

PISANDO NO PALCO: PRÁTICA DE *PERFORMANCE* E PRODUÇÃO DE RECITAIS

Luciane Cardassi (UFRGS)

Desde o início de 1999, quando ingressei no Departamento de Música da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como professora substituta de piano, venho refletindo sobre qual seria a melhor maneira de orientar os alunos de instrumento na preparação de seus recitais. Refiro-me aqui não à orientação técnico-interpretativa, que ocorre nas aulas individuais de instrumento, mas a todo um complexo de questões, principalmente psicológicas, que envolvem o músico durante as semanas ou meses que precedem seus recitais. Com base na bibliografia sobre o assunto e na minha experiência pessoal como pianista, organizei então um curso de extensão universitária intitulado “Pisando no Palco - Prática de *Performance* para Músicos e Produção de Recitais”, que foi oferecido durante o segundo semestre de 1999 no Departamento de Música da UFRGS. Durante cinco encontros foram abordados temas relativos à produção e divulgação de um recital, concentração e controle da ansiedade, além de outros assuntos como organização de um portfólio e preparação para entrevistas na mídia.

O número de inscritos superou todas as expectativas, e isto não é senão um reflexo das várias lacunas que ainda existem na preparação dos futuros músicos profissionais na área de *performance*. Muitos são os desafios encontrados pelo intérprete em início de carreira, além dos desafios musicais propriamente ditos. Raramente ele dispõe, por exemplo, de uma equipe de produção e divulgação de recitais. O que acontece na maioria das vezes é que o próprio músico, desejando que seu recital saia a contento, acaba assumindo também outras funções, para as quais ele nem sempre está suficientemente preparado. Mesmo no caso da produção do recital ser feita por profissionais, algum conhecimento sobre o assunto poderá trazer ao músico, no mínimo, uma confiança maior no resultado do trabalho, e, consequentemente, uma diminuição da ansiedade de *performance*.

O presente artigo tem como objetivo discutir os assuntos abordados durante o curso “Pisando no Palco - Prática de *Performance* para Músicos e Produção de Recitais”. O curso foi dividido em três grandes unidades: 1. Antes do Recital; 2. Durante o Recital; e 3. Depois do Recital. Dentro de cada unidade os assuntos foram agrupados em quatro áreas: preparação artística, psicológica, física e organizacional¹.

1. ANTES DO RECITAL

1.1. Preparação Artística

A definição do programa de estudo é o primeiro passo para a realização de um recital. Quando se trata de músicos em início de carreira, o que acontece normalmente é que o professor assume a tarefa de escolher o programa mais adequado para cada aluno, em determinada etapa de aprendizado. Mesmo nesse caso, a participação do aluno na decisão final do programa é vital para o bom resultado do trabalho, já que é ele que irá conviver

¹Esta nomenclatura foi utilizada por Roland (1998).

durante horas diárias com esta ou aquela música. No caso de músicos profissionais, a decisão sobre o repertório de cada recital também é a primeira a ser tomada.

A fase de produção de um recital tem início, portanto, com a definição do programa. Entende-se aqui por produção toda a organização do evento, seja no que se refere ao material gráfico, ao auditório, aos instrumentos ou a qualquer outro tema relacionado ao evento.

A escolha do programa do recital revela a intenção do intérprete. Podemos traçar um paralelo entre essa fase de preparação para o recital e a fase de pré-composição de uma obra musical. Ao refletir sobre a forma geral de uma peça, e os materiais musicais que serão manuseados durante a composição, o compositor toma decisões que alicerçam todo o trabalho composicional posterior. A intenção subjacente a essas decisões compostionais iniciais podem ficar mais ou menos evidentes. O mesmo ocorre com o intérprete ao escolher seu repertório. As peças em estudo são seus materiais básicos, com os quais ele irá compor seu programa, evidenciando alguma intencionalidade.

Muitos são os critérios para a definição de um programa de recital. O intérprete pode recorrer ao programa tradicional, com peças de vários estilos contrastantes, evidenciando uma trajetória histórica. Também pode criar um programa antepondo dois estilos compostionais, ou dois momentos históricos. Pode focalizar seu programa em um único momento da história da música, em um determinado local ou época, ou na produção de um compositor específico. As possibilidades são muitas, e os critérios envolvidos nessa escolha são reveladores da intenção do intérprete e de sua maneira de pensar a música.

Definido o repertório, escolhe-se a ordem de execução das peças. Nem sempre é necessário uma definição já nessa fase, mas a reflexão sobre esse assunto é sempre bem-vinda. A ordem de apresentação das peças pode tomar como critério a cronologia das peças ou dos compositores. Também pode contrariar a cronologia e evidenciar contrastes de climas expressivos entre as obras. Ou ainda deixar aparentes conexões de outra natureza. Importa que o intérprete seja criativo nessa escolha, e que tenha a consciência exata de suas intenções com o programa. Antes de definir uma ordem específica, é fundamental que o intérprete experimente várias possibilidades, e que esteja confortável com a ordem escolhida, pois de nada adianta um recital com programa instigante e um músico cansado. Tanto quanto o repertório, a ordem de execução é algo bastante pessoal e revelador sobre o músico. O ideal é experimentar várias opções antes de adotar uma ordem específica.

Durante a preparação do repertório, em que o aluno estuda as peças e recebe orientação de seu professor, é fundamental que o programa como um todo também seja estudado. O trabalho de cada peça isoladamente é apenas parte da preparação artística do recital. Tocar o programa todo, ao menos uma vez por dia, ajuda o aluno a se acostumar com a energia despendida durante o recital, e a manter o foco de concentração na forma geral de cada peça, não se desviando a cada eventual deslize técnico.

Estando com o programa do recital já construído, o próximo passo é a organização de ensaios ou pré-recitais. Nesses pré-recitais o programa deve ser sempre tocado do início ao fim, sem corrigir eventuais falhas, simulando a situação real de *performance*. De acordo com Salmon (1992), “o melhor caminho para efetivar uma estratégia de controle do stress é experimentá-la em circunstâncias que são variações suavizadas do real agente de stress a ser confrontado. O conceito de inoculação pode ser usado como uma analogia para esse processo”. Assim, a exposição a situações de *performance* pode ser feita de forma gradual, iniciando por ensaios com amigos, cujo retorno normalmente é favorável, passando para outras situações que podem ser geradoras de alguma ansiedade.

O músico também pode preparar uma ficha ressaltando os objetivos almejados para cada pré-recital, e depois da execução (de preferência com gravação), completar a ficha com o resultado de cada experiência de *performance* (Salmon, 1992). A utilização de uma ficha com a definição dos objetivos (que podem ser agrupados em técnicos, musicais e pessoais), evidencia os pontos conquistados a cada *performance*, e outros ainda a serem melhor trabalhados.

1.2. Preparação Organizacional

Quando não existe uma equipe profissional para lidar com as questões relativas à elaboração de convites, cartazes e *folders* (programa a ser entregue ao público), o músico pode se encarregar dessas atividades, produzindo seu próprio recital. Se esse for o caso, o melhor conselho é: faça tudo com antecedência.

Convites e cartazes podem seguir muitos padrões diferentes. O importante é deixar claro as informações básicas: quem convida, qual o nome do evento, onde e quando acontecerá e qual o valor do ingresso. Se os convites forem enviados pelo correio é interessante que o músico mantenha uma mala-direta com nomes e endereços das pessoas que constituem seu público. Os cartazes devem ser colados em locais de fácil visualização, por onde circule seu público-alvo.

No que se refere ao *folder*, considero fundamental a elaboração de uma nota de programa: um texto curto e objetivo, com informações sobre as músicas, os compositores, o instrumento, ou qualquer outro dado relevante. Esse texto será lido pelo público imediatamente antes do recital, é importante, então, que seja escrito de forma clara e acessível. A busca de informações para elaboração da nota de programa apresenta um resultado tão ou mais importante que a confecção do texto em si, que é o preparo do músico para dar informações precisas sobre seu trabalho durante a fase de divulgação do recital, seja em entrevistas, seja na elaboração do *press-release*.

A divulgação de um evento na mídia é feita profissionalmente por jornalistas ou relações públicas, mas, também aqui, o próprio artista pode se encarregar de algumas funções. Em primeiro lugar, deve ser elaborado um *press-release*, que é um texto informativo sobre o evento. Esse texto deve ser objetivo e conter as seguintes informações: título do evento, nome dos intérpretes, patrocinador, onde e quando acontecerá, qual o valor do ingresso, e alguma outra informação que possa interessar ao jornalista que receberá o material. O *press-release* deve ser enviado, assim como o material de apoio (fotos dos músicos, convites, CD, etc...), para diferentes mídias: jornais, revistas, rádio e televisão. O primeiro contato com o jornalista responsável pela editoria de artes ou cultura de cada uma dessas mídias pode ser feito por telefone, a fim de agendar um horário para entrega do material em mãos. Não sendo possível esse contato prévio, o material pode ser enviado por outro meio, mas é sempre recomendável um contato telefônico posterior para confirmar o recebimento do material ou até mesmo para solucionar possíveis dúvidas do jornalista. Evidentemente esse contato deve ser feito com alguma antecedência, digamos uns dez dias antes do recital, para viabilizar a divulgação.

A produção de um recital também inclui a agenda de ensaios no auditório e da afinação do instrumento (piano, se for o caso), a finalização do *folder*, a escolha de roupas e sapatos confortáveis, e muitos outros detalhes para os quais o intérprete deve estar atento antes do recital, evitando assim surpresas desagradáveis no dia do recital.

1.3. Preparação Psicológica

Os aspectos psicológicos que envolvem um evento musical são bastante complexos. Não

sendo um profissional da área de Psicologia, preparei esta parte do curso com base principalmente em três livros: Roland (1998), Green (1986) e Salmon & Meyer (1992).

O primeiro assunto a ser discutido é a ansiedade de *performance*. Todos os artistas sentem alguma ansiedade, uma apreensão antes de entrar no palco, mesmo os mais experientes. A ansiedade deflagra algumas manifestações clínicas que variam de pessoa para pessoa, e apresenta uma série de sintomas, corporais e mentais. Entre os sintomas corporais da ansiedade encontram-se: tensão muscular, agitação, tremores, aceleração dos batimentos cardíacos, suor, ondas de calor ou frio, boca seca, náusea, aumento do nível de adrenalina e vontade de ir constantemente ao banheiro. Os sintomas mentais da ansiedade são os seguintes: pensamentos derrotistas, distração, falhas de memória e sensação de pânico (Roland, 1998). Muitos intérpretes buscam receitas simples para lidar com a ansiedade, mas a solução para esse problema só é possível através da prática de estratégias terapêuticas, e da adaptação dessas estratégias para a experiência individual do intérprete (Salmon, 1992).

Ao se preparar para um recital é importante o músico ter a consciência de que é normal estar ansioso, e que essa ansiedade pode ser transformada em um fator positivo. Não se deve negar a ansiedade, mas encará-la como excitação, ou um desejo de entrar no palco e tocar, transformando assim a ansiedade a ponto de energizar a *performance*. De fato, pesquisas em Psicologia corroboram a idéia de que alguma ansiedade auxilia a *performance* do artista (Roland, 1998). Até um nível ótimo, a ansiedade aumenta a habilidade de realizar tarefas, de maneira mais adequada e mais rapidamente. Ultrapassando esse nível, o efeito da ansiedade é uma sensação de “perda de controle”, e a partir de então a *performance* tende a perder qualidade.

Sabendo do aspecto positivo da ansiedade, e encarando o recital como um desafio, o músico pode mudar sua resposta mental durante as semanas que precedem o recital, através da prática de diálogos interiores positivos. Respostas mentais favoráveis à *performance* são fundamentais para o estabelecimento da auto-confiança necessária para o intérprete realizar seu recital a contento. É como se o músico passasse a atuar como uma espécie de terapeuta de si mesmo, monitorando suas ações e pensamentos, e procurando direcioná-los para situações positivas. Segundo Green (1986), existem dois “jogos” que ocorrem simultaneamente durante uma execução musical: o jogo exterior, que é a música em si, com todos os desafios técnicos e interpretativos que o músico busca superar, e o jogo interior, que acontece na mente do intérprete. Esse jogo interior, muito mais sutil, produz obstáculos mentais - falta de concentração, nervosismo e dúvida - que precisam decididamente ser sobrepujados. Com esse fim, enquanto prepara seu recital, o músico pode praticar uma série de respostas mentais otimistas. Segundo Seligman (apud Salmon, 1992), “respostas efetivas a muitas situações de stress - tais como as situações de performance - resultam da combinação de otimismo, habilidade e motivação”. Os diálogos interiores (Roland, 1998) sugeridos a seguir ilustram algumas possibilidades de se manter o otimismo durante a fase preparatória de um recital:

DIÁLOGOS INTERIORES POSITIVOS	
Na preparação do recital	
Objetivos:	Defina alguns objetivos específicos para cada recital. Pense positivo desde o início do trabalho. Procure desenvolver um rotina pré-recital.
Exemplos:	Quais são os objetivos que busco com esta <i>performance</i> ? Vou organizar ensaios com amigos. Se eu me sentir nervoso às vezes, isso é natural.

Imediatamente antes da performance
Objetivos:
Encare a ansiedade como uma sensação a seu favor.
Lembre-se de usar estratégias de apoio, como exercícios de respiração.
Concentre-se nos seus objetivos.
Exemplos:
Estudei muito, fiz ensaios com amigos, vai dar tudo certo.
Estou nervoso, mas isso é normal.

O antídoto para a ansiedade de performance não pode, no entanto, ser reduzido a simplesmente “pensar positivo”. Além da resposta mental positiva, é preciso encarar o recital como um desafio e não como uma ameaça. Quando nos sentimos ameaçados, seja a ameaça real ou imaginária, uma série de eventos são desencadeados em nosso organismo. No caso do recital, uma ameaça imaginária, como a idéia de que no momento do recital o intérprete tem uma única chance de sucesso, aumenta consideravelmente o nível de ansiedade e compromete o resultado total da apresentação. Ao contrário, se o intérprete é capaz de encarar o recital como parte de seu desenvolvimento artístico, o nível de ansiedade tende a diminuir. Estabelecer metas para cada recital é uma estratégia que permite compreender a real dimensão do evento dentro de uma trajetória de aprendizado musical.

Os diálogos interiores positivos podem facilitar também a aceitação do erro durante a execução. Quando no palco, a percepção do músico fica muito mais aguçada, em estado conhecido como hipervigilância (Salmon, 1992), e os erros parecem muito mais graves do que são na verdade. A prática de aceitar as pequenas falhas deve constituir um dos objetivos do músico durante a preparação para um recital. Ensaios ou pré-recitais devem focar também a aceitação do erro como um dos objetivos.

Concentração é outro tópico fundamental para o bom desempenho do músico, e que se ressente também quando o nível de ansiedade assume proporções além do nível ótimo. Manter o foco de concentração no que interessa, afastando pensamentos irrelevantes, é fundamental para o sucesso do recital. Pensamentos irrelevantes são todos os que não dizem respeito à música em si. Por exemplo, é irrelevante pensar, durante o recital, sobre as compras no supermercado ou os planos para o dia seguinte, mas é muito comum que nossa mente se desvie para assuntos variados durante a execução musical. Nesse caso, o uso de diálogos interiores positivos também pode contribuir para a retomada da concentração na música, como, por exemplo, perguntando-se: qual seria a coisa mais importante em que eu deveria me concentrar agora?

Ainda outra estratégia para diminuir o *stress* é a prática de ensaios mentais (Roland, 1998). Ensaios mentais consistem em imaginar o resultado sonoro do recital, acompanhando com as partituras. Esse exercício auxilia o intérprete a se sentir mais confiante, a diminuir a ansiedade de *performance* e a superar alguma eventual dificuldade técnica.

Às vésperas de recitais, alguns músicos procuram o isolamento, outros parecem buscar na companhia de amigos um pouco de distração. As soluções para o *stress* são sempre individuais, assim como a escolha de pequenos rituais. Ler um trecho de um livro ou ouvir uma determinada música são exemplos de rituais simples que podem acompanhar o músico nos dias que precedem recitais. De acordo com Salmon (1992), os rituais geram uma sensação de conforto graças à familiaridade e à repetição da atividade. Ao *performer* os rituais parecem diminuir a probabilidade de acontecimentos inesperados, com os quais ele freqüentemente se depara, a cada recital.

1.4. Preparação Física

O intérprete que desenvolve hábitos saudáveis no seu dia-a-dia, com uma alimentação

balanceada e a prática de exercícios físicos, sente-se em boa forma, mantém boa postura, e diminui o risco de lesão. Aquecimentos, alongamentos e o hábito de fazer intervalos durante o estudo do instrumento são também importantes para se evitar lesões físicas. O estudo ininterrupto por horas é algo completamente improdutivo e danoso à saúde.

A prática de esportes é altamente recomendada, principalmente exercícios aeróbicos, como natação e caminhadas, associados a alongamentos. Exercícios de relaxamento e o domínio da respiração diafragmática são também importantes para a diminuição do stress para todos os instrumentistas.

2. DURANTE O RECITAL

Se o intérprete está confiante de sua preparação artística e é capaz de encarar cada recital como um desafio, será muito mais fácil lidar com a ansiedade de *performance*. A preparação física o ajudará a se manter saudável, com boa postura e, o que é mais importante, a controlar sua respiração. O segredo de manter a ansiedade em níveis baixos está de alguma forma relacionado com o controle da respiração. Esta é a razão pela qual é tão importante para qualquer músico aprender a estar atento à respiração mesmo com o aumento da freqüência cardíaca ou alguma tensão muscular. Concentrar-se na respiração ajuda a controlar outros aspectos freqüentemente associados com a ansiedade de *performance*, não permitindo que esses sentimentos prejudiquem o fluxo da experiência musical.

A prática de alguns diálogos interiores durante o recital pode contribuir para a manutenção do foco de concentração na música:

DURANTE O RECITAL
<p><u>Objetivos:</u></p> <p>Concentre-se no presente.</p> <p>Saiba como lidar com os pequenos erros, pense neles depois.</p> <p>Divirta-se!</p> <p><u>Exemplos:</u></p> <p>Opa! Errei! Tudo bem, depois eu cuido disso.</p> <p>Vou continuar respirando.</p> <p>Preciso me concentrar no que está dando certo.</p>

3. DEPOIS DO RECITAL

Sabendo que as falhas de *performance* assumem proporções muito maiores para o intérprete do que elas realmente representam para o público, é importante que o músico saiba muito bem o que, como e com quem comentar sua execução logo depois do recital. A melhor sugestão ainda é não evidenciar os erros nesse momento, deixar a auto-avaliação para o dia seguinte. Perguntar a opinião de um profissional de confiança do intérprete, depois de alguns dias, é fundamental para reconhecer os desafios vencidos e os pontos a serem ainda trabalhados. A seguir alguns diálogos interiores para depois do recital:

DEPOIS DO RECITAL
<p><u>Objetivos:</u></p> <p>Avalie os resultados honestamente.</p> <p>Aceite os elogios, mesmo que você não tenha achado aquela sua melhor <i>performance</i>.</p> <p>Valorize seu progresso a cada recital.</p> <p>Depois de algum tempo pergunte a um profissional de sua confiança sobre seus erros e acertos durante essa <i>performance</i>.</p>

Exemplos:

Eu sobrevivi.

Fiz a maioria das coisas que me propus a fazer.

Mesmo ainda não sendo 100%, estou contente com o progresso que fiz.

O que posso aprender a partir desta performance?

Depois do recital é hora de coletar os artigos de divulgação e as críticas que eventualmente foram publicadas na mídia, e guardá-los em um portfólio que pode ser requisitado mais tarde.

4. CONCLUSÃO

O resultado final de um recital depende de como ele foi concebido e de toda a preparação a que o músico se submeteu, às vezes durante meses. A escolha do repertório, a ordem de execução das peças, e cada item relacionado à produção e divulgação do evento pode funcionar a favor ou contra o músico. É fundamental que o intérprete mantenha-se atento aos detalhes. E que desenvolva a sua própria estratégia para lidar com a ansiedade de *performance*. Não é possível generalizar nem o problema nem a solução. A discussão sobre *stress* e ansiedade é sempre bem-vinda, mas o músico não deve esperar uma receita pronta para melhor se preparar para um recital. Cada pessoa reage em graus diferentes ao *stress* do dia-a-dia, assim como ao *stress* de *performance*. A solução deve ser sempre, portanto, individual. De fato, o grau de ansiedade de *performance* depende da ansiedade da pessoa em outros ambientes sociais. Segundo Salmon (1992):

“Embora seja comum imaginar a performance como uma atividade altamente individual, a música é um meio de se comunicar com as pessoas. Se você se sente ansioso antes de tocar em público, examine como se sente em outras situações, em que a fonte de ansiedade não seja tão óbvia (...). É uma boa idéia prestar atenção a como você se sente socialmente como performer e como pessoa. Quanto mais você descobrir que gosta verdadeiramente da música e tem prazer em dividi-la com outras pessoas, menor a probabilidade de a ansiedade o impedir de atuar”.

Ao realizar uma preparação eficiente nas quatro áreas: artística, física, organizacional e psicológica, o *performer* se sentirá mais confiante com relação ao seu próprio trabalho, consciente da importância de cada recital dentro de sua trajetória de crescimento como músico, e, consequentemente, mais feliz com sua profissão.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GREEN, Barry (with W. Timothy Gallwey). *The Inner Game of Music*. London: Pan Original, 1987.

ROLAND, David. *The Confident Performer*. London: Heinemann, 1998.

SALMON, Paul & MEYER, Robert. *Notes From The Green Room: Coping with Stress and Anxiety In Musical Performance*. New York: Lexington Books, 1992.