

Aplicações, para músicos, de conceitos do Sistema Stanislavski, a fim de abrandar a ansiedade de performance

Meryelle Nogueira Maciente
Universidade de São Paulo – meryelle@usp.br

Prof. Dr. Amilcar Zani Netto
Universidade de São Paulo – azani@terra.com.br

Resumo: Este artigo tem o objetivo de apresentar algumas aplicações, voltadas aos músicos, de ideias do Sistema Stanislavski, desenvolvido inicialmente para atores, trazendo conceitos que podem ser empregados com a finalidade prática de abrandar a Ansiedade de Performance e o Medo de Palco, ampliando, consequentemente, a qualidade da interpretação musical.

Palavras-chave: Stanislavski, performance, interpretação, ansiedade, medo.

Concepts of Stanislavski System and its applications, in order to minimizing Anxiety Performance

Abstract: This article presents, for musicians, some uses of Stanislavski System's ideas, developed initially for actors, presenting concepts which can be employed with the specific intent to help releasing Performance Anxiety and Stage Fright, amplifying, as a consequence, the quality of music interpretation.

Keywords: Stanislavski, performance, interpretation, anxiety, fright.

Na interpretação musical (performance), muitos são os caminhos para o intérprete transmitir sua concepção artística. Porém, a “Ansiedade de Performance” e o “Medo de Palco” podem interferir prejudicialmente na transmissão da ideia musical pretendida e na livre capacidade de expressão. Músicos são extremamente afetados pela ansiedade, pelo medo e suas inúmeras gradações, desde uma leve ansiedade no momento dos estudos (gerando prejuízo da concentração), até o pânico incontrolável (em situações extremas, levando o músico a abandonar sua arte e sua carreira).

O objetivo deste trabalho é apresentar algumas estratégias de enfrentamento da “Ansiedade de Performance” e do “Medo de Palco”, baseadas em conceitos desenvolvidos para atores pelo professor, ator e diretor Constantin Stanislavski, durante toda a sua carreira, traçando alguns paralelos das teorias desse autor, voltadas ao teatro, com a interpretação e a atuação na performance musical. Tais conceitos buscam ampliar a atenção na concepção

artística por meio de uma concentração mais focada, bem como aliviar tensões corporais, ampliando a qualidade da performance atenuando, assim, a ansiedade e o medo.

Os principais livros empregados nessa pesquisa foram *A construção do personagem* (STANISLAVSKI, 2010) e *A preparação do ator* (STANISLAVSKI, 2013), que apresentam inúmeros conceitos de Stanislavski a respeito da interpretação teatral. Neles, há importantes conceitos que podem ser aplicados aos músicos, a fim de aumentar o foco na construção da concepção artística no momento da interpretação (bem como nas ações físicas e nos gestos necessários a ela), o controle técnico, ampliando assim o prazer resultante destas ações. Estes são pontos fundamentais para que se realize uma performance mais natural, livre de tensões e mais bem sucedida, aliviando a ansiedade e o medo.

Tais propostas estão de acordo com teorias de importantes autores que tratam do combate à Ansiedade de Performance e do Medo de Palco, tais como Don Greene, Daniel Goleman e Dianna Kenny. Alguns pontos de convergência marcantes entre Stanislavski e esses autores são: o treino técnico profundo e exaustivo do que será interpretado (também do ponto de vista emocional do caráter do texto, no caso, o texto musical a ser apresentado), o treino do acionamento rápido de uma alta concentração no momento presente, o trabalho relativo ao conhecimento do corpo, ao relaxamento de tensões, a concentração nos gestos, nas ações físicas e na postura (contenção, controle e a plasticidade dos movimentos corporais), assim como a busca do prazer no momento da Performance, com a finalidade de favorecer a interpretação, ponto último que será tratado mais profundamente em pesquisa posterior.

As estratégias citadas acima auxiliam na criação de um rápido acesso a uma “zona de performance otimizada”, que se situaria no exato ponto de equilíbrio entre o extremo estresse e o extremo relaxamento, ou seja, o ponto intermediário entre essas duas sensações extremas. Psicólogos, como Daniel Goleman (GOLEMAN, 2012), afirmam que este é o momento no qual podemos alcançar nosso máximo rendimento. Esse autor aponta que “essa relação entre estresse e desempenho é conhecida na Psicologia há cerca de um século” (...), “chamada de lei de Yerkes e Dodson” (GOLEMAN, 2012: 61).

Esta pesquisa não tem a pretensão de resolver definitivamente tais questões relacionadas à performance, à sua qualidade, nem eliminar a Ansiedade de Performance e o Medo de Palco, mas tem a finalidade de proporcionar reflexões sobre esses conceitos de Stanislavski que, se bem aplicados, podem ajudar a aliviar tais problemas. Elizabeth Reynolds Hapgood (STANISLAVSKI, 2010: 9-13), tradutora norte-americana dos livros do autor, afirma que até mesmo Stanislavski, com todo o prestígio e experiência que obteve em sua carreira, não considerava sua sistematização do trabalho de interpretação como um método

fechado, resolvido. Buscou desenvolver este sistema, até sua morte, acreditando que o mesmo estaria sempre em evolução, com constantes alterações. Temia publicar suas idéias, com receio de que se tornassem normas tidas como “fixas” e “concluídas”. Stanislavski afirmou que:

Sempre esperava encontrar um caminho melhor para atingir sua elevada meta (...), e seu objetivo geral era sempre “ajudar o ator a desenvolver todas as suas capacidades intelectuais, físicas, espirituais e emocionais – tornando-o assim capaz de preencher seus papéis com as proporções de seres humanos inteiros, personagens que terão o poder de levar o público ao riso, às lágrimas, a emoções inesquecíveis (HAPGOOD; STANISLAVSKI, 2010: 9-13).

Baseada nessas ideias, serão apresentados, a seguir, alguns paralelos entre o Sistema Stanislavski e conceitos de interpretação musical, buscando a ampliação da capacidade de interpretar do músico, com a finalidade de aperfeiçoar suas emoções artísticas e, assim, também aquelas do ouvinte. Aumentando a capacidade de interpretação e de concentração na concepção musical é possível aliviar, em algum grau, a ansiedade e o medo, que foram também abordados pelo autor:

‘Não estar bem de voz’ – que tortura, para um cantor e também para um ator! Sentir que não controlamos nossos sons, que eles não alcançarão a sala repleta de ouvintes! Não ser capaz de exprimir o que nosso ente criador interno está nos dizendo tai vívida e profundamente! Só o próprio artista conhece tais torturas. Só ele pode dizer o que foi finalmente forjado na fornalha do seu interior e como terá de ser transmitido pela voz e pela palavra. Se a voz falseia, o ator se envergonha porque aquilo que criou dentro de si foi mutilado em sua forma exterior. (STANISLAVSKI, 2010: 141).

Segundo o autor, para evitar esse problema seria necessário entrar em contato mais profundo com o pensamento interpretativo: “Entretanto sua alma, todo esse tempo, está cheia de música belíssima” (STANISLAVSKI, 2010:141).

1. O gesto, a ação física, a contenção, o controle

Para Stanislavski, os gestos, utilizados “*per se*” (por si sós), são recursos de atores preocupados em exibicionismo e aparência, em “posar”. É muito frequente ver, também na área musical, intérpretes que estão muito mais preocupados em realizar gestos clichês, olhares e fisionomias, “treinando” suas performances do ponto de vista mais visual do que conceitual. Devido ao grande acesso a imagens (vídeos *online*) de renomados músicos interpretando inúmeras obras, pode-se entender equivocadamente que seja necessário

desenvolver movimentos corporais “padrões”, voluntariamente “treinados”, e que esta ação possa resultar em uma boa execução musical.

No entanto, para Stanislavski, os movimentos corporais devem ser gerados na concepção artística. O autor afirma que esses movimentos devem partir de dentro para fora do corpo, não das extremidades, e devem estar de acordo com as tensões envolvidas no texto. Além disso, ele chama a atenção para a busca da eliminação de gestos supérfluos. Para ele:

Contra esse excesso de movimento ainda há que dizer o seguinte: ele absorve uma grande quantidade de energia que se aplicaria melhor em finalidades mais intimamente relacionadas com a artéria mestra que pulsa através [sic] do papel, do começo ao fim (...). A fim de fugirmos de nós mesmos sem repetir as mesmas exterioridades em cada papel, é indispensável uma eliminação de gestos (STANISLAVSKI, 2010: 117).

O autor ainda afirma que:

(...) antes de empreender a criação exterior da sua personagem, a interpretação física, a transferência da vida interior de um papel para a sua imagem concreta, ele tem de se livrar de todos os gestos supérfluos. (...) Todo ator deveria dominar seus gestos de modo a exercer controle em vez de ser controlado por eles (STANISLAVSKI, 2010: 114).

Assim, torna-se necessário buscar o conceito do domínio técnico-conceitual, um perfeito controle dos movimentos corporais (com finalidades artísticas) e a contenção necessária de movimentos prejudiciais. É possível dizer que a técnica pode ser concebida como uma “economia de movimentos”, de modo a realizar o mínimo de movimentos necessários à interpretação, para que se obtenha o máximo de resposta, no caso, musical.

Muitos músicos acreditam que o simples fato de se movimentar auxilia no relaxamento, o que resultaria em uma melhor interpretação. Contudo, deve-se tomar muito cuidado na escolha do tipo de movimento necessário, bem como o momento ideal para aliviar as tensões. Muitas vezes, a contenção de alguns gestos, ou o uso de poucos movimentos também pode facilitar a execução, por exemplo, em trechos de grande virtuosismo.

Renato Ferracini, ator, professor e pesquisador da Unicamp, explica, no livro *Ensaio de Atuação* (FERRACINI, 2013), uma distinção entre os termos "gesto" e "ação física", que foram, segundo ele, anteriormente conceituadas por Grotowski e Thomas Richards. Para esses autores, gesto é um movimento que nasce na periferia do corpo (mãos, pés, pernas, rosto, por exemplo). Já a ação física é algo mais profundo, pois, segundo Grotoski, nasce do interno do corpo, "está radicada na coluna vertebral e habita o corpo" (FERRACINI, 2013: 114).

A ação física seria um ciclo de ações intencionais, que necessita de "concentração, objetivo e um vínculo com alguma outra imagem ou necessidade externa à atividade 'desenvolvida'" e tem, segundo ele, "um fluxo muscular-nervoso com total engajamento psicofísico". Esta ação exige um corpo "preparado internamente para o externo, ou seja, concepção e engajamento interno, conceitos e afetos previamente concebidos" (FERRACINI, 2013: 115). Stanislavski trata em seus conceitos, portanto, muito mais da ação física do que dos gestos.

Pode-se dizer também que a capacidade de afeto (capacidade emocional) geradora do movimento determina sua própria potência. "É o afeto e não a ação consciente do movimento que produz a potência da matriz" (FERRACINI, 2013: 116-117). Esse conceito também é tratado por Stanislavski:

O que quer que aconteça no palco, deve ser com um propósito determinado. Mesmo ficar sentado deve ter um propósito, um propósito específico. (...) Pode-se estar sentado, sem movimento algum e, ao mesmo tempo, em plena atividade. E isto não é tudo. Muitas vezes a imobilidade física é resultado direto da intensidade interior, e são essas atividades íntimas que têm muito mais importância, artisticamente. A essência da arte não está nas suas formas exteriores, mas no seu conteúdo espiritual. (...) Em cena é preciso agir, quer exterior, quer interiormente (STANISLAVSKI, 2013: 65- 67).

Ou seja, motivações internas devem motivar ações externas, não se esquecendo que, muitas vezes, o excesso de gestos externos pode gerar descontrole técnico. Contudo, quando o gesto é gerado por motivações internas, quase sempre ele acaba ganhando sentido técnico e musical, já que tem relação psicológica e afetiva com o conceito artístico. Muitas vezes podemos resolver problemas técnicos pensando musicalmente, já que o corpo tem a ajuda da concentração para o que gera e motiva o gesto, tornando-o mais natural e fluente.

Segundo Stanislavski, para gerar esse fluxo de inspiração subconsciente, com motivações verdadeiramente artísticas, deve-se treinar esses momentos conscientemente criadores: um treino para "despertar", "abrir caminho para o florescimento do inconsciente, que é a inspiração" (STANISLAVSKI, 2013: 42-43).

A autora Dianna Kenny (KENNY, 2011) trata também desses aspectos, abordando, como estratégias de enfrentamento da Ansiedade de Performance, vários tipos de práticas guiadas por uma concentração focada no corpo, baseadas em metas prévias, rotinas pré-performance, criação mental de imagens, que também vão ao encontro desses conceitos de Stanislavski (KENNY, 2011: 206-216).

2. Tensão e relaxamento dos músculos do corpo

No livro *A preparação do ator*, anteriormente citado, Stanislavski aborda a questão da tensão corporal, que atrapalha enormemente a capacidade de interpretar livremente, especialmente nos momentos de maior tensão dramática do papel (para os músicos, no caso, os momentos de maior tensão da obra musical). Ele dá um exemplo aos atores, fazendo-os levantar um piano de cauda e, ao mesmo tempo, responder a perguntas que exijam pensamentos lógicos ou memórias afetivas (STANISLAVSKI, 2013: 134). Eles não conseguem responder às perguntas. Só conseguem responder ao largar o piano e relaxar os músculos tensionados.

Devido a uma incapacidade de elaborar ideias lógicas e sensações afetivas ao mesmo tempo em que se realizam grandes tensões musculares, Stanislavski afirma que o trabalho de relaxar essas tensões extras e desnecessárias, ao interpretar e criar, deve ter atenção constante. Para isso, o artista deve agir como um eterno observador, até o ponto em que este trabalho voluntário de relaxamento das tensões desnecessárias se torne automático, tamanho o treino realizado.

Nas pessoas nervosas da nossa geração, essa tensão muscular é inevitável. Destruí-la totalmente é impossível, mas temos de lutar com ela sem parar. O nosso método consiste em desenvolver uma espécie de controle, como se fosse um observador. Esse observador, em todas as circunstâncias, terá de impedir que haja, em qualquer ponto, a menor quantidade de contração. Esse processo de auto-observação e remoção da tensão desnecessária deve ser desenvolvido ao ponto de se tornar um hábito subconsciente, automático. E isto só não basta. Há de ser um hábito normal e uma necessidade natural não só nos trechos mais tranquilos do papel mas, principalmente, nas horas de mais alto vôo nervoso e físico. (...) Você não só não deve ficar tenso (...), como deve aumentar ainda mais seu esforço para relaxar (STANISLAVSKI, 2013: 134-135).

Tais conceitos são coerentes com os de outros grandes autores que abordam práticas interpretativas voltadas ao músico, bem como com ideias relativas a técnicas posturais, ergonomia, desenvolvimento da percepção corporal, concentração e autoconsciência, que visam auxiliar a obtenção do máximo desempenho físico com o mínimo de esforço. Práticas como a Yoga, Pilates, Técnica de Alexander, Rolfing, Feldenkrais e Eutonia, entre outras, são altamente recomendadas a músicos por inúmeros autores.

Segundo Don Greene, psicólogo e treinador de desempenho para a performance, professor da Juilliard School, autor de *Performance Success* (GREENE, 2002) e para Alexandra Pierce, autora de *Deepening Performance Through Movement* (PIERCE, 2010) a

consciência corporal e a consciência das tensões musculares também são passíveis de serem abrandadas dia a dia, com exercícios de percepção física, que nos fazem perceber, conscientemente, durante a performance musical, tanto as tensões musculares excessivas como as necessárias, por meio de atenção voltada a momentos, ou “flagras”.

Pierce descreve esses exercícios como sendo questionamentos que o intérprete deve fazer durante a prática como, por exemplo, “Onde estou?” e “Como estou?”, para aumentar a consciência corporal buscando relaxar conscientemente as tensões em excesso ou até mesmo buscar um movimento mais adequado e mais preciso, uma postura mais eficiente. Já Don Greene conceitua essa concentração como “*Centering*” (poderia ser traduzido por “Centrando”) (GREENE, 2002: 98), em que o músico deve focar no centro de seu corpo de onde devem partir as energias motivadoras da ação.

Conclusões:

Como conclusão deste breve artigo, esta pesquisadora propõe que o músico aplique em sua prática diária alguns desses importantes conceitos, tratados por Stanislavski, como a busca constante do maior relaxamento muscular possível (alívio de todas as tensões desnecessárias) do corpo, a concepção artística interna prévia (como força geradora dos movimentos corporais), o estudo intenso (auto observação) e o treinamento técnico em busca do aperfeiçoamento das “ações físicas”.

Com essa concentração ampliada e focada, é possível que se obtenham melhores resultados artísticos, gerando maior eficiência, o que pode resultar em um real abrandamento do Medo de Palco e da Ansiedade de Performance.

Referências:

FERRACINI, R. *Ensaaios de Atuação*. São Paulo: Perspectiva: FAPESP, 2013.

GOLEMAN, D. *O Cérebro e a Inteligência Emocional: Novas Perspectivas*. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 2012.

GREENE, D. *Performance Success: Performing your Best Under Pressure*. New York: Routledge, 2002.

KENNY, D. T. *The Psychology of Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press, 2011.

PIERCE, A. *Deepening Musical Performance through Movement: The Theory and Practice of Embodied Interpretation*. Bloomington, Ind.: Indiana University Press, 2010.

STANISLAVSKI, C. *A preparação do ator*. Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira, 2013.

_____. *A construção da personagem*. Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira, 2001.
