

Ansiedade na performance do solo para flauta de *Sonho de uma noite de verão* de Felix Mendelssohn

Performance Anxiety in Mendelssohn's A Midsummer Night's Dream flute solo

Felipe Mancz

Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil
femancz@gmail.com

Maurício Freire Garcia

Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil
mgarcia@ufmg.br

Resumo: A manifestação física da ansiedade (WILSON, 2002) inclui sintomas como falta de ar, aflição e tremores, problemas oculares de foco, suor excessivo nas mãos, boca seca e a sensação popularmente chamada de “borboletas no estômago”, esta última causada pelo fluxo sanguíneo que se dirige do estômago para os músculos. Ao tocar um trecho orquestral sob o efeito da ansiedade, o músico pode sofrer alguns efeitos, como descrito acima. Considerando que cada trecho orquestral possui diferentes desafios e requisitos técnicos, é possível prever, de um modo geral, quais aspectos poderão ser afetados por tais sintomas. Tomaremos neste trabalho um exemplo dessa situação: os compassos finais do *Scherzo* da peça *Sonho de Uma Noite de Verão*, de Felix Mendelssohn. Através de uma análise bibliográfica, este artigo propõe estratégias de preparação para esse trecho, levando em conta os efeitos que a ansiedade causa especificamente neste trecho. Desse modo, espera-se que o instrumentista possa se preparar para essa performance de modo mais eficiente.

Palavras-chave: ansiedade na performance musical; estratégias de preparação na flauta transversal; excerto orquestral de Mendelssohn.

Abstract: The physiological manifestations of anxiety (WILSON, 2012) include symptoms which include the lack of air, affliction and trembling, blurred vision, excessive sweating in the hands, dry mouth and the sensation commonly referred to as “butterflies in the stomach”, this last caused by the blood flowing from the stomach to the muscles. When playing an orchestral excerpt in a state of anxiety, the musician may suffer from some of these effects. Considering that each orchestral excerpt has its different challenges and technical requirements, it is possible to predict, in a general way, which aspects will be affected by those symptoms. In this work, we consider an example of this situation: the final bars of the flute part of Mendelssohn's *Scherzo*, from *A Midsummer Night's Dream*. Through a bibliographical review, this article proposes strategies for the preparation of this excerpt, considering the effects that anxiety causes in it. Therefore, it is expected that the musician may prepare himself for this performance in a more efficient way.

Keywords: musical performance anxiety; flute performance strategies; mendelssohn's orchestral excerpts.

1 – Introdução

Seja nos testes para admissão em orquestra ou numa apresentação em público, trechos de execução solo costumam gerar mais ansiedade do que tocar em grupo (STENCEL *et al.*, 1992). Numa situação como essa, onde há tantos detalhes importantes, é imprescindível que se faça um preparo muito bem planejado. O estudo para uma audição orquestral, por exemplo, onde há uma avaliação direta e crítica sobre a performance, é geralmente dividido em duas fases: (1) maior volume de treino com baixa intensidade e competências gerais; e (2) menor volume de treino com mais intensidade e competências específicas para o teste (RODRIGUES, 2015). Pode-se trabalhar a ansiedade em ambas as fases, mas ela está mais diretamente ligada à segunda.

A ansiedade, em si, pode ser tratada através de inúmeras estratégias, a saber, com terapias que envolvam relaxamento, terapias profissionais com psicólogos, medicamentos, entre outras. Uma vez adotada uma estratégia condizente ao caso do indivíduo, espera-se uma melhora no quadro geral do problema. Porém, independentemente de adotar ou não uma estratégia, pode ser valioso um preparo musical que leve em consideração os sintomas físicos da ansiedade particulares àquelas peças em questão, pois há aspectos, como o controle do ar, que são influenciados pela adrenalina no corpo (RODRIGUES, 2015). Outro motivo para pensar nas particularidades dos efeitos da ansiedade é o fato de que o ambiente onde ocorrerá a performance é outra fonte de stress (SLOBODA, 2007). Fatores como tamanho do teatro e tipo de público podem ser decisivos para o grau de ansiedade gerado. Ou seja, é difícil prever o quanto se estará ansioso, pois algumas vezes não é possível prever dados como quantidade de público, membros de banca, ou tamanho do palco.

O solo de flauta da peça *Sonho de Uma Noite de Verão* (Figura 1), de Felix Mendelssohn, que se inicia no c.338 e vai até o final do movimento, exige precisão rítmica, clareza sonora na articulação, controle da respiração, dentre outros aspectos técnicos. Um

outro exemplo seria o solo inicial do poema sinfônico *Prélude à L'après-midi d'un Faune*, que possui como principal requisito técnico o controle do ar (RODRIGUES, 2015). A seguir, será feita uma análise desses requisitos técnicos, suas relações com os sintomas da ansiedade e uma proposta de estudo que englobe tais problemáticas.

Mendelssohn — Midsummer Night's Dream
FLAUTO I.

6

p

sempre stacc.

cresc. *dim.*

pp

He Geist! Wählet die Reise hin?
attacca

Figura 1: Solo de flauta, do c.338 ao fim da peça *Sonho de Uma Noite de Verão* de F. Mendelssohn.

2 - A ansiedade na performance em geral e estratégias cognitivas

De acordo com Lang (citado por SALMON, 1992), a ansiedade é a relação entre três componentes: o cognitivo (verbal); o comportamental (propensão de se evitar o perigo); e o fisiológico (reações somáticas que acompanham um alto nível de stress). Eles se relacionam de modo que um pode estimular o outro, numa interação cíclica. Portanto, ao tratar os sintomas cognitivos, também são tratados os sintomas físicos. Tendo essa relação em vista, segue um breve resumo de algumas estratégias para os sintomas cognitivos. Elas são comuns a qualquer situação de ansiedade em performance, seja em aulas, apresentações ou em provas.

Auto monitoramento: A ansiedade pode gerar fatores positivos para a performance, como, por exemplo, uma maior expressividade. Porém, ela se torna negativa quando traz consigo certos fatores, como pensamentos negativos sobre o futuro, por exemplo (WILSON, 2002; STENCEL *et al.*, 1992). SALMON (1992) recomenda que o músico procure fazer um monitoramento de suas sensações físicas durante a execução, construindo assim um entendimento mais detalhado sobre essas sensações. Desse modo, ele pode discernir melhor quais sensações tendem a ter um efeito positivo sobre a performance.

Aceite, observe, aja, repita e espere: BECK & EMERY (1985, citado por SAMON, 1992) propõem os seguintes conceitos, a serem levados na prática (as primeiras palavras foram originalmente destacadas):

- **Aceite** a ansiedade como uma resposta natural a situações que geram estresse.
- **Observe** como sua ansiedade varia. O ato de observar sua ansiedade distancia você dos efeitos por ela ocasionados.

- **Aja** com ansiedade. Lembre-se que você pode lidar com muitas coisas mesmo quando está ansioso.

- **Repita** os três primeiros passos o quanto for preciso, até que a ansiedade comece a diminuir.

- **Espere** estar ansioso. Saiba que a ansiedade virá. Faz parte da condição humana e é algo com a qual todos nós devemos lidar.

Memórias positivas: Uma outra estratégia, proposta por STERNBACH (2008), consiste em se recordar de desempenhos que foram prazerosos e positivos, de modo que essas memórias fiquem bastante vivas regularmente. Para aliviar o stress pré-performance, o músico deve se recordar dessas memórias antes de uma apresentação.

Estudo mental: A prática mental, segundo SILVA (2009 citado por RODRIGUES, 2015), auxilia na reparação de movimentos assimilados errados, além de propiciar a aprendizagem de novas habilidades motoras e melhorar habilidades já aprendidas. WILSON (2002) também propõe o ensaio mental, onde o músico executa os movimentos neuromusculares sem o instrumento, para a redução da ansiedade na performance.

Pensamento realista: Para WILSON (2002), existem três estratégias muito eficientes para o mesmo fim. As três são baseadas no método cognitivo: (1) aceitar um determinado nível de ansiedade e alguns erros durante a performance; (2) apreciar o ato da interpretação, em vez de se inquietar com o julgamento do público; e (3) praticar pensamentos realistas e objetivos para sobrepujar pensamentos demasiadamente críticos. As frases a seguir exemplificam este último item: “O que é que pode acontecer de pior na sua performance?”; e “eu estudei e conheço a peça, portanto tudo vai dar certo”.

Preparação: Em sua pesquisa com flautistas que passaram em primeiro lugar nos testes mais importantes do país, RODRIGUES (2015) relata que alguns dos entrevistados se preparam 1 mês antes das audições, no intuito de acostumar o organismo física e emocionalmente. Um deles realiza mudança de alimentação e práticas esportivas. Na semana do teste, planejam a alimentação, evitando assim problemas digestórios. Dois entrevistados alegam que essas atitudes em si já geram confiança e deixam o dia do teste parecido com os dias antecedentes, criando um ambiente de menos expectativas e menor chance de imprevistos.

Existe uma semelhança entre o processo de preparação de um repertório para audição orquestral e o processo de preparação de um atleta para uma competição, no que diz respeito à organização do estudo em duas fases. Na primeira, de caráter organizacional, são resolvidas as dificuldades técnicas (habilidades gerais) e há uma contextualização das obras. Na segunda, com foco maior na prova, há a repetida execução do repertório completo em situações diversas (RODRIGUES, 2015). Nessa segunda fase, o músico pode fazer audições simuladas (GREEN, 2012), seja para seu professor, ou mesmo para amigos ou parentes. LEBLANC *et al* (1997, citado por LEHMANN, 2007) afirma em sua pesquisa que músicos que sofrem de ansiedade em performance podem não demonstrar nenhum sintoma quando tocam sem público, mesmo sabendo que estão sendo monitorados. Portanto, a execução, em si, pode não ser estressante, mas tocar para outras pessoas pode gerar ansiedade. Assim sendo, as audições simuladas podem significar um excelente exercício de performance para o músico.

3 - O nervosismo no trecho de Mendelssohn

No solo de flauta em *Sonhos de uma noite de verão*, as exigências técnicas são: precisão rítmica e clareza na articulação, segundo BAXTRESSER (2008). Se referindo a essa fonte, RODRIGUES (2015) afirma que é importante não sacrificar o pulso, o ritmo, a articulação e a respiração, na tentativa de obter mais expressividade, sendo que a maior dificuldade neste trecho é que ele foi escrito para soar na região grave e média da flauta, que é a mais dificultosa para se articular. Os flautistas entrevistados por RODRIGUES (2015) afirmam que os pontos importantes no trecho do Scherzo

são: ritmo preciso; pulso constante; clareza sonora na articulação; controle da respiração; e fraseado, seguindo as orientações de dinâmica escritas. Neste trecho, as cordas tocam em pizzicato nos tempos 1 e 3 do compasso ternário. Em função disso, a regularidade rítmica fica evidente ao ouvinte, pois o flautista fica exposto. GARCIA (2012) afirma que este trecho também exige resistência e homogeneidade sonora na extensão da flauta.

A respiração é um dos aspectos mais observados nessa peça. O flautista deve respirar apenas 3 vezes e deve manter o pulso nos momentos da respiração. BAXTRESSER (2008) localiza as respirações: (1) antes do início do solo no compasso 338, (2) no compasso 348 e (3) no compasso 359. Em vista das dificuldades do trecho, ao respirar, o flautista tende a perder o tempo, a afinação e o suporte para a articulação (BUCK, 2003).

Ao tocar este trecho sozinho, o flautista pode alcançar níveis bastante elevados e satisfatórios na interpretação. Porém, uma vez que esteja num concerto, num ensaio, num teste, ou mesmo sozinho numa gravação, o stress gerado pela situação eleva os níveis de ansiedade. Os sintomas físicos da ansiedade (WILSON, 2002) podem incluir sintomas como falta de ar, aflição e tremores, problemas oculares de foco, suor excessivo nas mãos, boca seca e a sensação popularmente chamada de “borboletas no estômago”. No caso de uma audição, MECHETTI (2012) afirma que o nervosismo é uma característica comum entre os candidatos. Portanto, segundo ele, saber lidar com esse sentimento também é um critério de avaliação levado em conta pela banca. Abaixo, segue uma relação dos sintomas da ansiedade e algumas possíveis estratégias.

1 - Respiração: A falta de ar e a aceleração no batimento cardíaco podem interferir diretamente na respiração. Esse quesito, que já não é fácil de ser cumprido neste trecho numa situação sem ansiedade, fica ainda mais desafiador. Se referindo à respiração nessa obra de Mendelssohn, BUCK (2003) sugere o treino de notas longas. Considerando a dificuldade ampliada pelo nervosismo, o flautista pode estudar notas longas após praticar alguma pequena sequência de exercícios físicos, como uma série

de agachamentos, por exemplo, a fim de simular o efeito da ansiedade sobre o pulso cardíaco. RODRIGUES (2015) cita um flautista de sua pesquisa que, de fato, estuda após fazer polichinelos, para ajudar a manter o foco no desempenho e a lidar com situações inesperadas. Por fim, a prática de exercícios físicos aeróbios não só contribui para a diminuição geral da ansiedade (ARAÚJO, 2007), como também para o melhor aproveitamento da respiração.

2 - Dispersão: Os sintomas físicos da ansiedade podem gerar uma sensação muito confusa no indivíduo, que pode se sentir desconcentrado. Pode ser positivo manter o foco nos objetivos de desenvolvimento, ou seja, metas para a interpretação (como lembretes de dinâmicas, fraseados, ou sonoridades) ao invés de objetivos de resultado, que seriam relacionados com a decorrência da situação, como ser ou não aprovado, por exemplo. Definir pequenas metas musicais, como, por exemplo, “vou me concentrar em manter um pulso constante”, não só ajudam na concentração, como também diminuem pensamentos negativos, que tendem a vir quando não determinamos um foco (ABLARD & PARKER, 1997 citado por WILSON, 2002; LEHMANN *et al*, 2007).

3 - Visão: Problemas oculares durante a performance podem ser em decorrência dos sintomas físicos da ansiedade (WILSON, 2002). Saber a peça de cor, estudando-a sempre desse modo, deve resolver a situação, evitando, assim, errar a música em função da leitura.

4 - Articulação: Como já mencionado anteriormente, boca seca pode ser um sintoma quando se está nervoso para tocar (WILSON, 2002). Quando estudamos, temos um padrão de salivação e nos acostumamos com ele. Quando a boca seca numa situação de ansiedade, temos uma circunstância estranha e diferente da qual nos acostumamos ao longo do estudo. Portanto, pode ser que seja benéfico incluir situações diversas ao longo do estudo, como tocar com fome ou com sede. BUCK (2003) sugere o fortalecimento da articulação por meio de estudos que trabalhem o ataque duplo.

5 - Ritmo: Como a ansiedade pode afetar a percepção do ritmo e do pulso (LEHMANN *et al*, 2007), faz-se necessário que o estudo englobe diferentes maneiras de absorver essa noção. O uso do metrônomo e do gravador é uma ferramenta essencial para o aprimoramento técnico (RODRIGUES, 2015), onde o músico terá uma melhor percepção de sua execução. BUCK (2003) indica que a noção correta do tempo neste trecho orquestral se dá quando existe a ênfase no primeiro tempo do compasso e uma inflexão de anacruse no terceiro tempo (indo para o compasso seguinte), tudo de forma constante e pulsante, com energia e leveza. Para o aprimoramento da noção do tempo, a autora sugere o seguinte exercício: omitir o segundo tempo do compasso e, mesmo assim, tocar respirando somente nas respirações convencionadas. A autora também propõe um exercício onde o pulso, a articulação e a respiração são trabalhadas ao mesmo tempo. O exercício consiste em tocar variações de escalas e arpejos presentes na própria música, num compasso de 3/8, variando entre ligado e *staccato*. BUCK ainda mescla os dois exercícios citados acima.

4 – Considerações finais

A ansiedade pode afetar a performance de tal modo que podem haver consequências indesejadas para o *performer*. Acontecimentos como reprovações em testes, desempenhos não satisfatórios e desestimuladores são motivos para se atentar para os efeitos da ansiedade sobre a performance. O nervosismo não só tem tratamento, como existem várias alternativas para lidar com esse problema, como psicoterapia, por exemplo. A atividade física e uma linha de pensamento cognitiva são comprovadas aliadas do músico para combater os efeitos negativos da ansiedade. O trecho solo de flauta em *Sonho de Uma Noite de Verão*, de F. Mendelssohn, que é exigido em praticamente todos os testes de orquestra, possui diversos aspectos que representam desafios para o intérprete, a saber, articulação, fraseado, ritmo, sonoridade, respiração, dentre outros. A ansiedade pode atrapalhar cada aspecto de uma maneira diferente, mas é possível prever essas perturbações e se preparar de maneira que elas se tornem mais amenas, através das interferências contidas neste artigo.

Referências

1. ARAÚJO, S. R. C. de; MELLO, M. T. de; LEITE, J. R (2007). Transtornos de Ansiedade e Exercício Físico. In: **Revista Brasileira de Psiquiatria**. Associação Brasileira de Psiquiatria - ABP, v.29, n. 2, p.164-171.
2. BECK, Aaron T.; CLARK, David A.; Maria Cristina Monteiro (Tradução); Elisabeth Meyer (Revisão técnica) (2012). *Terapia Cognitiva Para Transtornos de Ansiedade: Ciência e Prática*. Porto Alegre: Artmed.
3. BAXTRESSER, J (2008). *Orchestral Excerpts for Flute with Piano Accompaniment*. Philadelphia: Theodore Presser.
4. BUCK, E. Y (2003). *The Orchestral Flute Audition: An Examination of Preparation Methods and Techniques*. Rice University, Houston, Texas.
5. GARCIA, Maurício F (2012). *O Eurocentrismo na formação do flautista de orquestra e flauta na música orquestral de Heitor Villa-Lobos: Um Estudo na Realidade Brasileira*. Universidade Federal de Minas Gerais.
6. LEHMANN, Andreas; SLOBODA, John; WOODY, Robert (2007). *Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the Skills*. New York: Oxford Press.
7. MECHETTI, Fábio (2012). Ensaio sobre ensaios. Disponível em: http://www.fabiomechetti.com/Fabio_Mechetti/Essays_Ensaios/Entries/2013/5/23_ENSAIO_SOBRE_ENSAIOS.html. Acesso em 23 outubro2016.
8. RODRIGUES, Juliana Maria Bonfim (2015). *Audições Orquestrais para Flauta no Brasil: Um Estudo Sobre Estratégias de Preparação*. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais.
9. SALMON, Paul G.; MEYER, Robert G (1992). *Notes From the Green Room*. San Francisco: Jossey-Bass.
10. STENCEL, Ellen B.; Lineu Formighieri Soares; e Maria José Carrasqueira de Moraes (2012). Ansiedade na performance musical: aspectos emocionais e técnicos. In: **DOTTORI, Maurício (Ed).** *Anais do 8º Simpósio de Comunicações e Artes Musicais*. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina, p.37-46.
11. STERNBACH, David J (2008). Stress in the Lives of Music Students. In: *Music Educators Journal*. Vol. 34, nº 3, p.42-48.
12. WILSON, Glenn D.; ROLAND, D. *Performance Anxiety*. In: PARNCUTT, R.; MCPHERSON, G. E. (Org.) (2002). **The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning**. Oxford: Oxford University Press.

Notas sobre os autores.

Felipe Mancz é aluno de Mestrado em performance na UFMG, sob orientação do professor Maurício Freire Garcia. Além de bacharel em flauta transversal pela UNESP, sob orientação de Jean Noel Saghaard, é formado na EMESP no nível avançado, onde estudou com os professores José Ananias Souza Lopes e Marcos Kiehl. Estudou também com Jessica Dalsant e participou ativamente de *masterclasses* com Emmanuel Pahud,

Michel Debost, Keith Underwood e Benoit Fromanger. Na Itália, estudou com Giampaolo Pretto e outros importantes professores do curso *Dentro Il Suono*. Integrou como *spalla* a Banda Sinfônica Jovem do Estado de São Paulo, sob regência de Mônica Giardini. De 2010 a 2014 integrou como bolsista a Orquestra Experimental de Repertório, sob regência de Jamil Maluf e Carlos Moreno, onde ocupou o cargo de monitor do naipe de flautas entre 2014 e 2016. Foi vencedor do concurso Jovens Solistas da Orquestra Experimental de Repertório nas edições de 2013 e 2014, além de ter sido professor do Projeto Guri.

Maurício Freire Garcia, considerado pelo Boston Globe como “um músico especial”, é um dos mais destacados flautistas de sua geração. É Professor Titular da Escola de Música da UFMG, onde foi diretor por dois mandatos. Graduado pela mesma instituição em 1987, é o único flautista a receber o título de doutorado, com honras, no New England Conservatory, EUA. Desde 2003 tem atuado como 1º Flautista Solista convidado da OSESP e mantém uma ativa carreira como solista e camerista. Trabalhou com importantes regentes, solista e compositores como Kurt Mazur, Kristoff Penderecki, EijiOwe, Nelson Freire, Bruno Canino, Sofia Gubaidulina, TheaMusgrave, Ezra Sims e H. J. Koellreuter. Entre seus professores destacam-se James Galway, Paula Robison, Fenwick Smith, Expedito Vianna e Artur Andrés.