

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO	2
<i>O STATUS QUO</i>	3
MEDO DE PALCO - SINTOMAS E REACÇÕES	5
MEDO DE PALCO - AS SUAS CAUSAS	6
ESTRATÉGIAS PARA COMBATER O MEDO DE PALCO - UMA METODOLOGIA	8
CONCLUSÃO	17
BIBLIOGRAFIA	18

## INTRODUÇÃO

“Nós reverenciamos Cláudio Arrau, cuja arte tinha a profundidade e o fôlego de um velho sábio e o virtuosismo estonteante de um jovem vencedor de um concurso”<sup>1</sup>. Este comentário de Pedro de Alcântara, graduado em música pela Yale School of Music e professor de Técnica Alexander, será seguramente secundado por qualquer melómano. Arrau confessa numa entrevista a Elyse Mach:”... quando tinha dezoito ou dezanove anos, entreguei-me aos cuidados de um psiquiatra<sup>2</sup> porque havia em mim uma espécie de bloqueio que me impedia de expressar o meu eu musical [...] muitas vezes voltei a visitar este homem maravilhoso [...]. Eu aconselharia qualquer intérprete a falar com um psiquiatra e, se necessário fazer análise. A paz de espírito que daí resulta vale a pena.”<sup>3</sup>

Qualquer intérprete, cantor, instrumentista ou maestro, tem consciência da existência do tipo de bloqueios de que fala Arrau. Conforme se pode constatar pelo comentário extraído do célebre tratado de flauta de Quantz em 1752, nem sequer é um problema recente: “Se o flautista que quer ser ouvido publicamente é timorato e não está ainda acostumado a tocar na presença de muitas pessoas, deve tentar, enquanto está a tocar, dirigir a sua atenção apenas para as notas à sua frente, nunca encarando os presentes, uma vez que isso distrai os pensamentos, e destrói a sua tranquilidade. [...] O medo causa uma ebulição do sangue que perturba o regular funcionamento dos pulmões, assim como dos braços, da língua e dos dedos. Daí surge uma tremura dos membros muito obstrutiva ao tocar e, como resultado, o flautista será incapaz de produzir uma passagem mais longa num fôlego, ou quaisquer outros actos especialmente difíceis, tal como faria num estado de espírito tranquilo.”<sup>4</sup>

Ao longo dos séculos, todos os grandes intérpretes tiveram que lidar com os problemas associados à *performance* musical pública, e, mais ou menos inconscientemente desenvolveram rotinas, atitudes ou superstições que, com maior ou menor sucesso os ajudam a ultrapassá-los.

É obviamente um assunto que muitos intérpretes preferem evitar. A sua racionalização implica enfrentar os próprios fantasmas, e sobretudo, traz implícita a constatação de que esses receios existem, algo que nunca é fácil de admitir por parte de alguém que durante muitos anos poderá ter sobrevivido à custa de um exercício de negação.

Existem estratégias muito eficazes para ajudar a superar o *stress* relacionado com a *performance* musical. Urge analisá-las, compreendê-las, sistematizá-las e passá-las às gerações vindouras. Só assim se perpetuará o alto nível de execução que o acumular de experiências ao longo dos últimos séculos proporcionou, numa sociedade que cada vez mais pressiona os seus elementos para o êxito profissional como factor indissociável da felicidade e do sentimento de realização enquanto seres humanos.

---

<sup>1</sup> ALCANTARA, Pedro de- Indirect Procedures, A Musician's Guide to the Alexander Technique. Oxford: Clarendon Press, 1997 pág. 2

<sup>2</sup> Arrau parece querer referir-se a um psicanalista.

<sup>3</sup> MACH, Elyse- Great Contemporary Pianists Speak for Themselves. Vol. I, New York: Dover edition, 1991 Vol. I pág. 9 e seg.

<sup>4</sup> QUANTZ, Johann Joachim- On Playing the Flute. Second Edition, London: Faber and Faber, 1985 pág. 198

---

## O STATUS QUO

Ao longo de mais de 20 anos de carreira profissional, com experiência nos campos da música de câmara, orquestra e a solo em recital ou com orquestra, foi-me possível constatar as enormes exigências físicas, mas sobretudo a nível psicológico, que a sobrevivência no meio profissional exige.

Por outro lado, a minha experiência pessoal em modelos de ensino tão diferentes como o dos conservatórios, do ensino profissional da música e do ensino superior politécnico, deram-me uma visão de conjunto sobre as diversas fases de preparação dos estudantes que, num futuro mais ou menos próximo, formarão as próximas gerações de músicos profissionais.

A confrontação destas duas experiências leva à constatação inevitável da existência de uma lacuna enorme nos nossos sistemas de ensino no que toca à preparação individual dos alunos, enquanto futuros profissionais avisados e preparados para os desafios que a profissão de músico coloca. Valoriza-se a preparação técnica como a via mais segura para uma prestação de qualidade, o que é absolutamente correcto e fundamental, mas o problema não se esgota aqui. Todos conhecemos inúmeros casos de alunos que, embora devidamente preparados, entram numa espiral de insucesso a cada apresentação pública que fazem, e que em muitos casos levam ao abandono do estudo da música.

Existem evidentemente professores que abordam as questões relacionadas com o *stress* causado pela *performance* musical (ou antes, pelos factores a ela associados), mas nunca deixam de ser casos isolados e desenquadrados de uma estratégia de ensino que se deseja devidamente delineada e aplicada. Aliás, na ausência, até muito recentemente, de cadeiras relacionadas com a psicologia e a pedagogia nos cursos de música, mesmo os professores que abordam estes assuntos fazem-no numa base puramente empírica e guiada por uma maior ou menor intuição.

Generalizando, diria que o ensino da música em Portugal se baseia sobretudo num longo processo de selecção natural: são fornecidas aos alunos técnicas para dominar o instrumento, a forma e a estilística musical, e aqueles que conseguem dominar estas matérias, harmonizando-as com estratégias *ad hoc* que vão testando para lidar com os diversos factores inibidores de uma boa execução, progridem. Este estado de equilíbrio (pois de um equilíbrio se trata) pode ser encontrado ainda durante o período de formação, já na vida profissional pelo confronto com a realidade, ou por vezes, nunca inteiramente conseguido, o que geralmente acarreta consequências verdadeiramente dramáticas.

Esta situação, aliás, não é exclusiva do nosso País. Basta uma rápida consulta à bibliografia proposta para se constatar que, exceptuando as entrevistas e textos autobiográficos em que os intérpretes possam abordar estes assuntos, só a partir do final dos anos 80 começam a aparecer trabalhos especializados em *stage fright* e nos problemas de um modo geral associados à *performance* musical. É um pouco a realidade universal, muito embora se tenha verificado nos últimos anos uma evolução enorme na

---

maneira de encarar este problema em países como a Grã-Bretanha, a Alemanha, a Holanda ou os Estados Unidos da América, em que se generalizou nos currículos escolares a inclusão de cadeiras dedicadas à pedagogia da música, Técnica Alexander, disciplinas de estratégias de estudo, ou ainda acesso a acompanhamento psicológico especializado.

É inevitável perguntarmo-nos quantos talentos musicais<sup>5</sup> se perdem por falta de apoio adequado para enfrentar e vencer os desafios psicológicos que se colocam ao intérprete actual e o que estará ao nosso alcance enquanto intérpretes e pedagogos para providenciar esse mesmo apoio?

---

4 Embora não seja consensual que se possa designar por talento musical alguém que não consegue tocar um instrumento em público, refiro-me aqui a alguém que consiga idealizar a interpretação de uma obra musical, materializá-la nas sessões de estudo ou em aulas, mas incapaz de o fazer assim que se apresenta em público.

---

## **MEDO DE PALCO - SINTOMAS E REACÇÕES**

O Medo de Palco<sup>6</sup> é um assunto quase tabu no meio das artes performativas e que só muito recentemente começou a ser estudado e encarado não como uma espécie de maldição, mas como algo que faz parte da nossa fisiologia enquanto seres humanos e que pode ser combatido, adoptando determinadas estratégias e atitudes adequadas.

Os sintomas deste *stress* e os seus efeitos por vezes devastadores são bem conhecidos de todos os *performers*, sejam eles actores, bailarinos, músicos, oradores, atletas de alta competição ou executantes de qualquer actividade que exponha um indivíduo a uma tarefa complexa a ser executada num determinado momento e em que esteja obrigado a um desempenho de excelência. Estes sintomas são inúmeros, podem ocorrer com maior ou menor intensidade, isoladamente ou em diversas associações: dificuldades respiratórias, secura das mucosas, transpiração descontrolada, arritmia ou aceleração do ritmo cardíaco, diarreias, tremuras, náuseas, indo até insónia, ou perturbações psicológicas em casos mais extremos.<sup>7</sup>

A respostas dos indivíduos a este problema é evidentemente tão diversa e variada quanto a espécie humana e encontra-se em todos os matizes desde a negação pura e simples do problema até à procura de ajuda profissional altamente especializada. Entre estes dois gestos bastante extremos existe um mundo de soluções intermédias, eficientes num maior ou menor grau, a que por vezes até algo inconscientemente, os intérpretes recorrem: a superstição, a meditação, o pensamento positivo, Técnica Alexander, recurso a fármacos, consumo de álcool, etc.

Importa igualmente desmistificar uma questão muito importante: a maior parte das estratégias que mais à frente abordaremos não faz desaparecer o Medo de Palco mas sim dá ao intérprete as ferramentas psicológicas necessárias para lidar com o *stress* por forma a não comprometer a excelência da *performance*.

---

<sup>6</sup> Também comumente denominado em inglês por stage fright ou performance anxiety.

<sup>7</sup> **GOODE, Michael I.** - Stage Fright in Music Performance and its Relation to the Unconscious. 2<sup>nd</sup> Edition, Trumpetworks Press, 2003 pág. 2

---

## **MEDO DE PALCO - AS SUAS CAUSAS**

A leitura de autobiografias, correspondência e entrevistas a intérpretes de grande nomeada permite-nos constatar a pressão psicológica a que estes estão sujeitos em cada aparição pública que fazem. O que os diferencia dos outros intérpretes é que, para além de dotes técnicos excepcionais e de uma concepção musical superior, todos eles desenvolveram estratégias muito eficientes para lidar com essa mesma pressão. O Maestro Erich Leinsdorf (1912-1993) fala-nos um pouco do seu percurso "Nas minhas primeiras tentativas estava tão nervoso como qualquer pessoa, mas gradualmente, conforme fui ganhando controle do material toda a ansiedade desnecessária desapareceu".<sup>8</sup> Na mesma linha de pensamento citamos Herbert von Karajan "Quando se dirige uma sinfonia pela primeira vez chega a temer-se um colapso a cada compasso [...] Muitos jovens maestros estão mais exaustos depois de um concerto do que eu fico actualmente. Hoje em dia [dirigir] o "Tristan und Isolde" não me cansaria especialmente. Mas a primeira vez que o dirigi [senti que] precisava de uma ambulância para me levar para casa!"<sup>9</sup>

Assim, urge que no ensino da música, os alunos sejam ajudados neste percurso tão importante e crucial para o êxito profissional que é o estabelecimento de estratégias que ajudem a que no momento exigido, a execução possa ter o mais alto nível possível. É igualmente crucial que haja uma consciencialização de que não existem fórmulas infalíveis, não estamos a tratar de uma matéria em que se possa garantir que se se der determinados passos, o problema desaparece. Mais, sendo cada indivíduo um conjunto de experiências vivenciais irrepetível, decorre que um conjunto de acções e medidas extraordinariamente bem sucedidas num indivíduo podem falhar redondamente num outro.

O primeiro passo a dar é identificar os diversos factores que podem contribuir para criar Medo de palco, tomando em conta a diversidade decorrente da natureza do instrumento/voz. Estes factores são inúmeros mas podem ser enquadrados basicamente em duas categorias:

a) Factores inerentes às artes performativas como diminuição das capacidades por doença, preparação técnica insuficiente, possibilidade de erros e falhas apesar de uma boa preparação, problemas técnicos no instrumento, *etc.*

b) Factores externos ao intérprete como acústica adversa de uma sala, condições climatéricas inadequadas, público/ambiente demasiado ruidoso dificultando a concentração, conflito de personalidades ou divergência de concepção insanável por parte dos intérpretes nas obras a executar, *etc.*

Todos estes factores e muitos outros podem ser susceptíveis de afectar uma performance mas eles têm *a priori* características profundamente divergentes: enquanto que os

---

<sup>8</sup> LEINSDORF, Erich- Erich Leinsdorf on Music. Portland: Amadeus Press, 1997 pág. 236

<sup>9</sup> OSBORNE, Richard- Conversations with Karajan. Oxford: Oxford University Press, 1991 pág. 94 e seg.

---

factores mencionados em *a)* podem ser circundados de algum modo, a maioria das situações enumeradas em *b)* pouco dependem do intérprete.

É vulgar assistir a um maestro ou solista que aguarda longos momentos até conseguir por parte do público o silêncio que considera essencial para se poder concentrar e começar a tocar. E assistimos por vezes a concertos em que tal silêncio acontece naturalmente e outras situações em que é pouco realista esperar tal coisa (concertos para públicos pouco habituados ao cerimonial da música clássica, para crianças, *etc.*). Deverá o intérprete levar este "braço de ferro" até às últimas consequências com toda a carga negativa que tal estado de espírito inevitavelmente influenciará a sua performance e capacidade de comunicação, ou será mais sensato aceitar que é um público que está fora dos "códigos sociais" de tal evento, e que em última análise essa será porventura a razão da sua presença ali? Foi considerado pelos organizadores do evento como alguém com perfil e carisma para a conquista de novos públicos para uma forma de arte que lhes é praticamente desconhecida.

Uma outra situação muito comum é a das condições acústicas dos locais de execução. É um dado adquirido que tal como um instrumento de qualidade superior afecta positivamente uma performance, assim uma sala com condições acústicas adequadas para a prática da música clássica em muito ajuda e beneficia uma execução. Num cenário de compensação de uma acústica especialmente seca poder-se-á ajustar a articulação ou o comprimento das notas, assim como numa acústica com demasiada reverberação se poderá reduzir a velocidade de execução de uma obra proporcionando uma maior clareza de audição, mas estas são apenas pequenas compensações visando obter uma pequena optimização face aos condicionalismos. A questão de fundo permanece: não é possível corrigir determinadas condições adversas apenas pela maneira de tocar. A aceitação de factos que à primeira vista parecem evidentes pode fazer toda a diferença na maneira como se encara uma determinada *performance* e, nessa medida afectar positivamente todo o desempenho (ou antes, não permitir que determinado condicionalismo afecte a concentração e, conseqüentemente, a execução da obra).

É muito importante a interiorização de que uma *performance* em condições ideais, por muito desejável e apelativa que a ideia seja, é algo que raramente sucede na vida real.

É portanto mais frutuoso focar as energias nas situações citadas em *a)* porque é aí que se poderão operar melhorias drásticas não só para aqueles que já possuem algumas boas estratégias para a *performance* sob *stress*, mas sobretudo para os que sentem que saem frequentemente minorizados das suas experiências face a um público. Se para os primeiros se fala de otimizar capacidades, para os últimos estamos a falar da sua sobrevivência enquanto futuros profissionais.

O Amador estuda uma passagem até a conseguir tocar  
O Profissional estuda-a até não a falhar  
(facto do conhecimento geral)

## ESTRATÉGIAS PARA COMBATER O MEDO DE PALCO - UMA METODOLOGIA

O primeiro passo a dar para encontrar soluções é a identificação da raiz do problema, e é neste exercício de encarar os próprios fantasmas que a comunicação entre o aluno e o professor é crucial e que este último pode ter uma actuação decisiva numa ou noutra direcção. Certos Mestres como Claudio Arrau são famosos pela severidade que impunham aos seus alunos. O meio profissional é de uma dureza e desumanidade enormes e como tal há que preparar os futuros profissionais para o pior dos possíveis cenários - os que sobreviverem estarão aptos: é esta a tese subjacente a tal filosofia. Não se pode deixar de reconhecer que existe força neste argumento mas há que reflectir até que ponto tal grau de exigência em instrumentistas que não possuem ainda as necessárias competências técnicas para lhe corresponder faz mais mal do que bem.

Identificámos em *a)* do capítulo anterior algumas razões inerentes à interpretação musical que podem induzir *stress* e insegurança antes e durante uma *performance* pública. Mas também estas razões carecem de um olhar mais próximo: entre uma execução que corre mal devido, por exemplo a um acidente com o instrumento e uma outra que corre mal sem qualquer razão aparente há um mundo de diferença e acarretam consigo cargas negativas bem diferentes. Uma situação é, numa análise posterior ao concerto o intérprete reconhecer que não foi uma *performance* à sua altura, mas que tal se deveu a uma pancada no instrumento, a um piano de baixíssima qualidade ou a uma lesão ou doença passageira, outra completamente diferente é um estudante dizer para si próprio: "...eu preparei-me devidamente, em casa consigo tocar esta obra competentemente e no entanto, no momento em que estou frente ao público tudo começa a correr mal ao ponto de estar perto de entrar em pânico. Aos outros parece tão fácil e eu nunca consigo fazer nada bem!". Enquanto professores, quantas vezes não ouvimos já comentários destes?

Se no primeiro caso é possível descartar, pelo menos em grande parte a responsabilidade no resultado da *performance* (já que a memória da experiência negativa mais dificilmente se apaga), o segundo caso deixa geralmente marcas profundas a nível da auto-confiança e auto-estima.

Assim, constata-se que na esmagadora maioria dos casos, o Medo de Palco tem a sua origem mais profunda no receio de não estarmos à altura de uma sociedade altamente competitiva, que premeia e incentiva um enorme individualismo e pressiona no sentido do sucesso pessoal. A posição de cada um é clara e publicamente aferida pelo lugar que um indivíduo ocupa no ranking da sua categoria: as solicitações que tem por parte dos seus colegas alunos, as notas que consegue nos exames, ou a nível profissional: quantos discos gravou? e para que etiqueta? é solicitado para masterclasses ou aulas particulares? e quantos milhares de entradas tem no Google ou *fans* no Facebook?

Como é do conhecimento geral, como resposta a esta pressão existem variadíssimas opções. Algumas delas têm uma enorme validade, com tempo de existência e um historial de sucesso indiscutível como por exemplo o caso da Técnica Alexander, hoje ensinada em muitas das melhores escolas de artes performativas a nível mundial como uma disciplina de auto-consciência do corpo e correcção postural por forma a facilitar e melhorar a eficiência da acção física e mecânica na *performance*. Menuhin e Karajan foram os grandes arautos do Ioga e da Meditação. Também o estabelecimento de determinadas rotinas pode ser um excelente meio de trazer uma certa familiaridade a um acto tão contra-natura como a execução de um concerto público. Toda a nossa vida de músicos é estabelecida a partir de rotinas que visam criar uma "memória corporal" que permite tocar um instrumento a um nível quase tão inconsciente como caminhamos ou respiramos. A rotina acompanha-nos desde os primeiros passos do instrumento com a sua montagem, as rotinas de aquecimento, de estudo e por vezes levado a um ponto que roça a superstição (muito visível nos atletas de alta competição com a contagem de passos ou a execução de uma quase coreografia para executarem um salto, ou nos intérpretes que utilizam sempre determinada peça de roupa ou jóia nas suas actuações). Nas palavras do pianista Alfred Brendel (1931- ) "A minha rotina é simples: a seguir ao ensaio costumo dormir uma pequena sesta, depois, uma meia hora antes do concerto, aqueço para activar as minhas mãos. Não gosto de ir para o palco sem ter tocado um pouco. Este sistema tem funcionado bastante bem para mim."<sup>10</sup>

Outras são profundamente prejudiciais por representarem mais uma fuga do que a tentativa de resolver um problema. O caso mais paradigmático será o do recurso ao álcool como agente desinibidor. Apesar de ninguém negar o abaixamento de resposta que o consumo do álcool provoca tanto a nível de reflexos como de capacidade de raciocínio são muito os que a ele recorrem. São bem conhecidas inúmeras carreiras destruídas pelo alcoolismo.

Debrucemo-nos então sobre as causas de ansiedade mais vulgarmente evocadas e analisemos o tipo de resposta sugerida por grandes intérpretes:

1. Uma das causas de stress mais apontadas é a consciência de ter de tocar uma obra muito difícil, que se encontra no limiar das possibilidades técnicas e/ou expressivas. Alfred Brendel fala-nos disso quando diz "... Há certas obras que eu já não toco por causa do *stress* a elas associado. Por alguma estranha razão, a memória preserva a luta que acompanhou a execução de certas peças em circunstâncias desfavoráveis, portanto eu recuso-me a lutar contra este fardo a menos que não possa viver sem essa peça, aí tento superá-la."<sup>11</sup>

É evidente que uma solução de retirar uma obra do repertório pode servir um solista mas não é certamente equacionável para um músico de orquestra. Talvez esta expectativa de que um músico de orquestra deve estar apto tecnicamente a executar qualquer passagem nos moldes que o Maestro exigir seja um dos factores que mais *stress* induz na profissão. Mas mesmo neste caso muitos intérpretes desenvolvem a capacidade de ver a situação de um ponto de vista que retira alguma pressão da situação. Depois de vários conselhos técnicos de como treinar quer em termos musicais quer em termos técnicos, o solo em rápido *staccato* da abertura "La Scala di Seta" de Rossini, o oboísta Leon Goossens

<sup>10</sup> MACH, Elyse- Great Contemporary Pianists Speak for Themselves. Vol. I, New York: Dover edition, 1991 pág. 34

<sup>11</sup> MACH, Elyse- Great Contemporary Pianists Speak for Themselves. Vol. I, New York: Dover edition, 1991 pág. 34

(1897-1988) escreve "... a passagem dura 17-18 segundos mas parece mais longa durante a execução. Psicologicamente, a [consciencialização da] duração estimada de tal passagem pode providenciar uma fonte adicional de confiança e descontração".<sup>12</sup> O concertista e pedagogo Vitaly Margulis (1928-2011), no seu pequeno livro de aforismos plenos de conhecimento e experiência explica o que está aqui em causa "Muitas dificuldades técnicas existem devido a uma incorrecta interpretação do texto musical" e sugere: "Se tencionas resolver uma passagem difícil (normalmente trata-se de um pequeno detalhe numa passagem maior e mais complicada), inventa um exercício, baseado num detalhe. Lembra-te da máxima dos militares: "Duro treino, fácil a batalha..." O exercício deveria ser muito mais difícil do que o detalhe em si".<sup>13</sup>

A memória negativa associada a determinadas obras de que nos fala Brendel é talvez o argumento mais forte para alertar um jovem músico que a altura de estar impecavelmente preparado não é o concerto, mas sim o primeiro ensaio. Isto porque todos os ensaios devem servir para testar e confirmar que o nosso papel está bem sabido e solidamente montado. Um ensaio em que um solo sai mal executado apenas serve para criar mais ansiedade na próxima vez que for passado. É precisamente o caminho inverso que se pretende.

2. Também a consciência das próprias limitações técnicas que muitas vezes resultaram do tipo de formação a que se teve acesso pode gerar ansiedade. Todo o indivíduo tem aspectos técnicos que aprendeu a dominar melhor do que outros e é apenas humano que se preocupe mais e hiper-valorize precisamente aqueles em que sente mais dificuldade. Nem os grandes intérpretes, com carreiras bem firmadas e referências para toda uma geração são imunes a este tipo de sensibilidade. O violinista Isaac Stern (1920-2001) conta acerca dos seus anos de formação: "Através [do meu professor Naoum Blinder] aprendi algumas coisas que vieram a constituir os meus fortes e não aprendi outras que ficaram as minhas fraquezas. [...] Eu invejo o sólido treino de bases que todos estes soberbos artistas tiveram, e que lhes deram uma base tão sólida quanto Gibraltar sobre o qual podem construir algo".<sup>14</sup> Não existe para este problema outra solução do que enfrentar honestamente o problema e trabalhar nele afincadamente. A oboísta e pedagoga Evelyn Rothwell (1911-2008) escreve "Inventa os teus próprios exercícios para superar as tuas dificuldades particulares. [...] Tenta estar consciente das tuas deficiências técnicas e dedica-lhes mais tempo, para que a tua técnica fique mais uniforme. A rotina do teu estudo nunca deve tornar-se estereotipada mas antes variar conforme as tuas necessidades".<sup>15</sup>

3. Uma outra fonte de pressão é a consciencialização de que exercemos a nossa profissão rodeados de colegas que receberam um treino de audição crítica tão apurado quanto o nosso. Como em tudo na vida a unanimidade é algo muito difícil de acontecer pelo que facilmente se instala uma sensibilidade muito grande em relação às reacções de colegas e um receio de não estar à altura das expectativas. Mais uma vez Goossens nos conta como se sentiu isolado quando começou a introduzir uma linguagem diferente na orquestra "Aqueles primeiros dias na Queen's Hall Orchestra representaram para mim um período de isolamento [...]. Fui muito criticado e troçado pelos outros músicos por

<sup>12</sup> GOOSSENS, Leon; ROXBURGH, Edwin- *Oboe*. New York: Schirmer Books, 1977 pág. 80

<sup>13</sup> MARGULIS, Vitaly - *Bagatelas Op.6*. Vila Nova de Famalicão: Quasi Edições, 2001 págs. 88 e 92

<sup>14</sup> STERN, Isaac; POTOK, Chaim- *My First 79 Years*. Da Capo Press, 2000 pág. 16 e seg.

<sup>15</sup> ROTHWELL, Evelyn- *Oboe Technique*. Second Edition Oxford: Oxford University Press, 1962 pág. 61 e seg.

persistir na minha própria concepção de que um belo som de oboé deve incorporar *vibrato* como parte integrante da sua qualidade expressiva. No entanto, os críticos estavam receptivos e os Maestros gostavam, portanto a minha confiança nesta abordagem estava justificada".<sup>16</sup> Como se pode ver é na aprovação por parte de Maestros e críticos que Goossens vai buscar auto-confiança para impor uma estética que vai contra a estética dominante e que mais tarde se imporá em todo o país.

4. Outro facto que é vulgarmente trazido à discussão como sendo indutor de pressão é o facto de numa orquestra o músico não ter autoridade para poder determinar factores cruciais para a execução como as dinâmicas, a velocidade de execução de uma peça, *etc.* Se um cantor pode negociar com um Maestro o andamento de determinada passagem por causa do fôlego, já só muito raramente se encontra alguém a ter o mesmo tipo de consideração por um músico de orquestra. É esperado que este esteja apto a executar uma passagem já de si difícil e rápida, ainda mais rápida, ou que uma determinada nota cuja emissão já é problemática em si mesma seja executada num *pp* ou num *ff* que escapam à esfera do que é razoável esperar no instrumento. Este problema aliás, não é exclusivo dos maestros, é muito comum em obras contemporâneas aparecerem exigências técnicas pouco razoáveis, para não dizer verdadeiramente impossíveis. É para ajudar a evitar este cenário tão frequente que os oboístas Peter Veale e Claus-Steffen Mahnkopf escrevem um manual de referência para oboístas e compositores, onde compilam exaustivamente o que serão os limites do instrumento em termos de articulação, dinâmicas, rapidez de mudança de sons multifónicos e muitos outros parâmetros, e definem claramente o que é expectável esperar de um intérprete<sup>17</sup>.

Um caso muito comum nos instrumentos de sopro são passagens em velocidades intermédias e que é impossível antecipar se serão executadas em *staccato* simples ou duplo. Acresce que muitas vezes, com a excitação normal numa execução, os andamentos acabam por ser executados um pouco mais rápido em concerto do que o que foi ensaiado. Apenas uma solução se apresenta: há que conhecer antecipadamente as obras e as tradições de interpretação, e fazer uma preparação técnica que cubra as opções possíveis. Relativamente à abertura de "Così fan Tutte" de Mozart, Goossens fala de diversas opções de dedilhações conforme a velocidade que um Maestro tome"... [esta abertura] é geralmente levada a uma pulsação muito rápida de 150 a semínima. Nesta situação, a oscilação [da mão esquerda] na quebra de registo é perigosa. Usar a chave de trilo de ré é má solução porque a pobre qualidade de som e má afinação desta dedilhação é muito evidente em qualquer coisa mais lenta do que um trilo. Uma melhor solução [...] é manter em baixo os três dedos da mão direita tocando a posição real do dó na mão esquerda".<sup>18</sup>

Como se vê, pequenas soluções podem muitas vezes fazer uma enorme diferença. Todos nós, intérpretes tentamos ao longo de uma carreira desenvolver e afinar este tipo de estratégias. Por vezes muito conscientemente, outras quase por inconsciente instinto de sobrevivência, alguns com mais abertura em relação ao problema, outros no secreto dos seus íntimos. Mas todos o fazemos e é um aspectos de importância capital para uma *performance* de sucesso.

<sup>16</sup> GOOSSENS, Leon; ROXBURGH, Edwin- *Oboe*. New York: Schirmer Books, 1977 pág. 87

<sup>17</sup> VEALE, Peter Et. al. - *The Techniques of Oboe Playing*. 2. revidierte Auflage, Kassel: Bärenreiter-Verlag, 1995

<sup>18</sup> GOOSSENS, Leon; ROXBURGH, Edwin- *Oboe*. New York: Schirmer Books, 1977 pág 64

Mas se em todos estes casos se fala de uma optimização de recursos, devemos debruçar-nos agora sobre casos de alunos para quem este estado de coisas é uma miragem muito distante, para aqueles que aspiram a um dia conseguir materializar alguma coisa em frente a uma plateia.

A minha experiência pessoal e de docência provou-me que é possível melhorar dramaticamente o desempenho através do que chamaria um círculo virtuoso de ganho de auto-confiança. O conceito é bastante simples, o caminho a percorrer poderá ser mais ou menos longo conforme o indivíduo, mas não encontrei em mais de 25 anos de experiência nenhum aluno que em uma maior ou menor medida não conseguisse evoluir. Trata-se somente de procurar inverter um escalada de insucessos, que apenas serve para enraizar uma auto-imagem de incapacidade e insuficiência, imagem essa que muitas vezes começou a instalar-se em fases muito precoces da aprendizagem do instrumento. Este estado de baixa auto-confiança está geralmente associada a baixa auto-estima, e é evidente que muitas vezes tem origem completamente estranha ao processo de tocar um instrumento. Em tais casos, o insucesso na *performance* será um sintoma e não uma causa. Mas muitos casos sobram em que tudo parece apontar para alunos que por uma razão ou outra se viram expostos perante situações de performance pública em que experienciaram momentos muito negativos, e cuja repetição criou um problema de associação: performance = insucesso.

Para uma inversão acontecer há que parar, reflectir, delinear uma estratégia e aplica-la.

Para a esmagadora maioria destes alunos trata-se de uma questão dual: dificuldades técnicas a somar a uma enorme falta de confiança.

Alguns pressupostos se impõem. Quando devidamente assimilados e cumpridos os resultados começam a surgir.

1. Não pode existir segurança sem uma base técnica sólida. Muitos advogam inclusivamente que a técnica nunca é em demasia para trazer o apetecível conforto psicológico: "A maioria dos pianistas está satisfeita com a sua musicalidade, mas não com a sua técnica".<sup>19</sup> Há portanto que investir nesse aspecto e o problema é que muitos destes alunos nem sequer estudam uma fracção do que seria recomendável e desejável, muitas vezes por inibição. Detestam o que ouvem e portanto, logo que sentem a presença de alguém (familiares, amigos, colegas), param de estudar para não se sentirem expostos. É pois indispensável que numa troca de impressões muito honesta compreendam que a relação aluno/professor é uma espécie de contrato de confiança, e que é baseado numa larga experiência que o professor recomenda um determinado modelo de estudo e propõe a sua aplicação por um determinado período, findo o qual se fará uma avaliação dos progressos.

2. Assim, é imperativo que se criem condições para que o aluno comece a usufruir de experiências positivas e que estas se repitam tão rápido e tantas vezes quanto possível. A ansiedade provém da incerteza e, inversamente: "Confiança é a segurança que vêm do sentimento de estar à altura da tarefa a realizar [...] Em termos práticos para cantores, é a serenidade de saber que mesmo os seus piores 4 compassos vão ser bastante

---

<sup>19</sup> MARGULIS, Vitaly - *Bagatelas Op.6*. Vila Nova de Famalicão: Quasi Edições, 2001 pág. 31

bons".<sup>20</sup> É este sentimento de serenidade e segurança que é necessário "construir" no aluno. Este tem de deixar de encarar o público (membros do júri, colegas, amigos) como alguém que se encontra ali para julgar. Este estado de espírito vem evidentemente de uma enorme sensibilidade à exposição porque parece evidente que nenhum ser humano normal passa de livre vontade umas horas a ouvir um concerto na esperança de que este vá correr mal. Mesmo no caso de um júri de exame é muito improvável que um conjunto de pessoas que vai passar dias a ouvir e avaliar alunos não prefira estar a ouvir boas *performances*. Para alterar esta percepção negativa do público há que escolher outros públicos, que nada tenham de ameaçadores e perante os quais se vai apresentar. Boas opções podem ser pequenas animações em infantários, ou apresentações em lares de idosos onde a receptividade e curiosidade é enorme.

3. Depois de escolhido um público que nada tem de "ameaçador" há que escolher uma peça que esteja tão abaixo das capacidades do aluno que garanta praticamente um sucesso de execução de 100%. Este aspecto é crucial porque só com a convergência destes 2 vectores se pode garantir uma experiência positiva. Este será seguramente um ponto de viragem, se bem que por ora periclitante e incrédulo. Para quem tem uma percepção negativa de tudo o que faz, certamente o aluno descartará esta enorme vitória como um acaso ou um golpe de sorte, daí a necessidade de repetir a experiência: "Aumentar a frequência e qualidade das experiências de sucesso. Se fizermos mais daquilo que sabemos fazer bem, sentir-nos-emos mais crentes em nós. Se estivermos mais atentos e repararmos mais nos nossos sucessos [...] - ainda que aparentemente insignificantes - sentiremos mais que somos capazes".<sup>21</sup>

4. Virado este "Cabo das Tormentas" é necessário cimentar todo um percurso de consolidação e crescimento da auto-confiança. Um processo muito gradual de escolha de ora um público mais exigente, ora a execução de obras que comportem um risco um pouco maior sem dúvida conduzirá a percepção das suas capacidades por parte do aluno a novos horizontes. Da minha experiência, este período corresponde geralmente a um reganhar de gosto no trabalho com o instrumento, o que como consequência indirecta faz com que os alunos passem a trabalhar não só muito mais tempo, mas também a atitude de auto-recriminação começa a diluir-se, dando lugar a uma atitude mais positiva que geralmente provoca uma evolução exponencial. Depois é necessário acautelar o reentrar gradual nos meios que comportam a carga negativa do passado. Também aqui a estratégia faz a diferença tentando prevenir a todo o custo que haja alguma margem significativa para mais uma experiência de insucesso: o aluno pode fazer um estágio de orquestra como 2º oboé numa obra de baixa dificuldade, evoluir para uma de maior exigência, 1º oboé numa obra novamente de baixa dificuldade, etc.

5. Com alunos destes há sobretudo um enorme trabalho a fazer no campo da maneira como percebem todas as áreas ligadas à *performance* musical. É de primordial importância que compreendam e aceitem que numa actividade de tamanha complexidade é apenas humano que por vezes sucedam erros, mas que não serão imprecisões de poucos segundos que invalidam toda uma apresentação que dura uma hora ou mais. Nestes tempos de mediatização, o facto de os alunos fazerem uma

---

<sup>20</sup> EMMONS, Shirlee; THOMAS, Alma- *Power Performance for Singers. Transcending the Barriers*. New York: Oxford University Press, 1998 pág. 95

<sup>21</sup> MARUJO, Helena Águeda; NETO, Luís Miguel; PERLOIRO, Maria de Fátima- *Educar para o optimismo. Guia para professores e pais*. Lisboa: Editorial Presença, 1999 pág. 69

formação quase totalmente ausentes das salas de espectáculos e da *performance* ao vivo faz com que tenham uma percepção distorcida da realidade. Até os grandes têm dias menos felizes e isso é algo inerente à profissão, não invalida de modo algum as vezes que nos transportam com as suas interpretações mais inspiradas e conseguidas. Eu diria que é quase uma verdadeira terapia cognitiva aplicada à arte performativa:

a) Não pode existir análise do que correu mal sem analisar também o que correu bem. Só este complemento ajuda a afinar estratégias de estudo mais eficientes separando o que está a evoluir na direcção certa do que necessita de mais trabalho ou de uma mudança de metodologia. Há que ser honesto mas exigente nesta análise porque: "[...] tu és o único que conhece a distância entra as tuas intenções e a sua realização".<sup>22</sup> O pedagogo William Westney recomenda a mesma honestidade e algum distanciamento nesta análise "Distancie-se no bom sentido [...]. Observe em detalhe, não em termos gerais. Não há informação válida em anunciar a si próprio: desta vez só fiz disparate! Mas existe informação sólida numa observação mais específica: eu fiquei muito baixo naquele salto para o si bemol".<sup>23</sup>

b) Não existe aprendizagem sem erro: " Não nos esqueçamos que o erro e o insucesso são um pré-requisito imperativo em qualquer processo de aprendizagem. Nunca ninguém na vida conseguiu aprender sem errar".<sup>24</sup>

c) A chave para uma boa interpretação é concentração. Existe uma espécie de dualidade no nosso ser, os lóbulos esquerdo e direito do cérebro humano com competências bem diferenciadas para a lógica e para a emoção respectivamente. Assim, no momento da execução, um "eu" está imerso na música e um outro "eu" controla e analisa pontualmente quão próxima a execução está das nossas intenções. "[...] para a performance deve confiar na sua arte vocal, deixando-a, juntamente com o pensamento crítico e analítico, de lado. [...] Permanecendo neste canal de pensamento, apenas com uma visita ocasional ao outro canal (analítico), estará nas [altas] esferas da performance. Sim, é preciso coragem, confiança, e por vezes algum risco, mas compensa".<sup>25</sup>

d) O "eu" que analisa e controla nunca deve julgar ou criticar. O espírito deve estar focado no aqui e agora. Quando um erro surge há que bloquear diálogos interiores do tipo "como é que eu falhei esta passagem se estava tão segura?". Esta análise do que passou em nada adianta uma vez que não pode emendar o erro cometido e afasta a mente do foco presente abrindo a porta a mais erros. Depois de um recital em que sofreu uma falha de memória o pianista Youri Egorov (1954-1988) conta: " Como sabe há uns saltos terríveis no segundo andamento. Quando os comecei pensei - as partes mais difíceis estão passadas; óptimo! Não fiz muitos erros. E enquanto estava a pensar isto e rejubilando esqueci o que era suposto estar a fazer ali".<sup>26</sup> O calar dos diálogos interiores é algo que deve ser trabalhado em cada ensaio, em cada sessão de estudo em modo de

<sup>22</sup> MARGULIS, Vitaly - *Bagatelas Op.6*. Vila Nova de Famalicão: Quasi Edições, 2001 pág. 38

<sup>23</sup> WESTNEY, William - *The Perfect Wrong Note, Learning to Trust Musical Self* pág. 91

<sup>24</sup> MARUJO, Helena Águeda; NETO, Luís Miguel; PERLOIRO, Maria de Fátima- *Educar para o optimismo. Guia para professores e pais*. Lisboa: Editorial Presença, 1999 pág. 116

<sup>25</sup> EMMONS, Shirlee; THOMAS, Alma- *Power Performance for Singers. Transcending the Barriers*. New York: Oxford University Press, 1998 pág. 203

<sup>26</sup> MACH, Elyse- *Great Contemporary Pianists Speak for Themselves*. Vol. II, New York: Dover edition, 1991 pág. 48

---

*performance*. O estudo de qualquer peça deve ser feito de forma estruturada e percorrer um caminho claro do nosso "eu" analítico para o "eu" intuitivo e subconsciente. As duas primeiras fases são puramente analíticas: a análise musical da obra e a sua contextualização bem como todo o processo de leitura das notas, ritmo apropriado, *etc.* Segue-se uma fase mista em que se procura resolver as dificuldades técnicas em função de determinado efeito musical: há que começar a estudar em blocos maiores, de modo a clarificar os contrastes entre os diversos ambientes e assim melhor realçar a forma. A última fase do processo é o que se designa por estudo em modo de *performance*. Aqui procura reproduzir-se tão fielmente quanto possível as condições de *performance*, tais como a necessidade de não haver interrupção (utilizando por exemplo um gravador para criar algum *momentum*), a resistência física necessária para garantir a energia indispensável nos clímaxes (executar duas ou mais vezes de seguida a obra em questão como garantia de que o nosso limite está muito acima das exigências da peça) ou mesmo auto-induzindo algum nível de stress negativo para testar se a nossa resposta é adequada (numa intencional inversão do caminho a efectuar antes da *performance*).

Uma obra está solidamente aprendida quando as técnicas mais complicadas podem ser efectuadas até com a mente divagando por outras matérias: "Um bom teste poderá ser repetir diariamente uma secção com uma escrupulosa precisão, até dar por si a cantar a melodia e o texto enquanto faz a cama ou lava os pratos".<sup>27</sup>

e) Manter-se focado na *performance* e não no resultado. Partir para uma *performance* focado no que daí pode advir em termos de contratos, carreiras ou críticas é criar ansiedade desnecessária e quase garantidamente liquidar à partida a possibilidade de sucesso. O foco deve estar na *performance* em si mesma e o prémio deve ser a auto-satisfação que vem da alta qualidade da sua execução. Tudo o que vier por acréscimo será bem vindo mas nunca constituirá um objectivo em si.

f) Organização é uma palavra chave na profissão. A gestão do tempo de estudo necessário para aprender uma peça, da confecção de palhetas adequadas às exigências técnicas das obras, da rotação de uma obra em modo de *performance*, tudo isso é crucial e não é possível apressar sem incorrer num risco acrescido de alguma coisa correr mal. A experiência ajuda muito neste campo, mas enquanto ela é pouca, é preferível começar a preparação mais cedo do que mais tarde.

g) O conhecimento profundo da partitura, a análise formal da obra, o estudo do contexto histórico, o conhecimento dos estilos interpretativos adequados. Tudo isto contribui para uma imagem mais profunda e abrangente da obra e constitui uma enorme fonte de segurança psicológica.

h) Para finalizar, diria que ninguém evolui sem ter metas, mas estas metas não devem ser apenas ambiciosas, elas têm que ser realistas, por muito exigentes que sejam, sob pena de constituírem tão só mais uma fonte de frustração e desânimo.

Não adianta que um aluno se proponha o objectivo de nos próximos 15 dias se tornar no melhor oboísta de todos os tempos - este objectivo tem 100% de probabilidade de não ser atingido pelo que constitui mais um problema do que uma ferramenta de evolução. Num registo menos caricatural e mais prático, não adianta que um aluno se proponha ganhar determinada competição. Ele pode apresentar-se preparadíssimo, superar-se a

---

<sup>27</sup> EMMONS, Shirlee; THOMAS, Alma - Power Performance for Singers, Transcending the Barriers pág. 234

todos os níveis e por alguma razão não ganhar o prémio, porque em última análise o resultado do seu objectivo não depende dele. Basta que apareça alguém que toque melhor ou mais ao gosto do painel do júri para o seu objectivo cair totalmente por terra. Por este exemplo se vê como é importante estabelecer objectivos devidamente enquadrados: uma experiência que deveria ser 100% positiva se devidamente enquadrada, transformou-se numa derrota a 100% com toda a carga psicológica que tal acarreta. É evidente que o objectivo proposto deveria ter sido "Eu vou preparar-me o melhor possível para este concurso, quero ver se consigo uma *performance* ao nível mais alto a que posso aspirar presentemente e para além disso tirar o máximo prazer de toda esta experiência".

Desde muito cedo recordo auto-propor-me metas nos mais diversos aspectos, que considerava exigentes mas possíveis : "Nestas férias de Verão vou trabalhar todas as escalas em terceiras", "Cada ano vou aprender pelo menos uma grande obra do repertório de oboé", "Nos próximos 2 meses vou aplicar-me a resolver as minhas dificuldades nos trilos da mão esquerda", *etc.*

Só este tipo de metas nos permite desenvolver harmoniosamente quer como instrumentistas quer como músicos, abrindo a porta a uma evolução que se espera que nos acompanhe ao longo da vida. A propósito de objectivos e com algum humor, Shirlee Emmons e Alma Thomas citam no seu livro uma passagem de Alice no País das Maravilhas de Lewis Carroll:

"Would you tell me, please, which way I ought to go from here?"

"That depends a good deal on where you want to get to."<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> "Poderia dizer-me, por favor, por onde devo seguir?"

"Isso depende bastante até onde quer chegar."

---

## CONCLUSÃO

Tudo o que acima ficou exposto são como que blocos de construção do que vulgarmente designamos por Arte de Interpretação.

A interpretação implica exposição, esta trás incerteza que conduz à ansiedade. Demasiada ansiedade provoca descontrolo que compromete a interpretação.

A consciencialização da própria capacidade técnica e de profundidade na análise musical é porventura a estratégia mais eficiente para lidar com o Medo de Palco, como confessa Vladimir Ashkenazy (1937- ) "trabalhar intensamente no estudo é também a melhor defesa que conheço contra o nervoso antes do concerto, o qual nunca poderá ser inteiramente eliminado mas que pode ser condicionado psicologicamente através da constatação de que fizemos o trabalho de casa necessário para uma performance sólida e que tudo correrá bem".<sup>29</sup>

A auto-confiança em *performance* é como uma bola de neve que se avoluma ao rebolar pela encosta abaixo, mas não existe nada garantido, ela tanto cresce no sentido positivo como no negativo quando se não acautela a devida preparação.

Em última análise talvez tudo seja derivado de o Homem se atribuir demasiada importância: "Por vezes temos que olhar para nós próprios enquanto seres humanos e constatar quão pequenos somos num contexto mundial e num contexto universal, e ver quão ridículo é ficar nervoso".<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> MACH, Elyse- Great Contemporary Pianists Speak for Themselves. Vol. I, New York: Dover edition, 1991 pág. 23

<sup>30</sup> MACH, Elyse- Great Contemporary Pianists Speak for Themselves. Vol. II, New York: Dover edition, 1991 pág. 137

---

## **BIBLIOGRAFIA**

**ALCAIDE, Tomás** - Um Cantor no Palco e na Vida. Lisboa: Publicações Europa-América, 1961.

**ALCANTARA, Pedro de** - Indirect Procedures, A Musician's Guide to the Alexander Technique. Oxford: Clarendon Press, 1997. ISBN 0-19-816568-4

**BERKENSTOCK, James T.** - From Tenor-Fagott to Helden-Tenor, An Interview with Siegfried Jerusalem. Idaho: Double Reed, 18/1, 1995. ISSN 0741-7659

**BERTRAND, Yves**- Teorias Contemporâneas da Educação. 2ª edição, Lisboa: Instituto Piaget, 2001 ISBN 972-771-398-X

**BACKUS, John** - The Acoustical Foundations of Music, Musical sound: its properties, production, behaviour, and reproduction. Second ed. New York: W. W. Norton & Company, Inc., 1977. ISBN 0-393-09096-5

**BÖHM, Karl** - A Life Remembered, Memoirs. London: Marion Boyars Publishers, 1992. ISBN 0-7145-2919-2

**BOHLS, Sally** - Coping With Stress in Performance. Idaho: Double Reed, 14/3, 1991. ISSN 0741-7659

**BRUNNER, Reinhard; ZELTNER, Wolfgang** - 2ª Edição, Dicionário de Psicopedagogia e Psicologia Educacional. Petrópolis: Editora Vozes, 2000. ISBN 85-326-1201-6

**CONABLE, Barbara; CONABLE, Benjamin** - What Every Musician Needs to Know About the Body: The Practical Application of Body Mapping and the Alexander Technique to Making Music. Andover Press, 2000. ISBN 0-962-25956-X

**CARUSO, Enrico; TETRAZZINI, Luisa** - On the Art of Singing. New York: Dover Publications, Inc, 1975. ISBN 0-486-23140-2

**DAWSON, William J.** - Ask the Doctor: Playing at Your Best. Idaho: Double Reed, 24/4, 2001. ISSN 0741-7659

**EMMONS, Shirlee; THOMAS, Alma** - Power Performance for Singers, Transcending the Barriers. New York: Oxford University Press, 1998. ISBN 0-19-511224-5

**ERIKSSON, Bo** - The Adventure of Cor Anglé. Älta: Älta Music C., 1993.

**ESTRADA, Marie** - Interview Lajos Lencsés. La Lettre du Hautboiste, 6, 2000. ISSN 1297-0166

---

**FARNBACH, Rod; FARNBACH, Eversley** - Overcoming Performance Anxiety. Simon & Schuter, 2001. ISBN 0-743-21275-4

**FINK, Marc** - Interview with Ray Still. Idaho: Double Reed, 21/3, 1998. ISSN 0741-7659

**FISCHER-DIESKAU, Dietrich** - La Légende du Chant. Paris: Flammarion, 1998. ISBN 2-08-035562-7

**FREDERIKSON, MATS; GUNNARSSON, ROBERT** - Psychology of stage fright : The effect of public performance on neuroendocrine, cardiovascular and subjective reactions. S.l.: Biological Psychology 33/92, 1992.

**FUTWÄNGLER, Wilhelm** - Carnets 1924-1954, suivis d'ECRITS Fragmentaires. Genève : Georg Editeur SA, 1994,1995. ISBN 2-8257-0510-1

- Musique et Verbe. S.l. : Albin Michel. 1953, 1963. ISBN2-253-02335-8

**GIESEKING, Walter** - Comment je suis devenu un pianiste.Éditions Fayard/Van de Velde, 1991

**GOODE, Michael I.** - Stage Fright in Music Performance and its Relation to the Unconscious. 2<sup>nd</sup> Edition, Trumpetworks Press, 2003.

**GOODMAN, David W.** - Taming Performance Anxiety. Idaho: Double Reed, 18, 1990. ISSN 0741-7659

**GOOSSENS, Leon; ROXBURGH, Edwin** - Oboe. New York: Schimer Books, 1977. ISBN 0-02-871450-4

**GREEN, Barry; GALLWEY, W. Timothy** - The Inner Game of Music. Doubleday, 1986.

**HERZBERG, Norman** - Auditions: Past, Present, and Thoughts About the Future. Idaho: Double Reed, 17, 1989. ISSN 0741-7659

**HEYWORTH, Peter** - Conversations with Klemperer. Revised Edition, London: Faber and Faber, 1985. ISBN 0-571-13561-7

**JEFFERSON, Alan** - Inside the Orchestra. Shaldon: Keith Reid Ltd, 1974. ISBN 0904094-04-9

**JESUS, Saul Neves de** - Motivação e Formação de Professores. Coimbra: Quarteto Editora, S.d. ISBN 972-8535-52-0

**KRÜGER, Irmtraud Tarr** - Performance Power Transforming Stress into Creative Energy. Summit Books, 1993. ISBN 1-887-21000-8

---

---

**LEBRECHT, Norman** - The Maestro Myth, Great Conductors in Pursuit of Power. London, Simon & Schuster Ltd, 1991. ISBN 0-671-71118-0

- ¿Quién mató a la música clásica?, Los managers, los maestros y la corporación asesina de la música clásica. Madrid: Acento Editorial, 1998. ISBN 84-483-0390-3

**LEDET, David A.** - Oboe Reed Styles, Theory and practice. Bloomington: Indiana University Press, 1981. ISBN 0-253-37891-5

**LEINSDORF, Erich** - Erich Leinsdorf on Music. Portland: Amadeus Press, 1997. ISBN 1-57467-028-X

**LIÉBERT, Georges** - L'Art du chef d'orchestre, Un choix de textes de Hector Berlioz, Richard Wagner, Felix Weingartner, Bruno Walter, Charles Munch. Paris: Hachette, 1998. ISBN 2-01-008808.5

**OSBORNE, Richard** - Conversations with Karajan. Oxford: Oxford University Press, 1991. ISBN 0-19-284024-X

**PALMER, Andrew** - Heinz Holliger. Idaho: Double Reed, 20/2, 1997. ISSN 0741-7659

**POST, Nora** - Interview with Léon Goossens and Edwin Roxburgh. Idaho: Double Reed, 20/1, 1997. ISSN 0741-7659

**MACH, Elyse** - Great Contemporary Pianists Speak for Themselves. Vol. I e II, New York: Dover edition, 1991. ISBN 0-486-26695-8

**MARGULIS, Vitaly** - Bagatelas Op.6. Vila Nova de Famalicão: Quasi Edições, 2001. ISBN 972-8632-19-3

**MARUJO, Helena Águeda; NETO, Luís Miguel; PERLOIRO, Maria de Fátima** - Educar para o optimismo, Guia para professores e pais. Lisboa: Editorial Presença, 1999. ISBN 972-23-2516-7

**REYNOLDS, Richard** - Performance Anxiety. Idaho: Double Reed, 16/1, 1993. ISSN 0741-7659

**ROBINSON, Joseph-** What I Learned in the Lenoir High School Band. Idaho: Double Reed, 19/1, 1996. ISSN 0741-7659

**ROTHWELL, Evelyn** - Oboe Technique. Second Edition Oxford: Oxford University Press, 1962. ISBN 0-19-318602-0

**RUBINSTEIN, Anton** - Autobiography of Anton Rubinstein. New York: Haskell House Publishers Ltd, 1969. SBN 8383-0315-3

**SCHWARZKOPF, Elisabeth** - On and Off the Record, A Memoir of Walter Legge. London: Faber and Faber, 1988. ISBN 0-571-14912-X

---

**STERN, Isaac; POTOK, Chaim** - My First 79 Years. Da Capo Press, 2000. ISBN 0-306-81006-9

**STRAVINSKY, Igor; CRAFT, Robert** - Memories and Commentaries. London: Faber Music Ltd, 1981. ISBN 0-571-10033-3

**SÜSKIND, Patrick** - Um Combate e outras Histórias. 2ª edição, Porto: Edições ASA S. A. 1998. ISBN 972-41-1921-1

**The Double Reed** - An Interview with François Leleux. Idaho: Double Reed, 24/4, 2001. ISSN 0741-7659

**TIBBETTS, John C.** – Just a Walking Stick, An Interview with Oboe Performer Heinz Holliger. Idaho: Double Reed, 14/2, 1991. ISSN 0741-7659

**USCHER, Nancy** - AUDITIONS: Breaking into the Club. Idaho: Double Reed, 13/3, 1991. ISSN 0741-7659

**VEALE, Peter Et. al.** - The Techniques of Oboe Playing. 2. revidierte Auflage, Kassel: Bärenreiter-Verlag, 1995. ISBN 3-76181210-8

**WALTER, Bruno; BOULEZ, Pierre** - Gustav Mahler, précédé de Mahler actuel? . Paris: Pluriel, 1979 ISBN 2-01-009352-6

**WESTNEY, William** - The Perfect Wrong Note, Learning to Trust Musical Self  
EUA: Amadeus Press, 2003 ISBN 1-57467-083-2