



Tema & Variações

BRUNO BORRALHINHO

Coluna mensal sobre o mundo da tal música que é *clássica* para uns e *erudita* para outros. Assuntos de abundante subjetividade e, por vezes, pouco isentos de polémica. Daqueles sobre os quais todos os músicos conversam e discutem, mas nunca chegam a conclusões cabais. Daqueles que permitem saciar a curiosidade do público entusiasta e, já agora, construir pontes e viadutos comunicacionais entre o palco e a plateia. E para que ninguém ouse levar os temas pouco a sério, as variações serão comentadas e discutidas em exclusivo com alguns dos melhores músicos do planeta.

Ansiedade, medo ou fobia: quando estar em palco se torna um pesadelo

Como em todas as outras artes e ofícios, na música nem tudo são rosas e, por vezes, o caminho é mesmo muito espinhoso. Ser instrumentista, maestro ou cantor significa, na maioria dos casos, estar sujeito a altos níveis de pressão associados à exposição pública em palco. Faz parte e não há volta a dar. A questão é: como podemos ou devemos lidar com essa situação irrenunciável, de forma a potenciar a própria performance e a capacidade de comunicar com o público e com o mundo que nos rodeia?

Estar ansioso e nervoso antes de um concerto ou de uma audição é absolutamente normal. Até há quem diga que é necessário, como garantia de níveis positivos de adrenalina, emoção e concentração. Mas também é um facto que qualquer músico já viveu experiências menos agradáveis, em que a tal ansiedade e o tal nervosismo o impediram de ter um desempenho satisfatório ou lhe tenha até induzido a um resultado realmente frustrante. Até aqui é tudo normal e aceitável mas, e os músicos

CONVIDADA ESPECIAL

Alina Pogostkina



© Nikolaj Lund

Alina Pogostkina nasceu em Leninegrado, mas emigrou com a família para a Alemanha pouco tempo depois do desmoronamento da União Soviética. Foi premiada em vários concursos internacionais, entre os quais com o 1.º prémio no Concurso Internacional Jean Sibelius em Helsínquia e é uma das violinistas mais aclamadas da sua geração, tocando regularmente como solista com algumas das melhores orquestras do mundo.

que viveram esta experiência duas, três, dez, muitas, demasiadas vezes... ou sempre?

A Ansiedade na Performance Musical (APM) é um síndrome psicológico, fisiológico, cognitivo e emocional que afeta muitos músicos desde sempre, mas que continua no presente a ser alvo de análise e estudos intensivos, tal é a multiplicidade de casos e situações associáveis à sua própria definição. Se por um lado podemos falar de uma *fobia*, em forma de transtorno mental ansioso permanente, com similitudes conceituais, por exemplo, com a glossofobia ou com sociofobia, também podemos falar de *medo*, como resposta ou reação específica ou geral a uma circunstância de *stress*.

Cada caso é um caso, mas o rastreio geral permite definir padrões psicológicos e sintomáticos frequentes: a insegurança, o medo de errar e do que terceiros possam pensar, o medo ao fracasso, à rejeição e mesmo à humilhação. Tudo isto traduzido na prática em forma de tremores e suores excessivos, palpitações cardíacas, calafrios, pressão arterial elevada, náuseas, nó no estômago, esgotamento mental e até mesmo ataques de pânico. Sim, sei que não são termos agradáveis de se ler ou ouvir, mas um dos problemas mais comuns é precisamente a hesitação e a renitência em falar do próprio problema.

Alina Pogostkina é uma das violinistas mais destacadas e admiradas da sua geração e, além disso, um grande exemplo de coragem e firmeza na luta pessoal e geral contra a APM. Às minhas perguntas cautelosas, Alina respondeu sempre com frontalidade e na primeira pessoa: «pode ser prejudicial não conseguir olhar para algo tão presente no campo da música» como a APM, sobretudo «quando tentamos reprimir-nos ou julgar-nos a nós próprios por sentir o que sentimos». «Isso não cura, apenas perpetua a experiência e continuamos a traumatizar-nos», afirma, sublinhando que falar abertamente sobre o assunto contribui sem dúvida para a saída da espiral de auto-julgamento e sofrimento individual.

Para contar a sua história, Pogostkina recua até à própria infância e lembra que o problema começou bem cedo. Com apenas 5 anos já tocava em concertos públicos, satisfazendo o desejo do pai e deslumbrando com o seu enorme talento cada vez mais admiradores. «O meu pai era também meu professor... dava muito valor ao meu sucesso, até demais, e talvez tivesse ajudado sentir ou ouvir que ele me amava de qualquer maneira, sem importar se tocava bem ou mal.» «Infelizmente, isto para ele era demasiado óbvio de comunicar e mostrar, portanto eu nunca pude saber... Só quando cresci e investi muito tempo com terapia e práticas espirituais é que entendi o quanto ele me deve ter amado.»

Na sua memória ficaram também as cólicas abdominais, antes e depois de estar em palco, assim como o terror de fracassar e como esse terror parecia existencial mesmo sendo apenas uma criança. Sustentando a teoria de que alguns sintomas são resultado de experiências traumáticas do passado, Pogostkina reconhece que «os sintomas voltam regularmente no presente», principalmente quando não está a tocar com tanta frequência, como por exemplo durante os confinamentos provocados pela pandemia. «Tenho tido muitas oportunidades de me dedicar a este assunto, o que é bom porque também assumi a missão de ajudar outros músicos e é útil continuar a explorar-me a mim própria.»

Sobre essa missão de Alina Pogostkina com quem padece de APM ou problemas semelhantes, é absolutamente imperativo destacar o MMM - Mindful Music Making (*), um programa criado pela própria para «apoiar músicos a nível

psicológico, físico e emocional». A ideia é fornecer ferramentas para a cura, «ajudando os músicos a entrar na sua essência mais íntima e a libertar-se de obstáculos que não lhes permitem ter pleno controlo das suas vidas». A atividade do programa inclui a organização pontual de retiros, workshops e eventos online, mas também de apoio e instrução contínuos. «A minha visão é motivar os músicos para que se apaixonem pelas suas almas e ajudá-los a descobrir um caminho próprio, independentemente das expectativas dos pais, professores ou da sociedade em geral.»

Mas afinal, como podemos saber se estamos apenas ansiosos ou nervosos, ou se temos realmente um problema? Pogostkina salienta que «o importante é distinguir se as emoções estão relacionadas com o momento presente ou se, por outro lado, o sistema nervoso está ativo e estamos a passar por um trauma que nos faz sentir emoções muito fortes sem relação direta com a situação». A fronteira existe e cada um de nós deve poder reconhecê-la: «se estás entusiasmado e um pouco nervoso, mas ainda és capaz de desfrutar e sentir a música, e de te sentir a ti próprio plenamente, essa é uma reação saudável ao subir ao palco». Por outro lado, o alarme deve soar «quando estamos completamente desligados, não conseguimos sentir ou estamos em pânico, com a mente a ficar louca e o corpo em modo de sobrevivência - nesse caso, é muito provavelmente um trauma».

Truques ou segredos infalíveis para evitar a APM, infelizmente, não existem e Pogostkina reitera que é sobretudo imprescindível reconhecer e entender a raiz do problema. «Não tento evitar o assunto e continuo a aprender a assumir total responsabilidade pelas minhas emoções.» Técnicas de relaxamento, meditação e outras estratégias psicológicas são alguns dos métodos mais aconselhados pelos especialistas, sendo que, por vezes, mudanças simples no estilo de vida ou dormir bem na noite anterior podem aliviar significativamente a ansiedade e a insegurança em palco. Nos casos mais agudos, conversar sobre o problema com um familiar ou um amigo, e procurar um bom terapeuta podem ser os primeiros passos para a recuperação de níveis razoáveis de auto-estima e auto-confiança. Porque, acima de tudo, é importante não ter vergonha de pedir ajuda.

(*) <https://www.mindfulmusicmaking.com/>