



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA**

MARCOS RAMOS LEMES

**PREPARAÇÃO MENTAL PARA PERFORMANCE ATRAVÉS DA
APLICAÇÃO DOS FUNDAMENTOS DO "THE INNER GAME OF
MUSIC" DE BARRY GREEN**

Salvador
2024

MARCOS RAMOS LEMES

**PREPARAÇÃO MENTAL PARA PERFORMANCE ATRAVÉS DA
APLICAÇÃO DOS FUNDAMENTOS DO "THE INNER GAME OF
MUSIC" DE BARRY GREEN**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Programa de Pós-Graduação Profissional em Música da Escola de Música da Universidade Federal da Bahia, contemplando o Memorial; o Artigo; e o Produto Final, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Música.

Área da Criação Musical – Interpretação

Orientadora: Profa. Dra. Suzana Kato

Salvador
2024

L552p Lemes, Marcos Ramos

Preparação mental para performance através da aplicação
dos fundamentos do "Inner Game of Music" de Barry Green /
Marcos Ramos Lemes – 2024.

82 f.: il.

Orientadora: Profº.Dr. ª Suzana Kato.

Dissertação

(Mestrado). Universidade Federal da Bahia. Escola de
Música, Salvador, 2023.

1. Música. 2. Interpretação – Música. 3. Performance. 4.
Preparação mental. I. Kato, Suzana. II Green, Barry. III.
Universidade Federal da Bahia. Escola de música. IV. Título

CDD: 780.81

FOLHA DE APROVAÇÃO



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA
Avenida Araújo Pinho, N° 58; Bairro: Canela – Salvador / Bahia
Telefone: (071) 3283-7888. E-mail: ppgprom@ufba.br

O Trabalho de Conclusão de **MARCOS RAMOS LEMES** intitulado: "**PREPARAÇÃO MENTAL PARA PERFORMANCE ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DOS FUNDAMENTOS DO "THE INNER GAME OF MUSIC" DE BARRY GREEN.**" **foi aprovado.**

Dra. Suzana Kato (orientadora)

Dr. Joel Luís da Silva Barbosa

Me. Marco Antonio Catto Ribeiro

Salvador / BA, 29 de outubro de 2024.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente à minha orientadora Profa. Dra. Suzana Kato pelo incentivo ao tema deste trabalho, à parceria entre o Instituto Filarmônica e a Universidade Federal da Bahia que possibilitou a realização do mestrado.

Aos colegas da Orquestra Filarmônica de Minas Gerais e à minha família e amigos que sempre me apoiaram e estiveram comigo dando auxílio e ânimo na caminhada.

LEMES, Marcos Ramos. **PREPARAÇÃO MENTAL PARA PERFORMANCE ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DOS FUNDAMENTOS DO "INNER GAME OF MUSIC" DE BARRY GREEN.** 2023. 82p. il. Dissertação (Mestrado em Música) – Faculdade de Música, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2023.

RESUMO

Este trabalho de conclusão final, apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Música (PPGPROM) da Escola de Música da Universidade Federal da Bahia, contempla o Memorial, o Artigo, o Produto Final e os Relatórios das Práticas Supervisionadas. No Memorial compartilha-se o início da carreira musical como aluno em projetos sociais e na Escola de Música do Estado de São Paulo (EMESP), os estudos na Buchmann *Mehta School of Music* em Tel Aviv-Israel e a vivência como músico profissional na Orquestra Filarmônica de Minas Gerais (OFMG) até o Mestrado no PPGPROM. Em seguida, o Artigo trata da importância da preparação mental para o intérprete. A discussão foi feita baseada em dados coletados através de um questionário eletrônico focado em abordar a relevância da preparação mental na performance para o músico da Orquestra Filarmônica de Minas Gerais. Na terceira parte, apresenta-se como Produto Final, uma seleção de três capítulos do *Inner Game of Music* traduzidos para o português, acompanhados de comentários que resumem as ideias apresentadas por Barry Green e como o autor deste trabalho as coloca em prática no seu cotidiano musical. A fim de complementar a pesquisa, o estudo conta com os relatórios das Práticas Supervisionadas realizadas durante o período do Mestrado.

Palavras-chave: Performance. Música. Preparação mental. Inner Game of Music.

LEMES, Marcos Ramos. **MENTAL PREPARATION FOR PERFORMANCE THROUGH THE APPLICATION OF THE FUNDAMENTALS OF BARRY GREEN'S INNER GAME OF MUSIC.** 2023. 82p. il. Dissertation (Master's in Music) – Faculty of Music, Federal University of Bahia, Salvador, 2023.

ABSTRACT

This final conclusion work, presented to the Postgraduate Program in Music (PPGPROM) of the School of Music of the Federal University of Bahia, includes the Memorial, the Article, the Final Product and the Report of Supervised Practices. In the Memorial I share the beginning of my musical career as a student in social projects and at the São Paulo State School of Music (EMESP), my studies at the Buchmann Mehta School of Music in Tel Aviv-Israel, my experience as a professional musician in the Philharmonic Orchestra of Minas Gerais (OFGM) and pursuing master's degree at PPGPROM. Then I present the Article, which deals with the importance of mental preparation for the performer. The discussion will be based on data collected through interviews and experiments that address the effectiveness of mental preparation for performers, gathered from musicians of (OFGM). In the third part I present, as a Final Product, a selection of three excerpts from the Inner Game of Music translated into Portuguese, accompanied by comments that resume the ideas created by Barry Green and how the author of this work puts them into practice in their daily musical routine. Complementing this, I present the report of the Supervised Practices that were carried out during the Master's period.

Keywords: Performance. Music. Mental Preparation. Inner Game of Music.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Amostragem questionário aplicado pesquisa	32
Figura 2 – Amostragem questionário aplicado pesquisa	43
Figura 3 – Amostragem questionário aplicado pesquisa	35
Figura 4 – Amostragem questionário aplicado pesquisa	35

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APM	Ansiedade na Performance Musical
EMESP	Escola de Música do Estado de São Paulo
EPM	Elementos da Performance Musical.
PEMSA	Projeto de Educação Musical do Santuário de Aparecida
PPGPROM	Programa de Pós-Graduação em Música
SPPS	Práticas Profissionais Supervisionadas
TAU	<i>Buchmann Mehta School of Music</i>
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UBM	Universidade de Barra Mansa
UFBA	Universidade Federal da Bahia
UFPB	Universidade Federal da Paraíba

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2.1 TRAJETÓRIA MUSICAL COMO ESTUDANTE	12
2.2 TRAJETÓRIA PROFISSIONAL	16
2.3 MESTRADO PROFISSIONAL	17
3 ARTIGO	20
3.1 A RELEVÂNCIA DA PREPARAÇÃO MENTAL PARA PERFORMANCE E A SUA APLICAÇÃO NA PRÁTICA DIÁRIA	20
3.2 INTRODUÇÃO	20
3.3 REVISÃO DE LITERATURA	23
3.3.1 The Inner Game of Music no Brasil	25
3.3.2 Ansiedade no Palco	26
3.3.3 Contexto e Relevância	30
3.3.4 Objetivos da Pesquisa	30
3.3.5 Benefícios Esperados	31
3.4 METODOLOGIA	31
3.4.1 Métodos	31
3.4.1.1 <i>Transcrição da resposta dos entrevistados</i>	32
3.4.1.2 <i>Transcrição da resposta dos entrevistados</i>	33
3.4.2 Discussão dos resultados	35
3.5 CONCLUSÃO	38
REFERÊNCIAS	39
4 PRODUTO FINAL: UMA TRADUÇÃO COMENTADA DE TRÊS CAPÍTULOS DO THE INNER GAME OF MUSIC DE BARRY GREEN	41
4.1 A PREPARAÇÃO MENTAL E MINHA EXPERIÊNCIA	42
4.2 <i>BARRY GREEN E UMA BREVE ANÁLISE DO CONTEÚDO DO INNER GAME OF MUSIC</i>	44
4.3 TRADUÇÕES E COMENTÁRIOS	46

4.3.1 Capítulo 2 - Tradução	48
4.3.1.1 Comentário	57
4.3.3 Capítulo 8	68
4.3.3.1 Comentários	75
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	79
APÊNDICES	80
APÊNDICE A - FORMULÁRIO DA PESQUISA QUALITATIVA	80
APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	82

1 INTRODUÇÃO

O estudo apresenta-se na seguinte sequência: memorial; artigo; produto final e relatórios. Para desenvolver tal pesquisa o autor acredita ser de suma importância a preparação mental na formação do músico intérprete nos dias de hoje. Compartilhando a própria experiência em relação a este tema, o assunto é inserido em sua vida gradativamente, tendo como o início na adolescência quando ocorre os primeiros contatos com a música de orquestra, seguindo com o iluminar deste tema após o surgimento de questionamentos durante o desenvolvimento musical e técnico do instrumento bem como desenvolver uma preparação mental eficiente e satisfatória na performance. O aspecto mental figurou como um dos primeiros desafios encontrados na preparação musical e pouco recebeu orientações a fim de melhorar esta habilidade. Contudo, descreve este processo de conscientização da preparação mental a partir da leitura do livro *"The Inner Game of Music"* de Barry Green, fundamental para trazer respostas para muitos questionamentos relacionados ao tema.

Desta maneira, o memorial está dividido em três partes: trajetória musical como estudante; trajetória profissional e mestrado profissional. Dando sequência, o artigo em formato de revisão literária, apresenta uma seleção de trabalhos acadêmicos escritos sobre a preparação mental e quais as formas para aplicá-las no cotidiano do intérprete de maneira prática. Para enfatizar a necessidade de uma conscientização ainda mais ampla no meio artístico profissional, realizou-se uma pesquisa qualitativa, apontando os resultados necessários para mostrar o caminho ainda a ser discutido entre os músicos de orquestra. Finalizando o trabalho, segue o produto final composto por três capítulos traduzidos, acompanhados por comentários explicativos e práticos que resumem as ideias apresentadas pelo autor, Barry Green. Ainda, essas ideias são de alguma forma relacionadas com os relatórios de prática, essenciais para demonstrar a importância da preparação mental no dia a dia do trabalho na orquestra, na prática diária e como professor de instrumento, mostrando algumas aplicações na prática com os alunos.

2 MEMORIAL

2.1 TRAJETÓRIA MUSICAL COMO ESTUDANTE

Meu primeiro contato com o contrabaixo acústico foi aos 19 anos de idade no PEMSA, Projeto de Educação Musical do Santuário de Aparecida. A partir desta iniciação o desejo de me tornar músico profissional aumentou e a minha paixão pelo contrabaixo me deu ânimo para me lançar nesse universo enfrentando os medos e incertezas decorrente da idade um pouco avançada para almejar uma carreira na música. Esse impulso foi o que me motivou a mergulhar em águas mais profundas. Aos 21 anos decidi concorrer a uma vaga na EMESP (Escola de Música do Estado de São Paulo), uma instituição renomada de ensino musical no estado de São Paulo, em busca de um maior desenvolvimento técnico e artístico no contrabaixo. Lembro-me que durante esse período comecei o preparo para audição, no qual o incentivo do meu primeiro professor foi fundamental. Seus conselhos e preparo técnico em sala de aula fizeram toda a diferença na construção da confiança necessária para conquistar uma vaga na classe de contrabaixo.

Os estudos durante o meu primeiro semestre na EMESP foram bastante proveitosos, mas já no segundo semestre, devido às dificuldades de custear as passagens de ônibus entre Aparecida e São Paulo, tive que me desligar da escola. Para continuar a minha formação, uma alternativa foi buscar uma vaga na Sinfônica Heliópolis no Instituto Baccarelli que oferecia uma bolsa de estudos. Essa oportunidade me deu condições financeiras para me manter na cidade de São Paulo podendo me dedicar com mais afinco aos estudos no contrabaixo. Foi a segunda audição importante que eu enfrentei até então e morar na cidade de São Paulo foi crucial para ter acesso às condições necessárias para continuar os meus estudos.

Estudei no Instituto Baccarelli de 2007 até a metade do ano de 2009. Estes foram os primeiros anos que pude dedicar exclusivamente à música como estudante de contrabaixo em uma orquestra. Os ensaios da Sinfônica Heliópolis eram realizados pela manhã à tarde e uma vez por semana havia aula individual e coletiva de contrabaixo. No tempo livre restante, eu aproveitava o momento para me

preparar para as aulas individuais e me dedicar aos trechos mais importantes do repertório orquestral. Neste período havia uma rotina de audições realizadas anualmente, exigindo o repertório que estávamos preparando na orquestra. Desta forma, já havia uma preparação para encarar as futuras audições em orquestras profissionais, mas ressalto que, neste processo, somente os aspectos técnicos e musicais eram abordados pelo professor. Até então, eu nunca havia me deparado com sentimentos e problemas relacionados à performance musical. Palavras como ansiedade, medo de palco, tensão, e nervosismo estavam distantes de ser uma preocupação, pois o meu foco estava direcionado para a vontade de tocar e me tornar um músico profissional. Tais questionamentos só vieram à tona nos primeiros anos de vida em São Paulo, pois o anseio e a necessidade de arrumar um emprego no meio musical começou a pesar em minha rotina. Apesar de estudar em instituições renomadas, com práticas de orquestra e excelentes professores, além de serem referência na formação de músicos no Brasil, eu sentia a falta de uma abordagem em relação à preparação mental e uma preocupação com o desenvolvimento da confiança na performance. Hoje, eu vejo que essa questão deveria ter sido abordada, para além da técnica e a musicalidade, que sempre foram levadas em consideração durante as aulas.

Após passar quatro anos em São Paulo, três morando na cidade, decidi retornar à minha terra natal com o intuito de lecionar no Projeto PEMSA em Aparecida e no Projeto Guri, Polo de São José dos Campos. Foram poucos meses trabalhando nas duas instituições como professor, porém, foi nessa mesma época que começou a minha paixão por dar aulas de contrabaixo. Logo em seguida, um colega de trabalho no projeto Guri me informou sobre o Projeto Música nas Escolas, em Barra Mansa-RJ. Os benefícios em participar do projeto eram muitos, incluindo aulas com professores renomados, como o Professor Gael Lhoumeau de contrabaixo. O projeto tinha uma parceria com a UBM (Universidade de Barra Mansa), proporcionando descontos nas matrículas e mensalidades no curso de música da universidade para alunos do projeto, além de oportunidade de participar da Sinfônica de Barra Mansa, uma referência no Estado do Rio de Janeiro. Fiquei muito entusiasmado com todos os benefícios do projeto e, após fazer a audição, fui selecionado como primeiro contrabaixo da orquestra. Assim comecei a trabalhar na Sinfônica de Barra Mansa em fevereiro de 2010 e também dei início ao curso de

licenciatura em música na Universidade de Barra Mansa. Iniciei as aulas com o professor Gael e nesse período percebi um verdadeiro divisor de águas no meu desenvolvimento como músico e instrumentista. Foram aulas inesquecíveis abordando várias questões inéditas para mim, como o relaxamento entre corpo e instrumento, o desenvolvimento do vibrato e o relaxamento do braço, o entendimento dos estilos e períodos musicais.

Foi nesta época, mais precisamente na metade de 2010, que surgiu a oportunidade de ir estudar na *Buchmann Mehta School of Music* (TAU) que funciona em parceria com a Filarmônica de Israel. Comecei a preparação do material com o professor Gael Lhoumeau e fizemos todo o trabalho de gravação do repertório para enviar para a escola de música. Após todo o processo, recebi uma resposta positiva da escola com bolsa de estudos. Em novembro de 2010, aos 25 anos, embarquei para Tel Aviv para continuar minha trajetória musical, estudando com o professor de contrabaixo Nir Comforty. Foi uma oportunidade que fez toda a diferença em minha vida.

De novembro de 2010 até fevereiro de 2016, vivi anos memoráveis de muito aprendizado e dedicação ao contrabaixo, além de oportunidades enriquecedoras e a vivência de uma cultura completamente diferente da brasileira. Além das aulas na escola de música, os alunos precisavam obter créditos em outros cursos do campus da universidade como *Cinema of Israel; Creative Writing; Acting Workshop; Diaspora of Israel e 100 years of Tel Aviv*. Esses cursos, embora inusitados, ajudaram-me a conhecer melhor o país onde estava vivendo e, de alguma forma, influenciaram meu desenvolvimento como músico.

Como aluno de contrabaixo e bolsista, era obrigatório participar da orquestra da escola e que para cada programa da orquestra era realizada uma audição entre os alunos para determinar quem seria o chefe de naipe e a ordem da fila. Na banca estavam sempre músicos da Filarmônica de Israel que, ao final de cada audição, faziam anotações em uma folha e nos entregavam os feedbacks sobre os aspectos que precisávamos melhorar. Isso me ajudou a criar uma prática sólida para audições, tanto nas questões técnicas quanto mentais, deixando-me consciente do que era necessário melhorar e estar mais seguro na minha performance.

A orquestra da escola também realizou turnês pelo mundo no período em que eu era estudante, proporcionando assim experiências memoráveis. Destaco a turnê que fizemos para Nova Iorque com um concerto no *Carnegie Hall*, a turnê para Frankfurt, na Alemanha, onde tocamos sob a regência do maestro Zubin Mehta no *Alter Oper* em comemoração aos 100 anos da *Goethe Universität*; e a turnê no Brasil, com concertos no Theatro Municipal do Rio de Janeiro e na Sala São Paulo.

Quando não estava na orquestra da universidade, eu estava fazendo o meu estágio na Filarmônica de Israel, participando de concertos com repertórios inesquecíveis. Entre as obras mais marcantes destaca-se "O Castelo do Barba Azul" de Béla Bartók com o maestro Christoph von Dohnanyi, a Sinfonia nº.9 de L. V. Beethoven, sob a regência de Kent Nagano; e meu último concerto com a Filarmônica, antes de retornar definitivamente para o Brasil e iniciar a minha carreira profissional: a Sinfonia nº. 3 "Organ" de C. Saint Saens, sob a regência de Zubin Mehta.

As aulas com o professor Nir Comforty foram fundamentais para meu desenvolvimento artístico e técnico visando a preparação para audições e recitais. Havia também um trabalho psicológico que envolvia apenas algumas conversas motivacionais sobre confiança e comportamento de palco. Ele era um professor incentivador, com um olhar muito cirúrgico durante as aulas. Sempre que percebia alguma dificuldade, fosse ela musical ou técnica, rapidamente procurava uma solução. Durante esses anos, vários aspectos técnicos foram trabalhados, e eu senti que estava sendo preparado para, eventualmente, seguir o meu próprio caminho e resolver sozinho os problemas técnicos e musicais, relacionados ao contrabaixo.

Vale ressaltar que houve um foco intenso na preparação de recitais e audições. A metodologia era sempre a mesma: após o dominar dos excertos e concertos requisitados, fazíamos simulações frequentes destas duas situações. Essas práticas ajudaram a construir uma base sólida para enfrentar situações de muita pressão, proporcionando uma experiência valiosa em termos de autoconfiança e controle emocional durante situações reais.

Neste mesmo período, tive a oportunidade de conhecer *The Inner Game of Music*, livro escrito pelo contrabaixista americano e professor Barry Green, baseado no *The Inner Game of Tennis* de Timothy Gallwey. Além do *Inner Game of Music*,

Barry escreveu outros livros referente às questões filosóficas sobre a música, mente, corpo e alma. O autor figurou como principal contrabaixista na *Cincinnati Symphony* por 28 anos, juntamente exerceu a função de diretor executivo do *The International Society of Bassist*. Atualmente é professor de contrabaixo na *The Ohio State of Music*.

O encontro com o livro *The Inner Game* veio como mais um auxílio no desenvolvimento da confiança, no relaxamento e na habilidade de mostrar minha música nos momentos em que eu precisava dar o meu melhor. Foi através de uma masterclass do oboísta Merrill Greenberg¹ que compartilhou os vários benefícios de ler e aplicar as ideias do livro no cotidiano musical. Para mim, esse livro foi uma grande resposta no desenvolvimento da confiança, da vontade e do conhecimento. Até hoje, os ensinamentos da obra exercem uma grande influência nas minhas abordagens musicais e no trabalho diário como músico de orquestra. Além disso, despertou em mim um maior interesse pela performance e por esse tipo de literatura na música.

2.2 TRAJETÓRIA PROFISSIONAL

Os meus primeiros trabalhos profissionais aconteceram em Israel, onde atuei na Netanya Kibbutz Orchestra e na *Israel Chamber Orchestra*. No Brasil, durante as minhas férias, realizei trabalhos na Orquestra Sinfônica de Santo André como músico de fila e como chefe de naipe convidado durante três meses na Orquestra do Theatro São Pedro-SP. Este último foi bastante memorável pois além dos concertos realizados no Theatro São Pedro, realizamos uma apresentação na Sala Cecília Meireles – RJ e um concerto no Festival Internacional de Campos de Jordão, todos no ano de 2015. Foi neste mesmo ano que concorri a uma vaga na Filarmônica de Minas Gerais, meu atual emprego. Após ser aprovado na audição voltei para *Tel Aviv* apenas para concluir a minha graduação e, assim, poder voltar definitivamente

¹ Merrill Greenberg, americano, 1950. Concluiu seu Bacharelado em Música pela Juilliard School. Merrill foi convidado a se juntar à Filarmônica de Israel pelo Maestro Mehta em 1973. Nos últimos 38 anos, Merrill ocupou o cargo de Solo English Horn nesta orquestra.

ao Brasil para iniciar minha carreira profissional em um corpo artístico de grande importância no país.

De outubro de 2015 até os dias de hoje, lá se vão oito anos atuando como profissional. Neste período também iniciei a docência através de um projeto particular no qual dei aulas *online*. Embora esse sistema tenha suas limitações, ele é de extrema importância para alunos que estão fora dos grandes centros, contribuindo significativamente para seu desenvolvimento artístico, técnico e mental. Posso afirmar que durante os dois últimos anos temos conseguido atingir objetivos bastante consideráveis.

Mesmo tendo iniciado a carreira profissional, a minha busca no desenvolvimento artístico prossegue e gostaria de destacar alguns momentos durante este período: em 2019 realizei um curso de cinco dias em Berlim com o primeiro contrabaixo da Filarmônica de Berlim, o que me ajudou muito a buscar uma sonoridade mais definida no instrumento. No mesmo ano, tive a oportunidade de tocar em uma masterclass realizada pela OSESP, Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo, para o grande oboísta Heinz Holliger. Na ocasião, toquei um duo para contrabaixo e oboé de Donald Martin, que o próprio Holliger havia gravado.

Um importante acontecimento neste período como músico atuante foi a parceria realizada entre a Filarmônica de Minas Gerais e a UFBA, que proporcionou a oportunidade de iniciar o meu mestrado e assim continuar meus estudos e pesquisas na música. Esta parceria foi fundamental para meu desenvolvimento acadêmico e profissional, permitindo que eu aprofundasse meus conhecimentos e habilidades musicais enquanto seguia atuando no cenário orquestral.

2.3 MESTRADO PROFISSIONAL

Em agosto de 2021 iniciei o meu mestrado profissional na UFBA (Universidade Federal da Bahia) sob a orientação da Professora Suzana Kato. De início, construí o anteprojeto do mestrado sobre uma tradução crítica e aplicação dos exercícios propostos do livro “*The Inner Game of Music*”, criando um material em português para alunos e professores de música e interessados, visando auxiliar na preparação mental para audição, concursos e nos estudos diários. No decorrer do mestrado e

com a orientação da professora Suzana, fomos organizando melhor o projeto, de modo que o Trabalho de Conclusão Final estivesse de certa forma conectado à obra de Barry Green e à importância da preparação mental. Nas Práticas Supervisionadas, procurei relatar momentos em que usei algumas técnicas do “*The Inner Game of Music*” para dar mais ênfase na importância de aplicação das ideias no meu dia a dia como músico, professor e intérprete. Como produto final, selecionamos os principais capítulos do livro e organizamos como um caderno de excertos de orquestra, abordando a preparação mental através de técnicas sugeridas no livro.

Sobre às Práticas Profissionais Supervisionadas (SPPS) – Prática Orquestral, Prática Docente em Ensino Individual e Prática Interpretativa – orientadas pela Professora Suzana, serão especificadas como objeto de relatório e apresentadas posteriormente.

Além da orientação, participei das classes MUSE 91/20181 - Música, Sociedade e Profissão (51h) que foi ministrado por Lucas Robatto, Beatriz Alessio e Rodrigo Heringer. Este curso explorou a relação do músico profissional com a sociedade contemporânea, a música como profissão e as diferentes realidades dos profissionais, além de utilizar conceitos de Bourdieu para entender a estrutura social onde os músicos estão inseridos. MUSD 42/20151 - Método de Pesquisa em Execução Musical (51h) onde os professores abordaram vários aspectos de cunho artístico e pedagógico. MUSE 95/20181 – Oficina de Prática Técnico-Interpretativa (102h) – que sob orientação de Suzana Kato, focou nos estudos diários de contrabaixo, preparação de repertório orquestral e ensino, aplicando “*The Inner Game of Music*” para desenvolver a preparação mental. MUS 502/20151 – Estudos Bibliográficos e Metodológicos com o professor Lélio Alves, orientando a construção de artigos acadêmicos e a importância deste documento, com simulações de defesa para preparar os alunos para o trabalho de conclusão. MUSD 45/20151 – Estudos Especiais em Interpretação (51h) – no qual diversos professores discutiram tópicos como estratégias didáticas para performance, formação de iniciantes e estilos interpretativos, aplicáveis à prática musical e ensino e para encerrar, MUSE 95/20181 – Oficina de Prática Técnico-Interpretativa (102h) que foi uma continuação

das práticas de preparação mental com a professora Suzana Kato, incluindo um módulo presencial em Salvador, com atividades intensivas e orientação prática.

Assim, compartilho o meu contentamento com o conteúdo aprendido nas classes, nas orientações, percebendo que foram de extrema importância, tão quanto influenciadoras, na minha formação artística e pedagógica durante este período como aluno no mestrado profissional.

3 ARTIGO

3.1 A RELEVÂNCIA DA PREPARAÇÃO MENTAL PARA PERFORMANCE E A SUA APLICAÇÃO NA PRÁTICA DIÁRIA

Este artigo tem como objetivo discutir a relevância da preparação mental do intérprete. Para tanto, além de uma pesquisa bibliográfica sobre o tema, foi realizado uma coleta de dados através de questionário aplicado aos músicos da Orquestra Filarmônica de Minas Gerais (OFGM), cujo resultado busca elucidar de que forma os músicos de alta performance abordam este tema.

Palavras-chave: Performance. Mentalidade. Barry Green. Processo de estudo.

3.2 INTRODUÇÃO

A prática da performance musical remonta à Grécia Antiga no qual os melhores intérpretes já realizavam competições e que nos dias de hoje não é diferente, pois em um mundo musical profissional muito competitivo onde a globalização e o avanço da modernidade influenciaram diretamente na evolução da técnica instrumental e também do instrumento, faz com que a busca pela excelência e da expressão plena dos sentimentos, assim como do perfeccionismo na construção interpretativa para a performance, sejam os objetivos de qualquer músico, seja este um estudante, amador ou profissional (Burkholder; Grout; Palisca, 2014).

Porém, é importante enfatizar que os desafios enfrentados pelos músicos hoje em dia não se limitam apenas à técnica do instrumento. Existem também obstáculos em uma sociedade onde a competitividade, especialmente no âmbito musical orquestral, é intensa e as oportunidades de profissionalização estão cada vez mais escassas. Este é um cenário global, onde poucos conseguem se estabelecer como profissionais neste campo artístico. O maestro James Conlon (1950-), no *"Classical Music's New Golden Age,"* afirma que os padrões de um músico profissional nos dias de hoje são de um grau muito elevado comparado com músicos de épocas

anteriores (Burkholder, 2014). Sendo assim, este alto nível é o fator determinante para o sucesso e o ingresso em uma carreira de músico de orquestra.

Desta maneira, podemos levantar o seguinte questionamento: será que o alto rendimento de um músico de hoje é comparável ao de um atleta esportivo, ambos buscando o desenvolvimento do controle técnico e mental de suas habilidades para a performance diante do público?

No texto de introdução do livro “*The Inner Game of Music*”, Timothy Gallwey² enfatiza que tanto a música quanto o esporte são formas de expressão que demandam dedicação e disciplina. Ambos não só proporcionam a sensação de compartilhar o prazer da excelência ou das metas alcançadas, mas também confrontam os praticantes com desafios como a pressão diante do público, o medo e o entusiasmo do envolvimento do ego pessoal. (Green; Gallwey, 1986).

Assim, comparando essas questões da performance em relação a preparação mental na música com o esporte, Barry Green³ descreve a situação como um processo que envolve dois jogos distintos: O jogo externo caracterizado por acontecer no ambiente real da performance. Por exemplo: a execução de um trecho de passagem difícil, ou vencer o concurso. Tal atividade pode ser realizada na sala de concerto, local onde os concorrentes e os desafios específicos podem ser superados; o jogo interno normalmente ocorre dentro da mente do intérprete, com seus obstáculos mentais, como lapsos (descuidos) de concentração, nervosismo e dúvidas.

O objetivo desses jogos mentais é permitir que o músico possa expressar o máximo da sua potencialidade. (Green; Gallwey, 1986).

Ao comparar o alto nível de exigência da performance de um músico com a de um atleta, surge a seguinte questão: como a preparação mental pode ser empregada para potencializar a performance musical?

² Timothy Gallwey foi capitão da Harvard University Tennis Team em 1960. Em 1971, então professor de tênis profissional na Califórnia, começou a perceber que os muitos pensamentos que passavam pela cabeça de seus alunos os estavam impedindo de ter atenção e foco. Por meio de experiências e resultados surpreendentes, obtidos através da formação de uma nova consciência em cada jogador, fundou as bases da psicologia esportiva com o "jogo interior do tênis".

³ Barry Green foi contrabaixista principal Sinfônica de Cincinnati por 28 anos e foi diretor executivo da "International Society of Bassists". Além do "The Inner Game of Music" (1986) é autor de mais dois livros que lidam com a filosofia, mente, corpo e o espírito da música.

Maciente (2012) afirma que, embora o ensino da música muitas vezes se concentra na técnica e na expressão musical, “ainda se fala pouco sobre o estado mental do estudante e do intérprete de música, durante esse processo de aprendizagem, do dia a dia, e no momento da performance”.

Com base nesta afirmação, poderíamos utilizar a fórmula de Barry Green o qual, a Performance = potencialidade - interferência, como referência para desenvolver o lado técnico (potencialidade) e mental (interferência) simultaneamente, detectando problemas, solucionando e assim alcançar o máximo da realização, ou satisfação numa performance.

Por isso, este artigo tem como objetivo principal discutir como o desenvolvimento da preparação mental pode contribuir para a construção de uma performance musical de alta qualidade. Além disso, busca-se compreender os resultados de uma pesquisa relacionada ao assunto com músicos da OFMG, onde foram convidados a responder três perguntas questionando sobre a relevância da preparação mental em suas carreiras.

Dante dessas evidências, a justificativa para este artigo surge do interesse do autor sobre o quanto importante é o desenvolvimento da preparação mental como um caminho para fortalecer a potencialidade (talento) no expressar artístico diante das adversidades que aparecem no decorrer dos estudos. Tais acontecimentos que ocorrem principalmente numa preparação para uma audição de orquestra ou em um recital, onde esses momentos de pressão requerem do intérprete um controle emocional elevado para uma execução e interpretação musical satisfatória e plena.

Para discorrer sobre tal temática foram necessários anos de estudo como aluno de contrabaixo acústico na *Buchmann Mehta School of Music* em Tel Aviv – Israel e participar de uma masterclass de oboé dirigida pelo oboísta Merrill Greenberg⁴. Para assim, compartilhar a experiência com o “*The Inner Game of Music*” e o quanto os conceitos descritos no livro o ajudaram a alcançar os seus objetivos na carreira profissional. Nesta fase da carreira musical, existia uma busca por aperfeiçoamento a fim de atingir a técnica necessária e assim estar apto para

⁴ Merrill Greenberg, americano, nasceu em uma família musical em 1950. Ele foi aluno do lendário oboísta Harold Gomberg. Após concluir seu Bacharelado em Música pela Juilliard School, Merrill foi convidado a se juntar à Filarmônica de Israel pelo Maestro Mehta em 1973. Nos últimos 38 anos, Merrill ocupou o cargo de Solo English Horn nesta orquestra.

concorrer às vagas em alguma orquestra. Ao ouvir esses relatos descobriu-se um caminho o qual seria possível desenvolver a mentalidade da performance, que até então, era um questionamento muito grande de: como trabalhar esta área específica ao mesmo tempo em que eu trabalhava a técnica e a musicalidade? Os conceitos do livro vieram como respostas para vários apontamentos e foram de suma importância para as conquistas dentro da carreira profissional como músico intérprete.

3.3 REVISÃO DE LITERATURA

Nos últimos anos, vários trabalhos acadêmicos no Brasil têm citado o livro “*The Inner Game of Music*” como um dos caminhos para o desenvolvimento da mentalidade na performance artística como Mejia (2016), Moraes (2000), Ray (2005), Cardassi (2009), Sinico e Winter (2013), Gonçalves (2017), Santos (2017). Também há outros trabalhos que surgiram a partir da necessidade de uma descentralização de um ensino voltado somente para técnica do instrumento, apontando um olhar mais amplo para o desenvolvimento da performance como um todo e levando em consideração o desenvolvimento da mentalidade, criatividade na performance como Kato (2010), Suetholz (2019), Maciente (2016), Brietzke (2018) e Bock (2020). Os estudos mencionados acima oferecem possíveis soluções e reflexões sobre o tema, contribuindo para o desenvolvimento de uma conscientização mais ampla e integrada entre mente, corpo e instrumento. É fato, tendo em vista as dificuldades as quais os intérpretes encontram em algum momento em sua trajetória artística e que segundo Dunsby (1995), tais dificuldades são caracterizadas pela ansiedade e a busca pela plenitude artística, ainda é um assunto que por algum motivo é pouco discutido no meio musical profissional e que tal argumento é confirmado na pesquisa deste trabalho. Entretanto, é importante apontar que no meio acadêmico o tema já é discutido há alguns anos, busca-se levantar questionamentos e possíveis soluções sobre uma conscientização mais abrangente entre mente, corpo e instrumento, apontando para um resultado em que quando trabalhados de uma forma integrada, através de exercícios que desenvolvem a familiaridade com o palco ou que aumentem a confiança, podem auxiliar na preparação e numa construção de uma performance plena, onde o

discurso musical a qual o intérprete busca e deseja, seja satisfatório e gratificante no resultado final.

Como músico profissional atualmente, buscou-se desenvolver para a realização deste estudo uma consciência maior sobre o tema, também se criou uma busca própria que resultou num encontro e conhecimento das ideias do “*Inner Game*”, a fim de desenvolver um trabalho de “bem-estar” no palco em relação ao instrumento, corpo e mente. Percebeu-se o quanto é importante se atentar ao tema, conversar tanto com colegas profissionais quanto com estudantes do instrumento, e não simplesmente direcionar o ensino musical somente para a área técnica, como Bock (2020) bem enfatiza: “desenvolver, na vida cotidiana dos músicos, estratégias de estudo que não se limitem apenas ao aprimoramento técnico, mas também visam o bem-estar físico, mental e emocional durante a performance, é de fundamental importância”.

Com tal entendimento, inserir essas estratégias na vida cotidiana de estudos, com o objetivo de enriquecer a experiência musical, adicionando paralelamente à prática instrumental diária, pode servir de ajuda a desenvolver uma mentalidade mais confiante no palco. Mejia (2016) detectou na sua pesquisa realizada com músicos da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), em sua dissertação intitulado Estratégias para o Controle da Ansiedade Musical, o qual diversas formas de estratégias foram utilizadas pelos músicos para o controle da Ansiedade na Performance Musical (APM) como: espiritualidade (oração), uso de betabloqueadores, autoconvencimento (*self-talk*), rotinas para se concentrar no momento da performance, atividade física, controle de respiração, técnicas de relaxamento, entre outros. Enfatizando que as estratégias para lidar com a APM podem ser aplicadas através das práticas da autoajuda, realizadas pelo músico sozinho ou com ajuda de textos. Sendo assim, o trabalho de Green (1986) é um destaque no meio musical em relação a textos que vem auxiliar o músico a vencer tais barreiras e que desde a sua publicação vem sendo referência no âmbito musical acadêmico e não acadêmico.

Inspirado no livro “*The Inner Game of Tennis*”, Green e Gallway (1986) criaram exercícios, que podemos chamar também de estratégias, para o desenvolvimento da confiança artística em relação à performance, desenvolvendo caminhos para reduzir

a interferência mental capaz de prejudicar a capacidade de expressar o máximo da potencialidade artística. Para elaborar uma maneira de criar tais estratégias, o autor aplicou as ideias de Timothy Gallway durante três anos: em sua vida musical como professor e em seu emprego de primeiro contrabaixo da *Cincinnati Symphony*. Todo o trabalho está relatado no livro intitulado "*The Inner Game of Music*" e que ao longo dos anos, desde o seu lançamento da primeira edição em 1986, tem sido objeto de discussão e referência em assunto relacionado a preparação mental para performance, assim como em pesquisas acadêmicas na intenção de sugerir soluções para diminuir a ansiedade na Performance Musical.

3.3.1 *The Inner Game of Music* no Brasil

Partindo de uma abordagem inovadora, o livro *The Inner Game of Music* vem sendo referência na importância do equilíbrio mental e emocional na prática da performance, sendo uma leitura essencial para intérpretes que desejam explorar este assunto. Infelizmente, a leitura do livro requer o conhecimento da língua inglesa, limitando assim o acesso de vários artistas intérpretes no Brasil não dominantes do idioma. Por outro lado, um caminho para facilitar o acesso a este conteúdo, independente do entendimento da leitura na língua estrangeira, é através dos trabalhos acadêmicos realizados em língua portuguesa que abordam o trabalho de Green e discutem os benefícios da preparação mental para performance com o intuito de solucionar problemas ocorridos devido a ansiedade da performance musical.

Em um dos estudos analisados, Moraes (2000) explica que o conceito de Green e Gallway (1986), a fórmula "performance = potencial - interferência", pode ser uma opção que se colocando em prática, o intérprete pode conseguir alcançar o potencial máximo dentro de uma performance. Além disso, Moraes (2000) enfatiza ainda que não é suficiente somente desenvolver a potencialidade, as interferências precisam também ser trabalhadas e minimizadas para que não venham subtrair o potencial do intérprete. Para um melhor entendimento destas interferências, o autor contextualiza várias situações vividas nas atividades da performance e como superar tais acontecimentos. Em um outro trabalho, Ray (2005) reforça a

necessidade de se conceituar a "interferência" na performance musical partindo da fórmula de Green e Gallway (1986). Indo mais além, a pesquisadora propõe um mapeamento a fim de ajudar na identificação de tais interferências através dos Elementos da Performance Musical (EPM).

Os elementos estão relacionados aos aspectos que compõem a performance, por exemplo, desafios técnicos, psicológicos e neurológicos e que fazem parte de um processo no qual a música também pode ser trabalhada. Ao todo são seis elementos:

- Conhecimento do conteúdo;
- Aspectos técnicos;
- Aspectos musculoesqueléticos;
- Aspectos psicológicos;
- Aspectos neurológicos;
- Musicalidade e expressividade.

Após cada descrição dos EPM, Ray (2005) aplicou um profundo detalhamento que ela chama de "Figuras de Interferência - (positivas e negativas)" trazendo atenção para cada etapa de uma performance musical.

Sendo assim, ambos afirmam que não é suficiente desenvolver somente a potencialidade, as interferências também precisam ser identificadas, trabalhadas, possibilitando desta maneira ao intérprete atingir o seu alto nível da performance em um recital ou em uma audição para orquestra. Para isto, requer-se um trabalho mútuo entre professor e aluno para melhor identificação. Sabe-se que existem uma imensidão de interferências, porém os trabalhos acadêmicos em sua maioria, em que Green e Gallway (1986) são citados, existem fortes correlações a transtornos relacionados à ansiedade.

3.3.2 Ansiedade no Palco

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5, a ansiedade é definida como: "antecipação de uma ameaça futura" (American

Psychiatric Association, 2023). Resposta emocional caracterizada por sentimentos de tensão, pensamentos apreensivos e sintomas físicos como aumento da frequência cardíaca, suor e tremores (American Psychiatric Association, 2013). Mas também, a ansiedade é "parte integrante e propulsora do desempenho humano" (Sinico; Winter, 2012).

No palco, no momento de uma performance artística, os sentimentos se transformam em obstáculos que causam desconforto, caracterizando assim, a ansiedade no palco. Os sentimentos variam de pessoa para pessoa e essas podem ser, como Green (1986) relata: dúvida da própria habilidade; medo de perder o controle em algum momento da performance; sentimento de não ter praticado o suficiente; dúvida sobre se o público gostará da apresentação e outros mais. Portanto, procurar identificar os sentimentos e procurar entendê-los, não é somente apenas um exercício de autoconhecimento, mas uma prática essencial para qualquer intérprete que busca performar obras artísticas únicas e expressivas, e que ao mesmo tempo, proporciona ao intérprete uma comunicação eficaz com o público.

Em sua tese intitulada "Ansiedade na Performance Musical", Maciente (2016) afirma que o ato de performar pode acionar várias "emoções e sensações não exatamente agradáveis, derivadas da ansiedade". Entretanto, a ansiedade também pode ser benéfica pois faz com que o intérprete possa planejar ações que possam ajudar a solucionar situações de desconforto numa performance. Para a autora, a ansiedade pode ser patológica (de algo que se transforma numa doença) a ponto de a pessoa necessitar de acompanhamento clínico a fim de ajudar no acompanhamento e cura da doença. Entretanto, nem todos procuram o tratamento correto e rendem-se ao uso de substâncias por conta própria na tentativa de inibir a ansiedade no momento da performance:

Devido aos sintomas e prejuízos da APM, muitos músicos fazem uso de inúmeros medicamentos, ervas, chás, fitoterápicos, ansiolíticos e betabloqueadores, sem restrições e sem recomendação médica, mostrando que a consciência dos efeitos adversos desse uso necessita ser ampliada entre os músicos, a fim de se evitar consequências mais graves (Maciente, 2016).

Salmon *apud* Cardassi (2009) afirma que vários intérpretes procuram resolver a ansiedade de uma maneira simples, entretanto ela sugere que o melhor caminho para achar a cura ou controle da doença "só é possível através da prática de

estratégias terapêuticas, e da adaptação dessas estratégias para a experiência individual do intérprete".

Em outro trabalho, Sinico e Winter (2012) descrevem a definição do que é ansiedade, suas diferenças em terminologias, além realizarem uma pesquisa bibliográfica no campo da psicologia tratando da performance musical com o intuito de refletir sobre este tema. Os autores afirmam que:

Durante o processo de preparação e execução musical, o intérprete pode se confrontar com dificuldades técnico-interpretativas que, conjugadas aos contextos e finalidades da apresentação, expectativas e desejos pessoais, entre outros elementos, podem gerar ansiedade positiva ou negativa durante a performance musical (Sinico; Winter, 2012).

No mesmo trabalho, estudos afirmam ainda ser altamente prejudicial o excesso de preocupação cognitiva e que ele está relacionado ao aumento do stress, resultando assim no prejudicar a qualidade da performance musical. Sugere-se tratamentos para diminuir a ansiedade como: terapia cognitiva, comportamental e cognitivo-comportamental.

Após a revisão, pode-se afirmar que a preparação mental do intérprete tem como objetivo principal encontrar soluções para diminuir os efeitos da ansiedade que ocorrem antes, durante ou depois da performance musical e que ele recebe diferentes nomes como: medo de palco, ansiedade de performance musical, palco fobia, ansiedade na performance musical, fobia social, *stage fright, le traz, musical performance anxiety*, (Nascimento, 2014).

No Brasil, o assunto é bastante discutido no meio acadêmico através de congressos, artigos e pesquisas, alguns estudos estão aqui relatados. Porém, há ainda um vasto campo a desbravar, falar e debater sobre. Nos Estados Unidos, uma dessas iniciativas destacadas é o trabalho de Noa Kageyama⁵. O violinista mantém um site intitulado “*The Bulletproof Musician*” ou “O Músico à Prova de Balas (tradução nossa)”. Em seu site, Kageyama compartilha sua experiência em busca de um desenvolvimento para uma melhor performance sob pressão. Quando

⁵ Noga Kageyama é violinista, professor, psicólogo performático que criou o blog “*The Bulletproof Musician*” onde realiza um trabalho voltado para o desenvolvimento mental e psicológico do artista. Faz parte do quadro de magistrados da Juilliard School em Nova York, The Cleveland Institute of Music e da New World Symphony in Miami, Florida.

Kageyama ainda era estudante violinista na Juilliard assistiu a uma palestra de Don Greene⁶, sobre “Melhoria de Performance” e descobriu que atletas não somente faziam o seu treinamento físico, mas que também havia um treinamento específico mental. Suas questões em torno do porquê sentir nervosismo, lapsos de memórias, mãos trêmulas, batimento cardíaco e acelerados podem estar relacionados com os sintomas de ansiedade. Kageyama buscou formas de como aplicar o treinamento mental em sua prática diária. Para isso, construiu seu site ansiando por compartilhar o que os pesquisadores e grandes músicos vivenciam sobre a aplicação da prática mental, disponibilizando um vasto material sobre o assunto para todos aqueles que buscam o desenvolvimento desta condição: o tocar bem sob pressão. O site está disponibilizado em inglês, necessitando assim conhecimento da língua inglesa ou auxílio de um tradutor.

Procurar respostas para resolver questões relacionadas a atingir ao máximo a potencialidade do talento, trabalhando a preparação mental para o momento da performance, ainda requer muito trabalho e conscientização sobre o assunto. O entendimento de que não só depende do aluno intérprete uma busca para solucionar este problema, mas também uma colaboração do professor que trabalha para o desenvolvimento do aluno. Mais ainda, que este assunto chegue a mais músicos intérpretes que buscam o auxílio para a solução e um entendimento maior deste tema. Criar uma vasta produção de conteúdo literários relacionados ao assunto também é necessário, além de discussões, práticas e de relatos de intérpretes que venham a compartilhar suas experiências servindo como um referencial para aqueles que iniciam ou já vivem a profissão de músico intérprete. Para isto, a documentação das práticas, bem como o compartilhar da experiência vivida, podem vir a ser uma forma de solucionar ou minimizar os problemas e ser um caminho que venha a contribuir como uma inspiração para outros artistas intérpretes que encontram barreiras no seu desenvolvimento artístico.

Para se ter uma compreensão maior sobre a necessidade da discussão sobre o assunto e o quanto ainda precisa de um aprofundamento, foi realizada uma pesquisa com a OFMG na justificativa de observar o quanto a preparação mental

⁶ Don Greene é um psicólogo de desempenho na performance, ensinou sua abordagem abrangente para o domínio do desempenho máximo na Juilliard School, Colburn School, New World Symphony, Los Angeles Opera Young Artists Program, Vail Ski School, Perlman Music Program e US Olympic Training.

para a performance, além da ansiedade da performance musical, é um desafio a ser discutido, estudado e o quanto isso afeta, ou não, o bem-estar do músico.

3.3.3 Contexto e Relevância

A Orquestra Filarmônica de Minas Gerais é uma das principais instituições culturais do Brasil e desempenha um papel crucial na promoção da cultura musical em Minas Gerais e no Brasil. Hoje ela é reconhecida por seu alto nível de excelência artística e seu impacto significativo na cultura musical do país. Os músicos da OFMG, como muitos outros profissionais da música, enfrentam desafios únicos associados à prática e performance de alto nível. Entre esses desafios, a ansiedade de performance musical é um fenômeno amplamente observado, que pode afetar tanto a qualidade da performance quanto o bem-estar dos músicos. Entretanto, ao garantir que seus músicos estejam em seu melhor estado físico e mental, a pesquisa contribui para a sustentabilidade e o desenvolvimento da excelência artística da orquestra. Além disso, músicos mais saudáveis e felizes são capazes de entregar performances mais impactantes e emocionantes, enriquecendo a experiência cultural da comunidade.

3.3.4 Objetivos da Pesquisa

A pesquisa realizada com os músicos da OFMG busca compreender estes três pontos:

- Identificar a prevalência da ansiedade de performance: quantificar a incidência de ansiedade de performance entre os músicos da orquestra;
- Entender os fatores contribuintes: investigar os fatores pessoais, profissionais e contextuais que contribuem para a ansiedade de performance;
- Explorar estratégias de manejo: documentar as estratégias que os músicos utilizam para lidar com a ansiedade e avaliar sua eficácia.

3.3.5 Benefícios Esperados

- Desenvolvimento de intervenções específicas: compreender as particularidades da ansiedade de performance entre os músicos da OFMG permitirá a criação de programas de intervenção e apoio psicológico específicos, adaptados às necessidades dessa população;
- Melhoria do bem-estar dos músicos: ao abordar a ansiedade de performance de forma eficaz, a pesquisa pode contribuir para o bem-estar geral dos músicos, promovendo uma saúde mental mais robusta e uma maior satisfação profissional;
- Contribuição para a literatura acadêmica: os resultados da pesquisa podem enriquecer a literatura acadêmica existente sobre ansiedade de performance musical, oferecendo dados novos e específicos de uma orquestra de prestígio;
- Aprimoramento da qualidade artística: reduzir a ansiedade de performance pode levar a uma melhoria na qualidade das performances da OFMG, beneficiando tanto os músicos quanto o público.

3.4 METODOLOGIA

O presente estudo apresenta uma pesquisa de caráter qualitativo. Realizou-se a coleta de dados através de um questionário aplicado para 89 músicos da Orquestra Filarmônica de Minas Gerais no período de 21 de março de 2023 a 31 de março de 2023. Os músicos foram convidados a responder três questões sobre a preparação mental. A fim de obter clareza e confiabilidade aos dados, os entrevistados assinaram um “Termo de consentimento Livre e Esclarecido” (TCLE) disponível no APÊNDICE B deste estudo. As perguntas referiam-se ao tema e questionam quais fontes (livros, pesquisa na internet, palestras, artigos acadêmicos), são usadas como referência para um maior conhecimento do assunto.

3.4.1 Métodos

- Questionário: para a coleta de dados utilizou-se um questionário elaborado no Google Formulário com a finalidade de obter informações gerais sobre o quanto os participantes, músicos da OFMG, se preocupam no

desenvolvimento desta área em suas respectivas carreiras. Além disso, os músicos ficaram livres para decidirem responder ou não, como também optarem por responderem as questões compartilhando suas experiências em relação ao desenvolvimento da preparação mental;

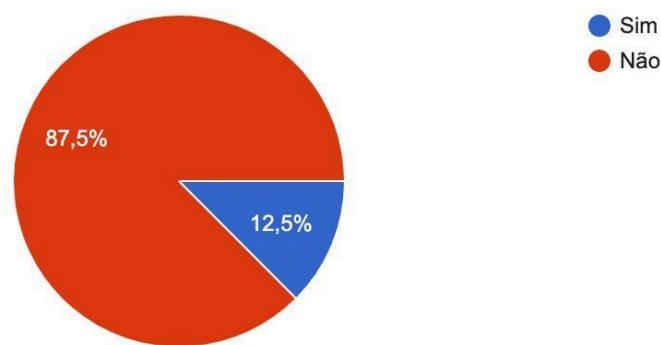
- Procedimento: após o envio das perguntas, os músicos tiveram um prazo de onze dias para preenchê-las. Depois do fechamento, o *Google Formulários* realiza a coleta de dados organizando em gráficos as respostas dos participantes.

Os dados coletados serão analisados a seguir.

Figura 1- Amostragem questionário aplicado pesquisa

Durante a sua formação musical, você teve acesso às ferramentas de preparação mental para performance, com o objetivo de diminuir a ansiedade, aumentar a confiança para recitais e audições orquestrais, tão quanto a técnica e a musicalidade eram trabalhadas em sala de aula com o professor?

16 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa

3.4.1.1 *Transcrição da resposta dos entrevistados*

Caso a resposta da primeira pergunta tenha sido “Sim”, comente os resultados, principalmente destacando como você teve acesso a este tipo de informação, nas aulas de instrumento, na internet, algum livro etc.

- Resposta: “Não”.

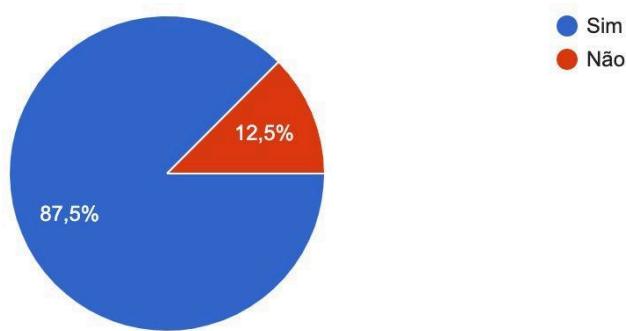
“Tive este tipo de auxílio e recebi informações relacionadas ao preparo mental somente no curso superior. Tivemos acesso a livros e artigos relacionados a ansiedade de performance (não exclusivamente performance musical, mas todo tipo de performance, incluindo esportiva). Li artigos sobre o assunto e fragmentos de alguns livros. Cito um livro que me influenciou bastante: *“Performance Anxiety: Overcoming Your Fear in the Workplace, Social Situations, Interpersonal Communications, the Performing Arts”*, escrito por Mitchell W. Robin e Rochelle Balter. Além disso, mais recentemente, comecei a aplicar conceitos e filosofias do cristianismo relacionadas à prevenção e superação da ansiedade” (Entrevistado da Pesquisa).

“Tive preparação mental com meus professores em complemento às aulas, após aulas trechos musicais” (Entrevistado da Pesquisa).

Figura 2- Amostragem questionário aplicado pesquisa

Antes de um concerto, recital ou audição, você trabalha algum aspecto mental de forma a atingir o máximo da performance assim como a técnica e musicalidade são trabalhadas?

16 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa

3.4.1.2 Transcrição da resposta dos entrevistados

Caso a resposta da pergunta anterior tenha sido “Sim”, de que forma?

“Faço exercícios de respiração que aprendi nas aulas de yoga” (Entrevistado da Pesquisa).

“Procuro ter a mente e corpo descansados, dormindo antes. Tomo café antes para maior concentração. Se for uma apresentação de Câmara ou solo e estiver nervoso, tomo um ansiolítico também. Do ponto de vista de uma "higiene psíquica", procuro me integrar com o instrumento e a música apenas, procurando não tocar para os outros e sim para mim somente” (Entrevistado da Pesquisa).

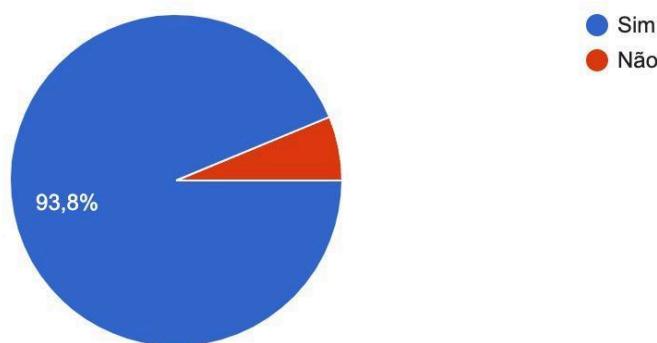
“Sabendo das armadilhas da mente. Tento me concentrar muito e focar no concerto. Tento deixar a parte musical muito bem resolvida para que não seja um problema. Descanso antes e chego com antecedência para evitar stress e correria de última hora” (Entrevistado da Pesquisa).

- “Meditação, preparação mental, respiração” (Entrevistado da Pesquisa).
- “Realizando audições simuladas” (Entrevistado da Pesquisa).
- “Gosto de fazer performance com plateia para treinar a ansiedade. E gosto de mentalizar como gostaria de estar me sentindo no momento real da audição” (Entrevistado da Pesquisa).
 - “Meditação e contato constante com o instrumento” (Entrevistado da Pesquisa).
 - “Usando a técnica de visualizar o momento antes de estar no palco” (Entrevistado da Pesquisa).
 - “Através de um blog do Noa Kageyama (Bullet Proof Musician) (Entrevistado da Pesquisa).”
 - Internalizar e reconhecer a capacidade, mesmo que limitada. Saber que erros são irrelevantes frente a entrega artística feita no palco, sabendo que ali você, paradoxalmente, é e não é si mesmo. Você pode ser quem você quiser através da música (Entrevistado da Pesquisa).

Figura 3- Amostragem questionário aplicado pesquisa

Você se interessa sobre "a preparação mental" para performance musical?

16 respostas

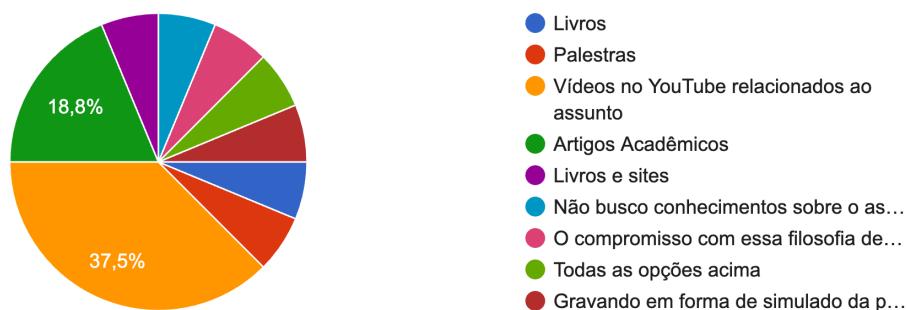


Fonte: Dados da Pesquisa

Figura 4- Amostragem questionário aplicado pesquisa

Caso a resposta da pergunta anterior tenha sido "Sim", quais destas fontes você busca para ter um conhecimento maior deste assunto?

16 respostas



Fonte: Dados da Pesquisa

3.4.2 Discussão dos resultados

A amostra foi caracterizada em termos de números em relação à quantidade total de músicos instrumentistas da orquestra. Dos 89 músicos apenas 16 responderam os questionários, sendo que destes 16, 2 fizeram comentários em

relação à pergunta nº1 e 14 pessoas comentaram a pergunta nº 2. Todos responderam à questão número 3. Para o questionário os músicos deram suas respostas anonimamente, sem a responsabilidade de se identificar.

É importante observar que um número grande de pessoas deixou de responder a pesquisa, o que mostra uma preocupação para a discussão do assunto entre os músicos.

Na verdade, ainda hoje, para muitos profissionais, o estado mental e emocional do músico é, muitas vezes, tratado como algo fútil e quase “místico”, e que não pode ser considerado em uma “aula séria”; isso se deve ao preconceito, principalmente no meio acadêmico e à relevância dos aspectos subjetivos da arte, como se o fato de abordar a emoção desqualificaria a arte e tornasse os estudos, análises e pesquisas sobre a música menos “científicos” (Maciente, 2012).

O preconceito acerca da condição não está presente somente no meio acadêmico, mas também no meio prático. Talvez, um caminho para diminuir este cenário possa ser a criação de um movimento de conscientização entre os músicos e a inclusão da preparação mental desde o início do aprendizado musical em projetos sociais, instituições religiosas que oferecem ensino musical, conservatórios, escolas e faculdades de música.

Para a questão número 1, 87,5% disse que não tiveram acesso às ferramentas de preparação mental e 12,5% tiveram este acesso. Dos músicos que apresentaram considerações em suas respostas um deles citou que além de sua prática da preparação mental ter sido realizada apenas na universidade, realizou como um complemento também a leitura do livro em inglês intitulado *"Performance Anxiety: Overcoming Your Fear in the Workplace, Social Situations, Interpersonal Communications, the Performing Arts"*, um livro que relata as várias situações em que a ansiedade age, seja ela no trabalho, nas situações do dia-a-dia e nas artes performáticas. Isso enfatiza a importância do conhecimento da língua inglesa para o acesso a uma quantidade maior sobre o assunto, mas também é importante a reprodução de materiais referentes ao tema em português como um meio de inclusão para quem não tem o domínio da língua. Um outro músico compartilhou que trabalhou a preparação mental através do *Feedback* do seu professor após as aulas de trechos orquestrais.

Para a questão número 2: 87,5% dos participantes disseram que trabalham o mental de forma a atingir o máximo da performance. Foram citadas diversas

atividades como forma de desenvolvimento da preparação mental, dentre elas: *Yoga*, uso de ansiolítico, aplicação da filosofia cristã para a diminuição da ansiedade, todas as alternativas com o principal objetivo de aumentar a confiança.

Assim, é interessante perceber que se comparados os gráficos da pergunta nº 1 com a nº 2 nota-se que os mesmos músicos que afirmaram não possuir acesso às ferramentas de preparação mental quando eram alunos, relataram algum tipo de caminho para desenvolver esta preparação. Isso deixa claro que a maioria dos músicos acabavam criando uma busca própria para o desenvolvimento nesta área.

Analizando as amostras da questão de número 3 nota que 93,8% dos músicos possuem o interesse em preparação mental e que as buscas sobre este assunto tiveram dois destaques: vídeos no *Youtube* relacionados ao assunto (37,5% e artigos acadêmicos com 18,8%). Um dos músicos, que representa 6,3% do gráfico, disse que escolheu a opção que “não busco conhecimento sobre assunto”. Um outro, respondeu que busca todas as formas, sugerida na pergunta, como fonte para ter conhecimento sobre o assunto.

Através da análise dos resultados, pode-se verificar pontos que refletem o cenário musical que enfatizam a importância da preparação mental para a performance. Dentre elas, em relação ao ensino que os músicos tiveram acesso, a preparação mental foi pouco trabalhada e que dependia muito do próprio músico à procura de soluções para tais questões relacionadas às causas da ansiedade da performance.

Como sugestão para mudar um cenário futuro, talvez a criação de iniciativas de propaganda, seminários, curso de complemento sobre a preparação mental, traduções de livros que tratam do tema para o português, podem ser um caminho para alcançar uma abrangência maior no meio musical, influenciando profissionais na percepção de uma matéria essencial no desenvolvimento artístico.

Também fica claro que as possibilidades que as redes sociais, o *Youtube* (primeira fonte de pesquisa dos músicos), oferecem muitas informações relacionados ao tema, sejam elas direcionadas a performance musical ou vídeos que auxiliam em lidar com a ansiedade nos desafios encontrados no decorrer cotidiano. Na plataforma é possível encontrar também vários vídeos sobre o “*The Inner Game of Music*” incluindo explicações de Barry Green sobre como aplicar as ferramentas do livro, entrevistas, além de músicos compartilhando suas experiências. Recentemente, a contrabaixista Ray (2005) compartilhou a importância

do *Inner Game* em sua carreira musical. Dentro da pesquisa, há apenas um vídeo em português, os demais documentos, inclusive o vídeo recente de Sonia Ray, estão publicados em inglês.

3.5 CONCLUSÃO

O assunto sobre a preparação mental é algo ainda a ser incorporado ao desenvolvimento artístico do intérprete, procurando evitar assim que este tópico seja uma busca individual, mas uma construção conjunta entre professor e aluno. Entretanto, o número de músicos que se preocupam com o assunto, como consta na pesquisa, é bem pequeno relacionado com o número total de integrantes da orquestra que participaram da pesquisa. O ensino musical baseado na técnica e musicalidade é fundamental para o desenvolvimento artístico, mas a preparação mental é igualmente essencial na formação de um músico intérprete. Na pesquisa, também ficou claro que poucos músicos tiveram a possibilidade de ter um trabalho mental em relação a preparação para a vida musical profissional, apesar de que quase todos os entrevistados demonstraram de alguma forma se importarem com o assunto buscando formas para melhorar o aspecto mental através de fontes alternativas, sendo o *YouTube* a fonte mais citada como um canal de procura e busca para um entendimento sobre a preparação mental.

Saliento que há muito que se fazer e trabalhar ainda na expansão deste tema no cenário musical nacional. Mesmo possuindo vários trabalhos acadêmicos sobre o tema e discussões em congressos e afins, se comparado ao que se realiza em países como os Estados Unidos, há um caminho grande a se desbravar no quesito literário. A exemplo: o livro *The Inner Game of Music*, que teve sua primeira edição lançada em 1986, até os dias de hoje ainda não há tradução em português. A tradução da obra, como de outras que trata do assunto, para a língua portuguesa, seria algo de extrema importância por vários motivos, mas principalmente no contexto da educação musical, para que alunos de escolas de música, projetos sociais, igrejas onde tem o ensino musical, conservatórios, universidades possam usufruir da aplicação das ferramentas que os livros venham oferecer para vencer barreiras que aparecem no decorrer da trajetória musical. No contexto profissional,

seria uma ferramenta poderosa para músicos intérpretes desenvolverem estratégias eficazes para lidar com os desafios mentais e emocionais no palco e na carreira musical como um todo.

Portanto, a preparação mental é relevante para o progresso performático do intérprete, sendo ela desenvolvida com a mesma importância que o treinamento técnico e musical. Sua aplicação na prática diária é essencial para reduzir a ansiedade, melhorar o foco, integrar técnica e expressividade, e promover um aprendizado contínuo e eficiente. Além de fortalecer a resiliência e a autoconfiança, essenciais para uma carreira musical duradoura e bem-sucedida. Incorporar a preparação mental ao dia a dia de um músico, seja profissional, aluno ou amador, é um passo fundamental para alcançar um desempenho de alta qualidade e uma vida artística equilibrada e gratificante.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais:** DSM-5-TR: texto revisado. 5. Porto Alegre: ArtMed, 2023.

BIAGGI, Vana Bock. **Desafios Musicais:** caminhos trilhados por violoncelistas profissionais na construção de suas performances. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-graduação em Música - Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, 2020.

BRIETZKE, M.M. **Jogos de improvisação na iniciação coletiva ao violoncelo:** uma pesquisa-ação em três contextos socioeducativos no estado de São Paulo. Dissertação (Mestrado em Música) - Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018

BURKHOLDER, J. Peter; JAY, Donald Grout; PALISCA, Claude V. **A History of Western Music.** 9. ed. New York: W. W. Norton & Company, 2014.

CARDASSI, Luciane. **Pisando no Palco: Prática de Performance e Produção de Recitais.** Anais do I Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical. Belo Horizonte, 2000.

DUNSBY, J. **Performing Music, Shared Concerns.** Oxford: Clarendon Press, 1995.

GREEN, Barry; GALLWEY, T. **The inner game of music.** New York: Doubleday & Company, 1986

GONÇALVES, Aline Parreiras. **Ansiedade de Performance Musical:** estratégias de enfrentamento a partir da psicologia do esporte. 2017. Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Música, 2017.

KAGEYAMA, Noa. **The Bulletproof Musician, 2022.**

KATO, Suzana. **As estratégias de aprendizagem e a motivação intrínseca como elementos para a prática do violoncelo:** um estudo de caso. Tese (Doutorado em Música) - Escola de Música da UFBA, Salvador, 2010.

MACIENTE, Meryelle Nogueira. **I Jornada Acadêmica do Programa de Pós-graduação em Música, Escola de Comunicação e Artes USP**, 27 e 28 de setembro de São Paulo, 2012

MACIENTE, Meryelle Nogueira. **Estratégias de enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM):** um olhar sobre músicos profissionais de orquestra paulistas. 2016. Tese (Doutorado) - Escola de Comunicações e Artes, Universidade São Paulo, 2016.

MEJÍA, Carlos Mario Gómez. **Estratégias para o controle da ansiedade na performance musical.** 2016. 133f. Dissertação (Mestrado em música) – Universidade Federal da Paraíba. Centro de Comunicação, Turismo e Artes, João Pessoa, 2016.

MENTAL HEALTH FOUNDATION (MHF). **What is Mental Health?** Londres: MHF, 2008

MORAES, Abel. **A unidade da consciência e a consciência das unidades nas performances musicais.** Per Musi. v.2, p. 30-49, Belo Horizonte: UFMG, 2000.

NASCIMENTO, Simone Ellem Fonseca; **Ansiedade da Performance Musical:** um estudo sobre o uso de beta bloqueadores por bacharelados em música. 2014. Dissertação (Mestrado) - Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, 2014.

RAY, Sonia. Performance musical e suas interfaces. Goiânia: Editora Vieira, 2005. “Os conceitos de EPM, potencial e interferência inseridos numa proposta de mapeamento de estudos sobre performance musical”. In: Ray (org.). **Performance musical e suas interfaces**. Goiânia: Editora Vieira, 2005, p.39-64.

SANTOS, Gueber Pessoa. **Ansiedade na performance musical: a experiência de profissionais da clarineta no Brasil.** Bahia: UFBA, 2017. p. 193. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/26005> Acesso em: 2 jul. 2022.

SINICO, André; WINTER, Leonardo L. Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta. **Opus**, v. 19, n. 1, p. 239–264, jun. 2013. Disponível em: <https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/158> Acesso em: 24 abr. 2022.

SUETHOLZ, Robert John. **Técnica de reeducação corporal e a prática do violoncelo.** 2^a ed. São Paulo: Editora Tipografia Musical, 2019. [OB]

4 PRODUTO FINAL: UMA TRADUÇÃO COMENTADA DE TRÊS CAPÍTULOS DO *THE INNER GAME OF MUSIC* DE BARRY GREEN

Através da tradução comentada de três capítulos escolhidos do livro *The Inner Game of Music*, o produto aqui produzido tem como intuito oferecer para alunos e músicos profissionais brasileiros uma oportunidade para ampliar o acesso a um dos textos mais influentes da atualidade referente a preparação mental na performance musical, tema de pesquisa de vários trabalhos acadêmicos no contexto nacional. Para a construção deste produto final foi aplicada a tradução de textos escolhidos, os mais importantes a meu ver, e que são de suma importância para entender os conceitos do *Inner Game*, tornando assim possível a construção de um material de apoio para o desenvolvimento da preparação mental em português. Através do entendimento deste material, é possível desfrutar de uma preparação mental que contribuirá para uma performance musical plena e satisfatória. Os comentários aqui inseridos têm por objetivo principal contextualizar as ideias apresentadas e de auxiliar na aplicação dos conceitos no cotidiano musical.

A iniciativa para a construção deste material partiu da minha própria experiência de preparação mental que foi pouco abordada em sala de aula, fazendo com que fosse necessário eu criar uma busca sobre o tema por outros meios. Desta maneira, a obra de Barry Green veio como um auxílio para eu melhorar não somente a minha autoconfiança, mas também como se comportar mentalmente numa performance musical. Quando eu falo sobre a escassez de materiais relacionados à preparação mental para a performance, quero dizer que o tema é por muitas vezes negligenciado. A prática e o trabalho do comportamento da mentalidade para as minhas performances se resumiam apenas na realização de simulações das audições e recitais, claro, importantes para prática e que por vezes me ajudaram a atingir algum resultado. Contudo, construir uma relação de segurança no palco entre o músico e o seu instrumento, requer iniciativas que sejam mais profundas, como por exemplo: um olhar para dentro de si; percepção do comportamento em relação ao interpretar; o fazer música e principalmente, abordagens incentivadoras no desenvolvimento da "consciência, vontade e confiança" do músico, para enfrentar os

desafios que serão encontrados na carreira artística. Por isso, a sugestão desta tradução de três principais capítulos do *The Inner Game of Music* como produto final.

Ao longo deste trabalho, espero que o leitor encontre reflexões sobre a aplicação dos conceitos do "Inner Game" no cenário musical atual, sugestões de exercícios práticos, e discussões sobre como os princípios propostos por Green podem ser integrados à formação musical em diferentes níveis. Com isso, desejo que esta tradução comentada contribua para o desenvolvimento de músicos mais conscientes, seguros e capazes de explorar todo o seu potencial artístico.

Concluo assim que o produto final busca não apenas ser uma tradução fiel do texto original, mas também um recurso enriquecedor, que aprofunda o diálogo entre a teoria e a prática, oferecendo aos músicos uma ferramenta poderosa para a melhoria contínua de sua arte e performance.

4.1 A PREPARAÇÃO MENTAL E MINHA EXPERIÊNCIA

A Preparação Mental é um termo que parte da Saúde Mental, particular de cada indivíduo, por isso, primeiramente se faz importante compreender qual é o seu significado. Segundo *The Mental Health Foundation* (MHF, 2008) saúde mental é o que a pessoa pensa sobre ela mesma, sua vida, e que esta ação interfere diretamente em como a pessoa lida a vida na adversidade cotidiana. Desta maneira, tal ação é determinante nas habilidades pessoais do indivíduo para aproveitar ao máximo as oportunidades que estão disponíveis na vida tanto quanto para participar plenamente com a família, trabalho, comunidades e colegas. É necessário dizer que existe uma conexão direta entre a saúde mental e física e que ambas interferem uma na outra.

Não se sabe precisamente especificar quando o termo Preparação Mental surgiu, mas tornou-se assunto pertinente no final do século 20 a partir da prática de seu desenvolvimento direcionado especificamente para o esporte com intuito de potencializar o estado psicológico e emocional antes de uma performance ou competição. Assim, entre 1974 e 1977, Timothy Gallwey publicou a obra "*The Inner Game of Tennis*", no mesmo período em que a psicologia do esporte vinha emergindo como um campo formal de estudo. Técnicas de preparação mental, como visualização, estabelecimento de metas, controle da ansiedade, começaram a ser

aplicadas sistematicamente para melhorar o desempenho dos atletas no esporte e esses são os tipos de prática que Gallway sugere em seu livro através do conceito do *Inner Game*. Na música, assim como no esporte, a dedicação exigente e o trabalho árduo são fundamentais. Um dos esforços voltados para o desenvolvimento psicológico na hora da performance musical foi inspirado na obra de Gallwey. Barry Green, músico profissional de orquestra e professor de contrabaixo, passou três anos aplicando as ideias do livro *The Inner Game of Tennis* ao seu dia a dia musical. Essa experiência prática resultou na criação do *The Inner Game of Music*, adaptando os conceitos para o contexto musical.

Formas de melhoria para preparação mental na performance musical surgiu como dúvida no decorrer dos anos de estudos no contrabaixo e baseado na experiência musical pessoal, tal questionamento estava diretamente relacionado a como construir a confiança na performance, no expressar artístico e musical. Entretanto, não era uma preocupação nos primeiros anos de estudos, pois o encantamento com a música clássica e a possibilidade em ter uma vivência profissional eram sentimentos que faziam diferença no fortalecimento da confiança, do querer performar e se expressar através do contrabaixo. Entre 19 e 21 anos, sentimentos como medo de palco, ansiedade de palco ou preocupação excessiva, eram sensações que particularmente não existiam e não faziam parte dos estudos em geral. Os sintomas dos bloqueios de confiança só foram aparecer após uma mudança para São Paulo. Toda dedicação estava voltada aos estudos do contrabaixo e uma série de fatores cotidianos, externos e internos, foram as causas para perder a determinação e a confiança de se expressar e tocar. Assim, deu-se início a uma busca para reconquistar o estado de confiança no tocar e que ao decorrer dos anos foi sendo adquirida novamente pouco a pouco com novos desafios no decorrer da trajetória enquanto estudante.

Tendo a experiência de quase desistência da música, identificar o comportamento nesses momentos de pressão, momentos chave onde a carreira depende de resultados e conquistas para dar continuidade a trajetória, foram pontos importantes de observação, porém é um trabalho solitário. Foi possível identificar o comportamento, organizá-lo, e assim, observar e adquirir as ferramentas necessárias para aumentar a confiança na música que estava sendo perdida, precisando encontrar um caminho para a reconstrução da confiança, vontade e

desejo de tocar. Toda essa busca para resolver e melhorar essa questão, ficou mais clara a partir do momento que se descobriu o livro de “*Inner Game of Music*” e que foi fundamental para reconstruir o eu artístico, além do auxílio de dois professores que foram de extrema importância na carreira musical, sendo eles Gael Lhoumeau e Nir Comforty. Em relação a estes, nas aulas e em conversas, ambos passavam confiança e ânimo no desenvolvimento mental da performance como músico intérprete. Todos os passos foram impulsionadores para o ingresso na Orquestra Filarmônica de Minas Gerais e que através da experiência cotidiana, semana a semana com repertórios desafiadores, é possível executar as ideias do *Inner Game* e ao mesmo tempo, relembrar os ensinamentos sobre o comportamento mental da performance trabalhadas em vários anos de estudos no Brasil e em Israel.

4.2 BARRY GREEN E UMA BREVE ANÁLISE DO CONTEÚDO DO *INNER GAME OF MUSIC*

Barry Green é contrabaixista e trabalhou durante 28 anos como primeiro contrabaixo na Sinfônica de Cincinnati, Estados Unidos. Foi também diretor da *International Society of Bassists* e atualmente é professor na Universidade do Estado de Ohio. Além do livro *Inner Game of Music*, Green escreveu mais três livros com abordagens filosóficas na música: *The Mastery of Music; Ten Pathways to True Artistry* (Broadway/Doubleday 2003); *Bring Music to Life* (Gia, 2009).

Ativo no mundo da internet e das redes sociais, Green mantém um *site* no qual se pode encontrar informações sobre sua carreira, suas publicações, gravações de CDs e DVDs e *links* para vídeos no *Youtube* abordando temas sobre preparação para audição, filosofia do *Inner Game*, performance do próprio Green ao contrabaixo e outros temas, encontra-se ainda podcasts referente ao contrabaixo e ao mundo da música. Alguns dos *links* compartilhados no *site* estão inativos. Acredita-se que seria interessante oferecer também o conteúdo em outros idiomas para que mais artistas de outras nacionalidades tenham acesso a um trabalho que há tempos serve como referência para o desenvolvimento da confiança no fazer música no palco.

Tendo o conceito do livro “*The Inner Game of Music*” se baseado na ideia de que muitos dos obstáculos que o artista músico enfrenta são internos, Barry Green compartilha nas 225 páginas nada mais que estratégias e ferramentas para

superá-los com a finalidade em obter melhor performance e se reconectar com o prazer em fazer música. Em geral, os benefícios alcançados com a aplicação dessas ideias nas práticas diárias, seja nos estudos ou no cotidiano profissional, trazem valiosos benefícios tanto musical quanto pessoal, sendo um conteúdo valioso no desenvolvimento da preparação mental para performance.

Os elementos pré-textuais exibidos nas primeiras páginas da obra descrevem as informações sobre a catalogação e ano de publicação da primeira edição, datada de 1986. Na página seguinte o Conteúdo, sendo eles:

Introdução: W. Timothy Gallwey;

- 1: O Mozart dentro de nós;
- 2: O Jogo Interior;
- 3: As Habilidades do Jogo Interior;
- 4: A Força da Conscientização;
- 5: A Força da Vontade;
- 6: A Força da Confiança
- 7: Desapegando (Deixando ir);
- 8: Lidando com os Obstáculos;
- 9: Melhorando a qualidade na experiência musical;
- 10: Ensinando e aprendendo;
- 11: O Jogo Interior do Ouvinte;
- 12: Pais e professores;
- 13: Equilíbrio e Integração;
- 14: Tocando em conjunto;
- 15: Improvisação, Composição e Criatividade;
- 16: Agradecimentos.

Todos os capítulos, podem ser organizados em um pequeno resumo para se ter uma ideia geral do trabalho de Green. Sendo assim, o conceito sobre o jogo interior é definido no livro e tem como objetivo central o melhoramento da performance musical reduzindo interferências internas tais como ansiedade, dúvidas, medos e distrações. Green divide as sensações, ou como ele próprio define, Interferências, em dois EUS: o Self 1 como nosso crítico interno, aquele que julga e o Self 2, o intuitivo(a), talento natural: interferências provenientes do Self 1 que faz comprometer o rendimento do Self 2.

No aspecto do talento nato, Green vai buscar através de ideias e sugestões descritas no livro, melhorar o foco e a concentração na performance e nos estudos, apontando o desenvolvimento dos seguintes pontos:

- Presença de Palco;
- Autoconfiança;
- Objetivos (Definição de metas para os estudos e performance);
- *Feedbacks* eficazes;
- Relaxamento e Respiração;
- Diálogo interno (transformação do pensamento negativo para positivo);
- Estado de fluxo no fazer música;
- Criatividade
- Improvisação.

Através de exemplos de resultados eficazes, Green compartilha experiências com músicos e aplicam ideias do jogo interior, alcançando com sucesso a execução satisfatória e bem-sucedida na performance. A conclusão do conteúdo do livro, levando em conta as experiências no mesmo compartilhado, mostram como as ferramentas são importantes para a transformação interna do músico intérprete resultando em uma performance convincente e prazerosa.

4.3 TRADUÇÕES E COMENTÁRIOS

A tradução de três capítulos do livro *The Inner Game of Music* cumpre a dois propósitos principais: permitir que leitores que não dominam o inglês tenham acesso ao conteúdo valioso do livro; adaptar os conceitos e exemplos para melhor ressoar com o contexto cultural e educacional dos leitores da língua em português.

O objetivo é preservar a integridade do texto original, mantendo a clareza e a profundidade das ideias apresentadas, ao mesmo tempo em que facilita a compreensão dos conceitos para um novo público. Já os comentários e análises que acompanham a tradução de cada capítulo têm o propósito de enriquecer o texto e oferecer observações adicionais, contextos históricos, e exemplos práticos que podem ajudar o leitor a aplicar os princípios do "Inner Game" em sua prática musical diária. Os comentários buscam relacionar as ideias de Barry Green com a

experiência do autor, fornecendo uma perspectiva ampla sobre como o "*Inner Game*" pode ser integrado ao treinamento musical.

A estrutura do comentário seguirá a seguinte ordem de contextualização:

- Conceitos: em cada capítulo os comentários introduzem o leitor às ideias-chave apresentadas por Barry Green, explicando como os conceitos se relacionam com o desenvolvimento musical e como foram recebidos pela comunidade musical desde a publicação original do livro. A base utilizada como referência para a tradução dos conceitos como Self 1 e Self 2, aqui traduzidos como Ego 1 e Ego 2, e o próprio título do livro, *The Inner Game of Music*, foi a edição em português do livro de Timothy Gallwey, intitulada *O Jogo Interior do Tênis*.
- Exercícios: ao longo do texto, são sugeridos exercícios e práticas que os músicos podem incorporar em seu cotidiano para internalizar os princípios do "*Inner Game*". Incluindo técnicas de visualização, meditação, e estratégias para melhorar a concentração e a confiança.
- Reflexões sobre a relevância contemporânea: o comentário discute a relevância dos princípios do "*Inner Game*" no contexto musical atual, abordando como essas ideias podem ser aplicadas em diferentes níveis de habilidade, desde estudantes até músicos profissionais.

Desta maneira, a tradução e comentários de três capítulos de *The Inner Game of Music* proporcionarão uma experiência de leitura que não só transmite as ideias de Barry Green, mas que também as expande e contextualiza no meio musical, ajudando músicos de todas as idades e habilidades a explorar novas formas de melhorar sua prática e performance musical.

Os capítulos escolhidos para a tradução e comentários refletem não apenas a importância de traduzir os principais conceitos do "*Inner Game*", mas também compartilham as minhas experiências pessoais vividas com este material.

Foram escolhidos os capítulos: 2, 3 e 8. O conteúdo abordado nos capítulos 2 e 3, explicam e definem os conceitos do "*Inner Game*" resumidos em melhorar a performance musical reduzindo as interferências internas (dúvidas, medos e distrações). Já o capítulo 8, compartilha exemplos de músicos os quais aplicaram o "*Inner Game*" e oferece formas de superar essas barreiras, que podem variar de

problemas técnicos a bloqueios mentais e emocionais. Sendo estes a meu ver, capítulos fundamentais para qualquer músico que deseja entender e desenvolver sua preparação mental através dos conceitos do "*Inner Game*".

4.3.1 Capítulo 2 - Tradução

O que é o Jogo Interior?

O que um profissional de tênis descobre na quadra e que pode ser ensinado a instrutores de esqui, profissionais de golfe, executivos de negócios, operadores de mesa telefônica? O que pode ajudar os médicos a elaborarem programas mais eficazes para a prevenção de derrame e doenças cardíacas e auxiliar músicos a tocar com mais segurança, musicalidade e prazer? O que é exatamente o jogo "interior", e o que essas áreas tão distintas do desempenho humano têm em comum? Ao longo dos próximos dois capítulos, exploraremos o Jogo Interior, seus princípios básicos e como ele pode ser aplicado.

Os Dois Jogos

Seja jogando tênis, lidando com negócios ou fazendo música, cada atividade tem seus próprios desafios e formas de superá-los. E, se você pensar bem, é um jogo.

Esse jogo, o jogo "externo", é aquele que todos sabemos que estamos jogando. Ele ocorre no mundo "externo", contra oponentes "externos". O contexto ou arena é a quadra de tênis, o escritório ou a sala de concertos. Os obstáculos são o backhand do seu oponente, a competição acirrada ou um dedilhado complexo. Seu objetivo é ganhar o ponto, ou fechar o contrato, ou tocar aquela passagem difícil.

E há muitos livros no mercado projetados para lhe ensinar como jogá-lo melhor. A percepção fundamental da abordagem de Tim Gallwey é que, enquanto você joga o jogo externo, também está jogando um segundo jogo, o jogo "interior," o tempo todo em que estiver jogando também o jogo "externo". Este segundo jogo é mais sutil, menos perceptível e mais rapidamente esquecido. Ele é jogado na arena da sua mente. Os obstáculos são obstáculos mentais, como lapsos de concentração, nervosismo e dúvidas sobre si mesmo. Seu objetivo é expressar seu potencial ao máximo. E muito poucos livros falam sobre isso. Esses dois jogos, o interior e o externo, estão intimamente interligados e exercem um impacto significativo um sobre o outro. Não é possível se envolver em nenhuma atividade humana sem jogar ambos os jogos. O problema surge quando estamos jogando ambos os jogos, mas acreditamos estar jogando apenas o jogo externo. Esses são os momentos em que, como Tim diz, "o jogo acaba jogando a pessoa", em vez do contrário.

Neste livro, nos concentraremos em aplicar o Jogo Interior da Música e deixaremos instruções sobre o jogo externo — posição correta das mãos, suporte respiratório, técnicas de arco e "a única maneira correta de tocar Brahms" — para outros. Pediremos que você deixe

de lado suas preocupações com o jogo externo e se concentre em desenvolver seu jogo interior.

Há duas razões para isso. Primeiro, o sucesso no Jogo Interior é muitas vezes decisivo no resultado positivo ou não, do jogo externo. Segundo, o Jogo Interior é um jogo fascinante por si só — e o único jogo que pode ser "aplicado" a todos os outros jogos.

Tim Gallwey ressalta que "estamos jogando o Jogo Interior todos os dias, estejamos cientes disso ou não, e ganhando ou perdendo a cada momento."

Em certo sentido, o Jogo Interior é a chave para o sucesso no jogo maior da vida.

Cada um de nós carrega dentro de si um reservatório de potencial, que consiste em habilidades, capacidades e conhecimentos inatos. Desenvolvemos esse potencial quando enfrentamos situações que nos desafiam a atingir novos patamares de realização em qualquer campo de atuação. Para enfrentar esses desafios, temos que resolver problemas no mundo real ao nosso redor. Temos que jogar o jogo externo. Você pode, por exemplo, precisar encontrar maneiras de obter uma sonoridade como de Miles Davis quando for sua vez de solar em um combo de jazz.

Mas há todo um conjunto de problemas interiores que também enfrentamos e que afetam diretamente nossa performance externa. Você pode ficar nervoso quando os olhares estão sobre você, ou inseguro da sua capacidade de executar uma progressão mais complexa. Essas dúvidas são os desafios que você enfrenta no Jogo Interior. À medida que voltamos para examinar o mundo interior, com suas dúvidas, esperanças e expectativas, precisamos saber exatamente o que está acontecendo dentro de nós. Atitudes e tendências inibidoras — como ansiedade,

medo do fracasso e dúvida — nos fazem sentir estressados, e nossos músculos respondem com tensões. Essas tendências inibidoras também distraem e dispersam nossa atenção, e nos fazem perder o interesse no que estamos fazendo. Em termos do Jogo Interior, o tipo de estática mental que interfere em nossa habilidade natural é conhecido como "auto interferência".

A abordagem do Jogo Interior de Tim Gallwey nos ensina como identificar as ações que inibem o nosso potencial de performance.

NOÇÕES BÁSICAS DO JOGO INTERIOR 1: A Equação da Performance

A verdade essencial é que a nossa performance em qualquer tarefa depende tanto da extensão em que interferimos com nossas habilidades quanto dessas habilidades em si. Isso pode ser expresso como uma fórmula:

$$P=p-i$$

Nesta equação, **P** se refere a Performance, que definimos como o resultado que você alcança — o que você realmente acaba sentindo, alcançando e aprendendo. Da mesma forma, **p** significa potencial, definido como sua habilidade inata — aquilo de que você é naturalmente capaz. E **i** significa interferência — Ações prejudiciais causadas por você mesmo.

Melhorando a Performance Reduzindo a Interferência

A maioria das pessoas tenta melhorar sua performance (**P**) aumentando seu potencial (**p**) por meio da prática e do aprendizado de novas habilidades.

A abordagem do Jogo Interior, por outro lado, busca reduzir a interferência (**i**) ao mesmo tempo em que o potencial (**p**) está

sendo treinado — e o resultado é que a nossa performance real se aproxima da nossa verdadeira busca.

TROPEÇANDO NA PEDRA – MINHA PRÓPRIA INTERFERÊNCIA

Lembra do Pior Momento?

Gostaria que você voltasse por um momento e desse uma olhada na experiência musical mais dolorosa e desagradável que você já teve. Mesmo que tenha acontecido anos atrás, você ainda pode ter uma imagem muito vívida do que aconteceu - a tensão em seu corpo e até mesmo os conflitos que estavam ocorrendo em sua cabeça. É provável que seja um evento que esteja gravado em sua memória com clareza surpreendente, e você provavelmente pode descrevê-lo facilmente.

Eu me lembro muito claramente do dia em que toquei contrabaixo para uma banca examinadora no meu primeiro ano na Universidade de Indiana. Foi um exame com júri, e além do meu próprio professor de contrabaixo, Murray Grodner, a banca examinadora incluía o distinto violoncelista Janos Starker; Josef Gingold, o coordenador dos professores de violino; e William Primrose, talvez o maior violista de todos os tempos. Eu estava muito nervoso. Eu me senti mal do estômago e tinha certeza que esqueceria a música que eu tinha me esforçado tanto para aprender. Tocar diante dos mestres renomados no seu campo dificilmente é o tipo de coisa que conduz à autoconfiança e à facilidade. Minhas mãos estavam suadas, meus joelhos tremiam (o que é um problema quando você está segurando um contrabaixo), meu coração batia forte e eu

tinha dificuldade para respirar confortavelmente.

Pior, ainda consigo ouvir a voz na minha cabeça, martelando minhas últimas reservas de autoconfiança. "Estou tocando desafinado. O que eles vão pensar? E se eu tocar uma nota errada ali. Ah, não, meu arco está tremendo. Quando vai parar? Ainda tremendo. Isso é terrível. Agora, a parte complicada. Droga, se eu pudesse repetir esse compasso tenho certeza de que conseguiria tocar mais suavemente. Mão para cima, lembre-se, cotovelo firme, relaxe o terceiro dedo e vibre rápido! Oba, consegui! Espero que pelo menos tenham ficado impressionados com esse pequeno floreio. ". Toquei o melhor que pude, dada a batalha que estava acontecendo dentro de mim. E não creio que você ficará muito surpreso se eu lhe disser que a distinta banca não ficou muito impressionado

Lembre-se do Melhor

E então há a melhor experiência musical que você já teve. Você consegue se lembrar? Pode ter sido uma aula, um recital ou um concerto. Como foi? O quanto você consegue se lembrar dos pensamentos que teve enquanto tocava? O que estava acontecendo na sua mente? Sua mente interrompeu no meio da sua execução para dizer: "Uau, isso é realmente maravilhoso - não estou cometendo nenhum erro?" Ou é possível que você estivesse tão envolvido no que estava fazendo que sua mente não foi capaz de comentar sobre isso? E se ela comentou, apenas uma vez talvez, para parabenizá-lo, isso quase não fez você perder o ritmo?

As centenas de músicos com quem conversei - solistas, músicos de orquestra, jovens estudantes e músicos experientes -

quase todos acham muito difícil lembrar muito sobre os momentos em que tudo correu bem. Eles estavam cientes de que as coisas estavam se encaixando e se lembram de se sentirem animados e encantados.

Aquela passagem técnica rápida e sem esforço, aquele movimento rápido de uma nota grave para uma nota aguda e, acima de tudo, aquele momento único suspenso quando você realmente se torna a qualidade emocional ou sensorial da música - as cores, a água, o amor - todos nós já passamos por momentos como esses. Eles acontecem quando estamos mentalmente alertas e conscientes, mas muito tomados no momento para escapar de qualquer voz mental em nosso pensamento. E, como resultado, é muito difícil lembrar exatamente o que estava acontecendo em nossas mentes no momento.

A lição

O que podemos aprender com tudo isso? A maioria de nós tem memórias muito claras daquela conversa interna autocritica que acontecia em nossas cabeças enquanto tocávamos mal, e ainda assim parece que muitas vezes mal nos lembramos de ter notado isso enquanto tocávamos bem. Não é razoável pensar que nossa performance melhoraria tremendamente se pudéssemos eliminar completamente essa voz crítica?

Exercício: Identificando as próprias interferências

Reserve um momento para pensar sobre as coisas que o deixam nervoso. Imagine-se subindo no palco para fazer um concerto e sentindo aquelas ansiedades de última hora. Faça uma lista de todas as coisas que o preocupam e, em seguida, compare

sua lista com a lista que compilei de literalmente centenas de entrevistas com todos os tipos de músicos.

Os músicos com quem conversei, muitos dos quais estão no topo de suas profissões, compartilham as mesmas preocupações. Claro, a lista variava de indivíduo para indivíduo, mas o foco geral era sempre o mesmo. Eles disseram que:

- duvidavam de sua própria habilidade
- estavam com medo de perder o controle
- sentiam que não tinham praticado o suficiente
- estavam preocupados que não veriam ou ouviriam corretamente
- estavam preocupados com seu pianista
- achavam que seu equipamento poderia funcionar mal
- estavam preocupados em perder seu espaço no meio musical
- duvidavam que o público gostasse de sua execução
- temiam esquecer o que tinham memorizado tão bem
- ou temiam que, mesmo que tudo corresse bem, seus pais ainda ficariam desapontados por não ter conseguido uma vaga no mercado de trabalho

Exercício: Percebendo os efeitos da interferência

Essas dúvidas e medos surgem, de uma forma ou de outra, para quase todos nós, e não apenas no meio musical. Executivos, vendedores, artistas e atletas, todos vivenciam dúvidas e medos equivalentes. Faça uma segunda lista, desta vez dos efeitos mentais e físicos que a dúvida e a ansiedade têm sobre você enquanto você está se apresentando, aprendendo ou ouvindo música. Como você pode dizer que está se sentindo nervoso? Quais são as pistas que lhe dizem que você não está no seu melhor? O que seu corpo está lhe

dizendo? E o que se passa em sua mente em momentos como esse?

Novamente, você pode comparar sua própria lista com a que eu elaborei após entrevistar músicos de todos os tipos e formas. Veja como suas respostas se dividiram em nossas duas categorias:

Problemas físicos incluídos

- perda de ar
- boca seca
- aumento dos batimentos cardíacos
- mãos suadas
- dedos, braços ou joelhos trêmulos
- perda da capacidade de ver ou ouvir claramente
- perda de sensibilidade nos dedos
- tensão
- movimento rígido do corpo
- sensação de mal-estar

Problemas mentais incluídos

- voz interior culpando ou elogiando
- esquecimento das palavras ou dedilhado
- esquecimento da música
- perda do senso de tempo
- sensação de distração
- perda de concentração

Mais uma vez, sua própria lista provavelmente incluirá as interferências de ambas as categorias e talvez até mesmo alguns dos mesmos problemas específicos.

NOÇÕES BÁSICAS DO JOGO INTERIOR 2: EGO 1 e EGO 2

Se você pensar sobre isso, a presença dessa voz em sua cabeça implica que alguém ou algo está falando (ele se autodenomina "eu"), e alguém ou algo mais está ouvindo. Gallwey se refere à voz que está falando como **Ego 1**, e a pessoa com quem se fala como **Ego 2**.

O **Ego 1** é nossa interferência. Ele contém nossos conceitos sobre como

as coisas deveriam ser, nossos julgamentos e associações. Ele gosta particularmente das palavras "deveria" e "não deveria", e frequentemente vê as coisas em termos do que "poderia ter sido".

O **Ego 2** é o vasto reservatório de potencial dentro de cada um de nós. Ele contém nossos talentos e habilidades naturais, e é um recurso virtualmente ilimitado que podemos explorar e desenvolver. Agindo naturalmente, ele atua com elegância e facilidade.

Uma palavra sobre terminologia

Muitas pessoas, quando querem discutir essas coisas, usam termos como mentes "subconsciente", "inconsciente" e "consciente". Elas podem falar sobre a diferença entre o pensamento do "cérebro direito" e do "cérebro esquerdo". Elas podem distinguir entre os cérebros "reptiliano" e "mamífero" e o "neocôrtex", ou falar do "cérebro/corpo" ou "corpo/mente". Cada um desses termos e distinções tem seu lugar e significado, e em um capítulo posterior discutiremos a diferença entre os modos de atividade musical do cérebro direito e esquerdo. Mas a vida fica muito complicada quando as pessoas começam a lançar diferentes definições desses termos. Esses termos são projetados para descrever as maneiras pelas quais o ser humano incrivelmente complexo é "conectado e programado". Eles são termos técnicos, das disciplinas de neurofisiologia, filosofia e psicologia. Como Karl Pribram, o distinto neurofisiologista, observou, temos até agora apenas uma vaga ideia do que realmente acontece dentro do cérebro humano. Por mais úteis que esses termos sejam, eles só podem confundir a questão aqui. Ego 1 e Ego 2 não devem ser

entendidos como "cérebro esquerdo e direito" ou "mente e corpo" ou "consciente e inconsciente". São termos que Tim Gallwey cunhou para contornar a complexidade dessas outras definições e a vasta quantidade de argumentos que as cercam. Ao contrário de "inconsciente", "cérebro esquerdo" e o resto, Ego 1 e Ego 2 não pretendem descrever estruturas mentais ou áreas específicas no corpo e cérebro humanos. Eles descrevem processos mentais e corporais em termos de seus resultados, em vez de sua natureza. Daí a simplicidade da definição de Gallwey:

- Se interfere o seu potencial, é Ego 1
 - Se expressa o seu potencial, é Ego 2
- É isso. É simples assim. O Ego 2 pode ter acesso ao inconsciente, ou ao cérebro direito, ou o que quer que seja; assim como o Ego 1. O objetivo é simplesmente saber se você está sofrendo interferência ou expressando seus recursos ao máximo.

Quais são as características do EGO 1?

O Ego 1 entra no nosso caminho quando nos diz o que devemos e não devemos fazer, e fala conosco principalmente em termos do passado e do futuro. Ele adora prever fracassos e sucessos futuros, e frequentemente discute coisas que já aconteceram em frases como "se ao menos". Como uma pessoa que discursa após o jantar, ele também gosta de ter nossa atenção exclusiva.

Pensar é natural, e os pensamentos provavelmente estão presentes em todos os aspectos de nossas vidas: às vezes prestamos atenção aos nossos pensamentos, às vezes os ignoramos e mudamos de assunto. O Ego 1 inclui não apenas nossos próprios pensamentos, mas também tudo o que aprendemos com as instruções de nossos professores, as dicas

que nossos amigos nos dão, as esperanças e desejos de nossos pais e nosso próprio desejo de cumprir ou rejeitar essas expectativas. Inclui tudo o que "pensamos" que deveríamos estar fazendo ou preocupando-se sobre. Enquanto você ouve as instruções, alertas, críticas e comentários gerais do Ego 1, é quase impossível prestar atenção total à música. Mesmo quando os comentários que o Ego 1 faz são válidos e verdadeiros em si mesmos, eles impedem que você fique totalmente absorvido no momento.

É recomendável observar seus pensamentos e descobrir o quanto eles contribuem e interferem na sua performance. A melhor maneira de conhecer seu Ego 1 é dar voz a ele.

Exercício: Familiarizando-se com o EGO 1

Enquanto você lê os próximos parágrafos, observe qualquer conversa que esteja acontecendo na sua mente e então responda a conversa em voz alta. "Como se espera que eu continue lendo e fale em voz alta ao mesmo tempo?" "Minha mente está bem quieta hoje, não é?" "Preciso ir às compras antes do jantar."

Observe como sua fala interfere em sua leitura.

Em quantas coisas você consegue prestar atenção ao mesmo tempo? Quase todo mundo sabe dirigir um carro e falar, mas você consegue ler e falar ao mesmo tempo? Se consegue, sua leitura é tão eficaz igualmente se não estivesse falando? Você comprehende tudo ou as palavras simplesmente se tornam um borrão na página?

Já chega. Você perdeu alguma coisa do que estava lendo? Você precisa voltar e refazer seus passos, relendo as passagens

que perdeu enquanto estava pensando em outra coisa?

Nos próximos dias, repita este exercício enquanto estiver ouvindo música ou tocando seu instrumento. Observe o quanto eficaz você é no que está fazendo enquanto fala seus pensamentos em voz alta. Mesmo quando você não está falando seus pensamentos em voz alta, eles ainda estão acontecendo dentro de você. A distração pode ser mais sutil, mas opera da mesma forma, e falar seus pensamentos em voz alta é uma maneira de se concentrar neles e ver o impacto que eles têm. A maioria das pessoas acham que sua execução é menos satisfatória quando suas mentes estão divagando ou quando estão ouvindo o "falante" dentro de suas próprias cabeças.

Como o EGO 1 entrou em ação?

A maioria das crianças são aprendizes ávidos e naturais. Durante os primeiros oito anos de nossas vidas, estamos em um estado totalmente aberto, prontos e capazes de absorver tudo o que vem à nossa frente. Aprendemos a andar e falar no modo Ego 2 - sem interferência. Então, sutilmente, algo muda. Começamos a coletar ideias, atitudes e conceitos, a tirar conclusões e a formar nossas estruturas de crenças. Claro, tudo isso é apropriado e natural. Essas estruturas e atitudes nos fornecem a segurança de saber o que é conhecido e pode ser dado como certo. Mas elas também nos isolam do Ego 2, da atitude aberta e absorvente com a qual aprendemos a andar e falar.

À medida que descobrimos o valor e a utilidade de ter ideias, atitudes e opiniões relativamente fixas, a lacuna entre nossos eus "críticos" e "criativos" se torna maior, e nossa capacidade espontânea de

explorar os recursos do Ego 2 desaparece gradualmente.

O Jogo Interior foi projetado para ajudar a recuperar essa capacidade natural.

Quais são as características do Ego 2?

George Leonard, ex-editor sênior da revista Look e autor de muitos livros best-sellers sobre educação e transformação pessoal descreve o que entendo como conhecimento do Ego 2 em seu livro The End of Sex. O corpo é a melhor instalação de aprendizado de todas. Ele tem milhares de circuitos de feedback. E o feedback é instantâneo. O corpo contém mais informações do que todas as bibliotecas do mundo, pois codifica, em sua estrutura e seus genes, a experiência evolutiva que remonta ao primeiro organismo vivo. Quando desocupamos nossos corpos [ou seja, prestamos atenção ao Ego 1 em vez do Ego 2] ... esse vasto estoque de informações não está disponível para nós. Quando habitamos o corpo e aprendemos a entender suas mensagens, ganhamos acesso a um tesouro de conhecimento e orientação.

O Ego 2 tem acesso a todo o nosso sistema nervoso e à riqueza de informações que são armazenadas em nossas experiências passadas, mas pode ser difícil para nós lembrarmos. Nossa Ego 2 com seu vasto banco de memória, contém toda a nossa experiência musical passada, tudo o que já ouvimos, aprendemos com os outros ou experimentamos por nós mesmos. Ele contém até mesmo conhecimento que assimilamos diretamente dos outros sem nenhuma instrução específica sendo dada. Quando assistimos a grandes artistas se apresentarem (ou, nesse caso, nossos professores e colegas), estamos continuamente captando e processando

pedaços sutis de informação. Você já notou como seu pensamento ou execução muda quando você está cercado por músicos mais avançados? Você é influenciado pelo estilo de execução deles, seu bom julgamento, sua maturidade e confiança? Além do mais, uma vez que esses grandes artistas e professores também aprenderam dessa forma com outros artistas e seus próprios professores, o que eles nos transmitem dessa forma direta e não verbal inclui uma consciência condensada de toda a história da música. É esse tipo de conhecimento não verbal que nos ajuda a desenvolver nosso senso do que soa, parece e parece certo, e esse senso de correção, por sua vez, é armazenado em camadas menos conscientes da mente e do sistema nervoso. Pesquisadores do cérebro nos dizem que a maioria de nós usa apenas uma pequena porcentagem de nossos poderes mentais. O resto é armazenado em nossa mente inconsciente e no corpo. O desafio do Jogo Interior é que podemos aprender a evitar nossa auto interferência, explorar essa riqueza de conhecimento e, assim, obter acesso a todos os nossos recursos internos.

EGO 2 Tem melhor desempenho em um estado "não pensante"

Minha prima Dana, de quatorze anos, pratica piano regularmente quando está em seu estado mental mais "alerta" — no final da manhã ou no início da tarde. No entanto, ela me diz que toca piano melhor quando acaba de sair da cama pela manhã ou quando está exausta no final do dia. Ela descreve sua execução nesse estado como "relaxada" e "flutuante", enquanto sua sessão de prática é "uma luta", tanto mental quanto física, com tensão em suas mãos e braços e um amontoado de pensamentos distrativos — tudo isso a

torna lenta e sem entusiasmo. Parecia incrível para nós dois que Dana fosse capaz de se apresentar muito melhor quando mal estava acordada (ou muito relaxada, de fato). Outros músicos, jovens e velhos, também me disseram que tocam melhor quando estão relaxados, um pouco doentes, cansados ou em um estado de espírito em que não se importam se "soam bem" ou não, talvez enquanto tocam para um amigo próximo. De alguma forma, acalmar o alerta e auto consciente Ego 1 parece desempenhar um papel importante na melhoria da execução de alguém. Quando o Ego 1 está desorganizado, suas tendências interferentes são mantidas no mínimo, e ganhamos acesso mais fácil aos recursos do Ego 2. Nossas melhores performances geralmente acontecem quando menos esperamos, porque estamos permitindo que o Ego 2 continue tocando, sem nossas ideias do que "deveria ser" atrapalhando. O Ego 2, então, é um estado irrefletido, no qual estamos relaxados, mas conscientes, e estamos deixando nossa verdadeira habilidade e musicalidade se expressarem sem tentar controlá-la e manipulá-la.

Gerenciando o EGO 1 e o EGO 2

É compreensível que nossos professores, pais e amigos possam ter incutido alguns medos e dúvidas em nós quando nos disseram o que "deveríamos" estar fazendo. Como qualquer um que ensina o Jogo Interior descobre rapidamente, requer esforço e atenção para ensinar sem prescrever "deveria e não deveria". O problema é que agora internalizamos essas instruções de nossos professores e escolhemos focar nelas enquanto estamos jogando. Precisamos perceber que também é possível escolher não seguir esse tipo de entrada. O Ego crítico 1 pode nos dizer:

"Você vai fazer besteira... Ái vem a parte difícil... Relaxe seu terceiro dedo e pressione o polegar." Mas não precisamos ouvir... Quando eliminamos nossas dúvidas e medos simplesmente ignorando a voz do Ego 1 dentro de nós, também descobrimos que eliminamos seus efeitos físicos e mentais. Como a nossa fórmula ($P = p-i$) nos disse, quando a interferência acaba, nosso desempenho corresponde ao nosso potencial.

Escolhendo ignorar o "bom conselho" do EGO 1

O Ego 1 está sempre tentando atrair nossa atenção para longe da música que estamos tocando ou ouvindo. É como uma criança que quer interromper uma conversa que estamos tendo com um amigo, ou um fluxo de tráfego barulhento na rua do lado de fora da casa.

O que você costuma fazer quando é perturbado pelo tráfego do lado de fora da janela ou pelas crianças brincando pela casa? Você pode se mudar para um lugar mais silencioso, ou falar mais alto, ou talvez prestar mais atenção na pessoa com quem está falando. Ao se concentrar mais de perto na sua conversa, você pode frequentemente conseguir "desligar" os ruídos que o distraem. O primeiro passo para lidar com a nossa voz do Ego 1 é reconhecer que ela pode não simplesmente se levantar e ir embora. Enquanto ela fala conosco, temos uma tendência natural de responder — e então estamos em apuros duplos. Não apenas o Ego 1 está falando conosco, mas nossa própria resposta está atrapalhando nossa concentração na música.

*Não temos que responder ao Ego 1
Podemos escolher.*

Na verdade, há uma grande variedade de escolhas abertas para nós. Podemos escolher focar em vários aspectos da música. Podemos ouvir os sons, nos observar enquanto tocamos, sentir a maneira como nosso corpo está envolvido na criação da música ou monitorar nossa sensação de Ego 1 como aqueles monstros nos primeiros vídeo games como Pac-Man que corriam por aí engolindo qualquer coisa que se movesse. Enquanto estamos atuando, pequenos monstros de interferência mental continuam nos perseguindo em um jogo perpétuo de Pac-Man, tentando chamar nossa atenção, determinados a "nos devorar" antes que cumpramos nossa tarefa, neste caso, música.

No Pac-Man, o objetivo é limpar todos os pontos de um labirinto; mas também devemos conseguir evitar os monstros que querem nos pegar. Um bom jogador de Pac-Man sabe o quanto importante é estar ciente dos monstros o tempo todo, mas também lhe dirá que colocar toda a sua atenção em evitar os monstros é um erro fatal: assim que você se concentra em evitar o monstro mais próximo de você, os outros se aproximam de você de outra direção. Se, em vez disso, você permanecer focado no campo geral sem entrar em pânico e se concentrar principalmente em limpar o labirinto de pontos, você terá mais probabilidade de enganar os monstros.

Se prestarmos atenção ao Ego 1 enquanto estamos tocando ou ouvindo música, os monstros da dúvida e da interferência mental podem nos pegar. É provável que percamos nosso lugar, nosso tom e nossa sensação de estar no controle da música.

Qualquer uma dessas ou de uma dúzia de outras escolhas que fizermos, estamos

conscientemente escolhendo focar em algo que está acontecendo agora, no momento presente. Quando estamos presentes dessa forma (focando em algo que está acontecendo agora), o Ego 2 tem a oportunidade de emergir e se expressar.

Mas temos uma escolha. Podemos sintonizar nossas dúvidas e medos do Ego 1, ou podemos nos afastar deles. Podemos escolher, em vez disso, nos concentrar nos elementos essenciais da música e ignorar as tentativas do Ego 1 de chamar nossa atenção.

Concentração Relaxada

As técnicas do Jogo Interior podem reduzir os efeitos da própria interferência e nos guiar em direção a um estado ideal de ser. Este estado torna mais fácil para nós executarmos nosso potencial ao despertar nosso interesse, amenizar nossa consciência e nos ensinar a descobrir e confiar em nossos recursos e habilidades incorporados. É um estado em que estamos alertas, relaxados, responsivos e focados. Gallwey se refere a ti como um estado de "concentração relaxada" e chama de "habilidade mestra" do Jogo Interior.

No início do desenvolvimento do Jogo Interior, Tim Gallwey sabia que as pessoas jogavam seu melhor tênis quando estavam neste estado. Elas estavam alertas, mas à vontade consigo mesmas e com sua atenção parecia estar totalmente concentrada no momento presente. Eles se

divertiram, aprenderam rapidamente e pareciam estar funcionando perto de sua capacidade máxima. Na verdade, esse é um estado perfeitamente natural de consciência e ação. Todos nós o experimentamos com bastante frequência: quando perdemos a noção do tempo durante uma conversa com um amigo ou quando esquecemos que estamos assistindo a um filme e ficamos completamente pensativos. Algumas pessoas o experimentam enquanto correm, outras meditam, digitam ou até mesmo dirigem um carro na rodovia. Nós nos movemos naturalmente para fora desse estado pensativo sem pensar muito, muito menos pensar nele como "um estado de concentração relaxada". E, no entanto, é um estado especial, bem distinto de nossa consciência normal de vigília. Isaac Stern, um dos violinistas mais destacados do nosso tempo, às vezes toca muito bem e às vezes toca soberbamente. Suas melhores performances nos permitem vislumbrar sua concentração, seu poder, sua imersão na música. É como se ele tivesse ido além de tocar violino e nos levado para sua própria experiência profunda da música. Nós também somos pegos na mesma mudança de consciência, pois entregamos às imagens e estados de espírito evocados por sua execução. Em termos do Jogo Interior, entramos no estado de concentração relaxada.

O desafio do Jogo Interior é que você ignore a interferência crítica do Ego 1 e libere o poder e a graça naturais do Ego 2.

4.3.1.1 Comentário

O capítulo 1 é crucial para entender a essência do que Barry Green e W. Timothy Gallwey propõe ao longo da obra. Apresenta os conceitos fundamentais do "Inner Game" e estabelece as bases para a aplicação dos seus princípios no

contexto musical. O EGO 1 é descrito como o crítico interno, a voz que julga, analisa, e frequentemente duvida das próprias habilidades. Esse EGO é responsável por gerar insegurança e por atrapalhar a performance natural do músico. O EGO 1 tenta controlar cada movimento, levando a uma execução rígida e menos expressiva. Já o EGO 2 representa o executante natural, a parte intuitiva e confiante de nós que sabe como tocar música sem a interferência constante do EGO 1. O EGO 2 é aquele que aprende através da experiência, que sente a música e é capaz de executar com fluidez e expressividade quando o EGO 1 não interfere.

É relevante para qualquer músico que tenha experimentado a frustração de sentir que sabe o que fazer tecnicamente, mas é bloqueado por fatores mentais e emocionais durante a performance. Ao identificar e entender a dinâmica entre EGO 1 e EGO 2, os músicos intérpretes podem começar a trabalhar na redução das interferências internas, o que pode levar a uma performance mais autêntica e expressiva. Foi o que aconteceu na minha experiência enquanto vivia esta construção do trabalho técnico e musical como estudante e que logo que tive o contato com o trabalho de Green. Me serviu de referência e inspiração para começar a fazer um trabalho de preparação mental, buscando o meu verdadeiro potencial, aliando o aspecto psicológico com o técnico e musical.

4.3.2 Capítulo 3 - Tradução

As Habilidades do Jogo Interior

O que o seu Ego 1 tem a dizer sobre o Jogo Interior até agora? Ele tem conversado com você? Você já ouviu aquela voz dizendo coisas como "É verdade, a interferência mental às vezes me segura, mas eu simplesmente não vejo como posso eliminá-la?" Ou "O Jogo Interior vai me dizer que eu não preciso praticar?" Ou mesmo "Isso tudo parece simples demais para ser verdade. Qual é o problema?" Talvez você tenha se perguntado outras questões, como "Que diferença tudo isso fará na maneira como aprendo, toco ou aprecio música?" "Verei

mudanças imediatamente?" "Isso me ajudará a apreciar músicas que ainda não entendo?" "Serei capaz de tocar músicas que têm sido muito difíceis para mim até agora?"

Muitos dos meus colegas e alunos de orquestra me fizeram essas mesmas perguntas, e suas preocupações certamente são válidas. Às vezes, as pessoas oferecem sistemas que prometem muito, mas entregam pouco ou nada. Às vezes, assuntos complexos são simplificados de maneiras que perdem completamente o significado. E às vezes somos levados a esperar mudanças rápidas em áreas onde nosso crescimento será naturalmente gradual.

Tudo isso é verdade. No entanto, frequentemente lemos nas seções de esportes, negócios ou jornais sobre pessoas que conseguiram superar suas dúvidas e medos e alcançaram um sucesso notável. Esse tipo de notícia é intrigante para nós porque instintivamente reconhecemos que nossas próprias dúvidas e medos são os fatores que bloqueiam o nosso sucesso. Podemos nos animar com o fato de que essas dúvidas e medos podem ser superados com sucesso. Qualquer atividade que empreendamos trará dois tipos de resultados: o que conseguimos alcançar e como nos sentimos durante o processo. Para a maioria das pessoas, o resultado externo é o que importa: o que realizamos, se temos sucesso, se ganhamos ou perdemos. Quando você está aplicando o Jogo Interior, por outro lado, a qualidade da sua experiência se torna tão importante quanto o seu sucesso real. Você está interessado em como se sente enquanto está se apresentando. Por quê? É simplesmente porque o que você experimenta enquanto está tocando tem muito a ver com a quantidade de satisfação que você obtém com isso? Não, embora essa seja uma parte importante. Os praticantes do Jogo Interior estão interessados em prestar muita atenção à sua experiência, por isso significa que recebem mais feedback sobre suas ações. O oponente neste jogo está dentro de nós. É aquela parte da nossa constituição psicológica que cria limitações imaginárias, faz julgamentos destrutivos e, às vezes, destrói nossa autoconfiança com um machado. Superar seu oponente interior significa que você experimenta uma maior capacidade de aprendizado, aumenta seus níveis de desempenho e realização e, provavelmente, gosta mais do que está fazendo. Esses resultados surgem

naturalmente, porque quando você está executando menos a auto interferência, não precisa estar tão ocupado lutando e se punindo. Você está livre para se divertir mais. Você está mais aberto a aprender com o feedback direto de sua experiência, então sua capacidade de aprendizado aumenta. E você está mais relaxado e tem mais energia para se dedicar a atingir seus objetivos. Quer você ganhe ou perca no jogo externo (e no tênis, pelo menos, sempre há um perdedor para cada vencedor), as percepções que você recebe ao aplicar o Jogo Interior acabarão sendo imediatamente aplicáveis em outras áreas de sua vida.

NOÇÕES BÁSICAS DO JOGO INTERIOR 3: O Triângulo P.E.L.

As três áreas que temos observado - performance (realização), experiência (incluindo diversão) e aprendizado - todas se complementam e se somam.

Em atividades orientadas a objetivos, como esportes, negócios ou uma audição, geralmente colocamos toda a importância em quão bem-sucedidos somos em relação à nossa meta externa: a realização. O que sentimos ou aprendemos no curso dessa conquista é secundário, e frequentemente não damos muita importância para isto.

Quando o objetivo externo da performance é equilibrado pelos objetivos do Jogo Interior - experiência e aprendizado -, temos mais chances de ter sucesso em cada uma dessas três áreas. Podemos imaginar esses objetivos formando um triângulo — o triângulo P.E.A. Parece assim:



Para colher todos os benefícios de qualquer atividade que realizamos, é importante estarmos cientes de três coisas:

- a qualidade da nossa experiência enquanto estamos fazendo
- o que estamos aprendendo enquanto fazemos
- o quanto perto estamos de atingir nossos objetivos

Essas três questões estão intimamente inter-relacionadas. Quando você presta mais atenção em como se sente ao fazer algo, isso aumenta sua sensibilidade ao feedback que recebe. Essa sensibilidade aumentada ajuda você a aprender mais rapidamente e permite que você ajuste seu desempenho para ajudá-lo a atingir seu objetivo. Quanto mais bem-sucedido você for em atingir o que se propôs a atingir, mais você gostará do que está fazendo. Por outro lado, quando você negligencia um ou mais elementos do triângulo P.E.A., as coisas tendem a se desfazer. Às vezes, você pode ter tocado bem uma peça enquanto ignorava sua própria experiência de tocar. Você já tocou em um concerto ou recital para alguém que lhe deu aprovação entusiasmada, mesmo que você não estivesse gostando de tocar? Você pode ter ficado miseravelmente tenso e muito provavelmente não aprendeu muito que o ajudaria na próxima vez - seja com sua execução ou com os comentários de seus amigos. Talvez você tenha se concentrado tanto em aprender a

performance quanto sua experiência foi prejudicada: você pode se lembrar de praticar demais alguns dedilhados cuidadosamente planejados para uma sonata de Mozart, até que a música soou estranha e você passou a odiar a peça inteira. Em outras ocasiões, você pode ter enfatizado sua experiência de tocar em detrimento da precisão de sua performance. Você já se divertiu muito se reunindo com seus amigos e tocando todas as suas melodias favoritas, mas sem muita consideração pelo tempo ou dinâmica? Cada um desses exemplos representa um desequilíbrio no triângulo P.E.A. E em cada caso sua sessão terá sido menos do que ótima. Por reconhecerem o valor de cada um desses três aspectos em qualquer tarefa, os praticantes do Jogo Interior estabelecem metas para si mesmos em cada área. Em capítulos posteriores, examinaremos em detalhes como isso é feito. Projetar um plano de ação que inclua metas em cada uma dessas áreas - performance, experiência e aprendizado - cria um impeto poderoso que pode acelerar seu crescimento como músico e como ser humano.

NOÇÕES BÁSICAS DO JOGO INTERIOR 4: Consciência, Vontade e Confiança

Aplicar o Jogo Interior envolve desenvolver três habilidades: consciência, vontade e confiança. Essas habilidades, por sua vez, nos ajudam a atingir a concentração relaxada, a "habilidade mestre" que nos permite equilibrar e aumentar o triângulo P.E.A.

Consciência

A consciência é a primeira habilidade do Jogo Interior e, de muitas maneiras, a mais fundamental. Quando nossas percepções são filtradas por nossas ideias de certo e errado, bom e ruim, raramente vemos tão claramente quanto quando estamos no estado sem julgamento de consciência pura. É por isso que o júri em um julgamento é instruído a manter a mente aberta enquanto o promotor e o advogado de defesa apresentam seus argumentos: porque o julgamento prematuro dificulta nossa capacidade de ver as coisas com clareza. Quando estamos simplesmente cientes, sem julgamento, do grau em que o resultado de nossos atos corresponde à nossa intenção, um aprendizado natural ocorre. Afinal, é assim que aprendemos a andar. Mas quando nossos julgamentos entram em jogo, geralmente tentamos descobrir "o que deu errado" e então compensamos nossos erros. Isso geralmente faz com que contraia nossos músculos e aumenta nossa tensão corporal geral. Nós "tentamos" muito, e isso produz mais erros na próxima vez. Consciência, então, significa simples consciência do que está acontecendo, antes que a "corrida para o julgamento" aconteça.

Vontade

A vontade é a segunda habilidade do Jogo Interior. Tim Gallwey define vontade como a direção e a intensidade de sua intenção. Em outras palavras, é a vontade que define uma meta, se move diretamente em direção a ela e então redefine suas miras para chegar mais perto de atingir a meta na próxima vez.

A vontade funciona por tentativa e erro. Ela utiliza o feedback proporcionado pela consciência para aprimorar seu objetivo. Em termos musicais, você faz uso das

habilidades de vontade para decidir o que quer tocar e como tocar, e gradualmente moldar sua performance para mais perto do ideal.

Confiança

A confiança é a terceira das habilidades do Jogo Interior, e anda de mãos dadas com as outras duas. É preciso confiança para permitir que a simples conscientização aconteça, sem imediatamente se bombardear com críticas e julgamentos. É preciso confiança para explorar a abordagem de tentativa e erro da vontade. Acima de tudo, é preciso confiança em nossos recursos internos para que possamos acessá-los e, assim, dar o nosso melhor. A confiança pode parecer uma qualidade difícil de reunir. Não é: seus sucessos rápidos no Jogo Interior lhe fornecerão a confiança necessária.

Equilibrando as Habilidades do Jogo Interior

O segredo para aplicar o Jogo Interior é desenvolver essas três habilidades e equilibrá-las. Assim como acontece com desempenho, experiência e aprendizado, essas três habilidades podem ser representadas como um triângulo: o



triângulo C.V.C. Parece assim:

Cada vez que você aplica o Jogo Interior, você aumentará suas habilidades um pouco mais em cada área. Isso, por sua

vez, resultará em melhor desempenho no Jogo Externo, maior aprendizado e maior prazer. Um equilíbrio de todas as três habilidades o levará ao estado de concentração relaxada sobre o qual falamos anteriormente - e que vemos em grandes atletas como Kareem Abdul-Jabbar e artistas famosos como Stéphane Grappelli. Podemos optar pela concentração relaxada. Em vez de passar pela rotina usual de ansiedades, inseguranças e esperanças antes de um show ou uma reunião importante, podemos escolher em aplicar o Jogo Interior e usar essas três habilidades para nos levar a um estado relaxado e focado. Somos libertados das rotinas habituais em que estávamos presos anteriormente e descobrimos que estamos ainda mais preparados para o desafio que nos aguarda, pois podemos ajustar nossas ações imediatamente e com flexibilidade, com base no feedback que recebemos. Muitas vezes acontece que a abordagem do Jogo Interior para uma situação parece "ilógica" à primeira vista. Na verdade, o Jogo Interior sugere que nossos valores, e, portanto, nossa lógica, sejam virados de cabeça para baixo de muitas maneiras. Os exercícios a seguir exploram alguns dos paradoxos aparentes da abordagem do Jogo Interior. Eles também oferecem algumas aplicações práticas imediatas dessas três habilidades fundamentais.

Tentar Falha, Consciência Cura

Fritz Perls, o pai da psicologia Gestalt, cunhou a frase um tanto paradoxal "tentar falha, consciência cura" para enfatizar que, quanto mais tentamos, mais confusas as coisas se tornam, e que a solução para "tentar demais" pode ser encontrado na simples consciência. Qualquer um que

tenha tentado montar um quebra-cabeça enquanto o relógio corria em direção a um prazo sabe que quanto mais tenta encontrar as peças que faltam, mais difícil é encontrá-las. Assim que o relógio pára, por outro lado, as peças virtualmente se encontram. Por que às vezes "apagamos" os nomes das pessoas quando é hora de apresentá-las em uma festa, mas nos lembramos delas perfeitamente e claramente assim que se apresentam? Por que as respostas que erramos em uma prova tantas vezes vêm à mente assim que entregamos o teste?

A resposta, certamente, é que estamos nos esforçando demais. Estamos tentando de uma forma ansiosa ou frustrada, e não surpreendentemente, isso nos deixa tensos. Esse tipo de tentativa vem da dúvida. Se não duvidássemos da nossa capacidade de executar a tarefa em questão, não precisaríamos tentar. Você não "tenta" sentar e pegar o jornal quando chega em casa do trabalho, não é?

O mesmo acontece com a música. Cantar ou tocar uma melodia simples no seu instrumento provavelmente está dentro das suas capacidades. Mas se você tivesse que fazer a mesma coisa no Carnegie Hall na frente de uma plateia de 2.500 pessoas, você poderia começar a se sentir constrangido e duvidar de si mesmo. E então você realmente "tentaria". Não seria nada parecido com pegar seu instrumento e tocar a melodia na segurança fácil da sua própria casa. Quando duvidamos de nós mesmos em uma determinada situação, seja a dúvida vinda de dentro ou instalada por outros, muitas vezes respondemos "tentando mais" — o que resulta em tensão e desempenho abaixo do esperado. Essa pequena palavra "tentar" pode frequentemente nos alertar

para o fato de que estamos rangendo os dentes, contorcendo nossas feições faciais e nos submetendo a espasmos musculares em uma tentativa de melhorar nosso desempenho.

Se quisermos ter sucesso em qualquer tipo de esforço, precisamos manter o Ego 1 ocupado para que sua tendência à dúvida não nos atrapalhe.

Exercício: Tentar versus Consciência

Vamos começar com um pouco de percussão de mesa. Gostaria que você continuasse lendo e, ao mesmo tempo, tamborilar na mesa (ou qualquer superfície dura) com as mãos alternadas, o mais rápido possível.

(Rápido)



(esquerda - direita -esquerda - direita - etc)

Tentando: Agora tente manter o ritmo constante. Você deve manter os braços rígidos e alternar entre as mãos uniformemente para que a mão esquerda não soe mais suave ou mais alta do que a direita. Não fique nervoso, embora eu duvide que você consiga fazer isso com a precisão que descrevi. Tente de verdade. Aperte os dentes, prenda a respiração e bata o mais forte que puder. Enquanto estiver tocando, leia o próximo parágrafo (a menos que o Ego 1 já esteja ditando em seu ouvido):

Não fique mais rápido. Mantenha o ritmo exato e uniforme. Opa, você percebe que uma mão está ficando mais alta do que a outra? Conserte. Fique uniforme. Não se canse. Isso é bem difícil! Apenas tente mais para ficar uniforme.

Pare. Relaxe os braços. Relaxe.

O que aconteceu? Você conseguiu fazer isso facilmente? Você sentiu alguma tensão, dúvida ou fadiga? Sua voz interior tentou fazer você tentar ainda mais?

Você acabou de experimentar um episódio de tentativa.

Conscientização: Agora repita o exercício, dessa vez sem tentar fazê-lo corretamente. Comece a bater na mesa novamente, em qualquer velocidade. Ouça a cadência de suas duas mãos. Não critique, apenas observe. Agora preste atenção em qual mão soa mais alto. Não tente mudar, apenas deixe suas mãos se ajustarem sozinhas. Observe onde há tensão em seus braços, pescoço, pulsos e dedos. Onde você notar qualquer tensão, veja se você pode se deixar um pouco mais flexível.

Quando você atingir um ritmo razoável, concentre sua atenção no exercício:

Você está fazendo e tendo controle de uma música de sua escolha, com suas mãos mantendo um acompanhamento de percussão.

Pare.

Qual foi a diferença entre tentar e estar ciente?

Como você descreveria isso? Como você classificaria seu desempenho, sua experiência e seu aprendizado nas duas seções diferentes do exercício?

Sempre que estiver tocando ou cantando uma música e perceber que está em um estado de esforço, pare de tentar e concentre sua consciência em um único elemento do seu movimento por vez. Observe seu corpo, e observe-o mudar sutilmente para um tipo de performance mais relaxada e precisa.

A Permissão para Falhar Leva ao Sucesso

Há um costume no golfe chamado "fazer um Mulligan". Funciona assim: Se você errar sua primeira tacada no primeiro buraco, pode fazer um Mulligan e fazer a tacada novamente. Embora o Mulligan não pareça ter entrado no circuito profissional, é uma boa ideia. O que acontece como resultado?

Como você sabe que terá uma segunda chance daquela primeira tacada, é provável que você fique bem relaxado sobre isso e permita que o Ego 2 aja sem muita interferência do Ego 1. Golfistas que estão jogando a convenção "Mulligan" frequentemente atacam e direcionam sua primeira bola muito melhor do que teriam feito de outra forma. Nossa desafio musical é imaginar que sempre temos uma segunda chance - para nos dar permissão para falhar. Dar a nós mesmos permissão para falhar evita qualquer preocupação que possamos sentir sobre a performance. Somos deixados livres para realizar a tarefa em questão. Podemos parar de tentar e nos permitir tornar parte da música.

Mary-Helen, uma jovem violoncelista talentosa e enérgica, estava tendo dificuldade em executar uma difícil troca de posição (movimento principal do braço esquerdo). Sua performance foi hesitante. Ela não estava nem perto de seu potencial. Quando pedi que ela demonstrasse para a classe como ela geralmente erra as trocas de posições difíceis, ela executou a passagem complicada com precisão e segurança. A classe ficou pasma. Mary-Helen também ficou surpresa. Ela tocou a passagem novamente, e novamente não houve problema. Depois de fazer isso três ou quatro vezes, ela me lançou um olhar confuso e disse: "Talvez isso não seja difícil o suficiente. Vou encontrar

outra passagem que seja". Ela tocou a passagem mais difícil. E novamente, ela tocou sem problemas. "Isso não é justo", ela disse, sentindo-se um pouco frustrada. "Quando tento ter sucesso, eu falho. Quando me dão permissão para falhar, eu tenho sucesso! Mesmo quando tento falhar, também não consigo fazer isso. Parece que se eu tentar tudo, simplesmente não funciona. O que está acontecendo aqui, afinal?"

Quando Mary-Helen se deu permissão para falhar, isso permitiu que ela parasse de tentar. Sua falta de tentativa, por sua vez, liberou a tensão que estava bloqueando sua execução da mudança.

Exercício: Permissão para Falhar

Escolha alguma tarefa que você tenha dificuldade em fazer sob pressão. Pode ser executar um pulo entre duas notas, isolar uma nota alta para uma entrada despreparada, tocar uma passagem de uma música, obter o ar suficiente durante uma pausa rápida ou tocar uma série de notas rápidas. Agora dê a si mesmo permissão para falhar e toque. Se você acertar dessa vez, repita o exercício até falhar.

Quantas vezes você teve que fazer isso antes de falhar? "Dar a si mesmo permissão para falhar" afetou a sua performance? Quando você falhou, você teve que trabalhar muito duro para garantir o fracasso? Você notou alguma interferência mental (instruções) quando finalmente falhou? Foi mais difícil falhar deliberadamente do que tocar corretamente? A maioria das pessoas, como Mary-Helen, descobre que se elas se permitem falhar, elas não falham. Para algumas pessoas, no entanto, dar a si mesmas permissão não é suficiente: elas

ainda tentam acertar - e acabam falhando. Se você se reconhece como uma dessas pessoas, pode precisar de um remédio mais forte. Ordene a si mesmo para errar. Dê a si mesmo o trabalho sério de errar, até que sua "preocupação em acertar" vá embora. Como Mary-Helen, você provavelmente descobrirá que quando para de tentar, começa a ter sucesso. O motivo é simples. Você se libertou do medo do fracasso e agora é capaz de concentrar sua atenção cem por cento em fazer música.

Tarefas Difíceis Respondem Melhor a Soluções Simples

Vimos que tentar faz com que a dúvida e a ansiedade criem padrões de interferência, bloqueie nossa consciência natural e produza tensão em nosso corpo. Quando a tarefa que nos propusemos é fácil, por outro lado, o Ego 1 não tem espaço para duvidar de nossa capacidade de realizá-la, e esse tipo de esforço excessivo não acontece.

Tim Gallwey se refere a essa abordagem como "a Doutrina do Fácil". Quando somos confrontados com uma tarefa difícil, podemos dividi-la em uma série de padrões que são fáceis e familiares. Em vez de lidar com as dúvidas e medos usuais, podemos confiar no Ego 2 para realizar a tarefa sem interferência.

Encontrar uma tarefa simples dentro de uma complexa e então realizá-la pode ter resultados notáveis. Descobri que alunos que têm dificuldade em fazer um arco difícil conseguem fazê-lo facilmente quando peço que desenhem um círculo no ar com o arco. Os músicos de sopro descobrem que podem desenvolver um controle constante da respiração fingindo inflar um balão pelo bocal do instrumento. O truque é tirar o Ego 1 das costas

tornando sua tarefa tão simples que você evita sua interferência usual. Executar tarefas fáceis e relevantes que são semelhantes a movimentos mais complexos permite que os alunos executem tarefas novas e complexas com confiança, tarefas que, de outra forma, poderiam ter exigido muitas horas de prática.

Exercício: Confiança - Fácil e Familiar

Jim, um tocador de marimba, estava achando difícil ler todas as notas em uma peça rápida com precisão. O desafio era que ele encontrasse algo simples e relevante na música para se concentrar, para que ele não tivesse que se concentrar em cada nota separadamente. A solução de Jim foi notar os padrões formados por cada grupo de quatro notas. Ele descobriu que, quando prestava atenção a esses padrões, conseguia tocar sua peça com precisão sem ficar preso a notas individuais.

Toque as notas na frase abaixo ou cante-as com um som de vogal simples e aberto como "ta, ta, ta, ta". Concentre-se em ler cada nota e leia a passagem o mais rápido possível.

(Toca) Moderadamente rápido



(Voz) Ta-ta-ta-ta... etc.

Agora repita a mesma passagem. Desta vez, não se concentre em notas isoladas, mas siga a direção das setas e concentre-se nos padrões que cada grupo de quatro notas cria.

(Toca) Moderadamente rápido



(Voz) Ta- ta-ta-ta... etc.

Quando estiver tocando uma passagem difícil, pergunte a si mesmo o que pode ser simplificado ou unificado. Coloque sua concentração neste elemento unificador ou simplificador "fácil" (o agrupamento de notas, um conjunto de dedilhados, cruzamentos de cordas ou o que for). E confie no Ego 2 para tocar "automaticamente" as notas nas quais você não está se concentrando diretamente. Ao liberar o controle

consciente de cada nota e confiar no Ego 2 para executar, você não só descobrirá como o Ego 2 é capaz de gerenciar tarefas que eram difíceis antes. Você também ganhará confiança no Ego 2 de maneiras que mais tarde permitirão que você toque passagens extremamente técnicas com uma segurança e sentimento musical que de outra forma pareceriam impossíveis.

Agora você aprendeu os "fundamentos" do Jogo Interior, começou a vê-los em ação na sua própria música. Nos próximos quatro capítulos, exploraremos as aplicações das três habilidades do Jogo Interior em mais detalhe.

4.3.2.1 Comentário

Este capítulo é um dos pilares do *Inner Game*, pois aqui são compartilhadas as habilidades necessárias para aplicar os conceitos do livro na prática musical. Desenvolvendo essas habilidades juntamente com o estudo diário do instrumento o intérprete está diante de uma série de benefícios e torna-se capaz de aprofundar sua capacidade mental e emocional para superar as dificuldades internas, tendo como resultado uma performance mais livre e autêntica.

Os principais pontos do capítulo são: foco/concentração; confiar; consciência; disciplina e relaxamento. Todos os tópicos trabalhados em conjunto ajudarão o intérprete a superar as barreiras internas que frequentemente atrapalham o desempenho de uma performance satisfatória.

Foco/concentração se cultiva. É importante o músico direcionar sua atenção para elementos específicos da música como o som, a sensação de tocar ou a respiração. Desenvolver esta habilidade é crucial para criar um foco sustentado que permite que o EGO 2, o lado intuitivo, tome o controle da performance, minimizando as interferências do EGO 1, o lado crítico. Em confiar, é apresentado um dos maiores desafios para o músico, especialmente os que tendem a ser perfeccionistas, mas quem não? Para isso, Green sugere que confiar no EGO 2 é um processo que

se desenvolve com o tempo e prática e que o intérprete deve aprender a "deixar ir" o controle consciente que o EGO 1 tenta impor, permitindo que a música flua de forma natural. Este ato de confiança é libertador e pode levar a performances mais autênticas e menos ansiosas. Em consciência, Green diz o quanto importante é a capacidade de perceber o que está acontecendo no momento presente de forma clara e objetiva, sem julgamento. Isso inclui tanto a consciência interna (pensamentos, emoções, sensações corporais) quanto a externa (som, ambiente, público). Sendo a consciência uma habilidade crítica ela é essencial para reconhecer quando o EGO 1 está interferindo e, assim, tomar medidas para minimizar essa interferência. Green propõe que os músicos pratiquem a consciência plena (*mindfulness*) como forma de melhorar a habilidade, aprendendo a observar seus pensamentos e sensações sem se deixar levar por eles. Na disciplina relacionada ao conceito do *Inner Game*, não se refere apenas à prática regular, mas à disciplina mental de manter o foco, confiar no EGO 2, e cultivar a consciência mesmo em situações de alta pressão, sendo ela também a habilidade que conecta todas as outras. A disciplina mental desenvolve resiliência, permitindo que o músico continue avançando, mesmo quando enfrenta desafios internos ou externos. Por último, mas não menos importante, o relaxamento: capacidade de liberar a tensão física e mental durante a performance, permitindo que o EGO 2 funcione de maneira mais eficiente. Green sugere que o relaxamento não significa passividade, mas sim a ausência de tensão desnecessária. Técnicas de respiração, alongamento e *mindfulness* são recomendadas para ajudar os músicos a alcançarem esse estado. O relaxamento é essencial para evitar que o EGO 1, com sua tendência a exagerar no controle, cause bloqueios durante a performance.

Para finalizar, este capítulo é um guia valioso para qualquer músico que busca não apenas melhorar sua técnica, mas também explorar o lado mental e emocional do fazer música, tornando-se um performer mais completo e consciente. A prática constante dessas habilidades promove uma mentalidade mais saudável e resiliente, capaz de lidar com as inevitáveis pressões e desafios que surgem na jornada musical.

4.3.3 Capítulo 8

Lidando com Obstáculos

Antes do concerto, Cynthia tentou todas as técnicas do Jogo Interior que conhecia para silenciar a voz irritante do Ego 1. Ela se concentrou na partitura, no som de sua execução, nas emoções da música e em seu conhecimento sobre ela. Ela esclareceu seus objetivos musicais nas áreas de performance, experiência e aprendizado, tentou tocar como se fosse campal e praticou todos os exercícios de confiança que eu já havia sugerido. Nada funcionou. Finalmente, em completa frustração, ela parou de tentar fazer as técnicas funcionarem para ela e concentrou toda a força de sua atenção na área calva na cabeça de seu professor enquanto ele estava sentado na primeira fila da plateia. O Ego 1 desapareceu.

"Barry", ela me disse depois do concerto, "isso não foi justo. Você nunca me disse que 'focar na área calva' era a técnica de consciência mais poderosa do livro."

Criatividade Contínua

A história de Cynthia ilustra um ponto importante: a técnica inventiva e bem-sucedida de ontem é obsoleta hoje, da mesma forma que a interpretação bem-sucedida de ontem é a performance repetida de hoje. Certamente, devemos estar cientes do sentimento e fraseado de uma boa performance, mas devemos construir sobre eles, para que cada performance seja literalmente uma recriação da música.

Eu acho que aplicar o Jogo Interior exige criatividade contínua. As técnicas do Jogo Interior são projetadas para fazer você passar pelos obstáculos que estão entre

você e sua musicalidade, mas quando você se torna "dedicado" a uma técnica específica em vez da música, a técnica pode perder sua eficácia.

Cada momento lhe oferece uma nova oportunidade de jogar o Jogo Interior.

Você precisará fazer novas escolhas e tomar novas e diferentes direções em sua abordagem à música se quiser melhorar sua performance.

Mudança não é algo que normalmente apreciamos.

A motivação para a mudança contínua só pode vir da experiência da melhoria em sua música que ocorre quando você define metas realistas e confia no músico dentro de você. Seu desafio é reconhecer as oportunidades de mudança apropriadas que o Jogo Interior oferece a você e ser receptivo a elas. Quanto mais rápido você puder reconhecer seus velhos padrões e adotar uma estratégia para evitá-los, mais cedo estará livre da indecisão, da dúvida e do medo de tocar música.

Este capítulo mostrará algumas das muitas maneiras pelas quais os alunos do Jogo Interior usaram técnicas apropriadas no contexto da performance musical. A primeira parte do capítulo irá explorar escolhas e decisões que podem ajudá-lo a evitar a interferência mental. Na segunda parte, exploraremos maneiras de lidar com obstáculos externos. Você pode estar lidando perfeitamente com a interferência interior e tocando como um mestre - até que seus colegas ou seu acompanhante, uma falha repentina no equipamento ou alguma outra ocorrência imprevisível "te deixa confuso" no curso de uma apresentação. Você precisa estar

preparado para o inesperado e, novamente, isso requer criatividade e alerta constantes.

Lidando com Interferência Interiores

Sempre que me deparo com um colega, aluno ou amigo de orquestra que traz à tona o tópico de "obstáculos mentais", começo me desafiando a descobrir qual área — consciência, vontade ou confiança — parece estar mais desequilibrada. Às vezes, é claro, todas as três áreas precisam de atenção, mas é importante ser paciente e explorar uma coisa de cada vez. Quando tenho uma noção de qual área precisa de mais trabalho ou deve ser tratada primeiro, sei onde definir minha meta e posso começar a sugerir cursos alternativos de ação que podem ser úteis. Claro, este processo de identificar uma meta e sugerir alternativas torna-se muito mais fácil com a prática. A analogia da "linha de pesca" com a tensão do arco funcionou maravilhosamente com meus amigos chineses porque eles pescavam para o jantar. Mas funcionou para outros também, e quanto mais eu aplico o Jogo Interior, maior meu estoque de estratégias e dispositivos bem-sucedidos se torna.

Neste capítulo, então, quero compartilhar muitas das aplicações específicas dos princípios do Jogo Interior que usei, mas também sugerir que sua própria sensibilidade, intuição e criatividade permitirão que você reformule essas abordagens de maneiras que se encaixem mais exatamente em sua própria situação. Você é um músico, um artista criativo, e seu desempenho máximo se baseará em tudo o que aprendeu, tudo o que sabe "no mais fundo do seu ser" e na inspiração do momento.

Vamos explorar algumas das maneiras pelas quais as habilidades do Jogo

Interior de consciência, vontade e confiança podem ser usadas para lidar com a interferência interior.

Habilidade de Vontades

Ellen entrou em pânico antes do exame final. Ela perdeu sua confiança habitual em seu canto e veio até mim para uma ajuda de última hora. "O que eu vou fazer?" ela me perguntou. "Eu sei que vou ser reprovada neste exame."

Não surpreendentemente, logo antes de um dos exames mais cruciais de sua vida, ela estava preocupada com os resultados, e seu nervosismo a fez perder o contato com seu amor pela música. Eu queria ajudá-la a focar sua atenção, longe de suas preocupações e de volta à experiência da música em si, então perguntei por que ela queria ser cantora em primeiro lugar. "Porque eu amo isso", ela me disse, "mas, Barry, eu não estou amando isso agora."

Perguntei à Ellen sobre a música que ela estava cantando, e a princípio ela não queria falar sobre isso. Ela voltou a conversa para seu nervosismo, seu medo de ser reprovada, e continuou me pedindo técnicas. "Conte-me sobre a música." Foi difícil para ela naquele momento, mas ela me contou. Ela me contou sobre o significado da música, seu contexto geral, sua qualidade lírica. Algo mudou ao seu redor enquanto ela falava. Eu podia sentir seu amor pela música retornando, e com isso sua confiança. "Você preparou a peça por completo?", perguntei. "E você pode transmitir os sentimentos que você descreveu para mim?" "Obrigado, Barry, e sim, eu conheço a peça de cabo a rabo. E eu adoro cantar."

Ellen disse aos seus colegas mais tarde que ela deixou suas ansiedades na lanchonete da escola e cantou para sua prova.

Ela se concentrou nas qualidades líricas da música e na sua beleza intrínseca. Isso é tudo que ela conseguia lembrar sobre a apresentação. Ela esqueceu de perguntar se passou ou não. Ela passou com honras. Focar-se em seus objetivos musicais originais pode fazer maravilhas e pode ajudá-lo a contornar seus obstáculos mentais no processo. É algo que você pode aprender com os exemplos neste livro, ou com a ajuda de um aplicador do Jogo Interior, mas também é uma habilidade que você precisa desenvolver pela prática e levar com você para aquelas situações de apresentação tão importantes.

Um trompista uma vez me descreveu como ele evitou sabotar um concerto importante. "Eu estava tocando um solo exposto no Concerto Duplo de Brahms com a Filarmônica", ele me disse. "Eu consegui passar bem o suficiente para escapar com isso, mas eu estava um caco nervoso. Perguntei a mim mesmo por que estava me sentindo um idiota, e qual era o sentido de tudo isso. E então comecei a pensar sobre música, e lembrei por que eu tinha me tornado um músico em primeiro lugar. Comecei a ouvir o grande alcance da música, e quando minha próxima entrada chegou, eu sabia por que eu amava tanto Brahms. Toquei com todo o sentimento e habilidade que sou capaz e foi maravilhoso."

Habilidades de conscientização

Jackie, uma harpista, descreveu em uma das minhas aulas como ela usou técnicas de conscientização para desviar sua concentração da ansiedade e preocupação de tocar com precisão e focar na música. "Eu estava praticando durante um intervalo em um ensaio orquestral", ela nos contou, "quando uma voz atrás de mim

disse: 'Não fique nervoso'. Eu me virei e vi que era Barry Green. Agora, se há um comentário no mundo que pode ser calculado para deixar você nervoso, é esse. Eu disse a mim mesmo que Barry estava louco se ele achava que conseguia me desequilibrar.

"Pouco antes da minha entrada, aquela voz estava lá novamente: 'Não trema', ela disse, 'Estou aqui de volta observando cada movimento'. Barry estava sorrindo como uma criança que sabe que está sendo má, e eu disse a mim mesma: 'Ele é louco, não vou ficar nervosa.'

"A possibilidade estava lá, então decidi usar a oportunidade de usar o que aprendi sobre consciência. Comecei a pensar na maneira como queria que minha parte soasse e explorei mentalmente como as cordas se sentiriam quando eu tocasse meus glissandos. E prestei atenção especial ao que estava acontecendo em outras seções da orquestra. "Barry era um pouco desonesto, mas ele realmente me fez colocar minhas técnicas de consciência à prova. Fiquei encantada ao descobrir que conseguia me concentrar em uma coisa de cada vez — e as técnicas funcionaram."

Quando Jason, um jovem violinista, subiu no palco para tocar um concerto, percebeu que estava em pânico total. Ele decidiu se concentrar na introdução do pianista e ouviu tão atentamente que começou a descobrir novos sons no concerto. "Quando chegou minha vez de tocar", ele nos disse, "eu estava ansioso para me envolver. Eu tinha me esquecido do público, e para onde foi meu desespero, eu nunca soube."

Habilidades de Confiar

Charles, celista, se sentiu muito nervoso antes de uma apresentação de concerto.

"Eu realmente senti que conhecia a peça muito bem", ele nos disse, "mas de alguma forma eu continuei permitindo que o Ego 1 lançasse dúvidas sobre minha habilidade. Cerca de meia hora antes da apresentação, percebi que estava deixando o Ego 1 interferir e que eu precisava ir além disso para poder tocar. Decidi esquecer que era um aluno em uma competição e imaginar ser Lynn Harrell por um dia.

"Eu penteei meu cabelo para o lado, entrei no palco me sentindo confiante e orgulhoso, e aproveitei cada minuto da minha dupla personalidade - como músico e como Lynn Harrell. Eu não estava ciente dos juízes, eu apenas sabia que estava fazendo música. E eu amei cada segundo que fiquei livre do Ego 1."

Escolhendo Estratégias Alternativas

Como você escolhe entre as muitas estratégias diferentes que estamos discutindo? O melhor guia é sua própria experiência, é claro, e eu o encorajaria a experimentar e descobrir o que funciona melhor para você. Caso você não saiba bem por onde começar, você pode querer começar com uma das técnicas sugeridas abaixo. Se você perceber que está paralisado pelo medo sobre as consequências de sua performance, você pode experimentar reavaliar seus objetivos. O que sua música significa para você? Quais são seus objetivos de experiência? Quais são seus objetivos de performance? Quando você se reconectar com seus objetivos, vá lá e toque.

Se você perceber que está tendo problemas para se concentrar na música por causa das instruções e críticas de sua voz do Ego 1, você pode achar útil escolher técnicas de CONSCIÊNCIA. Concentre-se em imagens, sons, sentimentos e compreensão.

Essas técnicas ajudarão você a voltar sua atenção para a música.

Se a dúvida e o medo são as fontes do seu problema, você pode explorar técnicas de confiança para permitir que o Ego 2 se apresente. Escolha uma das técnicas para deixar ir e confie que o Ego 2 geralmente terá um desempenho melhor do que o Ego 1. Pode ser assustador abrir mão dessa tênue sensação de controle, mas o Ego 2 possui uma maravilhosa reserva de confiança e habilidade.

Lidando com Interferência Externa

Nós superamos obstáculos como dúvidas, ansiedade e medo de falhar na arena interior. Mas também há momentos em que fatores externos além do nosso controle interferem em nossa execução. São situações que rendem ótimas histórias após o concerto, mas não são tão fáceis de lidar no momento. Você já tentou tocar enquanto seu parceiro mascava chiclete? Chiclete de canela? Uma corda quebrada, um bebê chorando na plateia ou uma dor de estômago podem desequilibrá-lo. Você pode estar tocando em um conjunto onde seu microfone bloqueia sua visão do maestro. Você pode precisar substituir, sem ensaio, um colega gripado. Você tem que lidar com isso. O que fazer? Quais são suas escolhas?

Em circunstâncias como essas, você pode congelar, não fazer nada — e falhar; você pode executar de forma intensa e distraída — e falhar; ou você pode aplicar um pouco de Jogo Interior à situação. Não é de surpreender que esta última opção seja a abordagem que eu recomendaria. É a estratégia para o sucesso.

Aqui estão quatro alternativas abertas para o artista que venha aplicar o Jogo Interior e que precisa lidar com uma emergência externa:

1. Você pode aceitar o obstáculo sem interromper sua atividade.
2. Você pode ignorar o obstáculo e usar técnicas de conscientização para focar sua atenção em sua execução.
3. Você pode alterar a situação mudando fisicamente algum aspecto do obstáculo.
4. Você pode fazer o obstáculo trabalhar para você.

Aceite a Interferência

Vimos que uma maneira de lidar com os nervos de interferência interna antes de um concerto, digamos, é permanecer ciente disso, "permitir" em vez de lutar contra isso. Elizabeth, que se sentia nervosa antes de um concerto de violoncelo, descobriu que, ao aceitar seu nervosismo, ela poderia tocar como se estivesse "descendo uma pista de esqui se sentindo realmente animada". Ela percebeu que gostava de sentir a adrenalina correndo por ela. Uma excitação que poderia facilmente ter se transformado em pânico se ela tivesse lutado, permitiu que ela acelerasse seus reflexos e aproveitasse ainda mais sua execução quando ela escolheu aceitá-la.

O mesmo princípio pode ser usado para lidar com interferência externa. Suponha que haja um sistema de aquecimento em sua sala de estudos que fica ligando e desligando com altos barulhos nos canos. Ou um bebê chorando. Ou os vizinhos estão ouvindo o rádio. Se você ainda consegue ouvir sua execução acima do som desses ruídos irritantes e distrativos, você tem uma escolha. Você pode ficar furioso e distraído, ou pode "permitir" que os sons estejam lá.

Uma interrupção só se torna uma interrupção quando a percebemos como tal. Uma vez que você percebe que sua

música e esses ruídos estranhos podem coexistir, os ruídos têm menos probabilidade de desviar sua atenção da música. Uma maneira de lidar com esse tipo de distração é aceitar, reconhecer e permitir isso — e trazer seu foco de volta para a música.

Use Técnicas de Conscientização para Redirecionar a Atenção

Quando percebi pela primeira vez que podia mudar minha atenção para qualquer coisa que eu escolhesse tão facilmente quanto troco de canal na minha TV, fiquei francamente surpreso. Muitas vezes sentimos que uma interrupção exige nossa atenção, como se não houvesse nada que pudéssemos fazer sobre as distrações, a não ser nos distrair. Mas podemos escolher não permanecer nessa sintonia.

Se o bipe de um médico dispara na passagem mais suave de um concerto para piano de Beethoven, não é tão fácil que o bipe continue apitando pelos próximos dois movimentos, mas o feitiço que o pianista vem tecendo na plateia provavelmente será quebrado. O que John Browning faz a respeito disso se estiver tocando o concerto com a Filarmônica de Nova York? Ele tem uma concentração fenomenal e está completamente envolvido pela música. Ele continua a tocar sem hesitação. A plateia sente seu foco, a distração é rapidamente esquecida e a música continua.

Exercício: Convidando Distrações

Gostaria de sugerir um exercício que pode ajudar você a atingir esse tipo de concentração quando estiver tocando, encurtando o "tempo de recuperação" após uma interrupção momentânea. É útil cultivar a atitude de que interrupções

momentâneas são normais e esperadas. Isso permite que você tenha confiança em sua capacidade de continuar tocando após uma interrupção repentina ou após um deslize momentâneo de sua parte.

1. Peça a um amigo para trabalhar com você como seu "distractor". Forneça a ele o "kit de ferramentas do distractor". - um despertador, um rádio e um secador de cabelo.

2. Agora peça a seu amigo para sentar-se atrás de você e imitar uma conversa EGO

I enquanto você toca uma peça de sua escolha. Peça a ele para programar o alarme, ligar e desligar o rádio inesperadamente e usar o secador de cabelo de vez em quando.

3. Não se preocupe se estiver distraído: isso faz parte do propósito do exercício. Seu trabalho é simplesmente estar ciente de quanto tempo leva para se recuperar de uma interrupção e se concentrar novamente na música.

4. Repita o exercício e observe as mudanças em seu tempo de recuperação.

Quando apresentei este exercício pela primeira vez aos meus alunos do conservatório, parecia ser uma técnica única e um tanto radical. Mas eu aprendi com a professora de piano Suzuki, Peggy Luey, que ela frequentemente "toca distração" com seus jovens alunos.

Uma vez que você esteja acostumado a lidar com interrupções e distrações, e tenha passado a esperar e até mesmo acolhê-las, muito do poder delas de perturbá-lo desaparecem. Este exercício pode ajudar você a encurtar seu tempo de recuperação.

Faça Algo a Respeito

Muitos dos obstáculos para uma performance bem-sucedida podem ser enfrentados tomando algumas ações

simples para lidar com eles, mas no estado levemente apavorado que pode preceder qualquer evento importante, muitas vezes esquecemos de notar o que pode ser feito. Se sua boca ficar seca com a antecipação que você sente antes de uma entrada musical, você pode tomar um gole de água ou aumentar seu fluxo de saliva mordendo suavemente sua língua. Tomar um gole de água faz muito mais sentido do que aumentar seu nível de preocupação e se distrair da música.

Se você notar que seu batimento cardíaco está aumentando e sua respiração está ficando superficial antes de um solo, você pode desacelerar suavemente sua respiração, tornando-se consciente disso, e conforme sua respiração se aprofunda, sua frequência cardíaca diminui.

Examine os obstáculos para sua execução e veja se há alguma mudança física simples que você pode fazer para lidar com eles. Conheci tecladistas que usavam desodorante spray nas pontas dos dedos para evitar mãos suadas. Alguns músicos usam lubrificantes suaves em suas guitarras para evitar que fiquem pegajosos.

Às vezes, avaliar rapidamente suas alternativas pode produzir resultados surpreendentes até mesmo em situações aparentemente desesperadoras. Lembro-me do dia no verão passado em que fui parado em um engarrafamento a um quilômetro e meio de um show no parque, quinze minutos antes do início da apresentação. Não havia sinal de que o trânsito voltaria a se mover, e eu me senti em pânico.

Os primeiros sinais de pânico agora parecem sinais de alerta para mim (na verdade, essa é provavelmente uma técnica importante do Jogo Interior em si).

Percebi que estava lidando com um "obstáculo externo" e comecei a repassar minhas opções na minha cabeça.

1. Eu poderia aceitar o engarrafamento e esperar que ele passasse.

2. Eu poderia ignorar o trânsito e ouvir o rádio.

3. Eu poderia tomar alguma atitude física para lidar com a situação. Pensei em buzinar, mas não faria muita diferença, e de qualquer forma eu toco contrabaixo, não trompa... Eu poderia arrancar meu cabelo. Eu poderia dizer a um policial que estava na orquestra, mas ele não teria conseguido fazer muita coisa a respeito... ou, espere um minuto... percebi que posso correr uma milha em menos de oito minutos e provavelmente conseguiria correr uma milha e meia em doze.

Tomei uma atitude extremamente física para lidar com o obstáculo. Parei meu carro no acostamento e corri como um vento, deslizando para meu assento na apresentação com alguns minutos de sobra.

Faça a Interferência Trabalhar para Você
 Há momentos em que você não consegue aceitar ou mudar suas circunstâncias e sua única escolha pode ser encontrar maneiras de fazer a interferência trabalhar para você. Às vezes, isso significa simplesmente aceitar que a situação não permitirá que você alcance seu objetivo principal, assim fazendo você encontrar outros objetivos que você pode realizar em vez disso. Se eu tivesse que levar meu contrabaixo para o parque para aquele show, nunca teria chegado a tempo.

Talvez eu tivesse percebido que simplesmente teria que esperar o trânsito abrir e perder a primeira peça. Eu poderia ter decidido ouvir música no carro ou

fazer exercícios isométricos no volante. Essas metas alternativas pelo menos me dariam uma alternativa em vez de ficar sentado ali me sentindo completamente frustrado.

Também há momentos em que você não pode evitar a interferência, mas pode escolher usá-la em benefício de seus objetivos principais. Se um colega estiver praticando alto na sala ao lado e você não puder simplesmente aceitar a distração ou ignorá-la, e se você procurar maneiras de mudar a situação, mas não há outras salas de prática disponíveis, você precisa fazer seu obstáculo trabalhar a seu favor, não contra você.

Talvez isso signifique ouvir seu amigo tocando e ver o que você pode aprender com isso. Ou tocar um dueto com ele (com ou sem que ele saiba). Talvez você queira tocar uma peça em um estilo contrastante ou tocar uma peça diferente no mesmo andamento. Peggy me perguntou o que ela poderia fazer sobre uma afta na boca que estava tornando muito doloroso para ela tocar sua trompa. Nós verificamos primeiro para ver se havia alguma maneira de ela tocar sem que a afta doesse, mas isso simplesmente não podia ser feito. Ela precisava tirar pelo menos um dia de folga de sua prática.

Peggy aproveitou bem o tempo que surgiu inesperadamente em sua agenda ocupada. Ela não só encontrou um medicamento que a liberou o problema; ela também aproveitou a oportunidade para procurar e ouvir uma gravação de seu trompista favorito tocando a mesma peça, trabalhou em seus dedilhados e fraseado "longe do instrumento" e reservou um tempo para encontrar uma nova peça que ela queria começar a aprender.

A chave para lidar com obstáculos externos em todos os casos é expandir seu quadro de referência para incluir coisas sobre as quais você tem pouco ou nenhum controle. Ao aceitar distrações e

obstáculos inevitáveis quando eles ocorrem, você pode usar sua criatividade para encontrar suas próprias variantes nessas quatro abordagens.

4.3.3.1 Comentários

Este capítulo aborda como lidar com os obstáculos internos e externos que os intérpretes enfrentam durante a prática e a performance. Green também oferece sugestões para superar essas barreiras, que podem variar desde problemas técnicos até bloqueios mentais e emocionais. Sendo assim, Green classifica os obstáculos em duas categorias principais, sendo internos: medo, dúvida, ansiedade e externos: dificuldades técnicas, limitações físicas, ou condições de desempenho desfavoráveis. A identificação destes obstáculos permite com que o músico trabalhe de maneira eficaz cada interferência que possa surgir, seja durante a prática, em apresentações, ou em ambos. Neste capítulo, em relação a superar os obstáculos internos, as sugestões técnicas que Green propõe para superá-las, como lidar com a autocritica, o medo do fracasso e a ansiedade, são:

- Redefinição de metas: estabelecer metas realistas e processuais é mais importante de focar apenas nos resultados;
- Foco no processo: concentrar na execução presente em vez do resultado;
- Visualização positiva: utilizando a imaginação para criar imagens mentais de sucesso, pode ajudar a diminuir o medo e aumentar a confiança.

As técnicas são práticas e acessíveis para qualquer músico. A redefinição de metas, por exemplo, ajuda a reduzir a pressão e o estresse associados ao desempenho, permitindo que o músico se concentre no que pode controlar. A visualização positiva é uma ferramenta poderosa para transformar a mentalidade, criando um ambiente interno mais favorável à performance.

A fim de superar os obstáculos externos, Green sugere caminhos para diminuir tais interferências como:

- Preparação antecipada: antecipar possíveis desafios e se preparar adequadamente. Treinar em diferentes ambientes ou sob condições de pressão traz um resultado muito satisfatório;
- Adaptação: desenvolver a capacidade de se adaptar rapidamente a mudanças inesperadas, mantendo a calma e o foco ajudando também a se adequar e a se acostumar com o ambiente de pressão;
- Resolução de problemas: encarar os obstáculos como oportunidades para resolver problemas, ao invés de vê-los como barreiras insuperáveis, traz outra perspectiva para a performance.

A preparação antecipada é crucial, pois permite que o intérprete enfrente situações de performance com uma maior confiança e preparo. A capacidade de adaptação e a resolução de problemas são habilidades essenciais que ajudam os músicos a manter a compostura, mesmo quando enfrentam situações imprevistas.

Além das sugestões em como superar os obstáculos internos e externos, Green aborda a importância de cultivar a resiliência e um *mindset* positivo, pois os músicos que cultivam e procuram desenvolver essa qualidade estão mais bem equipados para lidar com os desafios inevitáveis da carreira musical.

Em minha experiência, ao estudar e aplicar as abordagens sugeridas por Green neste capítulo, foi possível desenvolver uma metodologia própria para construir uma mentalidade de performance mais sólida e preparada para lidar com os desafios recorrentes durante as apresentações. As práticas de Preparação Antecipada, Adaptação e Resolução de Problemas passaram a fazer parte dos estudos, complementando o trabalho técnico e musical realizado em sala de aula com o professor.

Em relação a Preparação Antecipada, organizei um estudo diário de forma eficiente, dividindo a prática em duas sessões: uma pela manhã e outra à tarde. Nas semanas de ensaios duplos com a orquestra, o tempo de estudo é reduzido e concentrado na parte da manhã, antes do ensaio, priorizando o trabalho técnico para garantir o domínio do instrumento. Desta forma, iniciam-se os estudos usando como referência um mapa que divide por tempo o cada assunto a ser estudado. A distribuição foi relacionada a seguir:

15" - Exercício de arco (Sevcik e outros exercícios);

15" - Exercícios de mudança de posições;

- 15" - Escala e arpejos com variações de arcadas;
- 15" - Estudos (praticando primeira vista);
- 20" - Trechos Orquestrais (repertório semanal da orquestra);
- 20" - Solo: Análise e estudo de trechos difíceis.

Essa rotina de 1 hora e 40 minutos é intercalada com pausas de 15 minutos, o que ajuda a manter o foco e a produtividade. Essa organização me permite antecipar possíveis dificuldades e trabalhá-las de forma proativa, desenvolvendo habilidades para resolver problemas rapidamente durante performances. Tais problemas podem ser situações como uma nota trocada, um arco que agarra demais na corda, um acompanhador que antecipa uma entrada, a perda de uma contagem de compasso ou um gesto pouco claro do maestro que pode ocorrer no meio de um concerto. Por mais preparado que estejamos, esses percalços estão fora do nosso controle. No entanto, a Preparação Antecipada e o desenvolvimento de uma mentalidade resiliente permitem que encontremos soluções rápidas e continuemos a fazer música de forma fluida.

Portanto, ao longo dos anos, é como tenho trabalhado para lidar melhor com essas "pedras no caminho" e que a abordagem de Green me ajudou a enxergar esses deslizes de uma forma mais positiva e construtiva, fortalecendo minha resiliência e capacidade de adaptação.

Outra prática que adotei é a realização de simulações de recitais e audições. Essas simulações ajudam a desenvolver uma mentalidade mais consciente e segura, preparando-me para lidar com a pressão e os desafios de uma performance real. Também durante os ensaios da orquestra, procuro aplicar essa mentalidade para aproveitar ao máximo a experiência musical com meus colegas, trabalhando obstáculos internos como a falta de confiança ou a dificuldade de tocar de forma relaxada que, no caso do contrabaixo, devido ao tamanho e à complexidade do instrumento, foi um desafio à parte durante meus anos como estudante. Com o tempo e a experiência, a confiança e o relaxamento tornaram-se mais naturais, à medida que me acostumei com a pressão das performances e entendi melhor meu comportamento com o instrumento em situações desafiadoras.

Como professor, busco orientar meus alunos a desenvolverem uma mentalidade de performance sólida tendo como base a minha experiência com as

ideias de Green e com o que venho desenvolvendo ao longo desses anos como músico profissional. Incentivo a criação de uma rotina de estudos que equilibre o desenvolvimento técnico com o fortalecimento da confiança, da consciência e da vontade de se expressar musicalmente, acreditando que, ao ajudar o aluno(a) a encontrar seu próprio caminho, ele pode alcançar uma performance satisfatória, mesmo diante de adversidades. Essa abordagem é trabalhada por meio de diálogos e práticas em grupo, onde reúno os alunos e os convido a compartilharem suas experiências e estados emocionais em diferentes situações, como aulas, estudos individuais e recitais, onde também compartilho outros exemplos de experiências musicais como as citadas neste capítulo 8 do livro de Green. Assim, ao compartilhar exemplos de como outros músicos superaram desafios, acredito que os alunos compreendem que as barreiras podem ser vencidas e que todos os artistas enfrentam questionamentos ao longo de sua trajetória.

Para finalizar, penso que este capítulo é importante para o conhecimento do músico intérprete, pois não apenas reconhece a realidade dos desafios que os músicos enfrentam, mas também oferece estratégias concretas para superá-los. Ao adotar as técnicas propostas por Green, como redefinição de metas, visualização positiva, e preparação antecipada, os músicos podem aprender a enfrentar seus medos e limitações de uma maneira mais saudável e produtiva. A resiliência, cultivada através dessas práticas, torna-se uma ferramenta poderosa, não apenas para superar obstáculos específicos, mas para crescer continuamente como músico e artista. É encorajador esta abordagem proativa e positiva de Green para a preparação mental na performance, pois promove uma mentalidade de crescimento que é crucial para o sucesso na carreira musical e foi esse um dos principais benefícios que alcancei e que hoje faz parte da minha reflexão pessoal enquanto músico performer e professor.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Definitivamente, o livro *O Jogo Interior da Música* tornou-se importante para o meu desenvolvimento enquanto músico intérprete e foi o que me ajudou a ser capaz de desenvolver um olhar mais sensível para a música e para os desafios que nela são encontrados. Também foi uma ferramenta essencial para descobrir e superar problemas internos e externos durante a performance, ao fazer música. Os capítulos aqui traduzidos, irão ajudar o músico intérprete a compreender os conceitos do Jogo Interior e a desenvolver e explorar a relação entre a mente e a performance musical. Também, irão mostrar que os conceitos e as habilidades mentais e emocionais discutidas nestes capítulos como foco, confiança, consciência e relaxamento, são importantes em desenvolvê-las tanto quanto a técnica instrumental e musical. Desta forma, ao aplicar as habilidades do Jogo Interior, os músicos serão capazes de superar a autocritica, a ansiedade tanto quanto outros obstáculos internos que limitam a expressão artística e foram esses benefícios os quais alcancei aplicando as sugestões de Green no meu cotidiano como músico intérprete.

Sendo assim, *O Jogo Interior da Música* é mais do que apenas um guia para melhorar a performance musical, é um convite para os músicos explorarem as profundezas de sua mente e superarem as barreiras internas que os impedem de se expressar plenamente, buscando torna-se assim, um artista completo no expressar musical.

APÊNDICES

APÊNDICE A - FORMULÁRIO DA PESQUISA QUALITATIVA

Durante a sua formação musical, você teve acesso às ferramentas de preparação mental para performance, com o objetivo de diminuir a ansiedade, aumentar a confiança para recitais e audições orquestrais tão quanto a técnica e a musicalidade eram trabalhadas em sala de aula com o professor? Sim ou não?

Caso a resposta da primeira pergunta tenha sido "Sim", comente os resultados, principalmente destacando como você teve acesso a este tipo de informação, nas aulas de instrumento, na internet, algum livro etc.

Antes de um concerto, recital ou audição, você trabalha algum aspecto mental de forma a atingir o máximo da performance assim como a técnica e musicalidade são trabalhadas? Sim ou não?

Você se interessa sobre "a preparação mental" para performance musical? Sim ou não?

Caso a resposta da pergunta anterior tenha sido "Sim", de que forma?

Caso a resposta da pergunta anterior tenha sido "Sim", quais dessas fontes você busca para ter um conhecimento maior deste assunto?

Livros, palestras, vídeos no Youtube relacionados ao assunto, artigos acadêmicos, entre outros.

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Declaro, por meio deste termo, que concordei em ser entrevistado(a) e/ou participar na pesquisa de campo referente ao projeto/pesquisa do Programa de Pós-graduação Profissional em Música da Universidade Federal da Bahia intitulado(a) RELEVÂNCIA DA PREPARAÇÃO MENTAL PARA PERFORMANCE E A SUA APLICAÇÃO NA PRÁTICA DIÁRIA desenvolvida(o) por Marcos Ramos Lemes. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é [coordenada / orientada] por Suzana Kato, a quem poderei contatar / consultar a qualquer momento que julgar necessário através do e-mail xukato@gmail.com. Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro ou ter qualquer ônus e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é discutir a relevância da preparação mental do intérprete. Minha colaboração se fará de forma não-identificada, por meio de um questionário elaborado no Google Formulário. Fui ainda informado(a) de que posso me retirar desse(a) estudo / pesquisa / programa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos. Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Minas Gerais, ____ de _____ de _____

Assinatura do(a) participante: _____

Assinatura do(a) pesquisador(a): _____

Assinatura do(a) testemunha(a): _____