



PESQUISA SOBRE TÉCNICAS DE ESTUDO MENTAL NA PREPARAÇÃO PARA A PERFORMANCE MUSICAL

ÉVERTON RODRIGO AMORIM
(USP)
everton.amorim@usp.br

ELIANE TOKESHI
(USP)
eliane@usp.br

Resumo: Este artigo apresenta um recorte de pesquisa de doutorado em andamento na Universidade de São Paulo sobre técnicas de estudo mental para violinistas. Através da análise de uma bibliografia que abrange pedagogia do instrumento, psicologia para músicos e psicologia do esporte, constatamos diferenças significativas no tratamento do assunto. Enquanto na literatura musical as citações tendem a ser genéricas e de pouca profundidade, na literatura esportiva há um maior aprofundamento, com descrições de técnicas e teorias que fornecem ao praticante um ferramental mais detalhado.

Palavras-chave: Técnicas de estudo mental. Performance musical. Psicologia do esporte.

Research on mental study techniques for musical performance preparation

Abstract: This article presents a part of an ongoing doctoral research at the São Paulo University on mental study techniques for violinists. Through the analysis of a bibliography on instrument pedagogy, psychology for musicians and sport psychology, we found significant differences in the treatment of the subject. While in the music literature the quotations tend to be generic and shallow, in sports literature there is a greater depth, with descriptions of techniques and theories that provide the practitioner with more detailed tooling.

Keywords: Mental study techniques. Musical performance. Sport psychology.

INTRODUÇÃO

O processo de preparação para a performance de músicos e atletas possui muitos paralelos identificáveis. O primeiro e mais evidente é o fato de que ambos passam por um longo período de treinamento que tem o objetivo de proporcionar uma atuação de alto nível. Durante essa fase preparatória é necessário, em ambas as áreas, um conjunto de atitudes mentais que contribuam com o processo. No entanto, enquanto atletas se beneficiam de algumas décadas de pesquisa em psicologia do esporte, com técnicas de estudo e preparação mental bem definidas e organizadas com o apoio de profissionais da psicologia do esporte, apenas recentemente a área musical começou a abordar esse tema de maneira mais objetiva e aprofundada. Através de uma revisão bibliográfica, demonstraremos as diferenças no tratamento do assunto em termos de profundidade e detalhamento nas obras da área esportiva e musical.

Para efeito de padronização, uma vez que na literatura encontramos diversas discrepâncias nos termos, utilizaremos *Imagery* como sinônimo para “estudo mental”, que entendemos como a “criação ou recriação de uma experiência na mente, gerada por informações da memória, com características sensoriais, perceptuais e afetivas, que está sob o controle da vontade do praticante, que ocorre na ausência de estímulos normalmente associados com a experiência real e que é utilizada para o estudo ou aperfeiçoamento de aspectos relativos à performance” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 19).



O ESTUDO MENTAL NA PRÁTICA MUSICAL

Em seu livro *Psychology of Music*, Carl E. Seashore (1966-1949) descreve a importância da imaginação em música. Ao se referir ao trabalho mental na atividade musical, declara que “Talvez a mais extraordinária característica de uma mente musical seja a imaginação auditiva, a capacidade de ouvir música em retrospecto, em trabalho criativo, e de suplementar os sons reais durante a audição musical” (SEASHORE, 1967: 161). Para ressaltar a relevância dessa habilidade, evidencia também a diferença entre *Auditory Imagery* (imaginação auditiva) e *Visual Imagery* (imaginação visual). Na imaginação visual um escultor deve, através da visualização, antecipar em sua mente não apenas modelos, mas também a expressão e as características mais sutis desejadas para sua obra. Dessa maneira, com um ideal de cada obra claro em sua mente, o escultor vai construindo gradualmente cada peça com o objetivo de fazê-la coincidir da maneira mais fiel possível com a imagem idealizada. Da mesma maneira, um músico deve conceber a execução de uma obra em sua imaginação e, uma vez que tenha um modelo claro, proceder à execução dessa obra. Seguindo esse critério, a imagem formada na imaginação do artista sempre precede a criação em si (SEASHORE, 1967: 162).

Uma outra descrição relevante sobre o uso de *Imagery* em música é encontrada no livro *Piano Technique*, escrito por Karl Leimer (1858-1944) em colaboração com seu aluno Walter Giesecking (1895-1956). Nessa publicação o autor apresenta, como um dos fundamentos de seu método, uma técnica de visualização através da qual o aluno deve memorizar a partitura antes de começar a estudá-la no instrumento. Essa técnica consiste em uma leitura silenciosa e concentrada que tem como objetivo a fixação de toda a partitura, nota a nota, na mente do aluno, de forma que este seja capaz de acessar toda a composição de memória. Leimer prossegue descrevendo como “Pelo desenvolvimento dessa ideia, adquire-se inclusive a habilidade de preparar a execução técnica através da visualização de maneira que, sem estudar com o instrumento, a peça pode ser perfeitamente executada, e isso em um período de tempo incrivelmente pequeno” (GIESEKING; LEIMER, 1972: 11). Após uma extensa descrição de sua técnica de visualização, Leimer aponta que, pouco a pouco, o aluno adquire a habilidade de ouvir com seu ouvido interno as partes memorizadas (GIESEKING; LEIMER, 1972: 33). Aponta também que, se o cérebro sabe com clareza como um trecho deve ser executado, os dedos o executarão corretamente (GIESEKING; LEIMER, 1972: 20).

O pedagogo Yuri Yankelevich (1909-1973) faz referência ao estudo mental aplicado ao violino, considerando esse tipo de prática como uma etapa superior no processo para se atingir a maestria técnica e musical. Inicialmente, Yankelevich relata uma situação na qual seu professor, Abram Yampolsky (1890-1956), demonstrou como o estudo mental pode ser aplicado à resolução de problemas técnicos. Um aluno com dificuldades em encontrar um dedilhado para um trecho especialmente difícil foi auxiliado por Yampolsky da seguinte maneira:

“Yampolsky pegou o instrumento do aluno e perguntou, ‘Você toca com esse dedilhado?’ E executou a difícil passagem em tempo. ‘Ou esse dedilhado também é possível’. E executou a mesma passagem com um dedilhado diferente no mesmo andamento. Então ele pensou por um momento e disse: ‘E há também uma terceira maneira!’ – e novamente executou o trecho com virtuosidade. Nós estávamos todos estupefatos. Então ele sorriu e explicou, ‘Eu já executei essas versões previamente em minha mente.’ Tudo o que ele precisava era entender, e então ele poderia tocar” (GRIGORIEV, 2016: 203).

Outra observação de Yankelevich sobre *Imagery* evidencia sua relação com a compreensão interna do som e dos movimentos:



“Ao apenas olhar a partitura é possível e necessário aprender a imaginar a música e ‘pré-sentir’ os movimentos. Isso é muito importante. Por exemplo, quando estiver preparando um longo programa para um concerto ou concurso, quando não é possível (nem recomendável) tocar excessivamente, é melhor se sentar em um banco em uma praça e imaginar a música e pré-sentir os movimentos. É possível também aprender uma nova obra dessa maneira, apenas pela leitura e sem o instrumento” (GRIGORIEV, 2016: 204).

Em *The Science and Psychology of Music Performance*, Nancy Barry e Susan Hallam, autoras do capítulo *Practice*, citam de maneira breve o estudo mental como estratégia válida na prática musical e descrevem seus princípios. As autoras defendem que o estudo mental é mais efetivo se as sessões forem curtas, o praticante tiver um treinamento prévio em técnicas como visualização e concentração, puder expressar verbalmente seus objetivos, puder imaginar as sensações nos músculos que realizarão os movimentos, e se o estudo mental for combinado com o estudo tradicional (BARRY; HALLAM, 2002: 153).

Stewart Gordon sugere o uso de imagens mentais e alguns exercícios para a aquisição de qualidades de performance desejadas em seu livro *Mastering the Art of Performance: A Primer for Musicians*. Os exercícios são sucintos, carecendo de um detalhamento maior, além de serem excessivamente focados no aspecto subconsciente do praticante (GORDON, 2006: 103).

O livro *Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the Skills* apresenta a prática mental como técnica de estudo, mas aborda o assunto sem maior profundidade. O mais interessante é a observação dos autores sobre o fato de que o estudo mental é uma habilidade que requer um processo de aprendizado, como outras habilidades mentais (LEHMANN; SLOBODA; WOODY, 2007: 79).

Na literatura sobre performance musical consultada para a elaboração dessa pesquisa, a referência bibliográfica que mais se detém sobre o estudo mental é o *Musical Excellence: Strategies and techniques to enhance performance*, cujo capítulo *Mental Skills Training*, escrito por Christopher Connolly e Aaron Williamson, dedica-se totalmente ao assunto. Os autores apresentam os fundamentos do treinamento mental em música, introduzindo técnicas de relaxamento e ensaio mental, e prosseguem examinando a maneira como o treinamento mental pode ser usado para fins específicos na performance e no alcance de metas em longo prazo (WILLIAMSON; CONNOLLY, 2004: 221). Mesmo sendo o mais completo dos livros consultados, esse volume parece um tanto restrito quando comparado aos seus equivalentes da área de psicologia do esporte, como veremos a seguir.

Como pudemos observar nas obras acima citadas, *Imagery* vem recebendo cada vez mais atenção de pesquisadores da área musical, mas raramente são apresentados métodos e técnicas para sua utilização. Quando essa apresentação ocorre, é comumente baseada em experiências individuais e não em pesquisa apoiada em dados científicos, diferentemente da abordagem esportiva, como demonstraremos a seguir.

IMAGERY NA LITERATURA DE PSICOLOGIA DO ESPORTE

A ocorrência de relatos sobre estudo mental na literatura esportiva remonta ao início do século XX. Um trabalho extremamente relevante que deve ser mencionado é o livro *Imagery In Sport*, de Tony Morris, Michael Spittle e Anthony Watt (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004). Nessa obra os autores realizaram um extenso e detalhado estudo sobre as pesquisas em *Imagery* nos esportes existentes até 2004.



Entre as definições de *Imagery* oriundas da psicologia do esporte, algumas apresentam tendência a concentrar-se apenas em determinados aspectos desse complexo fenômeno. Em alguns casos, focam no sentido visual, dando pouca ou nenhuma relevância aos demais sentidos. Duas dessas definições descrevem *Imagery* como “um procedimento para representar mentalmente coisas que não estão fisicamente presentes” ou “uma representação mental de um objeto ou evento não presentes” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 16). Moran (1993) ampliou essas definições enfatizando que *Imagery* deve incluir múltiplos sentidos, não limitando-se apenas à visão. Talvez isso se deva por influência da terminologia utilizada na literatura, que inclui principalmente as palavras “*visualization*”, “*mental picture*” e “*the minds eye*” (MORRIS, 1997).

Outro aspecto a ser considerado é o papel da memória, evidenciado por Murphy (1994), sugerindo que o processo de *Imagery* baseia-se em uma coleção de experiências sensoriais memorizadas, que são retomadas na ausência de estímulos reais (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 17).

Também considerando o importante papel da memória no processo, Weinberg e Gould definem *Imagery* da seguinte maneira:

“O processo envolve retomar da memória pedaços de informação armazenados de experiências e moldá-los em imagens significativas. Esses pedaços são essencialmente um produto de nossa memória, experienciado internamente através da retomada e reconstrução de eventos passados. *Imagery* é na verdade uma forma de simulação. É semelhante à uma experiência sensorial real (ver, sentir e ouvir), mas toda a experiência ocorre na mente.” (WEINBERG; GOULD, 2011: 294).

Apesar dessa relação direta com a memória, *Imagery* não se restringe à utilização de experiências passadas, mas também pode ser utilizada para a antecipação de eventos na mente do praticante.

Outra definição relevante é a apresentada por Dietmar Samulski, que entende por treinamento mental “a imaginação de forma planejada, repetida e consciente de habilidades motoras, técnicas esportivas e estratégias táticas”. Na sequência, Samulski também menciona a definição de Eberspächer, que define treinamento mental como “a repetição planejada da imaginação consciente de uma ação de forma prática” (SAMULSKI, 2002: 251).

Com o desenvolvimento das pesquisas sobre *Imagery*, gradualmente as definições modificaram-se para compreender todos os sentidos envolvidos no processo. Vealey e Greenleaf produziram a seguinte e simplificada descrição funcional: “*Imagery* pode ser definida como a utilização de todos os sentidos para recriar ou criar uma experiência na mente” (VEALEY; GREENLEAF, 2001: 248).

No contexto da psicologia do esporte, Suinn refere-se a *Imagery* em seu procedimento chamado *Visuomotor Behavior Rehearsal (VMBR)*, descrevendo a maneira como o processo deve ser submetido ao controle do indivíduo:

“*Imagery* ou *visuomotor behavior rehearsal* aparentemente é mais que simples imaginação. É uma controlada cópia de experiência, um tipo de pensamento corporal similar à poderosa ilusão de certos sonhos noturnos. Talvez a maior diferença entre esses sonhos e VMBR é o fato de que *imagery* é sujeita ao controle consciente.” (SUINN, 1976: 41).

Suinn prossegue esclarecendo que seu VMBR também deve incluir atividade neuromuscular, fisiológica e emocional, além de ser multissensorial e envolver a reintegração de experiências derivadas de todos os sentidos (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 18).



Uma análise apresentada por Simons (2000) sobre o processo de utilização de *Imagery* como uma técnica de treinamento mental nos traz uma interessante definição da mesma. Ao tratar sobre a maneira como atletas utilizam *Imagery*, Simons descreve o processo da seguinte maneira:

“Imagery é intrigante por seu relacionamento próximo com a percepção e a ação. É um rico sistema de memória, combinando a complexidade de informações apresentadas pelo ambiente e contidos na execução de tarefas motoras. Imagens ligam pensamentos pessoais e emoções à experiência, e têm qualidades muito além de simples ‘stimulus’ e ‘response propositions’. (...) Imagery pode ser criativa, permitindo que se experimente mentalmente atitudes e ações em maneiras que ainda não foram encontradas na performance real.” (SIMONS, 2000: 92).

MODALIDADES E PERSPECTIVAS DE IMAGERY NA ÁREA DO ESPORTE E DA MÚSICA

Imagery possui **modalidades sensoriais** que correspondem aos sentidos utilizados durante o processo. São considerados para estudo os sentidos visual, auditivo, cinestésico, olfativo, tátil e o paladar (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 63). Dentre essas modalidades, a visual e a cinestésica são as mais presentes em programas de treinamento mental no esporte, sendo primordial que, para músicos, adicionemos a modalidade auditiva como essencial ao processo.

Pesquisas têm mostrado que a *Visual Imagery* ativa os caminhos neuronais e outras partes do corpo utilizadas durante a visão real, assim como *Motor Imagery* ativa os neurônios e partes do corpo envolvidas na atividade motora. Em um estudo realizado por Jacobson e citado por Morris, foi demonstrado que “quando os participantes foram requisitados a visualizar a execução de uma contração de bíceps, a atividade ocular aumentou, e quando eles foram requisitados a imaginar-se experimentando uma contração de bíceps, ocorreu atividade muscular localizada no bíceps” (MORRIS; SPITTLE; WATT, 2004: 133). Segundo o autor desse estudo, isso demonstra que os participantes responderam diferentemente às instruções “*Imagine bending the right arm*” e “*Visually imagine bending the right arm*”, evidenciando a necessidade de uma escolha cuidadosa de instruções em um programa de treinamento mental.

Os praticantes de *Imagery* utilizam duas perspectivas durante a visualização: interna e externa. A visualização **interna**, também chamada de **primeira pessoa**, refere-se à criação de uma imagem mental à partir do próprio ponto de vista, como se esta fosse observada com os próprios olhos. Nesse caso, um pianista visualizaria suas mãos e antebraços, o teclado, a partitura e a cauda do piano à sua frente. Também chamado de *Treinamento Ideomotor*, nessa perspectiva o praticante deve “atualizar intensa e profundamente a perspectiva interna do movimento. Ele deve procurar se autotransferir (sic) no movimento para poder sentir, vivenciar a sensação dos processos internos que ocorrem na execução do movimento” (SAMULSKI, 2002: 252).

Ao utilizar a perspectiva **externa**, em **terceira pessoa**, o praticante visualiza a si próprio pela perspectiva de um observador externo, como se assistisse a um filme (WEINBERG; GOULD, 2011: 299). Chamado de *Treinamento por auto-observação*, sugere que “o indivíduo deve se (sic) observar por meio de ‘olhos mentais’ um filme bem definido sobre a prática do movimento que ele próprio realiza, tentando imaginar-se num filme sobre a prática de um (sic) movimento. Aqui o indivíduo assume o papel de espectador de si próprio” (SAMULSKI, 2002: 252).



CONCLUSÃO

As diferenças entre as abordagens de *Imagery* nas literaturas esportiva e musical são significativas. Os autores voltados ao esporte apresentam uma grande preocupação quanto à definição do conceito de *Imagery* e das variáveis envolvidas no processo, como memória e imaginação. Também descrevem as diferentes modalidades sensoriais que podem ser utilizadas, bem como as perspectivas e possíveis aplicações, e utilizam para isso um robusto referencial bibliográfico e científico.

Os autores da área musical vêm crescentemente se apropriando dos conhecimentos da área esportiva. Isso têm acontecido especialmente nas últimas décadas, como pode ser observado pela bibliografia consultada. No entanto, há ainda a necessidade de uma maior interação entre esses campos do conhecimento, especialmente no que se refere à precisão conceitual e à descrição e definição dos diferentes atributos envolvidos na utilização de *Imagery*. Acreditamos que essa interação deva se aprofundar, fornecendo aos músicos um material mais detalhado e objetivo sobre *Imagery*, com explicações mais claras de seus conceitos, de maneira semelhante ao que ocorre na literatura esportiva, e uma maior adaptação à realidade da prática musical. Acreditamos que a apropriação realizada pela área musical dos conhecimentos já estabelecidos na performance esportiva pode gerar benefícios ainda maiores que os já observados na performance musical.

REFERÊNCIAS

- BARRY, Nancy H.; HALLAM, Susan. *Practice*. In: LEHMANN, Andreas; SLOBODA, John; WOODY, Robert. (ed.). *The Science and Psychology of Music Performance*. Londres: Oxford University Press, 2002, p. 151-165.
- GERLE, Robert. *The Art of practising the violin*. Londres: Stainer & Bell, 1983.
- GIESEKING, Walter; LEIMER, Karl. *Piano Technique*. New York: Dover Publications, Inc., 1972.
- GORDON, Stewart. *Mastering the art of performance: A Primer for Musicians*. Londres: Oxford University Press, 2006.
- GOULD, Daniel; DAMARJIAN, Nicole; GREENLEAF, Christy. *Treinamento Imaginário para a Maximização do Desempenho*. In: BREWER, Britton; RAALTE, Judy L. Van. *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Santos Editora, 2011, p. 49-74.
- GRIGORIEV, Vladimir. *La Méthode de Yankelevich*. In: BRUSILOVSKY, Alexandre (ed.). *Yuri Yankelevich et l'École Russe du Violon*. Traduzido por Anna Kopylov. Paris: Suoni e Colori, 1999, p. 11-69.
- GRIGORIEV, Vladimir. *Yankelevich's Methodological System*. In: LANKOVSKY, Masha. *The Russian Violin School: The Legacy of Yuri Yankelevich*. Traduzido por Masha Lankovsky. New York: Oxford University Press, 2016.

LEHMANN, Andreas; SLOBODA, John; WOODY, Robert. *Psychology for musicians: Understanding and acquiring the Skills*. Londres: Oxford University Press, 2007.

MORRIS, Tony; SPITTLE, Michael; WATT, Anthony P. *Imagery in Sport*. Champaign: Human Kinetics, 2005.

ORLICK, Terry. *Em busca da excelência: como vencer no esporte e na vida treinando sua mente*. Tradução: Lais Andrade, Rafael Rodrigues. 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

SAMULSKI, Dietmar. *Psicologia do Esporte*. Barueri: Editora Manole Ltda., 2002.

SEASHORE, Carl E. *Psychology of Music*. New York: Dover Publications, Inc., 1967 (1938).

TALBOT-HONECK, Carole. *Excellence in the Performing Arts: A Study of Elite Musician's Mental Readiness to Perform*. Dissertação de Mestrado. School of Human Kinetics, University of Ottawa. Ottawa, 1994.

VEALEY, R.S; GREENLEAF, C.A. Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In: *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*, 3ª ed. Ed.: J.M. Williams, 247-283. Mountain View, CA. Mayfield, 2001.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics, 2011.

WILLIAMON, Aaron; CONNOLLY, Christopher. *Mental skills training*. In: WILLIAMON, Aaron (ed.). *Musical Excellence: Strategies and techniques to enhance performance*. Londres: Oxford University Press, 2004, p. 221-245.