;

1.2.3. Competências Específicas

- Assimilação e domínio corretos da posição das mãos.
- Assimilação e domínio corretos da postura do corpo.
- Desenvolvimento da coordenação básica de movimentos com as duas mãos.
- Desenvolvimento da coordenação básica de movimentos com os pés.
- Consciencialização crescente da qualidade de produção do som e do contorno melódico e rítmico.
- Estimular o gosto pelo instrumento e a musicalidade.
- Desenvolver hábitos de estudo regular.

1.2.4. Conteúdos

Escalas: Todas as maiores e menores homónimas e respetivas cromáticas (quatro oitavas);

Arpejos: Estado fundamental (quatro oitava) em todas as tonalidades;

Estudos: Czerny Op.849 e Op.299; Heller Op.45/46/47;

Bach: Invenções a duas vozes; outros equivalentes;

Sonatina (ou tema e variações): Sonatina Clássica de grau de dificuldade superior à Sonatina Clássica dada no Grau 3;

Peças a solo: À escolha do professor, tendo em conta a especificidade psicomotora e musical do aluno.

O grau de dificuldade técnica deve ser equiparado ao restante programa. O objetivo do programa escolhido visa desenvolver, de forma equilibrada, as competências musicais de forma a que o aluno fique apto a concluir o curso básico de instrumento.

1.2.5. Avaliação

A avaliação é feita de duas formas distintas, por avaliação contínua e pela avaliação em prova. No primeiro período o aluno apenas é avaliado pelo seu trabalho ao longo do período. No segundo período a avaliação divide-se em 75% de avaliação contínua e 25% da prova semestral. No último trimestre do ano a avaliação divide-se em duas partes, a avaliação contínua a valer 60% e a prova global 40% da nota final.

O quadro seguinte mostra o esquema da avaliação por períodos:

<i>Avaliação</i>	<i>1º Período</i>	<i>2º Período</i>	<i>3º Período</i>
<i>Contínua</i>	100%	75%	60%
<i>Prova semestral/global</i>	0%	25%	40%

Figura 4 - Quadro-esquema das cotações da avaliação por trimestre; Fonte: fonte própria

1.2.6. Matriz Prova Global

A prova global de piano divide-se em 5 partes:

1ª PARTE

- 1 escala maior e sua relativa menor em 2 oitavas
- Respetivos arpejos em 2 oitavas
- Escala cromática

2 VALORES

2ª PARTE

- 1 estudo – 5 VALORES

3ª PARTE

- 1 peça em estilo barroco – 4 VALORES

4ª PARTE

- 1 peça em estilo clássico – 5 VALORES

5ª PARTE

- 1 peça de séc. XIX ou séc. XX – 4 VALORES

1.2.7. Planificações e Relatórios de Aula

Planificação Aula nº2

Data: 8 de outubro de 2018

Hora: 16:15h

Sala: 2C3

Tabela 1 - Planificação da aula nº2; Fonte própria.

Conteúdos Programáticos	Conteúdo abordados	Objetivos	Metodologia	Recurso Pedagógico	Tempo	Avaliação
Escalas e arpejos	Escala de Mi M e m; relativos arpejos; escala cromática	Domínio técnico de uma escala base do repertório de piano.	Audição e correção imediata	Audição	10min.	Avaliação por observação direta
Peça romântica	Chopin Nocturno opus 32 nº1	Junção das duas mãos	Mecanismos de junção que facilitam este processo (análise de harmonias, semelhanças, dedilhações)	Audição	20min.	
Sonata clássica	Sonata de Mozart em fá M nº6	Leitura da obra em mãos separadas	Leitura pormenorizada dando relevância às articulações explícitas pelo compositor na obra.	Audição	15min.	

Relatório de aula nº2**Duração:** 45 minutos**Recursos:** Piano; banco; partituras.**Conteúdos:** Escala de Mi M e m; Chopin Nocturno opus 32 nº1; Sonata de Mozart em fá M nº6.**Objetivos:** Junção das duas mãos no Nocturno de Chopin aproximando-se do tempo final pretendido; compreender a estrutura base de uma sonata; fomentar a clareza nas passagens difíceis e rápidas.**Estratégias/Metodologias:** Estudo com o metrónomo estabelecendo assim um tempo confortável para interpretar o Nocturno sem oscilações de tempo; realizar um esquema para que a aluna entenda a estrutura de uma sonata clássica: A B A'; corrigir passagens difíceis e interiorizar mecanismos de estudo para o aluno ser capaz de resolver certas passagens no seu estudo diário.**Análise:** A aula iniciou-se atrasada por isso a aluna não realizou a escala como seria o normal. Começou então por apresentar o Nocturno de Chopin referindo que teve bastante dificuldade na junção de mãos. Quando executou a peça o professor percebeu que o andamento utilizado não era o adequado para um aluno que está nas primeiras abordagens à obra, o tempo escolhido era excessivamente rápido e a aluna não estava a conseguir alcançar a meta definida. Começou então a trabalhar mais lentamente e com metrónomo para uniformizar a obra.

A aula seguiu-se com a Sonata de Mozart. Depois de terminar a obra o professor percebeu que a aluna não estaria a entender a obra na sua interpretação. Começou então por explicar a base da sonata A B A' (exposição; desenvolvimento; reexposição). A aluna ao ouvir isto fez até a comparação com a composição em português para entender melhor do que ali estava a ser falado. De seguida o professor falou da clareza inerente nas passagens rápidas das sonatas de Mozart, era necessário mais estudo ao pormenor para se conseguir a limpeza do texto.

Avaliação: A aula não correu como planeado pois a aluna chegou um pouco atrasada impossibilitando a realização de uma das partes da aula. Contudo correspondeu bem ao resto da aula apresentando uma boa receção da matéria falada na aula.

Planificação Aula nº15

Data: 18 de fevereiro de 2019

Hora: 16:15h

Sala: 2C3

Tabela 2 - Planificação da aula nº15; Fonte própria.

Conteúdos Programáticos	Conteúdo abordados	Objetivos	Metodologia	Recurso Pedagógico	Tempo	Avaliação
Escalas e exercícios técnicos	Escala por terceiras; Exercícios de Brahms.	Melhoramento das capacidades técnicas do aluno.	Exercícios de técnica para vários pontos chave da prática pianística;	Audição e repetição	15min.	Avaliação por observação direta
Peça romântica	Chopin Valsa opus 64 nº2	Leitura da obra	Leitura e correção de notas erradas	Audição	15min.	
Estudo	Estudo de Moszkowsky opus 72 nº6	Escolha de dedilhações	Ajuda na escolha de dedilhações para a melhor leitura da obra.		15min.	

Relatório da aula nº15

Grau: 5º grau

Duração: 45 minutos

Recursos: Piano; banco; partituras.

Objetivos: Leitura de novo repertório.

Estratégias/Metodologias: Leitura por partes do novo repertório; Introdução a compositores como Moskowsky e Chopin.

Análise: Após o terceiro lugar conseguido pela aluna no Concurso Interno do Conservatório da Covilhã e da brilhante prova semestral realizada foi altura de selecionar novo repertório para ser lido. A professora escolheu uma valsa de Chopin e

um estudo de Moszkowski aproveitando um pouco da aula para introduzir os estilos destes compositores nunca antes trabalhados pela aluna. Nesta aula procedemos à leitura apenas da valsa de Chopin opus 64 nº2 por ser uma obra extensa e com diferentes “acidentes”. Em relação ao estudo de Moszkowski a professora decidiu escolher a melhor dedilhação adequada a aluna para que esta já faça a leitura em casa com a dedilhação final, sabendo que este é um estudo muito metódico.

Avaliação: Foi uma aula bem conseguida conseguindo fazer tudo a que se propôs.

Planificação Aula nº22

Data: 13 de maio de 2019

Hora: 16:15h

Sala: 2C3

Tabela 3 - Planificação da aula nº22; Fonte própria.

Conteúdos Programáticos	Conteúdo abordados	Objetivos	Metodologia	Recurso Pedagógico	Tempo	Avaliação
Escalas e exercícios técnicos	Escala por terceiras; Exercícios de Brahms.	Melhoramento das capacidades técnicas do aluno.	Exercícios de técnica para vários pontos chave da prática pianística;	Audição e repetição	15min.	Avaliação por observação direta
Estudo	Estudo de Moszkowsky	Melhoramento das passagens mais complexas da obra	Exercícios auxiliares para as passagens	Audição	20min.	
Peça Barroca	Invenção nº11 Bach	Melhoramento da interpretação da obra; Ornamentação	Discussão e audição de várias interpretações	Audição	10min.	

Relatório da aula nº22

Grau: 5º grau

Duração: 45 minutos

Recursos: Piano; banco; partituras.

Objetivos: Melhoramento do estudo e da obra de Bach

Estratégias/Metodologias: Audição e correção imediata por parte do professor.

Análise: A aula iniciou-se com a habitual parte técnica. De seguida procedeu-se à performance do estudo de Moszkowsky. A professora auxiliou a aluna nas suas dificuldades presentes neste estudo com diversos exercícios e foram feitos alguns ao longo da aula (esta parte foi continuada da aula anterior pois a aluna revelou pouco tempo de estudo). De seguida procedeu-se à audição da obra de Bach invenção nº11. Foram trabalhadas todas as ornamentações separadamente e depois no todo da obra

pois a aluna acentuava bastante as ornamentações destruturando assim as frases onde estas se encontravam.

Avaliação: Foi uma aula bem conseguida e focada nas dificuldades da aluna.

1.3. Caracterização da classe de conjunto de piano

A classe de conjunto de piano é lecionada a cerca de 81 alunos do 1º e 2º graus. Sendo uma opção da escola agrupar os alunos nas diferentes classes de conjunto, a classe de piano achou por bem iniciar essa mesma prática de música de conjunto com a disciplina de piano a 4 ou 6 mãos (consoante o número de alunos).

1.3.1. Competências a desenvolver na classe de conjunto de piano

1.3.2. Competências gerais

- Estimular as capacidades do aluno e favorecer a sua formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as suas potencialidades;
- Fomentar a integração do aluno no seio da Classe de Conjunto tendo em vista o desenvolvimento da sua sociabilidade;
- Desenvolver o gosto por uma constante evolução no desenvolvimento de competências e aprendizagens resultantes de bons hábitos de trabalho.

1.3.3. Competências específicas

- Desenvolver uma correta postura corporal na relação com instrumento e na interação com o conjunto instrumental;
- Desenvolver e controlar competências no domínio da pulsação e sonoridade;
- Desenvolver atitude de rigor na execução; desenvolver uma correta perceção do conjunto instrumental;
- Desenvolver o respeito pela dinâmica, equilíbrio e balanço na interpretação em conjunto.

1.3.4. Conteúdos

Repertório original, transcrito ou adaptado, tendo em conta a composição da classe de conjunto instrumental: piano a 4/6/8 mãos.

1.3.5. Avaliação

A avaliação desta disciplina é apenas uma avaliação contínua, os alunos não se apresentam em prova.

1.3.6. Planificações e Relatórios de Aula

Planificação Aula nº1**Data: 19 de setembro****Hora: 15:15h****Sala: 2C3**

Tabela 4 - Planificação da aula nº1; Fonte própria.

Conteúdos Programáticos	Conteúdos abordados	Objetivos	Metodologia	Recurso Pedagógico	Tempo	Avaliação
Avaliação diagnóstica	Pequena obra de Thompson	Conhecer as capacidades e os níveis de aprendizagem dos diferentes alunos; fomentar o trabalho em grupo e as regras para que o bom trabalho e ambiente estejam presentes	Apresentar uma pequena obra a todos e tentar perceber o nível de leitura de cada aluno	Leitura e audição	25min.	Avaliação por observação direta
Obra	“Russian Dance” Thompson	Início da leitura da obra.	Auxiliar os alunos na leitura da peça Russian Dance um a um antes de juntar com o resto dos colegas.	Audição e correção	20min.	

Relatório da aula nº1

Grau: 1º grau classe conjunto/piano.

Duração: 45 minutos

Recursos: Piano; dois bancos de piano; partituras.

Conteúdos: “Russian Dance”; Avaliação diagnóstica.

Objetivos: Conhecer as capacidades e os níveis de aprendizagem dos diferentes alunos; fomentar o trabalho em grupo e as regras para que o bom trabalho e ambiente estejam presentes; Início da leitura da obra.

Estratégias/Metodologias: Apresentar uma pequena obra a todos e tentar perceber o nível de leitura de cada aluno; ajudá-los na leitura da peça Russian Dance um a um antes de juntar com o resto dos colegas.

Análise: Quando foi pedido aos alunos para lerem uma pequena obra notou-se uma pequena discrepância entre eles. Uma das alunas (Laura) apresentava pequenas dificuldades na leitura o que trouxe uma grande preocupação e uma maior atenção por parte do professor. Após uma pequena conversa com o professor os alunos perceberam as regras base para o bom funcionamento das aulas, o professor viu-se obrigado a tal pois os alunos chegaram muito ativos e como se tratavam de alunos novos de 5º ano sentiu-se na obrigação de impor um pouco de regra e calma. Após isto demos então início à leitura individual da obra. O tempo da aula (45 minutos) não foi suficiente para a junção das 6 mãos.

Avaliação: No aspeto geral a aula correu como previsto apesar de achar que o tempo foi escasso para tanta coisa proposta, percebendo-se também que o tempo tem de ser melhor dividido quando trabalhamos com mais do que um aluno pois, há mais dúvidas e mais correções a serem feitas.

Planificação Aula nº14**Data: 16 de janeiro****Hora: 15:15h****Sala: 2C3****Tabela 5** - Planificação da aula nº14; Fonte própria.

Conteúdos Programáticos	Conteúdos abordados	Objetivos	Metodologia	Recurso Pedagógico	Tempo	Avaliação
Exercícios de respiração	Exercícios de respiração controlada	Tranquilizar os alunos antes da prática pianística	Uso dos tempos para controlarem a sua respiração	Respiração e controlo da mesma	15min.	Avaliação por observação direta
Obra	Scherzo de Diabelli	Leitura e junção das partes	Audição e correção imediata de notas erradas; Percussão de alguns ritmos elaborados.	Audição e correção	30min.	

Relatório da aula nº14**Grau:** 1º grau classe conjunto/piano.**Duração:** 45 minutos**Recursos:** Piano; dois bancos de piano; partituras.**Conteúdos:** “Scherzo” de Diabelli**Objetivos:** Interpretar a obra com as três vozes existentes.**Estratégias/Metodologias:** Audição por partes; Junção com a ajuda do metrónomo.

Análise: A aula iniciou-se com os habituais exercícios de respiração controlada. De seguida seguiu-se a audição da parte de cada aluno em separado, para o professor perceber quem teria feito o trabalho em casa. Depois de algumas retificações deram início à junção. Esta foi várias vezes interrompida pois um dos alunos não compreendia mais uma vez como se interpretava o ritmo pontuado existente na sua parte da obra. Foi pedido então que um dos alunos percutisse o tempo base (semínima) e que os outros dois se ajudassem na procura pela forma correta de percutir a sua parte. Sem o

auxílio do professor e apenas com a pauta e este exercício os alunos foram capazes de decifrar o problema. Contudo o professor sentiu alguma dificuldade em manter os alunos calmos e concentrados pelo que acredita que será sempre benéfico iniciar a aula com pelo menos dois exercícios de respiração.

Avaliação: Foi uma aula bem conseguida pois os alunos conseguiram tirar proveito e perceber o que é realmente o trabalho de grupo: uma entreajuda constante e não uma competição entre todos. Foi também benéfico para o professor perceber a diferença entre as aulas que começam com exercícios de respiração e as aulas (como esta) que não são feitos.

Planificação Aula nº27**Data: 29 de maio****Hora: 15:15h****Sala: 2C3****Tabela 6 - Planificação da aula nº26; Fonte própria.**

Conteúdos Programáticos	Conteúdos abordados	Objetivos	Metodologia	Recurso Pedagógico	Tempo	Avaliação
Exercícios de respiração	Exercícios de respiração controlada	Tranquilizar os alunos antes da prática pianística	Uso dos tempos para controlarem a sua respiração	Respiração e controlo da mesma	15min.	Avaliação por observação direta
Obra	“The sledding” Thompson	Junção das partes	Junção por partes	Audição e correção	20min.	Avaliação por observação direta
Avaliação	Auto e Hétero Avaliação	Desenvolver o sentido crítico	Discussão e audição	Audição	10min	

Relatório da aula nº26**Grau:** 1º grau classe conjunto/piano.**Duração:** 45 minutos**Recursos:** Piano; dois bancos de piano; partituras.**Conteúdos:** “The sledding” Thompson.**Objetivos:** Junção da obra de Thompson.**Estratégias/Metodologias:** Junção da obra de Thompson.

Análise: A aula iniciou-se com os habituais exercícios de respiração controlada. De seguida procedeu-se à audição da obra “The sledding”. Os alunos estudaram em conjunto conseguindo assim uma performance mais segura. Foram ainda trabalhadas algumas questões como articulações, respirações e dinâmicas. De seguida realizaram-se as auto e hétero avaliações.

Avaliação: Sendo esta a última aula do grupo, o sentimento é de dever cumprido pois conseguiram terminar todas as obras que propus no início do ano, e também todos os objetivos enquanto grupo.

1.4. Caracterização dos alunos selecionados

1.4.1. Aluna de 5º grau classe de piano

A aluna escolhida para a realização do estágio é aluna da escola há vários anos. Frequenta não só o curso articulado de piano, mas também o curso livre de violino tendo muito bom aproveitamento nos dois instrumentos. Com capacidades acima da média a aluna tem uma grande capacidade auditiva e uma técnica exemplar. Contudo apresenta algumas dificuldades em interpretar obras mais líricas pois ainda lhe falta alguma maturidade musical (o que é normal na sua idade). A aluna apresentou-se diversas vezes em público e participa em concursos e masterclasses em Portugal e Espanha.

Creio que a aluna revela grandes capacidades para prosseguir os estudos de piano no secundário, apesar de não ser uma opção válida neste momento na opinião dela.

1.4.1.1. Repertório

- Nocturno de Chopin opus 32 nº1;
- Sonata de Mozart nº6 em Fá M;
- Estudo de Czerny opus 299 nº33
- Bach invenção nº11
- Debussy Gollywoog Cake Walk
- Chopin Valsa opus 64 nº2
- Estudo de Moszkowsky opus 72 nº6

1.4.2. Alunos de classe de conjunto 1ºgrau

Por motivos de confidencialidade não irei expor o nome dos alunos, sempre que referidos irei identificá-los como aluno A, B e C.

Todos os alunos já tocam o instrumento pelo menos há um ano, ou seja, o grupo foi formado com base também na sua experiência. Sabendo que os alunos têm entre 10 e 11 anos sabemos que são bastante agitados e difíceis de cativar. Contudo demonstram boas capacidades para a prática do instrumento e para a prática de música de câmara pois têm uma excelente relação já iniciada no seu 1º ano de escolaridade.

O grande objetivo a ser trabalhado com estes alunos é a questão da leitura. Uma ferramenta importante da prática musical que os alunos descoram e potencializam a imitação e repetição. Com um ano de prática de piano defendo que já não se pode permitir este tipo de comportamento tendo sempre que haver um equilíbrio entre as duas práticas de ensino.

1.4.2.1. Repertório

- Russian Dance - Thompson
- Air - Thompson
- Butterfly - Thompson
- Scherzo - Diabelli
- The long trail - Thompson
- The sledding - Thompson

1.5. Reflexão Final

Finalizei mais um capítulo do Mestrado em Ensino da Música. Neste texto abordarei algumas questões importantes para a minha reflexão final acerca do meu estágio supervisionado no Conservatório Regional de Música da Covilhã. Agora terminada esta parte importante do meu percurso enquanto estudante de mestrado percebo que existiram aprendizagens bastante importantes para o meu enriquecimento pessoal e profissional. Contudo, considero também haver algumas falhas nos conteúdos abordados principalmente no 1º ano do ciclo de mestrado. Falarei agora um pouco deste ano de estágio. Apesar de já ser professora à quatro anos e já colocar em prática muitas das matérias lecionadas ao longo destes dois anos, penso que este estágio foi enriquecedor. Aquando das gravações das aulas percebemos muitas das frases e comportamentos a melhorar na nossa atividade profissional. Assim como quando realizamos as planificações das aulas. Contudo, gostaria de abordar algumas dificuldades que tive ao longo deste ano como estagiária. Primeiramente a questão das planificações por aula, muitas das vezes não eram cumpridas essas mesmas planificações por questões de incompreensão dos alunos em alguns pontos das obras. Como profissional não queria que os alunos permanecessem com as mesmas dúvidas e dificuldades descorando um pouco a planificação da aula previamente elaborada. Não considero de extrema importância seguir a planificação quando um aluno tem alguma dificuldade porque isso seria um erro enquanto professor, não dar importância a uma dúvida do aluno. Como as aulas apenas têm 45 minutos torna-se então um desafio elaborar uma aula completa e seguir esse mesmo plano. Outra das dificuldades foi a questão dos relatórios de aula. Em vários relatórios acredito que tenha sido um pouco repetitiva pois muitas das vezes as aulas tinham de ser repetidas devido à falta de estudo dos alunos (principalmente dos alunos de música de câmara). Isto fez com que os relatórios muitas vezes fossem repetidos pois se os alunos não estudavam eu não poderia seguir com as minhas planificações. Acredito que esta organização e partilha de informação entre estagiário e supervisores seja uma mais valia, contudo creio que por ter já alguma experiência em lecionar a disciplina de piano este estágio não me trouxe tanto conhecimento como a alunos que nunca tenham lecionado. Gostaria de ainda salientar o que considero um lapso neste estágio: penso que os alunos só ficariam

a ganhar se existissem mais momentos de aulas assistidas pois muitas das vezes sentimo-nos um pouco sozinhos nesta atividade e creio que se ainda sou estudante ainda terei matérias a aprender. Além das aulas assistidas acho que seria motivador uma pequena avaliação durante este estágio para termos um pouco a ideia daquilo que poderemos melhorar e como iremos guiar o estágio consoante os erros que nos são apontados

2. Experiências negativas na performance musical de pianistas profissionais: estratégias de superação

Determinação, coragem e autoconfiança são fatores decisivos para o sucesso. Se estamos possuídos por uma inabalável determinação, conseguiremos superá-los. Independentemente das circunstâncias, devemos ser sempre humildes, recatados e despidos de orgulho

Dalai Lama

2.1. Descrição do projeto de investigação

Por vezes, aquando das primeiras atuações dos alunos e enquanto professores, descuramos um pouco as matérias relacionadas com a experiência de palco, daquilo que traz o palco e a atuação em si para o indivíduo. Muitas vezes, pela falta de tempo durante as aulas, este assunto é menos abordado. Com um horário já de si reduzido, a aula tem de se direcionar maioritariamente para a prática e trabalho do repertório pressuposto do instrumento. Quando ocorre, pela primeira vez, uma má experiência no percurso musical do aluno, tendemos (os professores) a suavizar o momento, tranquilizar o aluno e relativizar a situação, porque afinal todos passamos por estes momentos algum dia na nossa carreira. Mas será que é relativizando que o músico ultrapassa de forma correta estes episódios? Será que estamos a ser bons profissionais quando não sabemos reagir perante uma criança frustrada com a sua performance?

Estas questões também nos são aplicáveis em situação de má experiência na performance em palco. Relembro-me várias vezes da primeira má experiência em palco e ocorre-me ainda o sentimento que se apoderou de mim durante algum tempo sempre que pensava em tocar novamente em público. Este foi o ponto de partida para a busca de mais informação, a fim de tentar compreender as razões por detrás da reação: as emoções, a memória, a desilusão, e aquilo que podemos fazer para que estas más experiências não passem de pequenos deslizes do nosso percurso musical.

2.2. Motivações e Objetivos

Ao longo do processo de pesquisa de referências sobre “experiências negativas em performance” (em músicos, em particular pianistas), fomos confrontados com uma dificuldade substancial ao nível de literatura específica. Apercebemo-nos também que surgiam subtemas relevantes, cuja abordagem seria interessante. No pressuposto que, acautelando as devidas diferenças, os mecanismos envolvidos no momento de uma má experiência poderiam ser, de alguma maneira, comuns a indivíduos distintos, importaria perceber de que modo reagem pianistas profissionais a falha durante a performance e como superam o impacto que esse momento pode causar.

O objetivo deste projeto de investigação passou então por recolher testemunhos de pianistas (que experimentaram, em alguma altura, maus momentos em palco), tentando encontrar e, se possível, sistematizar os mecanismos utilizados.

Pretende-se, acima de tudo, reunir dados que permitam aprofundar esta temática e transmitir a futuros alunos de piano (ou outros instrumentos, eventualmente) ferramentas e mecanismos úteis para que as tais “más experiências” possam ser superadas e servirem como aprendizagem potenciadora de evolução, sem traumas, stress, más memórias ou até mesmo medo do palco.

2.3. As emoções

“As emoções mergulham-nos na angústia ou no êxtase, acompanham e provocam por vezes tanto os nossos sucessos como os nossos fracassos. Não podemos negar a sua força e a sua influência nas nossas escolhas, nas nossas relações com os outros ou na nossa saúde” (Lelord e André, 2002).

Muitas definições de emoção têm sido sugeridas ao longo dos tempos. Emoções podem ser definidas como uma organização de respostas químicas e neuronais a um estímulo interno ou externo, real ou imaginário, em que a resposta é adaptativa. (Damásio, 2000).

As emoções são essenciais para o desenvolvimento da espécie humana, pois permitem o surgimento de reflexos, criar motivações e estimular ações, sem os quais a espécie não sobreviveria. Carroll Izard refere-se a esta matéria dizendo que na evolução da espécie humana as emoções emergiram para que fossem desenvolvidos novos tipos de motivações e novas ações, mas também muitos novos comportamentos que mostraram ser mandamentos para a vida. (Izard, 1973)

Ao longo dos tempos, várias correntes foram surgindo na área da Psicologia (como noutras ciências). Não sendo o foco principal deste trabalho, far-se-á uma breve e sucinta referência a algumas delas (que nos parecem relevantes para uma abordagem mais esclarecida do nosso tema):

- **Teoria Evolutiva (Darwin):** as emoções são essenciais para a sobrevivência do ser humano; são inatas; todas as culturas partilham as emoções primárias (felicidade, contentamento, surpresa, aversão, raiva, medo e tristeza);
- **Teoria Psico-evolutiva (Plutchik):** as emoções são consequência de uma cadeia de reações complexas, que incluem avaliação cognitiva, alterações subjetivas e ativação de impulsos autonómicos e centrais para a ação;
- **Teoria Fisiológica (William James e Carl Lange):** as respostas fisiológicas do nosso corpo são processadas pela nossa mente que, em seguida e com

base nessas respostas, interpreta e dá significado à emoção. (Lange, 1922, p.13);

- **Teoria de Cannon-Bard:** a emoção era interpretada no cérebro bem como a expressão da emoção no sistema nervoso central e simpático. Tanto a emoção como a reação a um estímulo eram simultâneos;
- **Teorias Behavioristas das Emoções (Watson, Skinner e Rolls):** descrevem o comportamento como uma relação binária entre os estímulos do meio ambiente e o comportamento específico que lhe é associado;
- **Teoria Cognitivista (Schachter e Singer):** as emoções são reações complexas em que tanto a mente como o corpo estão misturados. Estas reações incluíam estado mental subjetivo, um impulso de agir e alterações corporais;
- **Teoria do Construtivismo ou Teoria Culturalista (Averill):** as emoções não podiam ser aprendidas individualmente, mas sim no meio envolvente através do processo de socialização. (Medeiro, 2017)

Não se verifica consenso entre diferentes investigadores nesta matéria, tomando diferentes significações conceitos como sentimento, afeto, humor, motivação ou até mesmo o conceito central de emoção. Contudo, é consensual considerar-se que tanto as emoções como as motivações têm expressão no ser humano. A principal diferença residirá no facto de que as emoções podem ser reflexo de estímulos exteriores, enquanto que motivação é exclusivamente intrínseca. Em qualquer dos casos, segundo Filliozat: “O papel das emoções é o de assinalar os acontecimentos que são significativos para o indivíduo e motivar os comportamentos que permitem geri-los.” (Filliozat, 2000)

2.3.1. Partes específicas do cérebro responsáveis pelas emoções

A **amígdala** é uma das áreas do cérebro responsável pelo processamento das emoções. Dela depende o condicionamento emocional, a memória de emoções experienciadas anteriormente e a codificação de sinais emocionais. Responsável pela coordenação das respostas sensoriais perante estímulo inesperado, temos a **ínsula**, que é ativada durante o momento da emoção. A terceira parte do cérebro envolvida, responsável pela monitorização e avaliação das emoções é o **córtex anterior**, que reúne as informações compreendidas, relativas à emoção, e determina a melhor resposta cognitiva a essa experiência.

A última parte do cérebro ligada às emoções a referir, mas não menos importante, é o córtex orbito-frontal. A sua ligação anatómica dá-lhe a possibilidade de reunir informações sensoriais de diferentes fontes, bem como a de influenciar respostas motoras a essas mesmas reações. (Deak, 2011)

A imagem seguinte mostra a geografia das secções do cérebro referidas anteriormente:

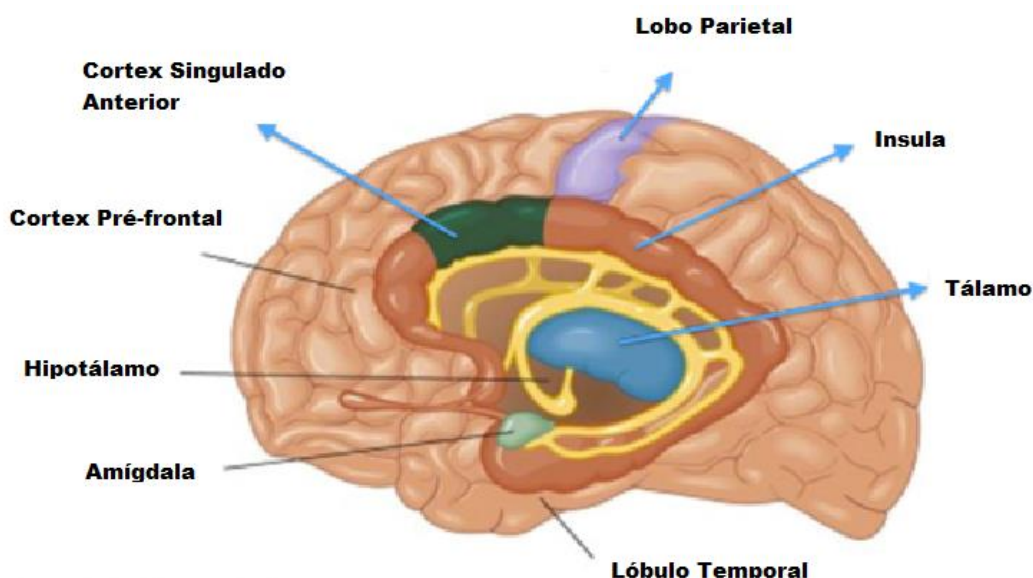


Figura 5 - Secções do cérebro responsáveis pelas emoções ¹

2.3.2. Aprendizagem das emoções

Ao longo do tempo, as nossas reações tornam-se automatizadas muito por causa da sociedade que nos rodeia, para que nos consigamos integrar nesta. Ao longo do tempo, as nossas vivências em sociedade tendem a condicionar as nossas reações emocionais, automatizando-as, como forma de apreensão, integração e sobrevivência nessa mesma sociedade. Nesta linha de raciocínio, realço a citação que se segue: “While rules of social, cultural and emotional conduct may become almost automatic, we must not forget what they essentially are: a point of reference for learning about the world that surrounds us.” (Dijkhoff, 2019)

As emoções ativam constantemente o cérebro de forma a ser possível discernir o que ocorre connosco e ao nosso redor. Permitem o fluir do processo de comunicação e também a resolução (ou não) de quaisquer problemas. Porém quando o indivíduo não se enquadra naquilo que é socialmente considerado reação emocional “normal”, pode passar a ter dificuldade em encontrar um equilíbrio (entre aquilo que experimenta, em termos emocionais, e a “norma” social).

¹ Fonte: <https://www.centroelim.org/los-tres-cerebros/> (editado)

2.4. A memória

Podemos definir memória como o processo cognitivo que integra, consolida e recupera, toda a informação que aprendemos.(Izquierdo, s.d.) É uma ferramenta essencial em todo o processo de aprendizagem do ser humano pois é com ela que retemos tudo o que aprendemos e vivenciamos. O processo de memorização decorre das conexões sinápticas estabelecidas entre neurónios. O conjunto das memórias de cada um determina aquilo que se denomina por personalidade ou forma de ser. Por exemplo, um humano ou um animal criado no medo será mais cuidadoso, introvertido, lutador ou ressentido, dependendo das lembranças que a ele pertencem. (Izquierdo, s.d.)

Segue-se, de forma sucinta, a descrição de vários tipos de memória, de acordo com aquele psicólogo:

2.4.1. Geografia da memória

- **Memória autobiográfica:** A memória autobiográfica integra as informações e vivências acumuladas pelo indivíduo ao longo da vida (os animais também têm...) e definem os seus traços de personalidade.
- **Memória episódica:** Esta memória refere-se a episódios isolados e específicos, que foram relevantes para o ser humano (normalmente são episódios marcantes).
- **Memória semântica:** A memória semântica refere-se a uma parte da memória de longo prazo que processa ideias e conceitos que não são derivados da experiência pessoal;
- **Memória procedimental:** É a memória da parte motora, relacionada com as ações aprendidas.
- **Memória sensorial:** a ativação dos nossos sensores através qualquer fenómeno exterior ao corpo, cria uma informação que permanece registada durante uma fração de tempo (entre meio e quatro segundos). (Cardoso, 2014)

2.4.2. Memória Sensorial

Apesar de aparecer por último na lista elaborada anteriormente esta memória é uma das mais importantes para a aquisição dos automatismos necessários para a aprendizagem que qualquer peça musical (ao nível físico/motor). Esta memória apresenta-nos os dois tipos de armazenamentos de informação: a memória a curto e longo prazo. Quando falamos da memória a curto prazo referimo-nos à capacidade do cérebro de reter uma pequena informação enquanto esta não é armazenada por definitivo na memória a longo prazo. Esta memória pode apenas codificar 7 itens distintos e só consegue reter a informação por um tempo limitado. Uma vez compreendida e codificada, a informação é transformada e armazenada

definitivamente na memória de longo prazo. Fazendo o paralelo para o estudo de qualquer instrumento, é a memória sensorial que é solicitada quando repetimos uma “passagem” de uma peça – daí a importância de estudar por partes necessariamente pouco longas (curto prazo) e não repetir erros, para que eles não sejam integrados de forma permanente (longo prazo).

A figura seguinte mostra todo o processo de recolha e armazenamento da memória descrito anteriormente:

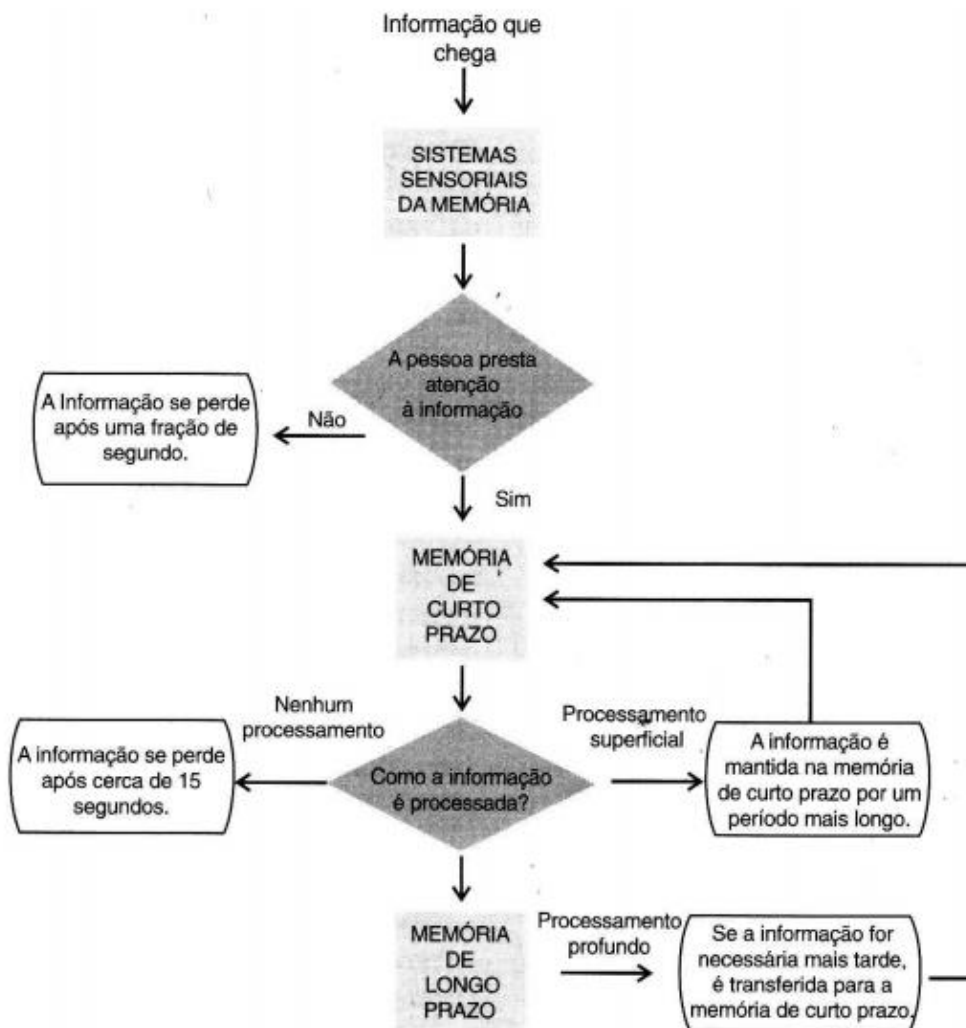


Figura 6 - Sistema da Memória

2.5. Motivação

Para uma definição abrangente do conceito de motivação, encontramos vários constrangimentos, uma vez que ainda é objeto de discussão. No entanto, tenderíamos

a adotar a perspetiva de Moreira (2005) que, de forma genérica, poderia ser sintetizada como sendo a razão que nos leva a fazer (ou a não fazer) determinada ação, a força propulsora que nos guia no nosso dia-a-dia e nos impele a satisfazer os nossos desejos e ambições. É uma força em constante alteração (o que é bom hoje pode não o ser amanhã) e que é variável consoante o tempo e a personalidade do indivíduo em questão. É a função psicológica responsável por aquilo que alcançamos ao longo da nossa vida.

Apesar de, no estudo da psicologia e da motivação humana, se tenham destacado nomes como Vernon, Skinner e Miles, escolhemos abordar mais em detalhe a teoria de Maslow, pois ele tentou compreender o homem de uma forma multidimensional, tendo em consideração que este tem necessidades básicas fundamentais e outras necessidades mais complexas. Através do estudo dos comportamentos de orangotangos, buscou estabelecer uma hierarquia, que extrapolou para as necessidades básicas dos humanos. Este psicólogo defende que a motivação é “em si mesma determinada por um impulso genérico no sentido de satisfazer necessidades.

Assim, Maslow hierarquizou as necessidades humanas em cinco categorias: as necessidades fisiológicas, as necessidades de segurança, as necessidades sociais, as necessidades de estima e as necessidades de autorrealização. A figura seguinte permite a visualização da hierquização referida, na qual fica patente a organização “ascendente” - onde as necessidade mais básicas , de espécie (as fisiológicas como a sede, a fome) estão na base, sendo as necessidades mais individuais uma fração muito mais reduzida e restrita da motivação humana (como a necessidade de ser bem sucedido profissionalmente, por exemplo).



Figura 7 - Hierarquia da necessidade de Maslow

Citando Claude Levy Leboyer “A motivação não é nem uma qualidade individual, nem uma característica do trabalho: não existem indivíduos que estejam sempre motivados nem tarefas igualmente motivadoras para todos. Na realidade, a motivação

é bem mais que um processo estático. Trata-se de um processo que é ao mesmo tempo função dos indivíduos e das atividades específicas que eles desenvolvem. É por isso que a força, a direção e a própria existência da motivação estarão estreitamente ligadas à maneira pessoal pela qual cada um percebe, compreende e avalia sua própria situação no trabalho e, certamente, não à percepção daqueles que estão fora dela como os tecnocratas, os administradores e os psicólogos.”

2.6. Expectativa *versus* Desilusão

*I do my thing and you do your thing.
I am not in this world to live up to your expectations,
And you are not in this world to live up to mine.
You are you, and I am I,
and if by chance we find each other, it's beautiful.
If not, it can't be helped. (Perls, 1969)*

De acordo com Piaget as crianças até aos 7 anos têm, por vezes, dificuldades em distinguir aquilo que anseiam na sua mente e aquilo que é o mundo real, referindo-se a esta questão como “magical thinking”. Contudo, este processo por vezes prolonga-se para além dessa idade.

Depositamos, frequentemente, a felicidade nas nossas expectativas. O problema da expectativa surge quando esperamos que algo aconteça sem que haja razões sólidas na base dessa expectativa, isto é: se acreditamos que a expectativa, por si só, pode trazer o que desejamos, estamos perante um “pensamento mágico” que, previsivelmente, criará condições para ocorrer desilusão, uma vez que a expectativa não é suportada, por exemplo, com experiências prévias. (Johnson, 2018)

É importante perceber que tanto as altas como as baixas expectativas podem trazer efeitos de sinais diferentes (tanto positivos como negativos):

- Positivos: quando desenvolvemos expectativas baixas o resultado será previsivelmente satisfatório, poderá trazer satisfação e felicidade, pois o resultado será superior ao esperado pelo indivíduo; com expectativas baixas o ser humano não tem a ideia pré-concebida do final, não irá correr o risco de ansiedade;
- Negativos: as expectativas baixas podem trazer consigo desmotivação e falta de cuidado e até brio; os indivíduos deixam de lutar pelo que de melhor têm e contentam-se com pouco, não alcançando o que poderiam alcançar se desejassem mais. (Creator, 2006)

Em consequência de uma expectativa excessiva pode ocorrer aquilo a que se chama “desilusão”. De acordo com alguns psicólogos, esta reação pode estar associada a sentimentos de tristeza, fúria, e até mesmo depressão em casos mais prolongados. De

acordo com Hemendra o indivíduo depara-se com uma situação em que o resultado é incerto, contudo espera um resultado satisfatório, pois ele acredita que merece esse resultado, de seguida ele percebe que não atingiu esse objetivo e cai na desilusão e tristeza. (Hemendra, s.d.)

Podemos resumir a formulação com o seguinte esquema de síntese:

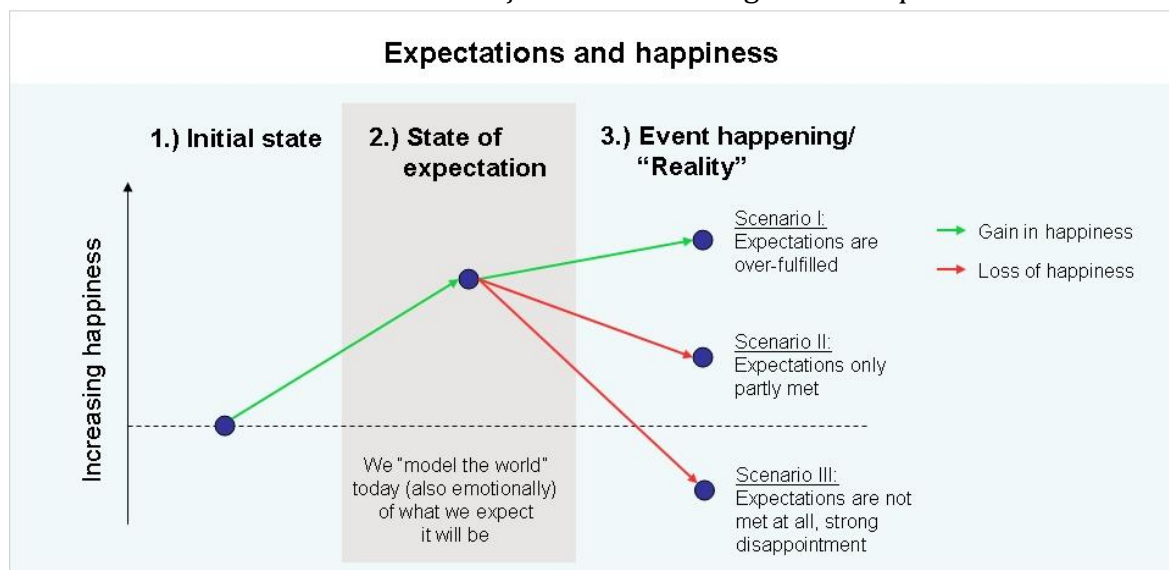


Figura 8 - Expectativas e resoluções²

2.7. Superação

Considera-se que o conjunto de ações que permitem ao indivíduo manter a vontade de realizar algo, de concretizar as suas expectativas sem desistir delas, dá corpo ao conceito de superação. Na sua base está a resiliência, a capacidade de ultrapassar adversidades. Esta capacidade é aprendida e desenvolvida através das experiências que se tem ao longo da vida, adequando cada um de nós os seus mecanismos e comportamentos aos requisitos da vida em sociedade. Cada ser humano possui autoimagem, decorrente da sua interação / reação em contexto social, perante normas estabelecidas. Esta autoimagem pode ser aferida, adequada ou alterada através de uma vontade intrínseca.

Outra vertente em jogo, no conceito de superação, é o que chamamos autoestima, que corresponde a uma perceção de carácter valorativo sobre si próprio. Para que um indivíduo possa superar-se, ou superar determinada circunstância, tem de haver um equilíbrio entre a autoimagem, a autoavaliação e a sua autoestima, que permita uma análise objetiva sobre as nossas características e capacidades/limitações, cultivando as qualidades e alterando os nossos defeitos. (Mosquera, Stobaus, 2006)

² Fonte: <http://www.spreadinghappiness.org/2009/09/the-role-and-importance-of-expectations-in-being-happy/>

2.8. Metodologia de Investigação

No início da pesquisa procedeu-se maioritariamente a um levantamento na área da psicologia, em particular sobre emoções e memória, para dar o corpo à revisão de leitura, de forma a esclarecer os conceitos de emoção, memória, expectativa/desilusão e superação.

Esclarecidos os conceitos, foi elaborado um questionário dirigido a pianistas, professores de piano e professores acompanhadores, entre os 20 e 75 anos. O quadro seguinte representa a amostra do estudo:

Tabela 7 - Quadro amostra do estudo; Fonte própria.

Identificação	Género	Idade	Atividade no presente
Resposta 1	Feminino	Dos 50 aos 60 anos	Pianista acompanhadora
Resposta 2	Masculino	Dos 30 aos 40 anos	Professor de piano
Resposta 3	Masculino	Dos 40 aos 50 anos	Professor de piano
Resposta 4	Masculino	Dos 30 aos 40 anos	Professor de piano
Resposta 5	Feminino	Dos 50 aos 60 anos	Professora de piano
Resposta 6	Feminino	Dos 20 aos 30 anos	Aluna de mestrado
Resposta 7	Feminino	Dos 40 aos 50 anos	Pianista acompanhadora
Resposta 8	Feminino	Dos 30 aos 40 anos	Professora de piano
Resposta 9	Feminino	Dos 20 aos 30 anos	Aluna de mestrado

Resposta 10	Masculino	Dos 40 aos 50 anos	Professor de piano
Resposta 11	Masculino	Dos 20 aos 30 anos	Aluno de mestrado
Resposta 12	Feminino	Dos 40 aos 50 anos	Pianista acompanhadora
Resposta 13	Feminino	Dos 50 aos 60 anos	Professora de piano
Resposta 14	Feminino	Dos 60 aos 70 anos	Professora de piano aposentada
Resposta 15	Masculino	Dos 20 aos 30 anos	Professor de piano
Resposta 16	Feminino	Mais de 60 anos	Professora de piano aposentada
Resposta 17	Masculino	Dos 50 aos 60 anos	Professor de piano e música de câmara

O questionário foi direcionado para a procura de mecanismos de defesa e superação na experiência de performance. A sua descrição encontra-se no subcapítulo seguinte. Sistematizou-se as ferramentas em quadros-síntese utilizando palavras-chave. Essas palavras-chaves foram úteis para a revisão do texto superior.

Procedeu-se à realização de gráficos quantitativos para demonstrar as utilizações das palavras-chave (refletem mecanismos) presentes nos quadros. Após a apresentação dos gráficos e respetiva análise procedeu-se à reflexão final acerca do estudo.

2.9. Recolha de Dados Primários

2.9.1. Questionário

O questionário é de resposta redigida e livre. Contudo apenas recebi 17 respostas. As respostas omitem a identidade dos questionados e são apresentadas por ordem de receção de respostas.

1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

2.9.2. Respostas ao Questionário

Resposta 1:

1) - O que é para si uma má experiência na performance?

Basicamente a má experiência na performance é resultado da alta expectativa do músico em fazer boa música e não alcançar o nível de excelência imaginado, ou que ao menos foram atingidos no(s) ensaio(s) geral. Para ser um músico profissional, durante o percurso desde os primeiros anos como estudante tem que se aprender a lidar com uma enorme gama de emoções. Dentro dessas emoções, existem aquelas que o intérprete propositadamente tem a intenção de transmitir ao seu público através da música executada e aquelas que podem influenciar no momento da prática ou execução musical. No segundo caso, durante o processo de preparação do repertório, para fins de apresentação pública, o músico pode se confrontar com dificuldades técnico-interpretativas que necessitam ser aprendidas e superadas em contextos sociais distintos, bem como, em prazos nos quais está submetido e pressionado, entre outras possibilidades. Há também, por vezes, expectativas e desejos gerados por parte do executante e de seus espectadores, podendo, desse modo, conduzir o músico ao estado de ansiedade, que pode agir sobre o executante e a sua execução.

Alguns aspetos devem ser levados em conta, que merecem ser aprofundados pela pesquisadora do assunto, tais como, por exemplo: Aspeto Pessoal: a) Indivíduo e sua

personalidade b) Perfeccionismo c) Traço e Estado de Ansiedade Aspeto Prático: a) O tipo de performance solista (toca de memória) ou camerista e acompanhador b) Repertório (muito virtuosístico ou de grau de dificuldade acessível) c) Gênero musical (músico clássico / músico de jazz ou improvisador música popular) d) No contexto de uma leitura à primeira vista e) No contexto de um ensaio ou masterclasse.

E como reage à situação no momento?

A consciencialização de que existem sempre novas oportunidades e novas experiências muito boas, de certa forma atenua a frustração de um momento de má performance. Fatores inusitados e de ordem externa podem ocasionar ou potencializar uma situação de ansiedade por exemplo: pode acontecer um músico que usa óculos ter as lentes embaciadas durante a performance; a lente de contacto nova patinar na retina; o ar condicionado não estar a funcionar aumentando o suor das mãos; um par de sapatos novos estar a apertar imensamente os pés; um acontecimento existencial familiar como uma notícia má horas antes da performance poderão também influenciar no estado emocional gerando ansiedade.

2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Pessoalmente considero que a pessoa que tem uma religião supera tranquilamente a frustração de um momento mau na performance. Passou, passou. Como Budista, vivo cada dia a alegria de estar viva, e quem está vivo sempre tem uma nova chance pois acredito na Lei do Retorno que Rege o Universo. Se faço um bom trabalho e realizo com seriedade e da melhor maneira possível, o tempo e a vida serão meus aliados. Sigo em frente e não olho para trás, apenas procuro aprender com a experiência. Meu mestre Ikeda, Nitiren Daishonin, escreveu: "Sofra o que tiver que sofrer, desfrute o que existe para ser desfrutado, considere tanto o sofrimento como a alegria como fatos da vida e continue orando (o nosso mantra NAM MIOHO RENGUE KYO), não importando o que acontecer, e então experimentará a grande alegria da Lei." Essa frase eu utilizo para inúmeras situações circunstanciais da frustração no meu dia a dia. Inclusive no dia a dia profissional. Procuro manter minhas expectativas razoáveis.

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

Considero que a resposta está na pergunta anterior. Ou seja, a resposta é idêntica.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental

O principal mecanismo de defesa é trabalhar o dobro. Trabalhar com mais cuidado e amor, lembrando com atenção o que deu errado, focando em evitar os mesmos erros.

Lembrar que a melhor escola é o palco. A apresentação pública é um exercício e deve ser encarado como tal. Quanto mais a pessoa se apresentar mais maturidade artística ela alcançará.

Resposta 2:

- 1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Na música de câmara ou piano a solo, uma má experiência normalmente resume-se a uma preparação inadequada em termos de ensaio ou estudo pessoal. Alguma falta de conhecimento da música a executar pode levar o intérprete a ter uma má experiência. Pode haver sempre fatores exteriores que negativamente influenciam uma performance, mas nessas situações, a boa preparação pode ajudar o(s) intérprete(s) a superar qualquer elemento negativo.

Reagir bem a uma má experiência também faz parte da boa preparação e é uma técnica que o intérprete pode praticar. No momento, é necessário deixar os acontecimentos passados (isto é, os erros e maus fatores que lhe estão a prejudicar a performance) ficar no passado, e concentrar-se na música que vem a seguir. Pode-se facilitar este pensamento através de práticas de meditação e técnicas de concentração, e muita prática. Cada experiência em palco também acrescenta uma dose de confiança e mais familiaridade com as ferramentas usadas para superar estas más experiências. Recomenda-se que se pise o palco o mais possível, preferencialmente primeiro em situações de baixo risco (tocar para amigos e família, colegas ou professores, dar recitais informais em locais pequenos) para se habituar à performance, uma atividade intrínseca à nossa profissão, e ganhar mais experiência, boa ou má, para informar o intérprete de como reagir nas situações menos agradáveis.

- 2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Apesar da música ser uma experiência momentânea, a carreira de músico não pode ser encarada nos mesmos termos. Uma má experiência musical pode durar no máximo pouco mais que uma hora, mas tem de se esforçar para que os efeitos não perdurem. As falhas são naturais na natureza humana, são muitas na carreira musical, mas têm de ser utilizadas como oportunidades para aprender. Por trás de qualquer falha há uma razão para esta ter acontecido, e um músico atento consegue encarar a falha como um aviso de maior necessidade de atenção nalguma parte do seu estudo.

A desilusão também não deve ser necessariamente contrariada, senão celebrada de alguma forma como uma emoção natural que surge quando se precisa de questionar e autoavaliar o percurso musical ou o decorrer dos estudos. Tal como as falhas que fazem parte da natureza humana, e da experiência musical, a desilusão é uma emoção que pode ser saudável se, em vez de se mergulhar nela, se analisar de onde provém a

mesma e porque razão surge. Assim, contraria-se não a emoção em si, mas o acontecimento (o mau hábito ou o lapso no estudo) que deu origem a tal emoção.

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

Como referido na resposta anterior, a carreira musical não é transitória, ao contrário da música em si. Tem de se encarar estes acontecimentos como naturais e intrínsecos à profissão. Com essa mentalidade, as fases desagradáveis de lidar com a desilusão e outras emoções difíceis podem passar mais rapidamente ou, pelo menos, tira-se mais proveitos das mesmas em termos de aprendizagem. Cada má experiência é diferente, mas o processo de superação teria de começar sempre com a forte reflexão sobre o porquê do acontecimento. Depois da reflexão, trata-se de pôr em prática hábitos que evitam que uma experiência semelhante aconteça no futuro. O logro de tal pode até ajudar a afastar emoções negativas (mas necessárias) como a desilusão.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Um plano de estudos completo e multifacetado pode ajudar a motivar o intérprete. Muitas vezes a desmotivação surge de não estudar numa maneira inteligente e integral, e que muitas vezes leva ao estudo excessivo. A música tem de ser uma inspiração, e o músico um ser inspirado, para tal, não se pode passar demasiado tempo a estudar, que causa a perda de espontaneidade e profundidade. Para não estudar demais, mas ainda conseguir entrar no palco confiante e preparado, é preciso estudar de maneiras variadas e evitar a todo o custo a repetição cega. Como o ato de interpretar a música envolve muitas áreas do cérebro, o ato de estudar também o tem de fazer. Não é necessário ter sempre acesso ao instrumento para estudar. Não é preciso estudar sempre com a partitura. Se se trata do piano, não é preciso estudar sempre de mãos juntas. No canto não se deve estudar sempre com o texto colocado. A descoberta da maneira apropriada para estudar é uma viagem bastante pessoal que difere em cada um, e essa própria descoberta pode ser uma motivação para o músico.

Para se comunicar, o intérprete também precisa de entender a música em termos humanos, coisa que não se pode conseguir através do mero estudo das notas. Uma fonte de motivação muito forte que é imprescindível na execução bem-sucedida da obra, mas de que se fala raramente, é o estudo da vida do próprio compositor e o contexto da obra em questão. A situação em que se encontrou no momento de escrever pode-nos informar muito nas escolhas interpretativas e pode até poupar-nos algum trabalho de repetição. Salienta-se que não há uma quantidade certa de prática instrumental. A vida de um músico tem várias fases em que a prática vai ser diferente, e calha a cada um decidir quanto tempo dedicar ao estudo em cada uma dessas fases.

Resposta 3:

- 1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

É quando um conjunto de momentos na performance sai fora do controlo emocional provocando-me uma sensação de desonestidade artística. Prezo muito a identidade artística e a sua preservação nos momentos performativos

- 2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Sensação de profunda tristeza e de desilusão. Por vezes não consigo olhar quem me vem cumprimentar no fim.

- 3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

Basicamente tem duas fases. A da frustração com tristeza que gradualmente se vai transformando numa impaciência e ansiedade que só termina quando volto a estar ao piano e a repetir as passagens que não me agradaram. Tento num curto prazo marcar outro concerto com o mesmo repertório.

- 4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Não preciso de ativar qualquer mecanismo de defesa. O que me fez enveredar por esta área é a sensação que me invade desde os meus 19/20 anos. Seja qual for a desilusão, vou amar isto para sempre.

Resposta 4 :

- 1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Mais do que uma performance “suja”, i. e. com hesitações, falhas de memória ou outro tipo de falhas objetivamente detetáveis, uma má experiência na execução de uma obra prende-se com o facto de não se conseguir, com sucesso, a concretização da mesma no que toca à sua arquitetura e conceção, de acordo com a visão previamente preparada pelo intérprete, sobretudo no que toca à transmissão da sua mensagem extramusical. Contudo, parece-me ser praticamente impossível definir estratégias específicas para lidar com um problema desta dimensão no momento da performance, de forma reativa. Na minha opinião, a única forma minimamente realista de combater

uma situação destas é, sem dúvida, a tentativa de se reganhar o controlo da interpretação da obra através da redução, de preferência, indetetável, do tempo, especialmente através do reforço dos tempos e silêncios mais longos, e de concentração especial no controlo da respiração física do intérprete.

- 2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Pessoalmente, uma abordagem fria e pragmática na análise posterior da performance, numa espécie de 'autópsia', de forma detalhada em cada momento da obra interpretada, constitui a melhor maneira de se entender os problemas que se verificaram e, simultaneamente, não cair num estado psicológico que seja prejudicial a execuções futuras, realizando-se, nomeadamente, uma releitura detalhada da partitura e conseqüente verificação teórica de cada problema que tenha ocorrido.

- 3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

Partindo do que foi referido na resposta 2), julgo ser essencial, imediatamente a seguir, uma repetição exaustiva dos pontos que verificámos terem contribuído para os problemas ocorridos durante a performance, tenham sido eles de origem psicológica ou técnica. Dever-se-á ter em conta que tal estudo não deve ser feito em secções demasiado pequenas, mas sim em partes maiores, de modo a que se tente simular as condições agógicas que levaram aos problemas verificados durante a interpretação da obra em público. Finalmente, a execução da obra, na sua totalidade, o maior número de vezes possível parece-me ser a última fase deste tipo de trabalho mais adequada.

- 4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Não haverá, certamente, muitas ferramentas que ajudem a combater este problema. O tédio causado pela repetição é um sintoma presente em quase todas as profissões. Na minha opinião, a única solução para combater esta questão é a alternância de repertório variado diariamente, mesmo que, para isso, se aborde regularmente outras obras que não estejam a ser preparadas para serem tocadas em público.

Resposta 5:

- 1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Cada um tem que ponderar a definição própria, lembrando que é fulcral perceber que o que para mim é mau, não necessariamente é mau para o público. Importante sempre não deixar a nossa própria desilusão/emoção influenciar a experiência ou a impressão do público.

2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Qualquer situação, físico, ou psíquico que no limite ou não nos permita comunicar o conteúdo musical, temos a usar como experiência. Posteriormente irá ser analisada, para nos fortalecer enquanto músicos. Para contrariar a desilusão após a má experiência musical é necessário foco no trabalho, sendo a atuação apenas mais um de muitos momentos no processo musical. Nunca, mas nunca definir a atuação como um fim, em si. Uma preparação intensa e com boa antecedência, para alcançar segurança em todos níveis, focando-se na interpretação musical.

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

Processo recuperação dos acontecimentos:

- Descanso;
- Não ouvir a gravação logo a seguir à atuação;
- Confiar e focar no que correu bem;
- Feedback de conhecidos, colegas;
- Audição posterior da atuação com análise (frequentemente mostra outras facetas do que imaginamos).

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Continuar a criação de novos programas onde integramos estas obras, para melhoria das mesmas. Por fim, lembrar a importância da saúde física, preparação psicológica prévia da atuação são fatores muito importantes para o sucesso da atuação.

Resposta 6:

1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Uma má experiência na performance é sentir insegurança e, sobretudo, deixar transparecer essa insegurança, de várias formas: ansiedade excessiva, hesitações, falhas de memória, Automaticamente, reajo com sentimento de frustração, levando, muitas vezes, a acentuar a insegurança e todas as suas consequências. No entanto,

procuro contrariar essa reação, procurando voltar a concentração para o piano e para a obra que está a ser interpretada.

2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Depois de uma má experiência, a desilusão procura levar-me à perda de motivação e vontade de tocar/estudar. Desta forma, procuro contrariar e imediatamente sento-me ao instrumento, nem que seja por breves instantes, para voltar a reestabelecer a motivação.

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

O processo de superação, como referido na questão anterior, passa apenas por voltar o mais rápido possível ao instrumento, impedindo que a desilusão se instale. Desta forma, a desilusão é apenas passageira e o foco é sempre melhorar e resolver as questões menos positivas.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Como referido nas questões anteriores, procuro combater a desmotivação colocando-me sempre no instrumento, mesmo quando a vontade não é muita. Bastam uns minutos para voltar a ganhar motivação para continuar o trabalho.

Resposta 7:

1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Acho que a minha ideia de uma má experiência na performance tem-se modificado ao longo dos anos com a experiência e com a maturidade. Quando era mais nova, provavelmente quando era estudante, atribuía uma má experiência à quantidade de erros durante a performance, nomeadamente as falhas técnicas ou falhas de memória. Durante a performance ficava chateada e depois ficava a pensar unicamente nesses erros de forma que não conseguia ter uma ideia global da performance que na maior parte dos casos não tinha sido tão desastrosa como eu podia pensar.

Atualmente a situação é diferente pois quando era estudante tratava-se de atuações maioritariamente a solo enquanto agora são normalmente em música de câmara ou como acompanhadora. Desta forma, claro que ainda me chateiam os pequenos erros técnicos pois qualquer músico que estude deseja que a sua performance seja o mais limpa possível, mas já não tornam a performance uma má experiência. Considero muito

mais uma má experiência quando não consigo desfrutar do momento, da música que toco e que estou a partilhar com os outros músicos no palco. Torna-se uma má experiência quando por alguma razão a música que foi ensaiada não acontece e sinto que não chega ao público da forma que gostaria. Como pianista acompanhadora pode acontecer por várias razões tais como pouco tempo de preparação, poucos ensaios, as condições da sala da performance ou do piano e como a todos os músicos o estado pessoal e anímico de cada um.

Em relação a como reajo no momento, tenho que confessar que em alguma ocasião, apeteceu-me parar de tocar e sair do palco, mas isso não seria profissional, de forma que tento esquecer o que não correu tão bem e continuo a tocar. Sempre a olhar para frente e tentar tornar o momento especial. Em muitas ocasiões penso que a maior parte do público não deve conhecer a obra e não se deve ter apercebido do que não correu tão bem. Apesar de que este pensamento não me consola, ajuda-me a continuar no momento e se calhar evita que toda a performance seja uma má experiência no seu todo.

2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Basicamente fico muito triste depois dessa experiência e fico a pensar nela durante algum tempo. Quando a performance foi de noite, normalmente até sonho com essa experiência ou simplesmente não durmo a pensar nela e no porquê de não ter corrido bem. Alguma vez ou outra tenho chegado a pensar que não vale a pena todo o esforço, trabalho e ansiedade antes da performance para que depois esta se torne uma má experiência e me deite abaixo.

Contrario a desilusão pensando que sou humana e não uma máquina. É normal falhar, e quanto mais se toca (no meu caso toco várias vezes em performances públicas seja em provas, recitais, audições...) mais probabilidades existem de que uma performance ou outra não corra tão bem. Tento pensar em todas as performances que foram experiências fantásticas, os músicos com quem tenho tocado ao longo da minha carreira com quem tenho aprendido e desfrutado imenso a tocar. Esses pensamentos são os que me fazem contrariar a desilusão do momento e me permitem continuar pois as boas experiências superam de longe as más.

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

- Análise das razões pelas quais a performance se tornou uma má experiência.
- Reconhecer e compreender se essas razões dependiam só de mim ou de mais alguém.

- Se dependiam de mais alguém eu não podia controlar a situação completamente. Se as razões dependiam de mim tento compreender se poderia ter feito alguma coisa melhor.
- Se a conclusão é que não poderia ter feito melhor tento deixar de pensar na performance e concentrar-me na próxima pois não há nada que a tivesse tornado uma boa experiência. No entanto a conclusão quase sempre é que poderia ter feito alguma coisa diferente. Tento reconhecer o quê, de forma a que não se repita e tentar melhorar de forma a que as futuras performances sejam experiências fantásticas.
- Também tento pensar quantas das performances que já fiz durante a minha vida foram boas experiências em relação às más. As más acabam por ser poucas de forma que penso que faz parte da minha vida e da minha aprendizagem como pianista. Sempre haverá experiências boas e menos boas, já seja por minha causa ou não.
- A seguir tento concentrar-me no seguinte desafio e trabalhar para que seja uma experiência positiva.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Acho que no meu caso, como pianista acompanhadora, o meu mecanismo de defesa é subconsciente e reside basicamente no gosto pelo meu trabalho. Tenho muito trabalho e é um trabalho que adoro, quer seja com alunos, quer seja com profissionais e a vontade de fazer e partilhar boa música é o que não me permite desmotivar. Mesmo com más experiências, mesmo com pouco tempo de estudo, sempre encontro energia e boa disposição para continuar. A minha vontade de ajudar os alunos e a sorte que tenho muitas vezes de tocar com fantásticos músicos de renome, faz-me querer sempre ser melhor e superar-me dia a dia.

Resposta 8:

- 1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Podem ser fatores externos ou mais internos. Externos podem ser o impacto com a plateia, a entrada em cena ou até mesmo a falta de condições da sala. Quando falamos dos fatores internos falamos de pensamentos nossos, o estarmos nervosos na atuação, que causam os tais enganos de memória, ou de certas passagens. Neste momento da vida musical já brinco até um pouco com estas falhas, mas nas primeiras más experiências que tive em palco lembro-me de ficarem quase como um trauma.

- 2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Em relação a esta questão, eu acho que primeiramente nos atinge um sentimento de choque e de seguida o pânico. Ou a pessoa se deixa levar pela negatividade ou tenta arranjar uma solução o mais rápido possível. No momento da resolução eu gosto de pensar que a pessoa também consegue sair daquele estado de ansiedade e conseguir resolver esse problema, assim como entrou nesse estado consegue sair. Ajuda-me assumir que estou nervosa e clarificar essa emoção, ao sentir essa sensação consigo revertê-la, ou seja, quando pensamos “Não quero ficar nervosa” o que acontece? Ficamos nervosos. Aqui faço o processo contrário. O que também ajuda muito são os exercícios de respiração muito usados no ioga. Sempre pensando em tempos inspirando 4 tempos, sustendo o ar 2 tempos e expirando o dobro do tempo e por aí em diante.

- 3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

Acho que o que me faz superar os acontecimentos será sempre começar pelo aceitar a situação ocorrida. Creio que quando aceitamos o problema deixa de ter tanta importância para nós, e não irá crescer tanto. Depois acho que também devemos analisar aquilo que aconteceu e tentar compreender o porquê de aquilo ter acontecido, isso faz-nos deixar de focar na desilusão e tentar perceber de onde veio o erro. Também será sempre bom gravar as atuações pois uma coisa é aquilo que a pessoa sente no momento e por vezes quando as más experiências acontecem o indivíduo não está muito ciente do que aconteceu exatamente e segue-se só pelo negativismo. Acima de tudo, no final de todo este processo é necessário encontrar as soluções ideais para que as falhas existentes não se repitam.

- 4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Acho que o que é importante é entender o nosso papel na comunidade e a nossa importância, que por vezes as artes não são fáceis de reconhecer nesse sentido, pois não se vê exatamente onde nós conseguimos mudar ou tocar a sociedade. Esta importância que temos para a comunidade tem um grande papel na motivação. A outra questão importante é a de guiar o nosso estudo de uma maneira audaz e com foco, sempre pensando que nos iremos apresentar para um público, as atuações regulares são essenciais.

O mais importante é ter um repertório que me apaixone. E gosto sempre de ter desafios, seja interpretar autores novos, ter uma nova conceção do espetáculo seja tentar encontrar uma nova historia para contar. Acho que não devemos cair na rotina, no comum, e seguir sempre o caminho da criatividade.

Resposta 9 :

- 1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Na minha opinião, uma má experiência na performance pode ser motivada por fatores internos ou fatores externos ao músico. Por exemplo, se o músico não está seguro de uma passagem técnica, se não descansou bem antes da performance, se está doente, se teve algum episódio desagradável ou de confronto antes da performance, estamos, na minha opinião perante fatores internos. Por outro lado, se houve algum problema com o transporte do instrumento, se falta uma corda, se não testou a acústica da sala, se a temperatura está muito extremada (muito calor ou muito frio), estaremos perante fatores externos.

Em ambos os casos, o músico não estará nas condições ideais para fazer aquela que considera ser uma boa performance.

Para mim, uma má experiência na performance é então um acontecimento em que a performance, por qualquer um dos fatores acima mencionados, decorre pior do que o esperado ou planeado.

No momento, já me aconteceu bloquear e parar de tocar, mas também já aconteceu seguir em frente como se nada se tivesse passado. Claro que esta última opção é a melhor, uma vez que a perceção do público não é a mesma que a do músico, que sabe exatamente que erros poderá estar a fazer.

- 2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Depois da má experiência não sinto desilusão. Aceitar que somos intérpretes depois de sermos pessoas faz parte do processo de perceber que também falhamos, e isso é normal. Claro que queremos que as más experiências aconteçam menos e menos vezes, mas esse trabalho é feito ao longo do tempo.

Quando alguma coisa corre menos bem, no momento fico mais nervosa (especificamente poderei sentir as mãos a tremer). Quando saio de palco, ou quando mudo de peça, esse momento já acabou.

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

Na primeira fase há um acontecimento que me faz não estar tranquila para tocar (fator externo ou interno). Depois dá-se a má experiência.

Havendo a má experiência, há uma reação física à mesma (mãos a tremer, transpiração, coração a bater mais “forte”, sensação de pressão na garganta).

Após essa reação mais física, há uma atitude a tomar que é, na minha opinião, o que vai fazer com que essa má experiência seja mais ou menos marcante: “ou me foco e olho para a frente, ou fico presa nisto e vou fazer ainda pior”.

No fim, o público agradece o momento, o músico retribui e “cai o pano”.

Já fora do palco, há o conforto das pessoas que acompanham o processo de trabalho e preparação de um concerto (amigos, familiares, professores, etc.), seja por um telefonema, uma mensagem, ou porque estiveram a ouvir e ficaram para nos dar um abraço.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Acho que o primeiro ponto é aceitar a desmotivação, para depois se conseguir perceber o que é que leva a essa desmotivação. Percebendo as causas, pode-se tentar encontrar resolução mais facilmente, e mudar a atitude (e os pensamentos de desmotivação e desistência).

Um dos pontos que também poderá ajudar é falar com colegas (e mesmo professores) que passam por situações idênticas, mesmo noutros instrumentos (às vezes até é mais rápido o “clique”). Percebi várias vezes que vários músicos, alguns amigos próximos, que achamos que estão constantemente tranquilos, motivados e que nunca passam por crises de desmotivação, também têm os seus momentos de desistência e de pôr tudo em causa. Alguns acabam mesmo por desistir, e são bons músicos e boas pessoas. Perceber que não estamos sozinhos pode fazer com que encaremos as dificuldades de maneira diferente, e levar-nos a acreditar que não vamos estar nessa desmotivação para sempre.

Outro aspeto que poderá ajudar é fazer cursos/estágios de verão/masterclasses. Para mim, o convívio e troca de experiências é muito benéfico e resolve problemas sem que seja preciso pensar muito sobre eles. Pode dar aquela motivação extra, que nos faz acreditar outra vez.

Outro ponto que gostava de referir, porque penso que acaba por ser desvalorizado, é a atenção que devemos dar a aspetos não musicais. Quero com isto dizer, por exemplo, a prática de exercício físico, ou a alimentação equilibrada. Pode parecer ridículo, mas mais uma vez, não nos podemos esquecer que antes de termos começado

a estudar música, já éramos pessoas. E as pessoas precisam de dormir bem, comer bem, e ter um estilo de vida saudável – o que aparentemente parece simples, mas conheço vários músicos que descoram esta parte e que acabam por ter vários problemas de saúde, tanto física como mental (não são só as tendinites e as contracturas que devem ser tidas em conta). E não estou só a falar dos outros, eu própria tenho problemas de postura. Acho que se conseguirmos este equilíbrio, teremos mais energia para encarar as frustrações da nossa vida profissional e mesmo fisicamente, sentir-nos-emos melhor perante más experiências na performance, crises de desmotivação, etc.

Resposta 10 :

1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Uma má experiência é não ser capaz de transmitir aquilo que foi planeado/trabalhado. No momento, esquecer e seguir em frente.

2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Tentar perceber o que aconteceu e o que levou à situação para evitar que se repita. Todas as experiências negativas servem como balanço para uma ou outra menos positiva.

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

Trabalho, trabalho e trabalho. Depois, tentar apresentar as obras onde aconteceram situações de desconforto o máximo número possível de vezes (em situações mais informais, inicialmente), até voltar a “testá-las”.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Trabalho, trabalho e trabalho. Naturalmente, a recorrência a todas as experiências positivas (que, felizmente, são a grande maioria), relegando outras menos positivas para segundo plano, sabendo que, inevitavelmente farão parte da “profissão”.

Resposta 11:

1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Resumidamente, diria que uma má experiência acontece quando sentimos algum tipo de desconforto na performance, quer seja físico (resultante de tensão por

exemplo) ou mental (desconforto com o resultado sonoro produzido no momento, falha de memória, etc...).

No momento da performance, existindo alguma situação deste género, tento reagir o mais rápido, encontrando a origem desse desconforto e, se possível, solucioná-lo (por exemplo, corrigir algum excesso de tensão).

2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Imediatamente após a performance, a tendência é sempre para recordar e enfatizar os momentos menos conseguidos, ficando às vezes a sensação de frustração.

No entanto, um pouco mais tarde, após ouvir algumas opiniões do lado do público e de alguma autorreflexão é mais fácil fazer uma análise do que foi a performance no seu todo, e, a partir daí, tento sempre destacar o que fizemos melhor de forma a contrariar a nossa frustração.

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

O processo de superação de uma má experiência começa com a atitude que referi na pergunta anterior. Ou seja, termos uma visão otimista da nossa performance e olhar para os aspetos positivos.

Numa etapa posterior, faz-se uma análise mais detalhada da origem de qualquer desconforto que tivemos na performance. Na terceira etapa, tento encontrar algum método ou mudar alguma forma de estudo de maneira a que as más experiências passadas não se repitam.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Normalmente, com as etapas referidas anteriormente, a desmotivação derivada de alguma má experiência não costuma ser um problema. Diria que, às vezes, começar um repertório novo ou deixar de tocar uma determinada peça por algum tempo pode ser benéfico.

Resposta 12:

1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Uma má experiência na performance é a sensação de não estar à vontade durante uma apresentação pública. Pode haver vários níveis de mal-estar. Pode ser o

sentir que se está em baixo do nível de costume até sentir que se pode perder o controlo da situação. As causas dessa difícil situação podem ser várias, por exemplo um problema de saúde que impede uma atuação de qualidade. Ou um bloqueio psicológico que provoca um pavor do palco. Neste caso seriam úteis exercícios de relaxamento e meditação, obviamente juntamente com um tempo de estudo adequado, sério e disciplinado.

No momento da atuação a única coisa que se deveria fazer é tentar manter a calma, respirar fundo, pensar que se consegue ultrapassar o momento crítico, deixar a música fluir.

2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

No meu caso pessoal uma desilusão depois de uma má experiência foi sempre rapidamente ultrapassada com propósitos de atingir melhores resultados. Sempre pensei que quando há uma sólida preparação técnica e musical a performance não poderá ser má, dando assim muita responsabilidade (o seria melhor dizer poder) à seriedade do trabalho de preparação. Então a maneira mais eficaz, ou melhor, infalível, para contrariar a desilusão, é trabalhar duramente. Como dizia a minha professora, "o piano nunca te vai trair". Se trabalhas na maneira certa, não falhas.

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

O processo de superação desses acontecimentos é, na minha opinião, um pouco parecido com um luto (sem ser tão grave). Deixa um sentimento de tristeza e amargura. Diria que no início o primeiro sentimento é de desilusão e tristeza.

Depois vem a consciência do momento que já passou e não dá para mudar. É necessário aceitar, digerir e pensar que é uma situação que pode acontecer. Depois vem o momento de olhar para frente, organizar as ideias, refletir sobre a má experiência, sobre as nossas responsabilidades e pensar em estratégias para evitar que aconteça mais vezes.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Penso que não há nenhum mecanismo de defesa para não desmotivar. Não se pode falar de defesa, a motivação vem de dentro. Acredito que se uma pessoa tem uma paixão, faz tudo para a alimentar e encontra a maneira de chegar onde quer. Acredito muito na força interior. Não existe problema técnico que não possa ser superado, nem problema de ansiedade que possa impedir a excelência. Tudo depende de nós.

Pensando assim, até uma má experiência na performance, pode ser uma ocasião para trabalhar de maneira diferente e atingir metas mais altas. Assim a mesma má experiência se pode transformar numa forte motivação a melhorar.

Resposta 13 :

- 1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

“Má experiência em performance” pode tomar inúmeras formas, dependente do contexto, do momento... A questão básica subjacente é a expectativa que se cria, em relação ao momento performativo. Não creio que seja passível de definição “absoluta”. A reação o momento será tanto mais eficaz quanto estruturado tiver sido o processo de preparação – ao nível do domínio do texto musical (a área a que circunscrevo a resposta, pois há uma infinidade de formas de performance...), do gesto técnico necessário para o concretizar, do trabalho para a sua automatização e consolidação. Mas sobretudo ao nível do treino mental de antecipação e projeção do momento, foco e concentração. Em abstrato, tenderia a responder que não há propriamente “má experiência”, mas antes a possibilidade de instalação posterior (a um momento problemático durante a performance) de uma sensação de frustração, de autorrecriação, de quebra de autoestima/autoconceito, tristeza, questionamento, dúvida, etc., dependendo do momento, da capacidade de recuperação e de resposta ao erro. Continuo a enfatizar que tudo vai depender da expectativa e da preparação.

- 2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Quando se coloca, como ponto de partida (no questionamento) a existência de “desilusão” e a necessidade de a “contrariar”, está-se a condicionar a resposta: o conceito de “desilusão” depende de ter havido prévia “ilusão”, que é um conceito que eu não acredito que seja desejável (nem na preparação nem na performance). Menos ainda acredito que o processo seguinte a uma performance deva ser “contrariar” o sentimento que dela surge. Mais produtivo (e necessário) é refletir sobre o que determina a sensação menos positiva pós-performance, procurar a causa e trabalhar sobre ela. Neste âmbito, o treino mental assume um papel muito importante. O autoconhecimento e condicionamento (positivo) de características pessoais – que se ganha com o tempo, com acumular de experiências, identificando traços/reações recorrentes, sensações pré e pós performance e estratégias funcionais e metodológicas – podem também revelar-se uma valia importante.

- 3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

O processo (como referido no ponto 2) passa por refletir, esclarecer as circunstâncias ou causas do que determina a sensação desagradável a que se chamou “má experiência”. Sem perder de vista (e penso que estamos a falar de audições, concertos, apresentação musical ou verbal, por exemplo – mas que se pode estender, por analogia quase direta, a performances mais físicas/desportivas) de que o momento “ao vivo”, sendo irrepetível, não se pode “corrigir”, mas antes “retificar” na medida do possível, em tempo real. Assim, refletir, identificar causas, procurar estratégias de otimização do processo de preparação, “relativizar” a importância do erro, reforçar o sentido entendimento dos vários aspetos envolvidos (tanto do domínio físico, como racional e emocional) são fases necessárias de análise, que ultrapassam os aspetos envolvidos estritamente no estudo/preparação.

- 4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Os mecanismos de “defesa” prendem-se com o que foi dito anteriormente (estratégias de preparação e de treino mental, reflexão e análise). A motivação (ou perda dela) vai depender mais dos objetivos pessoais de cada pessoa. No caso de professores, penso ser útil observar as próprias dificuldades dos alunos, que permite criar um “repositório” mais vasto de estratégias adequadas a perfis psicológicos diferentes e a questões específicas diversificadas, que podem ser usadas – de forma mais ágeis e flexíveis perante situações concretas.

Resposta 14 :

- 1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

A má experiência pode ter vários aspetos, desde o engano nas notas, desde as faltas da memória, um público pouco atento e barulhento, telemóveis, e a pior de todas- a desconcentração que pode “estragar” toda a performance. Uma vez que deverá ter havido uma boa preparação penso que a naturalidade da performance retomará pouco a pouco.

- 2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Partindo do princípio que não há um exagero que realmente a performance correu mal, o melhor será aceitar que de vez em quando isto pode acontecer. Nós não somos

máquinas. O ideal será ir pra casa estudar, para que da próxima vez não aconteçam os mesmo percalços.

- 3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

Depois de um trabalho ativo numa partitura é de esperar que a performance seja positiva. Quando isso não acontece, tenho que perceber e estudar o que me levou aos erros, ter calma e perceber que isto também faz parte. Analisar, estudar e voltar a arriscar.

- 4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Paixão pela música, toda uma vida, o estudo, o amor, a dedicação, o gostar do palco, do público, da arte, e sempre o desafio.

Resposta 15 :

- 1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Uma má experiência na performance é uma experiência que não só não reflete o trabalho realizado para a preparação da mesma, como é uma performance que não é saboreada pelo intérprete. Bloqueios mentais, falhas de memória, tensão física, distração, etc. Não tendo problemas de tensões físicas, os problemas de memória e bloqueios mentais são mais frequentes, e a minha reação é pensar e improvisar instantaneamente uma cadência harmónica e melódica até ao próximo ponto de referência, que esteja em concordância com o estilo da obra em questão.

- 2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

A desilusão de uma má experiência é sempre grande e é frustrante não colher o fruto de um árduo trabalho para um concerto. Contrario a desilusão pensando objetivamente nos defeitos da performance, e tento corrigi-los, negando o sentimento de frustração por ser um sentimento que prejudica a produtividade e eficácia do trabalho.

- 3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

O processo de superação desses acontecimentos é longo e inconsistente, uma vez que é difícil afastar o “fantasma” de uma má experiência, especialmente quando temos várias de seguida. 1ª fase: reflexão e aceitação; 2ª fase: criação de estratégias; 3ª fase: substituição do trauma de má experiência por boa experiência, e ignorância da má experiência.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Procuro transformar as más experiências em memórias de aprendizagem, em desafios.

Resposta 16 :

1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Uma má experiência para mim pode ser entendida em dois sentidos: a) quando toco eu e b) quando estou a ouvir a performance de outra pessoa. a) tocar com músicos com quem não sinto afinidade musical, não me sinto em sintonia de pensamento, de compreensão, de sentimento e sensibilidade musical. Reajo de forma consciente a pensar que o mundo não é um lugar perfeito e avanço. b) Quando sinto o nervosismo do executante, vejo ele sofrer a tocar e não ter o prazer intrínseco do momento. Da próxima vez não vou ao concerto desse músico.

2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

A desilusão nasce de ilusão. Se não tiver ilusões não vai haver desilusões.

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

O processo de superação resume-se numa frase: evitar a repetição dessa tal situação.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Nada pode me desmotivar a prática instrumental desde que o repertório seja do meu agrado, que tenha um componente de desafio e de superação de dificuldade sugerida na peça.

Resposta 17 :

- 1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Considero que uma experiência negativa pode ser vista sob vários ângulos que passo a enumerar: erros de texto e/ou falhas de memória; insatisfação sobre a qualidade do som, qualidade do ritmo, transparência das texturas etc.; descontentamento com o resultado da interpretação em cada andamento/obra ou no todo de um recital (mesmo que os aspetos acima referidos anteriormente tenham sido totalmente satisfatórios). A reação é, portanto, variável e consoante cada situação: a primeira deve ser solucionada em palco com o conhecimento prévio da partitura (forma, harmonia e textura no essencial) e a segunda, muitas vezes fruto de uma adaptação técnica ao instrumento, pela exploração de ferramentas técnicas – in loco e com a escuta ativa em tempo real - para resolver a referida falta de qualidade. Quanto à terceira situação, a percepção da má experiência (normalmente) acontece após a performance e necessita de uma reflexão sobre os aspetos a melhorar ao nível do discurso musical (aqui o auxílio de uma gravação do recital pode ser importante).

- 2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Creio que se reflete mais no foro anímico e mental e a forma de ultrapassar este estado de insatisfação parte, em primeiro lugar, de um diagnóstico objetivo sobre o que correu menos bem e, em segundo, na resolução das várias questões com um estudo regular a que faço referência no segundo parágrafo da resposta à pergunta nº 1. Em suma, se essas questões forem clarificadas e corretamente corrigidas no estudo, há uma motivação que pode contrariar um estado anímico negativo e criar maior confiança no processo de trabalho para uma performance diferente.

- 3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

Como mencionei na resposta anterior os passos a seguir, na minha opinião, devem ser os seguintes: diagnóstico da performance e identificação dos aspetos negativos, estudo rigoroso da partitura (uma análise sem instrumento pode ser útil), prática diária ao piano com repetição das passagens mais problemáticas para clarificar a memória e/ou solucionar questões mais frágeis do ponto de vista técnico, abordagem a questões musicais e interpretativas para depurar e refinar o discurso musical no seu todo. Acresce, como última fase deste processo que todo este trabalho deverá ser “rodado” em audição pública e gravado, para uma tomada de consciência da resolução dos aspetos negativos em causa.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

A resposta até pode parecer prosaica, mas creio que a paixão pela música, o brio e profissionalismo que devemos assumir nesta profissão deveria ser o mecanismo para nos motivar na prática do instrumento.

2.10. Análise dos questionários

Partindo das respostas recolhidas, pretendeu-se fazer uma análise de texto da qual resultam palavras ou conceitos-chave. Procurou-se então elaborar quadros-síntese (das respostas para as respostas de cada pergunta), aglutinando e esclarecendo a informação contida e a utilização dessas palavras ou conceitos-chave.

2.10.1. Quadro-síntese de reações no momento da falha performativa

Tabela 8 - Quadro-síntese de reações no momento da falha performativa; Fonte própria

Natureza da reação	Descrição
Pensamento positivo	Tomada de consciência de que haverá sempre novas oportunidades;
Preparação prévia	Prática de meditação e técnicas de concentração; Projeção do momento; Domínio do texto, domínio técnico e domínio do gesto; método de estudo e disciplina;
Experiência	Acumulação de experiências de palco, reflexão/consciência do processo com vista a fomentar e consolidar processos de autoconfiança;
Controlo	Perante o erro/falha, fazer uso dos automatismos adquiridos na preparação, de forma a recuperar o controlo do fluxo da performance; gestão psicológica;
Concentração	Foco no texto, no gesto técnico, da mensagem musical; criação de mecanismos de condicionamento da concentração;
Relativização	Consciência da característica relativa da falha/sensação de má experiência; noção de que o seu impacto no público será menor do que (aquele que sente) o do executante; consciência de que se mantém condição humana no palco, logo passível de erro;

Avaliação	Durante a performance é necessário ir avaliando e aferindo possíveis causas de desconforto e pôr em ação mecanismos de solução;
Improvisação	Improvisar uma cadência até ao próximo ponto de referência;
Gesto técnico	Avaliação em tempo real do resultado sonoro e adequação/adaptação imediato do gesto técnico ao que é pretendido;
Aspetos exteriores	Compreender a existência de aspetos exteriores ao controlo do instrumentista durante a performance;

2.10.2. Quadro-síntese de estratégias de contrariedade da desilusão

Tabela 9 - Quadro-síntese de estratégias de contrariedade da desilusão; Fonte própria

Natureza da estratégia	Descrição
Crença	Religião na lei do retorno (budismo);
Aceitação	Procurar entender quando e porque surgiu; desilusão decorre de ilusão que deve ser trabalhada no processo de preparação;
Análise e reflexão	Identificar e compreender as falhas através da sua análise (e analisá-las);
Condicionamento dos estados psicológicos	Não cair num estado psicológico que condicione e prejudique para performances futuras; relembrar memórias de boas performances; focar nos momentos positivos;
Retificação do processo de trabalho	Releitura detalhada; mecanismos de estudo diferentes dos usados;

Relativização	Não definir a atuação como um fim, mas como uma fase do processo musical; admitir que o ser humano falha;
Treino mental	Autoconhecimento e condicionamento de características; definição de estratégias pessoais (de antecipação e salvaguarda perante diferentes situações);
Retorno ao contacto do instrumento	Regressar rapidamente ao contacto com o instrumento;

2.10.3. Quadro-síntese dos processos de superação

Tabela 10 - Quadro-síntese dos processos de superação; Fonte própria

Natureza do processo	Descrição
Religião	Crença na lei do retorno (budismo);
Reflexão	Analisar a origem da falha performativa;
Rotina	Criar hábitos para evitar falhas idênticas no futuro;
Regresso ao instrumento	Repetir passagens que não agradaram; não cair na repetição exaustiva;
Descanso	Estabilizar o corpo e a mente;
Audição	Audição da atuação passado algum tempo (de forma a permitir distanciamento e capacidade autocrítica);
Pensamento positivo	Foco no que correu bem;
Opiniões	Feedback de conhecidos e amigos;

Aceitação	Aceitar o sucedido;
Relativização	Definição da “verdadeira” importância e dimensão do erro;
Performance	Voltar a interpretar a obra em público;

2.10.4. Quadro-síntese dos mecanismos usados para a motivação da prática pianística

Tabela 11 - Quadro-síntese dos mecanismos usados para a motivação da prática pianística; Fonte própria

Natureza do mecanismo	Descrição
Estudo	Estudar mais e com mais foco; estudo variado e completo; repertório variado e apelativo;
Apresentação em palco	Encarar o palco como uma fase do processo musical;
Contextualização da obra	Elaborar uma pesquisa da obra e vida do compositor;
Satisfação em palco	O gosto e paixão pelo palco; brio e constante procura pela performance desejada;
Promoção de bem-estar	Saúde física e mental;
Definição de objetivos	Querer sempre mais e melhor; procura da força interior e do autoconhecimento;
Valorização da questão performativa	Entender o nosso papel na sociedade e o que podemos mudar e melhorar;
Aceitação e mudança de atitude	Aceitar a ocorrência e procurar encontrar as suas causas;
Diálogo	Falar com colegas e músicos;

Exposição a outros contextos performativos	Participar em estágios, cursos e masterclasses;
Observação	Observar outros músicos e criar um repositório de estratégias;

Ao longo da construção dos quadros-síntese anteriores, foi possível constatar que se verificavam respostas similares em diferentes respondentes. Assim, nos gráficos que se seguem, a título de quantificação orientativa (uma vez se tratava de questionário de resposta aberta) torna-se visível que o número de respostas supera, em alguns casos, o número de respondentes, incluindo-se também o número de situações em que não se obteve determinado indicador transversal.

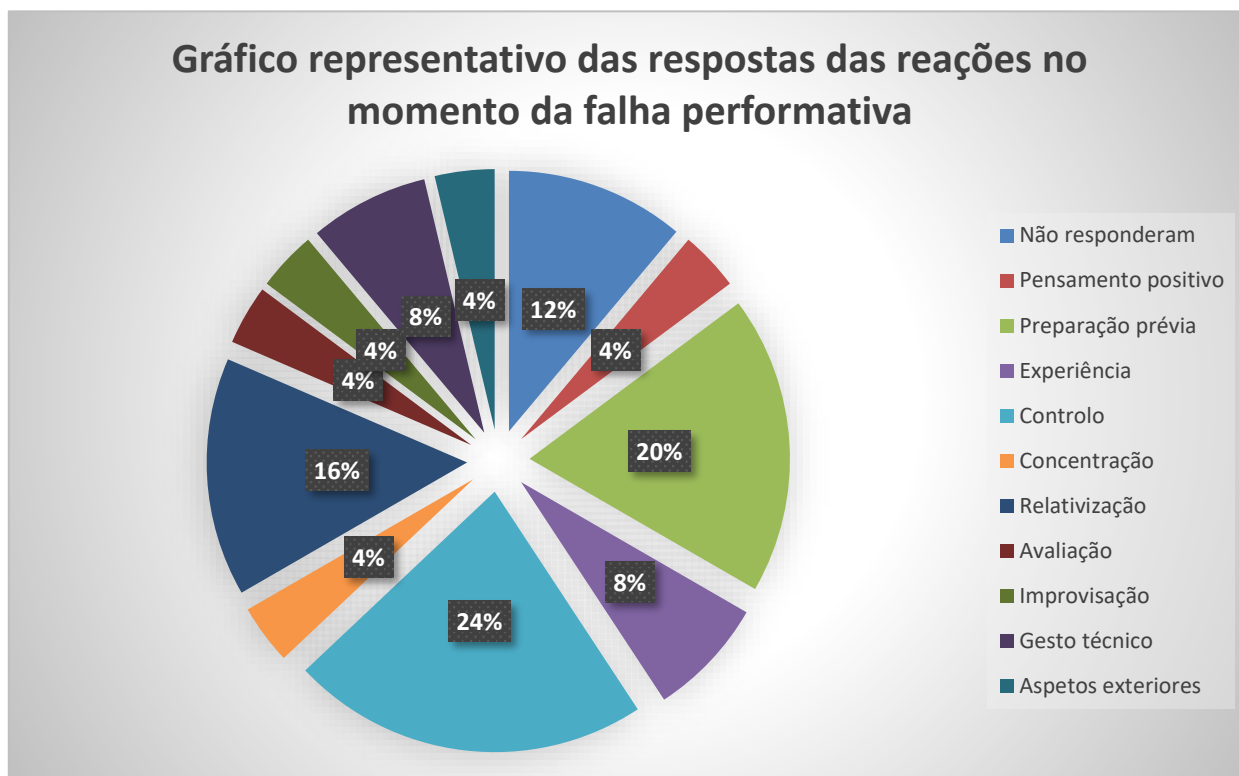


Figura 9 - Gráfico representativo das respostas das reações no momento da falha performativa; Fonte: própria

Gráfico representativo das estratégias de contrariedade da desilusão

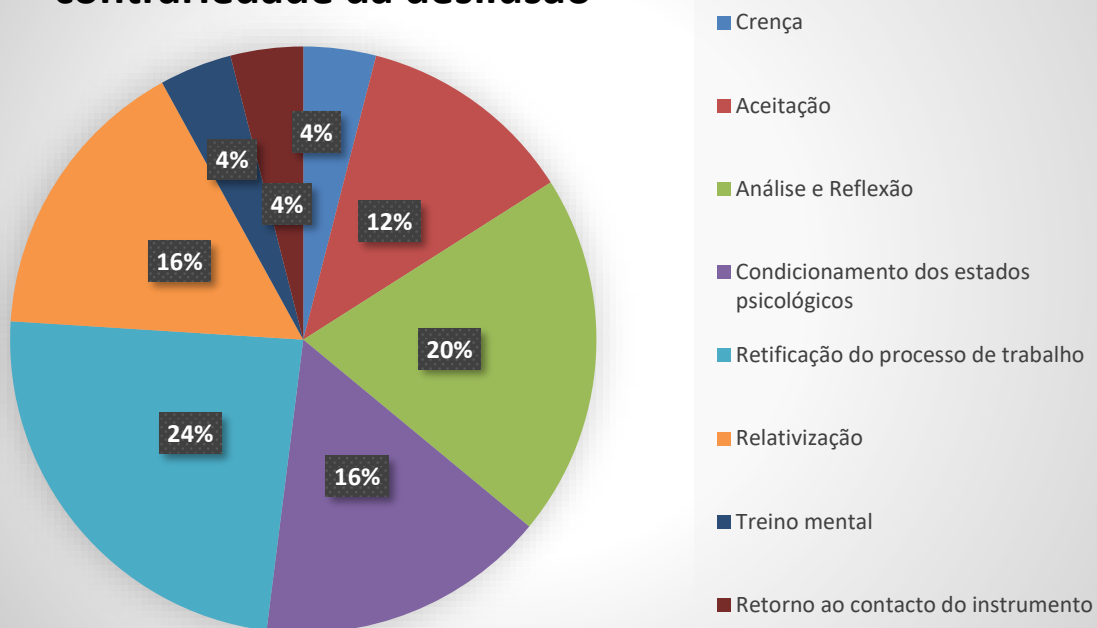


Figura 10 - Gráfico representativo das estratégias de contrariedade da desilusão; Fonte: própria

Gráfico representativo dos processos de superação

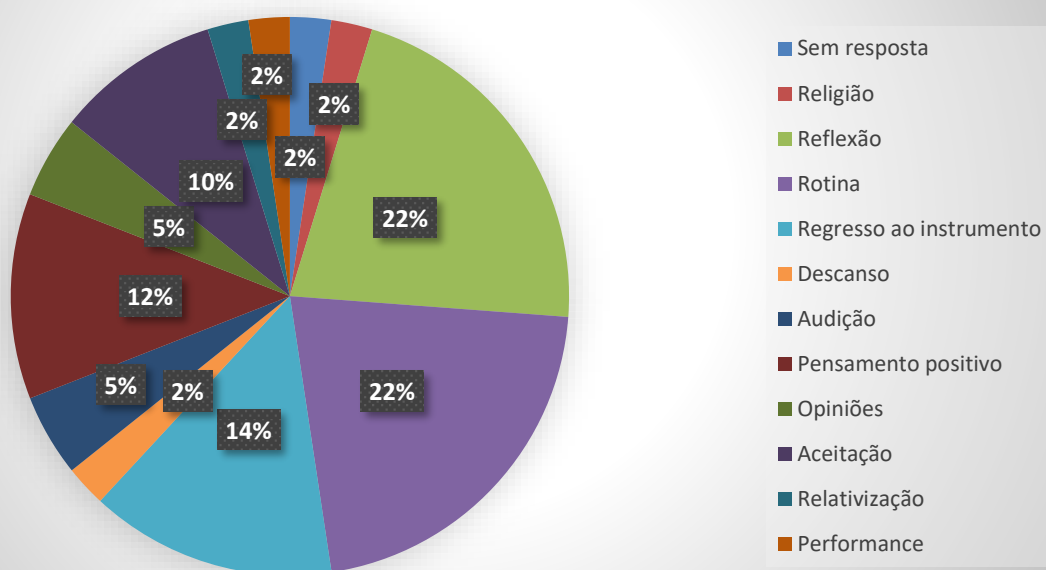


Figura 11 - Gráfico representativo dos processos de superação; Fonte: própria

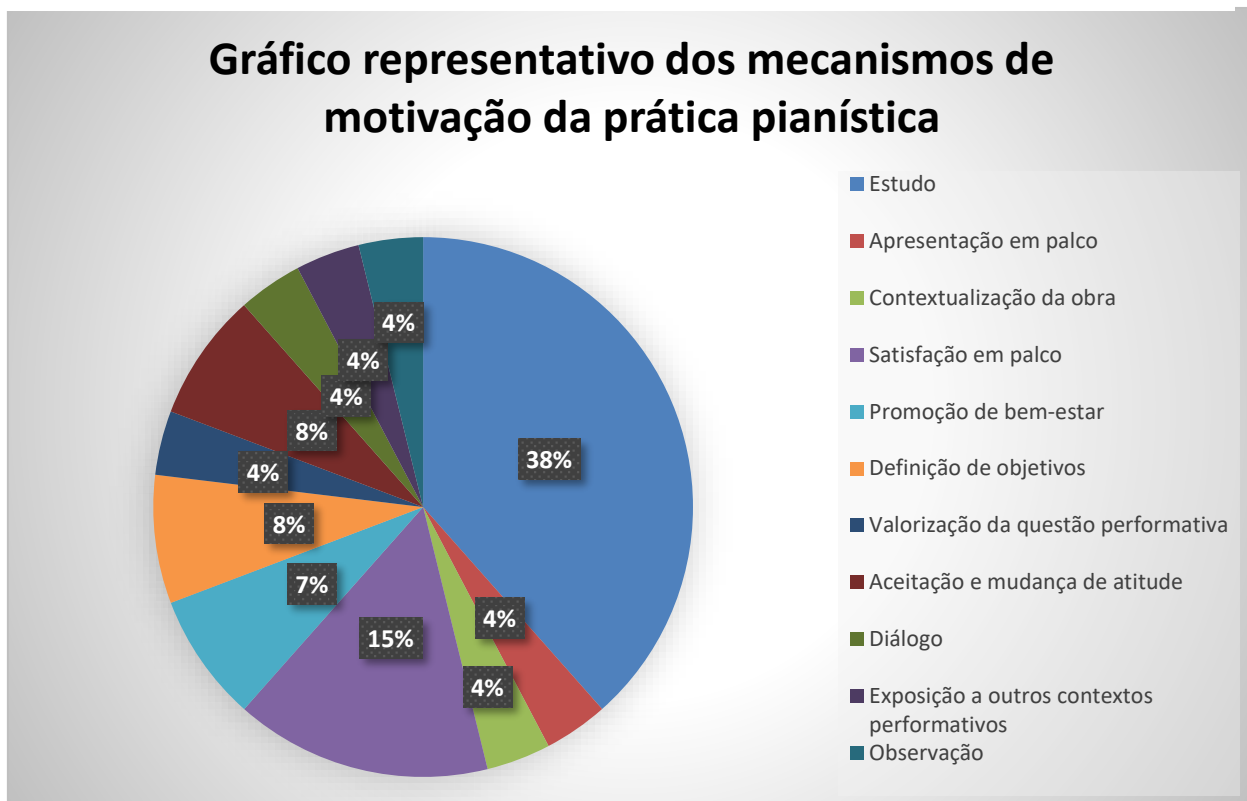


Figura 12 - Gráfico representativo dos mecanismos de motivação da prática pianística; Fonte: própria

2.11. Reflexão Final

Este estudo foi realizado tendo como ponto de partida o questionamento da importância da falha performativa do músico. Uma vez que se revelou difícil aceder a literatura abrangente, dirigida especificamente à performance pianística, optou-se pela recolha de testemunhos de pianistas profissionais e professores de piano, de forma a, no quadro de uma validação intersubjetiva, esboçar-se um levantamento de estratégias de reação e de superação, tanto em contexto performativo como – sobretudo, no presente trabalho – para desenvolvimento em prática pedagógica.

Procedeu-se inicialmente a uma abordagem centrada na área da psicologia. À medida que se clarificavam conceitos, foram surgindo aspetos que, ao longo da investigação, se impuseram como relevantes e, apesar de não estarem previstos, acabaram por ser abordados.

Como metodologia, optou-se pela realização de um questionário de resposta livre. Assumimos desde já que a formulação das quatro perguntas enfatizou de certa maneira uma abordagem de pendor negativo. Contudo, as respostas recebidas revelaram-se interessantes, sublinhando estratégias genericamente positivas na abordagem dos vários respondentes. Em alguns casos, as respostas acabaram por ser mais abrangentes do que o esperado, focando diferentes aspetos numa mesma resposta. No processo inicial de envio dos questionários, foram vários os respondentes que mencionaram (apesar de não ser uma questão prévia) o facto de não terem ainda refletido sobre este assunto. Este comentário reforça a convicção inicial de que é uma questão maioritariamente omissa na formação de base, o que vem justificar a pertinência desta primeira abordagem.

Procedeu-se ao tratamento dos dados, sendo um questionário de respostas livres (e frequentemente longas) foi necessário sistematizar as várias questões levantadas. A criação dos gráficos teve como objetivo tornar mais visível e mais clara a frequência relativa com que surgiam determinados aspetos. As diferentes respostas, foram sintetizadas nas palavras-chave apresentadas nos quadros-síntese que antecedem os gráficos. Embora sabendo que a amostra não permite uma generalização dos resultados, pensamos que esta primeira abordagem poderá revelar-se útil. Como base para interpretação dos dados, optou-se por considerar as duas respostas de maior expressão relativa para cada questão, conforme a descrição que se segue.

O primeiro gráfico apresentado refere-se às reações possíveis no momento da falha performativa. As respostas enquadradas em **“Preparação prévia”**, compreendem tanto práticas de concentração como antecipação e projeção do momento performativo (num âmbito de preparação mental) como também o estudo disciplinado e metódico, o domínio do texto musical, o domínio técnico e do gesto (assegurando a vertente mais física, de automatização), para uma preparação eficaz.

No âmbito do **“Controlo”** são enfatizados os automatismos adquiridos no processo de preparação e também a capacidade de reação psicológica, de forma a garantir a continuidade da performance.

O segundo gráfico representa as estratégias nomeadas para contrariar a desilusão (natural) após o momento de falha durante a performance. Um número significativo dos respondentes abordou **“Retificação do processo de trabalho”**, através de “releitura” detalhada da obra em questão, alterando alguns mecanismos de estudo. De forma a identificar e compreender as razões que contribuíram para a falha, os pianistas inquiridos salientaram a necessidade de **“Análise e reflexão”** sobre o processo de trabalho.

O terceiro gráfico engloba os diferentes processos de superação apresentados pelos pianistas que responderam a este questionário, tantos processos (em número) quantos os respondentes. A **“Reflexão”**, sobre a origem da falha e as razões que a determinaram, teve como denominador comum um processo de autoanálise (com uso de diversos instrumentos, desde a visualização/audição de gravação da performance como a discussão (com indivíduos a quem se reconhece o estatuto de “par”) sobre o efeito da performance sobre os ouvintes. Como consequência da reflexão, a alteração ou criação de **“Rotinas”** que estabeleçam hábitos de trabalho (que permitam evitar falhas idênticas no futuro), põe em evidência a importância equivalente que é dada aos processos mentais e físicos em jogo na performance.

Por último, o quarto gráfico explicita os mecanismos de motivação (superação da desmotivação) para a manutenção de uma prática pianística. Curiosamente, o mecanismo de superação/motivação mais referenciado pelos pianistas respondentes centra-se no próprio **“Estudo do instrumento”**. Neste mecanismo é defendida a criação de processos de estudo variados e abrangentes, com elevado nível de concentração e evitando a repetição exaustiva como processo prioritário. A escolha de repertório apelativo e diversificado também contribui para uma maior motivação. A questão afetiva e de ligação emocional à atividade performativa foi enfatizada na **“Satisfação em palco”**, na paixão pela Música, em busca de uma aproximação crescente àquilo que, em cada momento, pode ser o ideal musical do intérprete.

Apesar de surgir somente numa resposta (e, portanto, não podendo ser atribuído o mesmo grau de validade intersubjetiva de relevância na análise), parece-nos interessante, para a nossa reflexão, o ponto de vista de **“Valorização do papel social da performance”**, no sentido dado à forma como podemos fazer a diferença enquanto intérpretes/músicos, na comunidade em que nos inserimos.

Foi opção metodológica apresentar no estudo somente respostas de pianistas profissionais, da variante “clássica”. Proporcionou-se estender o envio do questionário a outro tipo de músicos (tanto de outros instrumentos como da área do “Jazz”). Estas respostas não foram incluídas no *corpus* da pesquisa, para assim se delimitar o objeto de estudo, apresentando-se apenas nos anexos.

Verificou-se, ao longo da análise das respostas dadas, um número considerável de referências à necessidade de **relativização** (e aceitação) **da falha**, através de perspetivação da sua importância (real) no resultado da performance, bem como através da restrição do seu impacto ao nível psicológico. Curiosamente, a importância da relativização surgiu transversalmente nas respostas às quatro questões colocadas. A este respeito, pareceu-nos particularmente interessante, simultaneamente lúcida e afetiva, reveladora de uma postura salutar perante o ato de tocar em público. Apesar desta resposta não ter sido considerada como parte integrante desta pesquisa (por fazer parte do universo jazzístico e, por isso, fora do âmbito do estudo), pensamos que é razoável e adequada a sua inclusão em citação parcial.

Por um lado, porque resulta quase como um resumo das várias abordagens a que tivemos acesso. Por outro lado, porque trouxe (a nível pessoal) uma forte noção de que devemos estar gratos pelas experiências que a nossa profissão nos proporciona e, acima de tudo, pelo prazer de fazer e partilhar com o ouvinte momentos únicos de realização musical. Diz o pianista a que nos referimos: "(...) porquê ficar desiludido por fazer música? Quando tocamos não sabemos se estamos a fazer o dia de alguém. Ou a semana, ou até o mês. A maior parte das vezes ninguém quer saber se nos enganámos, só nós próprios. Uma má performance não tem assim tantas consequências negativas... imaginemos nós que somos médicos cirurgiões, e numa operação o doente morre na maca à nossa frente. No caso de não podermos fazer mesmo mais nada, já fica uma sensação estranha certamente (não digo de culpa, mas é um ser humano que morreu "nos nossos braços"). E se nós falhámos? Se aquele ser humano morreu por nossa culpa? Não é isso o expoente máximo de desilusão que alguém pode ter na vida? E vou eu ficar desiludido porque falhei meia dúzia de notas, ou uma frase não saiu tão musical? Se eu ficar nervoso anteriormente e desiludido posteriormente para fazer música então claramente estou no emprego errado. Um bombeiro assim nunca vai conseguir apagar um fogo. Um médico nunca irá conseguir operar ou tratar um doente. A arte não é motivo para desilusões, mas sim alegrias e sensações que provavelmente outro emprego qualquer não proporciona. Não há necessidade para contrariar desilusão nenhuma se ela não existir em primeiro lugar. Aceito que haja autocrítica – mas apenas no sentido racional de evoluir enquanto músico e enquanto ser humano".

Esta pesquisa é assumida somente como uma primeira abordagem sobre este tema, e certamente suscitará um aprofundamento posterior, pois os dados recolhidos evidenciaram um enorme potencial transformador da experiência no palco.

Cabe ao professor, no cumprimento da missão de ajudar no desenvolvimento dos alunos que lhe são confiados (nas vertentes pessoal, musical e artística), questionar-se e munir-se de ferramentas que o possam facilitar. Este foi o principal objetivo do presente estudo, e é nossa convicção de que da reflexão resultará uma abordagem pessoal diferente e mais sólida.

Ao ser integrada no processo pedagógico, poderá permitir ao aluno, desde o início do estudo do Piano, uma construção metodológica do estudo virada para a

performance, com recursos e mecanismos de defesa (com fundamentos científicos), tanto ao nível de descodificação da partitura e aquisição da técnica necessária, como também ao nível de construção de estratégias de superação, de trabalho mental, segurança e bem-estar. Mas sobretudo, de uma vivência saudável e gratificante do que é verdadeiramente importante – a Música –, numa abordagem positiva, considerando que os alunos são, antes de intérpretes, seres humanos que se pretende equilibrados e felizes.

Bibliografia

- Bueno, M. (2002). *AS TEORIAS DE MOTIVAÇÃO HUMANA E SUA CONTRIBUIÇÃO*. Revista do Centro de Ensino Superior de Catalão.
- Cardoso, F. (2014). *Memória*. Lisboa.
- creator, N. (2006). *How Can High Self Expectations Make You Unhappy?*
- Cruz, R. B. (2004). *A influencia da liderança na motivação dentro do contexto orgazicional*. Universidade Gama Filho.
- Deak, A. (2011). *Brain and Emotion: Cognitive Neuroscience of Emotions*.
- Dijkhoff, C. M. (2019). *The language of emotions*. New York.
- Hemendra. (s.d.). *The Psychology of Disappointment*. Capella University.
- Isard, C. (1991). *The Psychology of Emotions*. New York: Plenum Press.
- Izquierdo, I. (s.d.). *Memória*.
- Juan José Mouriño Mosquera, C. D. (2006). *Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: Qualidade de vida na universidade*. Porto Alegre.
- Medeiro, J. (2017). *GESTÃO DAS EMOÇÕES NA EDUCAÇÃO*. ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO JOÃO DE DEUS.
- Moreira, J. C. (2005). *O Conceito de Motivação na Psicologia*. Brasília: Universidade de Brasília.
- Rubio, K. (2003). *Superação no esporte: limites individuais ou sociais?* São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte de São Paulo.
- Simões, A. R. (2012). *AS EMOÇÕES AO COMPASSO DA MÚSICA*. Lisboa.

Webgrafia

<https://www.persuadir.pe/2019/01/el-cerebro-f-vs-m/>

<https://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/social-cognition/expectations/>

<https://www.dicionarioinformal.com.br/supera%C3%A7%C3%A3o/>

<https://www.centroelim.org/los-tres-cerebros/>

<https://www.hellerdepaula.com.br/a-hierarquia-das-necessidades-de-maslow/>

<http://www.spreadinghappiness.org/2009/09/the-role-and-importance-of-expectations-in-being-happy/>

Anexos

Anexo A

Questionário:

(sem limite de resposta)

- 1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?
- 2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?
- 3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.
- 4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Anexo B

Sujeito: masculino, entre 20 e 30 (pianista jazz, atividade concertística frequente. Tem licenciatura em piano clássico e de jazz)

- 1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Essa pergunta terá de ser respondida de duas formas diferentes, dependendo se estamos a falar de uma performance a solo ou em banda.

Se falarmos de uma performance solo, uma má experiência engloba certamente variadas situações, sendo que esta avaliação de “má” depende de pessoa para pessoa. Por exemplo, falhar notas não é suficiente para ser classificado como uma má experiência na minha opinião. Somos seres humanos. O problema reside no facto de existir uma cultura e pressão constante pela perfeição (o que quer que isso signifique...) dentro da música clássica, e essa mesma cultura nos ser embutida ao ponto que qualquer erro que façamos nos descontrola e nos deixa nervosos e ansiosos. É criado um sentimento de culpa por esses mesmos erros, gerando uma avaliação negativa de nós próprios, pelo facto de ser precisamente uma performance a solo. A culpa do que acontece é nossa 99,9% das vezes – estamos sozinhos no palco. Apesar de toda essa cultura de perfeição, não considero que me tenha deixado influenciar por tal. Raramente ficava chateado porque a peça X ou Y não correu tão bem como poderia. Nunca tive dificuldade em simplesmente andar para a frente e esquecer o engano que aconteceu. Sei que esse engano aconteceu, e depois corrijo no estudo. Neste momento sou pianista de Jazz, Pop, Soul e Rock. Se fizer um solo menos bom, paciência. Se uma frase sair pouco musical, respiro fundo e a próxima frase será certamente muito melhor. Não vou colocar pressão em mim próprio. E nunca fui tão feliz a fazer música como sou agora, sem essas obsessões pela perfeição e pela excelente performance.

Em termos de performance em banda, a resposta é bastante mais simples. Nem tudo o que acontece está sob meu controlo. Se o baixista falhar uma nota, não posso fazer nada. Se o baterista se esquecer completamente de um break, não posso fazer nada também. Só controlo a minha parte, e as dicas que posso dar durante o concerto. O que sair mal, tem de se ensaiar posteriormente. Sim, gosto de assumir uma certa liderança na banda durante os concertos. Gosto de mandar olhares se o tema descambar ritmicamente. Mas colocar culpa e pressão em mim só porque gosto de liderar não faz sentido.

2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

A pergunta que sempre me fiz foi “porquê ficar desiludido por fazer música?”. Quando tocamos não sabemos se estamos a fazer o dia de alguém. Ou a semana, ou até o mês. A maior parte das vezes ninguém quer saber se nos enganámos, só nós próprios. Uma má performance não tem assim tantas consequências negativas... imaginemos nós que somos médicos cirurgiões, e numa operação o doente morre na maca à nossa frente. No caso de não podermos fazer mesmo mais nada, já fica uma sensação estranha certamente (não digo de culpa, mas é um ser humano que morreu “nos nossos braços”). E se nós falhámos? Se aquele ser humano morreu por nossa culpa? Não é isso o expoente máximo de desilusão que alguém pode ter na vida? E vou eu ficar desiludido porque falhei meia dúzia de notas, ou uma frase não saiu tão musical?

Se eu ficar nervoso anteriormente e desiludido posteriormente para fazer música então claramente estou no emprego errado. Um bombeiro assim nunca vai conseguir apagar um fogo. Um médico nunca irá conseguir operar ou tratar um doente. A arte não é motivo para desilusões, mas sim alegrias e sensações que provavelmente outro emprego qualquer não proporciona.

Não há necessidade para contrariar desilusão nenhuma se ela não existir em primeiro lugar. Aceito que haja autocrítica – mas apenas no sentido racional de evoluir enquanto músico e enquanto ser humano.

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

Esta pergunta foi praticamente respondida anteriormente, mas para mim a superação reside única e exclusivamente numa autocrítica racional (e não cheia de emoções negativas) para melhorar durante o estudo e nas próximas performances. Se não a conseguirmos fazer porque esses sentimentos negativos estão a dominar, então é melhor estar quieto e não dizer disparates. Gravar os concertos é um must para essa autocrítica, sendo que os aspetos bons da performance que fizemos também devem ser enumerados, caso contrário voltamos a ser afetados por um mar de negatividade.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Esta resposta é bastante difícil, e no meu caso específico foge ligeiramente da resposta tradicional do pianista de música clássica, porque essa desmotivação de estudar as mesmas peças meses a fio foi uma das razões que me levou a mudar o meu rumo musical.

Enquanto pianista de Jazz, a improvisação é algo que tem imenso a trabalhar. Tantos músicos diferentes com tantas ideias diferentes. Transcrever os solos, tocá-los, analisá-los são tudo tipos de estudo que me atraem mais do que repetir as mesmas passagens mil vezes em busca de não falhar notas. A procura e descoberta de voicings (posições de acordes) que nunca antes tínhamos tocado é maravilhosa. A sensação de revelar aquele mistério daquela harmonia que não sabemos o que é...é tão bom. A descoberta é constante e quase diária. Na música clássica só ficava empolgado se era capaz de tocar aquela peça difícil ou aquela passagem cheia de oitavas ou o que seja. Não me dá nem metade do prazer do que criar um solo musicalmente rico. Cada vez que o fazemos é diferente. Cada vez que tocamos a peça X são as mesmas notas com o mesmo ritmo – tudo bem, a interpretação muda – mas a criação ao vivo é muito mais empolgante para mim.

Há tantos estilos diferentes dentro do Jazz também! Saber um pouco de todos é fundamental para se ser versátil, especialmente se se dominar a improvisação. É uma aprendizagem constante cheia de sorrisos

Anexo C

Sujeito: masculino, entre 30 e 40 (trompetista em banda com atividade artística regular, professor)

1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Uma má experiência pode derivar de várias situações e também do tipo de performance. Nem sempre valorizo de igual forma aquilo que pode contribuir para tal e ser considerado uma má experiência. No entanto, em traços gerais considero uma má experiência tudo aquilo que contribua negativamente para a performance. Podem ser as falhas de carácter interpretativo, desafinações, erros, desatenções e outras estritamente ligadas ao executante e/ou ao grupo, mas também falhas exteriores como falta de condições no espaço de performance, ruído do público ou de outras fontes, avaria no instrumento, condições atmosféricas adversas (no caso de performances ao ar livre) e também as condições físicas dos músicos, em casos de doença.

A minha reação não tem um padrão para cada momento, uma vez que depende da causa. Apesar disso posso referir que tento não valorizar o erro/falha, seja ela qual for tentando focar na performance e no que foi praticado. Em situações que sei que não controlo é bastante mais fácil assumir esses factos e prosseguir com a performance. Numa situação extrema interrompe-se a performance e tento prosseguir assim que as condições se reúnam.

2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

De acordo com o exposto na resposta anterior o grau de desilusão depois da má experiência varia de acordo com o que a causou. De qualquer modo avalio sempre o que causou a má experiência e porque aconteceu. Tento também não o fazer imediatamente pois corro o risco de o fazer sem avaliar todos os fatores e com a cabeça “quente”. Fazer essa avaliação já é uma forma de contrariar a desilusão, mas tento ainda perceber o que posso fazer para melhorar e/ou evitar falhas em performances futuras e tento ainda não esquecer o que foi bom pois normalmente são mais os factos positivos do que os negativos. Requer esforço, mas é possível.

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

O processo de superação desses acontecimentos para mim já foi mais difícil, mas com a experiência tornou-se mais rápido. As fases são uma inicial de reflexão e não

focar no negativo e depois avaliar, enumerar e tentar criar estratégias de melhoria para não repetir a má experiência no futuro, sejam as causas intrínsecas ou extrínsecas.

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

Tento ser regular na prática, participar em projetos que me preencham, procuro novos materiais, foco no que quero fazer e pretendo atingir e além disso tenho como motivação extra o facto de ter que tocar para os alunos e tentar ser o melhor exemplo possível para eles.

Anexo D

Sujeito: masculino, entre 40 e 50 (violinista, músico de orquestra com atividade performativa profissional constante, professor)

1) O que é para si uma má experiência na performance? E como reage à situação no momento?

Em primeiro lugar se responder verticalmente á primeira pergunta a minha resposta será “falta de preparação “, porque um erro ou dois só por si não é uma má experiência. Só uma performance catastrófica será uma má experiência. Não existe catástrofe se a preparação for boa e séria. Caso haja desilusão , ou algum sentimento de tristeza , mesmo que sejam por dois ou três passagens , ou erros , no momento o que se faz em palco é relativizar , pensar na próxima passagem e principalmente manter o foco na música , ou seja , não pensar em técnica mas sim em como continuar a pregar o público á cadeira .

2) Como se reflete para si a desilusão depois da má experiência? Como contraria a desilusão?

Esta parte leva algum tempo, principalmente até percebermos o que é mais importante. Passo a explicar. Já tenho ficado desiludido com a minha performance e depois ouço a gravação da mesma e afinal a minha sensação de palco não se confirmou. Ou seja, há claramente um pensamento e uma sensação apaixonada e exagerada quando estamos em palco. Tudo tem uma dimensão diferente.

Depois desta introdução que acho necessário para se perceber o meu raciocínio e não querendo fugir á pergunta, eu tenho a tendência de fazer um rewind da minha atuação, tentar perceber já menos apaixonadamente como foi. Se foi um desastre e fiquei desiludido, fico algum tempo a pensar no porquê. Qual a razão para ter sucedido? Tentar perceber tudo para não acontecer novamente. Normalmente dou algum tempo a mim próprio para acalmar, perceber e depois esquecer. Normalmente não levo esta sensação para o dia seguinte. Tento fazer isto o mais possível.

A desilusão não se contraria, temos sempre que fazer o “luto”, por assim dizer. Temos que aceitar e depois mandar fora. Contrariar significa não resolver e ficará como uma pedra constante no nosso sapato. Mas depois de escapelizar tudo e perceber os erros, o melhor é assumir para depois esquecer, pois o próximo concerto é já amanhã. A vida não permite esse massacre que por vezes fazemos a nós próprios. O mais importante é aprender com o erro, não ter medo dele, mas sim absorver os ensinamentos e continuar a nossa estrada, até porque uma desilusão nossa, não é na maioria dos casos uma desilusão do público. Esta noção é muito importante para não nos apegarmos á frustração, a nova exigência e perfeccionismo por vezes leva-nos por

caminhos tortuosos, dispensáveis e altamente não recomendáveis. Como digo aos meus alunos. “tens uma hora para lambar as feridas porque amanhã é um novo dia “.

3) Como define o processo de superação desses acontecimentos? Tente enumerar as várias fases.

Acho que já enumerei no número anterior, mas de uma maneira mais simples diria;

a) verificação dos erros cometidos

b) perceber o porquê

c) ter algum tempo para fazer mandar fora a frustração, conversando com alguém ou sozinho

d) arrumar o assunto, especialmente a frustração

e) amanhã será um novo dia.

f) caso necessário no dia a seguir pegamos nos erros e estudamos até darmos conta que já ultrapassámos os problemas

4) Que mecanismos de defesa utiliza para não desmotivar da prática instrumental?

No meu caso três:

a) uma paixão enorme pelo que faço

b) uma paixão enorme pelo palco

c) desafiar-me constantemente quer tecnicamente quer musicalmente para poder chegar ao público.

Sentir o público, ver a cara das pessoas, sentir que consegui mexer com os seus sentimentos, perceber que a minha energia, o meu pensamento da obra passou para o outro lado, é o meu maior bálsamo.