

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS

TITO LUCAS ESTEVES OLIVEIRA

A HIPNOSE COMO FERRAMENTA PARA DIMINUIR O NERVOSISMO DO MÚSICO
EM SUA PERFORMANCE EM PÚBLICO

MANAUS
2018

TITO LUCAS ESTEVES OLIVEIRA

A HIPNOSE COMO FERRAMENTA PARA DIMINUIR O NERVOSISMO DO MÚSICO
EM SUA PERFORMANCE EM PÚBLICO

Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Música da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em Música.

Orientadora: Profa. Dra. Caroline Caregnato
Co-orientadora: Profa. Ms. Ana Cláudia Cunha dos Santos

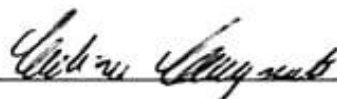
MANAUS
2018

TERMO DE APROVAÇÃO

TITO LUCAS ESTEVE OLIVEIRA

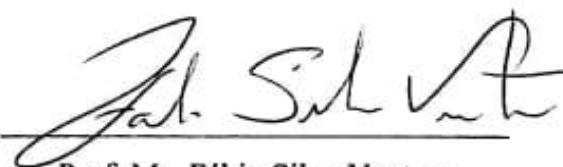
A HIPNOSE COMO FERRAMENTA PARA DIMINUIR O NERVOSISMO DO MÚSICO EM SUA PERFORMANCE EM PÚBLICO

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel pelo curso de Música, da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas, pela seguinte banca examinadora:



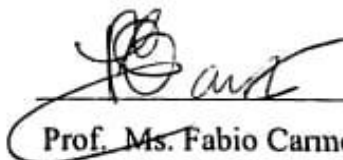
Prof. Dr. Caroline Caregnato

Orientador (UEA)



Prof. Ms. Fábio Silva Ventura

Membro da banca (UEA)



Prof. Ms. Fabio Carmo Placido Santos

Membro da banca (UEA)

Manaus, 30 de novembro de 2018.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 O QUE É HIPNOSE E COMO ELA OCORRE	11
2.1 O MODELO DE MENTE DE GERALD KEIN	11
2.2 O QUE ACONTECE NO NOSSO CÉREBRO QUANDO ESTAMOS HIPNOTIZADOS?	13
3 HISTÓRIA E PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DE DAVE ELMAN	16
4 ESTRATÉGIAS JÁ EXISTENTES PARA DIMINUIR NERVOSISMO DO MÚSICO	20
5 METODOLOGIA	23
5.1 MÉTODO	23
5.2 PARTICIPANTE	24
5.3 PROCEDIMENTOS	24
6 RESULTADOS E ANÁLISE	27
7 CONCLUSÕES	30
REFERÊNCIAS	32
APÊNDICE	33
APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	33

RESUMO

Este trabalho tem como tema hipnose e música, relacionando a hipnose com a performance e tendo como objetivo geral analisar, por meio de experiências com um músico estudante, a possibilidade de a hipnose ser uma ferramenta viável para a diminuição do nervosismo que acompanha a performance em público. Os objetivos específicos são desmistificar a hipnose; conceituar os fatores relevantes para o entendimento da hipnose, de qual será a técnica aplicada ao músico e em qual momento usá-la; descrever o processo de hipnose através do estudo de Dave Elman; e discutir o uso da hipnose como uma possível ferramenta para o músico. Há muitos relatos na história sobre situações em que a hipnose ofereceu contribuições, principalmente para a área clínica. Visto que ela se mostra eficaz em partos, cirurgias, etc., seria possível também ser eficaz no campo da música. Este trabalho foi realizado por meio da análise de materiais teóricos sobre a hipnose como ferramenta, e a hipnose também foi usada para diminuir o nervosismo de um músico voluntário, que prejudicava seu desempenho no momento da performance em público. Foi usado o método de Dave Elman, que se constitui em uma técnica de hipnose rápida que foi utilizada por vários médicos com seus pacientes, que tinham respostas surpreendentes. Ao final dessa pesquisa observou-se que a hipnose se mostrou uma ferramenta eficaz para diminuir o nervosismo do sujeito, ensinando-o a usar o seu foco e concentração de forma mais efetiva para a execução das obras musicais em sua performance.

Palavras-chave: hipnose; Dave Elman; nervosismo.

ABSTRACT

The work has the theme hypnosis and music, relating hypnosis to performance with the general objective of analyzing, through experiences with a student musician, the possibility of hypnosis being a viable tool for the reduction of the nervousness that accompanies the performance in public. The specific objective are to demystify hypnosis; to conceptualize the relevant factors for the understanding of hypnosis, of what will be the technique applied to the musician and in what moment to use it; describe the process of hypnosis through the study of Dave Elman; and discuss the use of hypnosis as a possible tool for the musician. There are many reports in the history of situations in which hypnosis offered contributions, mainly to the clinical area. Since it is effective in deliveries, surgeries, etc., it would also be possible to be effective in the field of music. This work was carried out through the analysis of theoretical materials about hypnosis as a tool, and hypnosis was also used to reduce the nervousness of a voluntary musician, which impaired his performance at the time of performance in public. The method of Dave Elman was used, which is a technique of rapid hypnosis that was used by several doctors with their patients, who had surprising answers. At the end of this research it was observed that hypnosis proved to be an effective tool to reduce the subject's nervousness, teaching him to use his focus and concentration more effectively for the execution of the musical works in his performance.

Keywords: hypnosis; Dave Elman; nervousness

1 INTRODUÇÃO

Diversas vezes ouvimos os músicos falarem sobre a questão do nervosismo antes ou durante uma apresentação. O nervosismo é uma reação natural que ocorre quando estamos em uma situação de desconforto e ansiedade. Quando o artista está no palco, ele fica extremamente exposto ao público, e é justamente nessas horas, na vida de um músico, em que a falta de administração do nervosismo é mais perigosa.

Kodama (2008), no seu livro “Tocando com concentração e emoção”, nos fala que um dos motivos pelos quais se torna difícil o músico tocar em público é que a responsabilidade de tocar bem gera uma pressão e, sendo essa pressão muito grande, a mente prioriza a sua atenção na preocupação e não na execução musical. Junto com essa tensão o sistema límbico acionará algumas alterações no organismo, como o excesso de produção de impulso nos órgãos viscerais, causando a diminuição do controle de movimentos das mãos, podendo causar tremores.

O nervosismo pode ocorrer por vários motivos: falta de técnica, traumas de diversas naturezas, baixa auto-estima, dentre outras questões. Há várias formas de o nervosismo se manifestar, seja através da ansiedade, de fobias, dentre outras.

O conceito de ansiedade que é dado pelo Conselho de Psiquiatria informa que ela surge através do medo gerado por uma expectativa, que leva a um estado emocional negativo, quase sempre acompanhado por alguns sintomas físicos como, por exemplo, palpitações, sudorese, tremores, respiração ofegante, sensação de sufocado, dentre outros (LOUZÃ NETO; ELKIS, 2007).

Como foi comentado antes, o nervosismo não surge só pela ansiedade ou graças à falta de estudos, mas a própria fobia pode afetar o músico em seu desempenho. O Conselho de Psiquiatria define fobia como medos irracionais e que persistem de forma oriunda de um objeto, atividade ou situação adversa em que não existe perigo real, que gera uma necessidade incontrolável de evitá-lo. Sendo o objeto, atividade ou situação impossível de ser evitado, o sujeito reage com ansiedade antecipatória, gerando assim grande sofrimento, e com isso ocorre que o desempenho da pessoa é comprometido (LOUZÃ NETO; ELKIS, 2007).

Acredita-se que a técnica de hipnose poderia ajudar a aliviar sintomas negativos do nervosismo que surgem em alguns músicos no ato da performance, em sua maioria quando ocorrem solos. Tendo em mente que a música não se resume a notas tocadas, o nervosismo

não será retirado totalmente, pois o performer precisa da emoção para a realização da apresentação. Este trabalho envolverá a exposição de certos conceitos, alguns relatos sobre a hipnose, e como ela seria aplicada de acordo com o objetivo desse projeto, a fim de favorecer a compreensão do leitor sobre o que se busca fazer. Pretendo desenvolver esse experimento com um estudante de música em uma situação de performance em público na qual o nervosismo excessivo se faz presente, utilizando a hipnose e observando seus resultados.

Há relatos em biografias e em pesquisas científicas (ELMAN, 1977) que afirmam que a hipnose já foi usada com sucesso em casos médicos, atuando em tratamentos. A hipnose ganhou esse nome em 1840, mas antes era conhecida como mesmerismo, por conta de um médico vienense chamado F. A. Mesmer que observou o fenômeno ao se deparar com um mágico de rua fazendo uma apresentação com pedras magnéticas.

O mágico afirmava que poderia fazer as pessoas seguirem suas ordens através daquela pedra. Mesmer acreditou que tudo isso ocorria graças ao poder da pedra, então desenvolveu a teoria de que uma boa saúde dependia da direção do fluxo magnético. Muitos médicos estudaram o mesmerismo em segredo e observaram que se tratava de um estado alterado da mente.

Um desses foi um médico britânico chamado James Braid. Por volta de 1840, um dos seus pacientes entrou em estado de mesmer, enquanto olhava fixamente para uma luz, e por conta do estado de desprezo em que o mesmerismo tinha sido deixado, Braid então o “batizou” como hipnose, palavra que deriva do grego e que remete ao deus do sono, Hipnos. Braid publicou, a partir dessa experiência, um artigo sobre como obter o estado de hipnose através da fixação do olhar. Esse artigo foi publicado em 165 línguas e dialetos (ELMAN, 1977).

Um dos relatos médicos sobre a hipnose descritos no livro de Dave Elman (1977) é o de um odontologista, que anestesiou o paciente somente com a hipnose:

Eu tive uma paciente no consultório e foi para remover um terceiro molar impactado horizontalmente. Uma operação que normalmente leva algum tempo. Dei a sugestão habitual para anestesia e fiz a incisão inicial. Depois uma incisão sobre a crista e uma incisão para baixo. Cinzelei o osso e removi o dente. Despertei a paciente e perguntei se ela sentiu alguma coisa. Ela perguntou-me quando é que eu iria tirar o dente. Já tinha sido tirado, e depois fiz a sutura. Ela não sentiu nada e estava feliz com tudo isso. (ELMAN, 1977, p. 115).

Partindo de êxitos relacionados à hipnose como os mencionados, o estudo que se apresenta aqui traz como problema de pesquisa a questão de como a hipnose poderia ajudar o

músico a diminuir o nervosismo como obstáculo em sua performance em público?

Portanto, o objetivo geral do trabalho é analisar, por meio de experiências com um músico estudante, a possibilidade de a hipnose ser uma ferramenta viável para a diminuição do nervosismo que acompanha a performance em público. Os objetivos específicos são desmistificar a hipnose; conceituar os fatores relevantes para o entendimento da hipnose, de qual será a técnica aplicada ao músico e em qual momento usá-la; descrever o processo de hipnose através do estudo de Dave Elman; e discutir o uso da hipnose como uma possível ferramenta para o músico.

Através dos relatos contidos no livro de Elman (1977), foi observado que é possível alterar de forma geral a percepção das pessoas de uma situação por meio da hipnose. Acredita-se que através da hipnose, com a indução e o relaxamento profundo, é possível contribuir para que se diminua o aspecto negativo do nervosismo do músico antes e durante a sua apresentação, por meio da sugestão dada pelo hipnotista e recebida pelo músico.

Foi feita uma pesquisa informal, para observar a viabilidade e a importância desse projeto, com 40 estudantes de música. Eles responderam as seguintes questões:

1. Quando você vai se apresentar em público, você costuma ficar nervoso?
2. De 0 a 10 (0 a total ausência e 10 o máximo de nervosismo), qual seu grau de nervosismo?
3. Além do estudo diário, você concordaria em usar a hipnose para retirar e/ou reduzir a carga negativa que provém do nervosismo antes e durante apresentações musicais?

Foi observado que, dentre 40 pessoas que foram entrevistadas, todas falaram que ficam nervosas. Dentre estes, 24 participantes (o que corresponde a 60% das pessoas que participaram da pesquisa) recorreriam à hipnose como ferramenta de auxílio. As 16 pessoas restantes (40%) não recorreriam afirmando, por exemplo, que não usariam a hipnose como ferramenta por não acreditarem na sua efetividade ou por não acharem necessário.

Pergunta 1	Pergunta 2	Pergunta 3
100% Sim, fica nervoso	6,53 Média de nervosismo antes da apresentação	60% Sim, concordaria em usar hipnose 40% Não concordaria em usar hipnose

Quadro 1 - Análise das respostas sobre a pesquisa informal.

Conclui-se que a maioria das pessoas recorreria à hipnose como ferramenta para lhes ajudar a ter um melhor desempenho contornando o nervosismo em apresentações públicas, afirmando assim a necessidade de um trabalho que abordasse tal assunto.

Conheci a hipnose e soube o quão funcional é para esse tipo de uso (redução do nervosismo que antecede e ocorre durante apresentações públicas) quando reencontrei um amigo meu, soube que ele sabia hipnotizar as pessoas, e comecei a lhe fazer perguntas sobre esse assunto. Vendo meu interesse, ele começou a me passar materiais sobre hipnose.

Apresentou-me ao grupo “Manaós street hipnose”, que se reúne durante a semana para hipnotizar em praças ou em qualquer evento para o qual sejam chamados. Adicionou-me a uma rede social com os membros desse grupo, por meio da qual são disponibilizados materiais sobre hipnose. Por meio deste grupo comecei a aprender cada vez mais sobre o assunto. Logo comecei a praticar junto com eles.

Fiz curso de hipnose clínica com Alberto Dell’ Isola e ganhei cada vez mais conhecimento na área. Colegas da área de música já me pediram ajuda com relação ao nervosismo deles na hora da apresentação. De forma cuidadosa e ética, os pus em estado de hipnose e dei a sugestão de que não iriam sentir nervosismo algum no momento da sua apresentação. Todas as pessoas que eu hipnotizei até agora relataram sucesso no controle do nervosismo.

A hipnose trabalharia o foco e a atenção do músico que estará sendo hipnotizado. Se até o final do trabalho for confirmado que a hipnose realmente pode ajudar os músicos nessa área, ela trará benefícios significativos nesse aspecto para aqueles que desejam usar de tal ferramenta.

A principal razão desse trabalho é orientar os músicos, que podem chegar a um resultado positivo quanto ao seu desempenho usando como ferramenta a hipnose. Ela é um recurso que pode ajudar o músico a desenvolver sua confiança, descartando o que o prejudicaria em uma apresentação musical, melhorando também certos aspectos necessários à performance, como sua atenção, foco e determinação, deixando assim o músico mais relaxado e mais livre em sua interpretação musical, sem interferência de algo que prejudique o resultado de tanto trabalho que foi feito, mediante tanto esforço durante aulas e ensaios.

Para encontrar uma resposta viável quanto ao uso da hipnose como uma possível ferramenta, pretende-se fazer uma experimentação com um músico voluntário. O método de hipnose utilizado será o de Dave Elman (1977), o qual prevê algumas etapas para serem realizadas.

O método será descrito logo mais, junto com as informações de quando deverá ser utilizado. Depois da realização dos testes, será feita uma análise dos dados observados, verificando a possibilidade do uso da hipnose como ferramenta.

Para tudo isso, é preciso também que esse trabalho desmistifique a hipnose, trazendo alguns conceitos relevantes para um bom entendimento do leitor quanto ao assunto abordado.

Neste trabalho de conclusão de curso serão desenvolvidos alguns capítulos que irão explicar o que é hipnose e como ela funciona, expondo partes do cérebro que são “desativadas” para se poder entrar no estado de hipnose. Será apresentado também o método de indução de Dave Elman, pontuando passo a passo todo o processo e explicando o que pode acontecer em cada um deles, o que pode dar certo ou o que pode dar errado. Será desenvolvido um capítulo sobre estratégias para sobrepor o nervosismo na performance e que já são usadas no campo da música, como, por exemplo, a simulação para um recital, a recuperação em caso de erros, cognição comportamental e relaxamento. Posteriormente, será descrito o processo de pesquisa com o músico participante que se colocou à disposição para passar pela experiência de ser hipnotizado para reduzir o nível de nervosismo na performance em público. Esse processo de hipnose foi acompanhado por uma psicóloga, com experiência clínica e que é a co-orientadora deste trabalho. Finalmente será feita a análise dos dados recolhidos para observar os resultados do uso da hipnose como ferramenta.

2 O QUE É HIPNOSE E COMO ELA OCORRE

Michael Arruda (2015) no seu livro “Street hypnosis sem segredos” conceitua hipnose como o ato de atravessar o fator crítico estabelecendo um pensamento exclusivo. O fator crítico é a parte analítica da mente que busca racionalizar as informações que são necessárias para tomar decisões no dia a dia. Portanto, a hipnose ocorre quando uma sugestão, dada pelo hipnotista, se estabelece como pensamento único (“pensamento exclusivo”) na mente do sujeito através da concentração do mesmo.

Neste capítulo iremos explicar o que é e como funciona a hipnose. Será exposto sobre o modelo de mente de Gerald Kein, quais partes do cérebro são estimuladas durante a hipnose, quais são “desligadas”, comentando sobre a função de cada uma.

2.1 O MODELO DE MENTE DE GERALD KEIN

Também no livro “Street hypnosis sem segredos”, de Michel Arruda (2015), é exposto o modelo da mente de Gerald Kein (1939-2017), que é bastante importante para uma compreensão maior do que é a hipnose e do quão importante e eficaz essa ferramenta seria para o músico. De acordo com Gerald Kein (1939-2017), nossa mente é composta por três partes: consciente, subconsciente e inconsciente.

No consciente há quatro funções. Uma delas é a função de analisar, que é uma função do sistema nervoso central responsável por fazer avaliações de estímulos dentro de sentidos particulares. Cada sentido (por exemplo, visão) tem uma série de analisadores, e cada analisador responde a uma determinada dimensão de estímulo (por exemplo, cor, comprimento, orientação ou brilho). Esse conceito foi introduzido por Ivan Pavlov.

Outra função, a função de racionalizar, está relacionada ao raciocínio ou, mais amplamente, a processos de pensamento mais elevados com base em, de acordo com, ou justificável por princípios aceitos de raciocínio ou lógica, levando em consideração o raciocínio e não a emoção. A memória de curto prazo, que corresponde à terceira função, é onde as informações que recolhemos se mantêm de forma mais ou menos temporária. A última função é a força de vontade, que é a capacidade do sujeito de realizar as suas próprias intenções (VANDENBOS, 2015, p.1158).

Nossa mente tem mais duas divisões, de acordo com Gerald Kein (apud ARRUDA, 2015), o subconsciente e o inconsciente. O nosso subconsciente tem seis atributos, sendo um

deles o hábito, que é um comportamento bem aprendido ou sequência automática de comportamentos, que é relativamente específico e ao longo do tempo se torna reflexivo e independente de motivação ou influência cognitiva - isto é, realizado com pouca ou nenhuma intenção consciente.

Logo depois temos o gerenciamento das emoções que está relacionado com padrões de reação complexa, envolvendo experiências, elementos comportamentais e fisiológicos, pelos quais tentamos de forma individual lidar com uma significação de assunto ou evento vivenciado. A qualidade específica da emoção (por exemplo, medo, vergonha, etc) é determinada pelo significado específico do evento. Por exemplo, se o significado envolve ameaça, o medo provavelmente será gerado; se o significado envolve desaprovação de outro, é provável que a vergonha seja gerada.

Tudo isso ocorre pelo fato de termos a autopreservação, que é a tendência fundamental de seres humanos e animais não humanos para se comportarem de modo a evitar lesões e maximizar as chances de sobrevivência (por exemplo, fugindo de situações perigosas ou predadores). Em seu tempo de jovem e no início das formulações da teoria psicanalítica clássica, Sigmund Freud (apud VANDENBOS, 2015) propôs que a autopreservação era um dos dois instintos que motivou o comportamento humano, sendo o outro o instinto sexual. Em suas últimas formulações, ele combinou ambos os instintos no conceito de eros, ou o instinto de vida, e o opôs a thanatos, o instinto de morte. A autopreservação é também chamada de instinto de autopreservação ou instinto de sobrevivência (VANDENBOS, 2015).

Da mesma forma que existe a memória de curto prazo, também existe a memória de longo prazo, que retém mais permanentemente o material e o relembra quando necessário.

A partir de más experiências a pessoa pode vir a desenvolver fobias, que também estão no subconsciente, e são um medo persistente e irracional de uma situação, objeto ou atividade específica (por exemplo, alturas, cães, água, sangue, condução, vôo), que é conseqüentemente evitado com vigor ou suportado com angústia acentuada.

Um dos motivos de não conseguirmos superar várias situações é por conta da preguiça, que é o último atributo existente no subconsciente. Ela nos traz a indisposição em mudar elementos em nossas vidas, pela questão da comodidade e para preservar o máximo de energia.

Finalizando com o inconsciente, temos duas funções, a do sistema nervoso autônomo, que é uma parte do sistema nervoso inervado, envolvendo músculos lisos e glândulas, incluindo os sistemas circulatório, digestivo, respiratório e o órgão reprodutor. As respostas autônomas geralmente envolvem mudanças nas partes do corpo onde as funções são

involuntárias, como frequência cardíaca, salivação, digestão, transpiração, tamanho da pupila, secreção de hormônios, contração da bexiga, e ingurgitamento do pênis e clitóris. O sistema é chamado autônomo porque já foi pensado que funcionasse independentemente do sistema nervoso central.

A imagem a seguir apresenta uma síntese do modelo de mente que foi discutido.

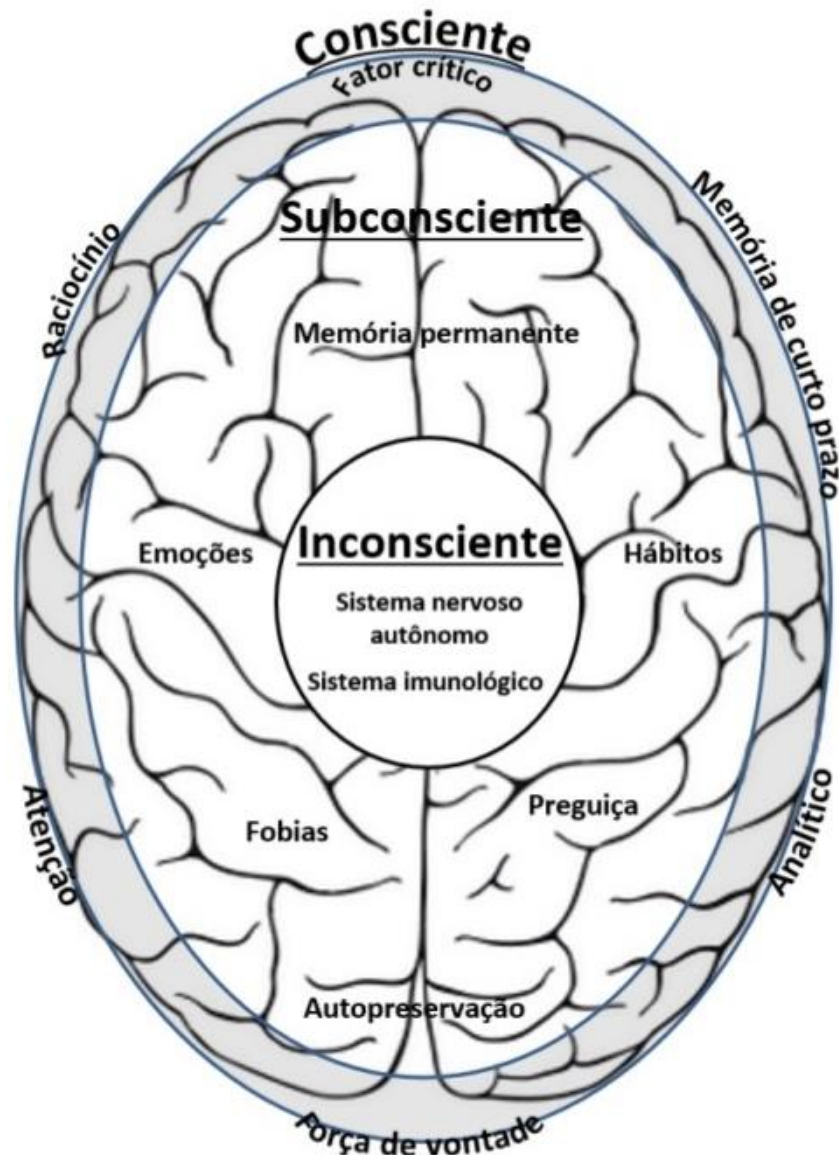


Figura 1 – Divisão do consciente, subconsciente e inconsciente. Fonte: KEIN (sem data).

2.2 O QUE ACONTECE NO NOSSO CÉREBRO QUANDO ESTAMOS HIPNOTIZADOS?

Neste subcapítulo iremos observar como e quais partes do cérebro são afetadas quando o sujeito está em estado de hipnose.

Sabemos que nosso cérebro é um todo formado por partes. Dentre essas partes temos o córtex pré-frontal, que é a região onde se “encontra” o consciente. Nessa parte do cérebro são formados pensamentos complexos, e é nela onde tomamos decisões, criamos correlações de causa e efeito, e de “manipulação” social.

Quando o sujeito está em transe hipnótico, essa parte do cérebro é basicamente “desligada”. Dessa forma, as sugestões que são dadas não são analisadas ou julgadas, tendo assim como ocorrer o fenômeno da hipnose, que é o ato de atravessar o fator crítico, que é a parte analítica da mente, conseguindo assim estabelecer um pensamento exclusivo, através da interação com outras partes do cérebro. Nesse mesmo contexto temos o tálamo, que é para onde vão os estímulos sensoriais (menos o olfato, que vai para outra região do cérebro).

É para lá que os estímulos são levados, ou é de lá que são levados para as demais partes do corpo. Por exemplo, quando seus olhos vêem uma imagem, a informação é convertida em sinal elétrico e vai para o tálamo, sendo depois direcionada para a parte de trás do cérebro (região occipital) de modo que, só então, o consciente pode analisar o que está vendo. Em hipnose, essa região pode ser ativada para provocar sugestões sinestésicas de anestésias e até mesmo sabor, ou alguma coisa que mude nossa percepção do sentir.

O hipotálamo é responsável por alguns processos metabólicos e atividades do sistema nervoso autônomo. O hipotálamo liga o sistema nervoso ao sistema endócrino, sintetizando a secreção de neuro-hormônios, que estão relacionados também com as emoções. Além disso, ele controla a temperatura corporal, a fome, a sede e impulso sexual. O próprio pensamento pode alterar a atividade do hipotálamo. Por exemplo, visualizar mentalmente sua comida preferida por algum tempo pode fazer você salivar e sentir fome, dando assim possibilidades de alterar a percepção do sujeito, o fazendo rir, ficar triste, etc.

A amígdala também está ligada ao tálamo e hipotálamo, e é uma parte do cérebro responsável pelo instinto de fugir, lutar ou parar (flight, fight or freeze). A principal função da amígdala é de criar memória emocional, para proteger a sobrevivência. Por exemplo, em uma situação que o cérebro entende como muito perigosa, a amígdala pode criar uma forte emoção e guardá-la para que a pessoa nunca mais passe por isso, podendo assim, desenvolver uma fobia.

Durante a hipnose, a amígdala se “desliga”, desativando o instinto “fight, flight or freeze” impedindo que possa ocorrer qualquer gatilho emocional. Quando a amígdala está “desligada”, o corpo e o sistema imunológico funcionam de forma mais efetiva.

O hipocampo possui relação com a amígdala, já que também faz parte do sistema límbico. O hipocampo tem atividades relacionadas com inibição, formação de novas

memórias e orientação espacial. Porém, ainda não há experimentos ou teorias que relacionam diretamente o efeito da hipnose ao hipocampo.

As partes do cérebro mencionadas na descrição podem ser observadas na figura número 2.

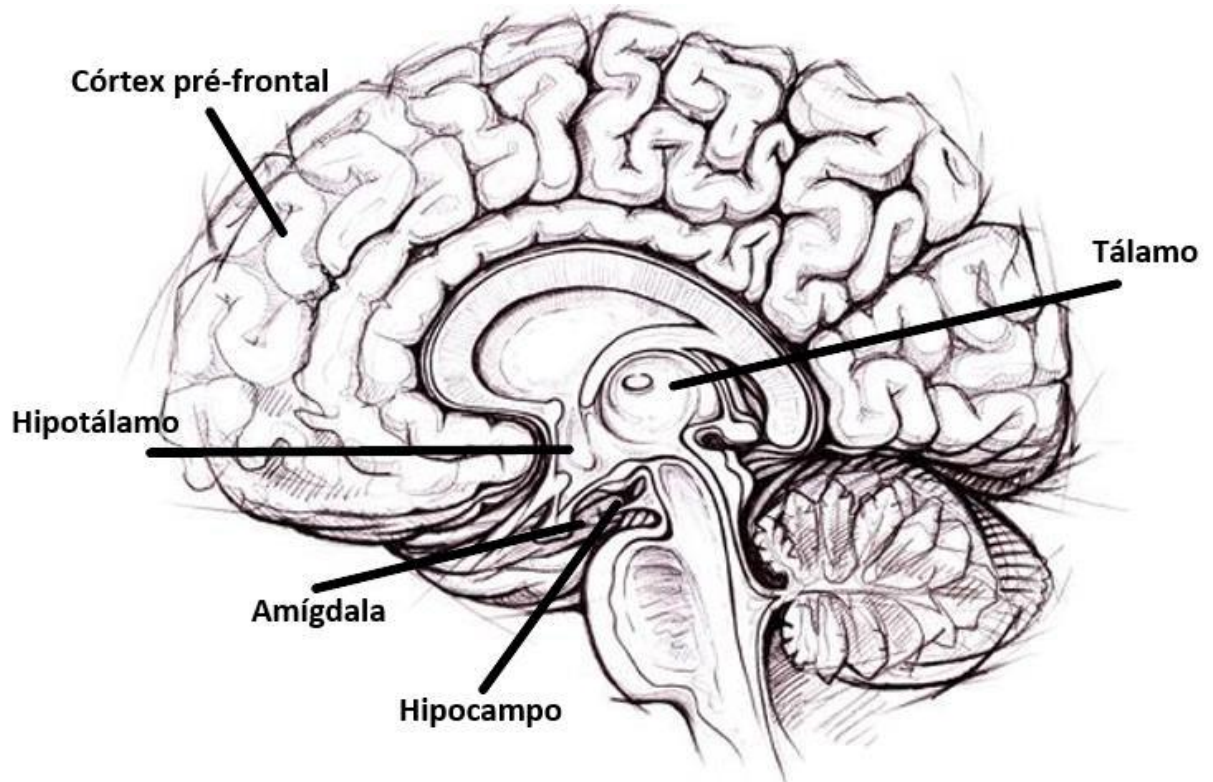


Figura 2 – Partes do cérebro que a hipnose afeta. Fonte: ARRUDA (2017).

3 HISTÓRIA E PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DE DAVE ELMAN

Dave Elman nasceu nos Estados Unidos da América em 1900 e morreu em 1967. Seu pai veio a falecer quando Dave tinha apenas 8 anos e deixou para trás seus ensinamentos e sua coleção de material sobre hipnose. Depois desse evento o garoto começou a estudar seriamente sobre hipnose e até mesmo fez pequenas participações em shows de palco com um colega de seu pai. Era conhecido antes como Dave Kopelman, mas por razões de publicidade e estética, resolveu mudar o seu sobrenome para Elman. Ganhou fama de ser o hipnotista mais novo e o mais rápido do mundo.

Além de hipnotista, também era músico, comediante e radialista. Ele era apresentador de rádio e depois de 10 anos nessa carreira, seu filho veio a falecer de pneumonia. Depois disso ele quase entrou em depressão, até que um de seus parentes lhe falou que só conseguiria seguir em frente se criasse um projeto para se motivar, algo que ninguém tinha feito ainda. Então ele começou um projeto que nunca tinha sido visto nos EUA: ele dirigiu, coordenou e se tornou locutor de um programa de entrevistas chamado Hobby Lobby, do qual participavam pessoas com os hobbies mais estranhos do mundo.

Depois de 12 anos de programa, foi entrevistado um convidado que tinha como hobby hipnotizar os outros, sendo testado antes por Dave Elman, sem saber que ele também sabia muito sobre hipnose. Como resultado o programa foi um sucesso. O hipnotista era muito bom.

Apenas no final da sua vida dedicou-se a aprender e a viver da hipnose. Já que todos sabiam que ele era hipnotista, ele começou a fazer shows de hipnose para instituições de caridade. Em um desses eventos, um grupo de médicos o abordou para conversar sobre a possibilidade de ele ministrar um curso de hipnose para eles.

A princípio Dave Elman recusou, afirmando que não tinha conhecimentos na área de medicina, logo, não tinha como ensinar. Eles insistiram, e afirmaram que ele tinha um método que eles queriam aprender, já que em segundos ele conseguia induzir a pessoa à hipnose, enquanto os médicos precisavam de 20 a 40 minutos, e não tinham tempo a perder.

Após muita conversa, Dave Elman aceitou ministrar o curso na instituição médica local. A sociedade médica nacional repreendeu a local, mas de tanto sucesso ele já tinha outra turma preparada para fazer o curso com ele.

Dave Elman ministrou cursos de hipnose para os médicos por mais de 13 anos, tendo mais de 10.000 alunos nessas palestras e deixando seu legado para as gerações futuras. Morreu pensando que futuramente a hipnose seria ensinada nas faculdades de medicina.

Seu filho Larry Elman estava nas forças aéreas e não teve como acompanhar o mundo da hipnose diretamente. Então um discípulo de Elman, chamado Gerald F. Kein continuou com os ensinamentos dele através da OHTC (Omni Hipnosys Trainer Center) (ELMAN, 1977).

O método de Dave Elman (1977) é focado no relaxamento e em instruções que foram desenvolvidas para uma indução mais rápida e precisa em quem estiver sendo hipnotizado. Há vários tipos de induções instantâneas, rápidas e lentas. A de Dave Elman é reconhecida como rápida pelo nível de transe a que o sujeito se permite ser conduzido. Essa indução se torna melhor neste contexto de trabalho científico pela sistematização da mesma.

Sabemos que a hipnose traz consigo pelo menos quatro mitos. Um deles é sobre o controle da mente, que diz que o sujeito poderá ser controlado pelo hipnotista. No nosso subconsciente há o instinto da autopreservação que fica alerta para nossa segurança, analisando as informações e fatores externos visando preservar a integridade do sujeito. Portanto o sujeito sob efeito da hipnose não fará nada que ele não queira.

O mesmo ocorre com relação ao segundo mito, de acordo com o qual acredita-se que o sujeito contará suas informações pessoais ao hipnotista. Assim como no primeiro mito, o nosso instinto de autopreservação nos guarda desses perigos.

O terceiro mito remete à perda de consciência, mas se para ocorrer a hipnose o sujeito precisa de foco e concentração, logo o próprio conceito extingue a possibilidade de a pessoa perder a consciência.

O último mito traz consigo um pensamento equivocado de que o sujeito pode ficar preso na sua própria mente. Isso não é possível, pois quem está sempre no controle é o hipnotizado, o hipnotista é um guia. É importante frisar que é apenas depois de passar ao sujeito todas essas informações que o hipnotista pode seguir com a indução de Elman.

A indução consiste no relaxamento e, para que ela ocorra, o sujeito estará sentado e será sugerido um relaxamento corporal. Logo após, o sujeito focará nos músculos oculares, realizando o teste dos “olhos colados”. Esse teste consiste em verificar o nível de concentração e relaxamento do sujeito, pedindo para que ele realize um único teste de tentar abrir olhos, mas sem conseguir (ELMAN, 1977, p. 58).

Depois que o sujeito realizar o teste com sucesso, será sugerido que espalhe esse relaxamento pelo seu corpo. Já relaxado, o hipnotista erguerá o braço dele e o hipnotizado será informado que não precisará ajudar, e que, na verdade, será necessário que ele imagine que o braço está muito pesado.

Será sugerida uma contagem regressiva a partir do número 100 para que o sujeito faça um relaxamento total. Ele terá que esquecer os números antes de chegar a 95. Nesse momento o sujeito estará em transe. O estado de transe é um estado alterado, principalmente da mente, mas que também altera o corpo.

Durante o transe, a frequência cerebral diminui (de beta para alpha) fazendo a concentração e imaginação aumentarem, enquanto o corpo relaxa e a frequência respiratória diminui. O transe ocorre naturalmente quando descansamos, deitamos para dormir, ou mesmo meditamos (ARRUDA, 2015).

Depois será feito o aprofundamento nesse estado, sendo instalado o “signo sinal” (um sinal que quando realizado faz a pessoa voltar imediatamente para o transe).

Há alguns sinais quando a pessoas está em transe. Os sinais são movimentos trêmulos das pálpebras; aumento da lacrimação; vermelhidão dos olhos; aumento da temperatura corporal (em alguns sujeitos isso causa a diminuição da temperatura das extremidades do corpo, como as mãos); tendência dos olhos girarem para cima.

Nessa etapa será feita a retirada dos sintomas negativos do nervosismo, visando oferecer ao músico uma melhoria em seu desempenho e dando a sugestão de um botão hipnótico. Este é um “botão” imaginário que toda vez que for tocado (o botão será colocado na mão direita do sujeito) levará o participante a se sentir bem. Logo depois emergimos o sujeito do estado de hipnose para o estado natural.

Há somente duas situações nas quais o sujeito pode não “voltar” do estado de hipnose. A primeira situação é quando o sujeito relaxou tanto que simplesmente passou para o sono fisiológico. Neste caso basta acordá-lo ou esperar que acorde naturalmente. O segundo caso é o estado de Esdaile (coma hipnótico), que ocorre quando o sujeito passa a ignorar totalmente o seu arredor por conta do relaxamento extremamente prazeroso. Se esse for o caso, há alguns protocolos para retirá-lo desse estado. Um deles é a ameaça hipnótica, que pode ser qualquer indicação que o faça despertar, desde uma vontade incontrolável de ir ao banheiro até a afirmação de que o prédio no qual ele esteja está pegando fogo. Tudo isso são sugestões que buscam ativar a prioridade do sujeito de preservar sua segurança, fazendo com que ela seja mais forte do que o relaxamento. A outra é através da negociação com o sujeito, de modo que você o relembra que para aproveitar um estado mais profundo de relaxamento ele tem que voltar para se sentir ainda melhor. O sujeito normalmente responde rapidamente a essa sugestão.

Há também a ab-reação que consiste em uma regressão instantânea e espontânea a um evento traumático. Se acontecer do sujeito tiver uma ab-reação, ele poderá ser facilmente

retirado, pois há técnicas para remover o sujeito rapidamente desse estado. Mesmo se ele perdurar, o sujeito sairá se sentindo muito bem, pois estará passando por uma catarse.

A hipnose em si depende da concentração do sujeito, sendo assim, há casos em que o mesmo poderá não entrar em estado de hipnose através da indução. Há outras técnicas que poderiam ser usadas sem o transe direto, mas neste trabalho iremos focar somente na indução da hipnose clássica de Dave Elman.

Em toda e qualquer sessão de hipnose um bom hipnotista ou hipnoterapeuta sabe sobre a postura ética que deve ter para como sujeito, e que envolve o respeito sobre o corpo e a mente do outro, sem toques ou qualquer outra coisa que seja desnecessária.

É importante ainda ressaltar que a hipnose não fará o músico tocar bem, pois a proposta é diminuir o nervosismo que poderia levá-lo a tocar mal.

4 ESTRATÉGIAS JÁ EXISTENTES PARA DIMINUIR O NERVOSISMO DO MÚSICO

O livro “Medo de palco”, da Dayse Gomes Mendes (2017), mostra algumas estratégias já existentes para o controle do medo de palco. Primeiramente é exposto sobre a estratégia de ensaios, que consiste em três estágios. O primeiro é a performance não planejada, conhecida como leitura à primeira vista. O segundo estágio é a performance gerada pela exposição continuada à partitura, cujo objetivo é o aprimoramento da execução até atingir um grau satisfatório, conhecido como ensaio ou prática. O último estágio é a performance do especialista, cuja execução já aperfeiçoada pode vir acompanhada da memorização total da obra.

Essas estratégias devem ser aplicadas de forma consciente, sem focar em simples repetições, e sim em estudos conscientes e proveitosos. O texto mostra que o performista pode fragmentar o estudo da obra que esteja preparando, de forma compreensível, para um aproveitamento melhor dos estudos.

Outra estratégia comentada pela autora é a simulação para um recital, de acordo com a qual o músico se preparará para o recital simulando com gravações ou até mesmo com a presença de amigos ou familiares. É orientado fazer um trabalho de três semanas, baseado no livro “Performance sucess: performing your Best under pressure”, no capítulo intitulado de “contagem regressiva”, em que o sujeito marca uma data para realizar sua performance, e o roteiro do seu estudo é feito para o artista se desenvolver o máximo possível até a sua apresentação. Dentro desse prazo estabelecido o músico deverá simular duas performances ao vivo, de preferência gravando, com o acompanhamento do professor, familiares e/ou amigos. O músico deverá estabelecer metas para cada trecho do seu repertório (GREENE apud MENDES, 2017).

Há duas estratégias nesse livro que chamam bastante a atenção por terem fatores hipnóticos. Uma delas é a estratégia cognitiva comportamental, na qual o sujeito altera sua forma de pensar para reduzir o nível de ansiedade. A autora Dayse Gomes (2017) fala que Wilson e Roland sugerem transportar os pensamentos negativos à reorganização cognitiva durante a performance.

Outro estudo dentro dessa estratégia é a prática comportamental dita pela autora, que é conhecida no tratamento da ansiedade. Esta constitui na sensibilização sistemática, que traz um relaxamento muscular seguido de um relaxamento mental. É dado um exemplo de um pianista ansioso se imaginando tocando uma peça fácil na presença de familiares. É explicado

que o cenário mental deve incluir a presença de alguns estranhos até se imaginar em uma grande apresentação. A autora afirma que a teoria se baseia no medo que produz o estado de repulsa pelo objeto temido, se fazendo necessário então persuadir o ansioso a se encontrar com esses objetos em etapas graduais (GOMES, 2017).

A outra estratégia é a de relaxamento e pode ser usada para gerenciar o nível de alta excitação, que pode atrapalhar o músico antes, durante e após a performance, tendo a possibilidade também de evitar estresse físico e psicológico (CONNOLLY; WILLIAMON apud GOMES, 2017).

De acordo com os autores pesquisados por Deyse Gomes (2017), foi percebido que os alunos de música produziram resultados notáveis quando se utilizavam de intervenções cognitivo-comportamentais para reduzir o “medo de palco”. É visto que o treino de relaxamento leva à consciência corporal e a um relaxamento mental. Esse tipo de exercício pode vir a reduzir a tensão muscular.

O que mais chama a atenção nessas estratégias é que há fatores hipnóticos, como o relaxamento, visualização, auto-sugestão, etc. Na minha experiência como hipnotista, todos esses fatores são hipnóticos e consistem em passos para fazer o sujeito conseguir focar e ter um controle maior sobre sua mente.

Sobre esse mesmo relaxamento a autora informa que essas técnicas devem ser usadas de forma rotineira nos dias da performance e serem ajustadas com um certo nível de alerta mental, para que o músico não fique em um estado letárgico, pois isso também poderá prejudicar a performance.

Ela comenta sobre a questão da visualização e concentração junto com a auto-sugestão de pensamentos positivos. Tudo isso para que o músico tenha um controle sobre suas emoções e um relaxamento físico suficiente para não ficar tenso. Logo depois é comentado sobre um exercício de relaxamento que Connolly e Williamon sugerem: sentar-se, colocar os pés no chão e as mãos no colo e depois fechar os olhos. Prestar a atenção aos sons fora da sala, em seguida dentro da sala e perceber seus próprios pensamentos. Respirar profundamente contando até quatro; segurar a respiração em quatro e inspirar lentamente contando de quatro a oito. Continuar a respiração, prestar atenção aos músculos da face: testar ao redor dos olhos, bochechas, boca, queixo e pescoço. Quando expirar, imaginar toda a tensão a se esvaír pelos ombros, sobre e pelos braços, pulsos, mãos e dedos. Observar peito relaxado, costas e estômago, cintura e pelve. Na próxima expiração imaginar toda a tensão a se esvaír pelos joelhos, panturrilhas, tornozelos e pés. Permanecer nesse estado por alguns minutos antes de tomar três respirações profundas, alongar e abrir os olhos.

Como havia comentado antes, nesse processo são visíveis vários fatores hipnóticos, o que me leva à conclusão que a hipnose já era usada em estudos e experiências anteriores a este trabalho, mas sem o conceito ou nomenclatura.

Há também estratégias para controlar a ansiedade que são descritas pelos autores Andre Sinico e Leonardo L. Winter (2013) em seu artigo “Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta”, em que eles discorrem sobre a ansiedade e sobre quatro estratégias fazendo testes com alguns alunos de flauta. De acordo com os autores essas estratégias são oriundas da psicoterapia cognitiva, comportamental, cognitivo-comportamental, de auto-ajuda, entre outras fontes.

As estratégias cognitivas se dividem em quatro: reestruturação cognitiva, inoculação do estresse, self-talk e utilização de imagens. Outro tipo de estratégia são as comportamentais, que estão apoiadas na psicoterapia comportamental, e são conhecidas como dessensibilização sistemática, relaxamento progressivo dos músculos, consciência e respiração. Já a estratégia cognitivo-comportamental, que tem sua origem na psicoterapia cognitivo-comportamental, segundo Kenny (apud SINICO; WINTER, 2013, p. 247), é:

Uma combinação de intervenções educativas e psicológicas que se baseiam na ideia de que as mudanças dos padrões de pensamentos negativos e comportamentos podem ter um efeito poderoso sobre as emoções de uma pessoa, que, por sua vez, pode alterar o comportamento das pessoas em situações em que as emoções negativas surgiram.

A prática de meditação, exercícios de respiração, exercícios físicos, ioga, entre outros, são considerados por Kenny (apud SINICO; WINTER, 2013) como estratégias de auto-ajuda. Podem ser utilizadas diversas estratégias com o objetivo de diminuir ou controlar os sintomas da ansiedade na performance musical, como Técnica de Alexander, biofeedback, hipnoterapia, além da farmacoterapia com as drogas chamadas ansiolíticas que agem no centro emocional do cérebro reduzindo as respostas emocionais condicionadas.

Várias dessas estratégias são similares ou encontram-se somente nomeadas de forma diferente com relação à hipnose. Já foi exposto, por exemplo, que a meditação é uma forma de auto-hipnose, pois o sujeito foca e concentra talvez em uma imagem ou se dando uma auto-sugestão direta para relaxamento.

5 METODOLOGIA

5.1 MÉTODO

O método de pesquisa usado neste trabalho é o estudo de caso. Segundo Laville e Dionne (2008) o estudo de caso sempre examina com profundidade um caso particular, sabendo que pode ser comparado com outros casos que sejam parecidos. O pesquisador escolhe um caso que seja comum, e que talvez possa representar outros casos que tenham semelhança. No momento em que os resultados forem apurados, deverão ser publicados de forma honesta.

Tal método permite que seja analisada de forma profunda uma pessoa, um evento, uma cidade, dentre outros casos que estejam contextualizados. Essa contextualização deve estar de acordo com a ocasião em si. Neste trabalho a estratégia de pesquisa consiste na observação, coleta de dados e análise sobre o nervosismo de um músico em sua performance, focando assim em um caso específico, mas que se assemelha a vários outros casos.

O participante do trabalho será um estudante do Curso de Bacharelado em Música da Universidade do Estado do Amazonas, que será hipnotizado e depois realizará uma apresentação para se verificar o seu nível de nervosismo naquele momento e comparar com uma prévia entrevista. Os resultados serão analisados para determinar como a hipnose como ferramenta pode ajudar o sujeito.

A maior vantagem dessa estratégia de pesquisa é a possibilidade de aprofundamento que é oferecida, pois todos os recursos são usados para o caso em si, ficando assim o pesquisador livre das restrições de um caso ao outro, podendo assim obter novas compreensões sobre a situação, pois pode adaptar-se à necessidade particular do próprio sujeito. O pesquisador também pode demonstrar seu lado criativo quanto às diversas ocasiões que podem ocorrer durante todo o processo.

Porém essa estratégia é criticada por conta da difícil generalização dos resultados com outros casos. O resultado do estudo de caso pode ser considerado único daquela situação, tornando-o assim difícil de comparar a outros casos (LAVILLE; DIONNE, 2008).

5.2 PARTICIPANTE

O participante deste estudo tem 19 anos e toca violino há 6 anos. Começou a tocar em 2012 na igreja, onde fazia vários solos. Depois de anos estudando em sua cidade, veio para Manaus em 2015 aprimorar seus estudos teóricos e práticos. Entrou para o Liceu de Artes e Ofícios Claudio Santoro e começou a ter aulas com a professora Kalina Nikolova. Logo depois ingressou na Orquestra Jovem Encontro das Águas e, no mesmo ano, entrou como aluno no projeto de extensão da UEA Musicando na classe do professor Igor Jouk.

Em 2017 entrou para a UEA no curso de música, bacharelado em violino. Fez parte da Orquestra Sinfônica da UEA e atualmente toca na Orquestra Experimental da Amazonas Filarmônica como 1º violino. Tocou em 4 (quatro) máster classes com os professores Evgeny Zvonnikov, Tiago Ellwanger, Rafael Stefanichen, e Diemerson Sena. Participou do V Festival Internacional de Música de Câmara de Manaus. Realizou um solo na UEA, tocando o *L'Estro Armonico* nº 8 de A. Vivaldi.

5.3 PROCEDIMENTOS

Foi feita uma pré entrevista com o voluntário registrando alguns dados. Logo no início foi colocado um nome fictício para que o sujeito não seja exposto. O sujeito informou a sua idade, sexo, instrumento, quando começou a tocar e sua história no mundo da música de forma resumida. Depois foram feitas perguntas sobre a frequência de suas apresentações e sobre seu nervosismo quando executa as obras em suas performances.

Logo a seguir será exposto o conjunto de perguntas feitas em forma de entrevista ao voluntário:

Entrevista pré-teste

1. Nome fictício:
2. Idade:
3. Sexo:
4. Instrumento:
5. Há quanto tempo você é músico?

6. Descreva brevemente seu histórico no mundo da música (orquestras, grupos, solos, etc):
7. Com que frequência você costuma se apresentar em grupos e realizando solos?
8. Quanto você fica nervoso antes de uma apresentação? Considere 0 nenhum pouco nervoso, 5 moderadamente nervoso e 10 muito nervoso e circule sua resposta:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Durante uma performance seu nervosismo tende a:

() aumentar

() permanecer o mesmo

() diminuir

() outro. Explique:

10. Quando você fica nervoso durante uma performance, o nervosismo te impede de fazer alguma coisa do ponto de vista musical? Se sim, o que?

() Sim

() Não

R=

11. Partindo do ponto de vista emocional e físico, o que você sente quando está nervoso(a), antes, durante e depois?

Assim que foram feitas as perguntas, a data do experimento foi marcada de acordo com a disponibilidade do voluntário. O sujeito se permitiu ser hipnotizado por mim, sob a supervisão de uma profissional formada em psicologia. O processo de hipnose descrito no capítulo 3 foi realizado como explicado e, dando-se a sugestão de retirar a parte ruim do nervosismo, o sujeito foi tirado do estado de hipnose para realizar uma performance musical.

A performance musical foi realizada em um evento chamado “Intervalos de Terça” no mini auditório do segundo andar da Universidade do Estado do Amazonas, no dia 15 de outubro de 2018, às 17 horas e 30 minutos. No momento da apresentação o sujeito ainda respondia à sugestão hipnótica dada na semana anterior (o que se sabe pelo fato de que, antes de tocar, ele apertou o “botão” de relaxamento deixado na semana anterior à apresentação).

O público presente na apresentação era composto basicamente por outros alunos da instituição, com a presença de um professor da própria universidade e de dois que não eram da casa. O material executado na apresentação foi o L'estro armonico de Antonio Vivaldi em Lá menor, com a duração de mais ou menos 4 minutos.

O grupo era formado por dois violinistas e um pianista (por uma eventualidade tive que assumir a posição de um dos músicos, que ficou incapacitado de comparecer no dia, então me ofereci para tocar no lugar dele como primeiro violino e o sujeito participante da pesquisa, como segundo violino. Depois da apresentação foi feita a entrevista pós experimento, cujas perguntas estavam direcionadas ao nervosismo do sujeito, repetindo questões realizadas na pré-entrevista. As questões realizadas estão apresentadas na sequência.

Entrevista pós-experimento:

1. Quanto você ficou nervoso antes da apresentação? Considere 0 nenhum pouco nervoso, 5 moderadamente nervoso e 10 muito nervoso e circule sua resposta:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Durante a performance seu nervosismo tendeu a:

() aumentar

() permanecer o mesmo

() diminuir

() outro. Explique: _____

3. Durante a performance, o nervosismo te impediu de realizar alguma técnica ou qualquer outro aspecto musical que você relatou antes?

4. Durante a sua performance, você sentiu algum dos sintomas físicos que você descreveu na primeira entrevista? Quais?

5. Partindo do ponto de vista emocional e físico, o que você sentiu quando estava se apresentando?

6 RESULTADOS E ANÁLISE

Na sequência iremos apresentar as respostas da primeira entrevista realizada com o sujeito, comparando-as com as respostas da pós-entrevista, analisando assim o resultado obtido. Vejamos a seguir o que disse o participante na pré-entrevista, inicialmente:

Para a pergunta (“quanto você fica nervoso antes de uma apresentação? Considere 0 (zero) nenhum pouco nervoso, 5 (cinco) moderadamente nervoso e 10 (dez) muito nervoso e circule sua resposta”) o participante forneceu como resposta o número 9 (nove), o que indica que o nível de nervosismo para ele estava altíssimo, interferindo de forma negativa na sua performance.

Na pós-entrevista, quando questionado (“quanto você ficou nervoso antes da apresentação? Considere 0 (zero) nenhum pouco nervoso, 5 (cinco) moderadamente nervoso e 10 (dez) muito nervoso e circule sua resposta”) o participante forneceu como resposta para o nervosismo antes de tocar o número 5 (cinco), afirmando ainda que quando começou a tocar seu nervosismo passou para o número 2 (dois).

Podemos notar que antes de começar a performance o sujeito já notou uma significativa diferença em seu costumeiro estado de nervosismo. Quando ele começou a performance, o seu nervosismo diminuiu ainda mais. Essa observação nos sugere que a hipnose foi efetiva ao diminuir o nervosismo do sujeito.

A hipnose conseguiu ajudar através da instalação de um signo sinal na mão do sujeito (um botão imaginário), que toda vez que fosse ativado faria com que o sujeito voltasse a sentir uma sensação de bem-estar. Na próxima comparação iremos observar maiores detalhes nos resultados.

Com relação à próxima pergunta da pré-entrevista (“durante uma performance seu nervosismo tende a aumentar, permanecer o mesmo, diminuir, outro? Explique”), o voluntário respondeu que ficava oscilando, de modo que nas passagens em que não estava seguro o nervosismo aumentava, e nas partes seguras, reduzia. Isso indica que ele sentia muita insegurança e não conseguia manter seu equilíbrio emocional durante a performance.

Na pós-entrevista, quando retomamos a pergunta (“durante a performance seu nervosismo tendeu a aumentar, permanecer o mesmo, diminuir, outro? Explique”), o sujeito

afirmou que ainda oscilava, mas no mínimo entre 1 (um) e 2 (dois). Ele afirmou que não ficou tão nervoso como ficava antes.

É sugerido então que a hipnose o ajudou a focar na música em si, e não em outros fatores que o deixavam nervoso. O resultado mostra a diferença entre o quão nervoso o participante ficou antes e depois da hipnose. Podemos notar que o nervosismo ainda oscila durante a execução da obra, mas em um nível mais administrável.

O que colabora na compreensão sobre os resultados da hipnose é a análise da pergunta da pré entrevista (“quando você fica nervoso durante uma performance, o nervosismo te impede de fazer alguma coisa do ponto de vista musical? Se sim, o que?”). O sujeito respondeu que sim, afirmando que a dinâmica e a afinação são afetadas, e que a técnica se torna imprecisa. Isso significa que o nervosismo chegou a um nível que o atrapalhava em aspectos consideráveis na música.

Na pós entrevista, quando retomamos a pergunta (“durante a performance, o nervosismo te impediu de realizar alguma técnica ou qualquer outro aspecto musical que você relatou antes?”), o sujeito respondeu que estava um pouco nervoso, mas que estava no controle da situação.

Pudemos compreender que o voluntário estava em nível bom de nervosismo, havendo emoção, mas também existindo o controle do mesmo para que suas execuções musicais fossem realizadas dentro de sua própria vontade e não por acidente, ou até mesmo evitando que não fossem realizadas pela má ou falta de administração do que ocorre, por parte do performer.

Na pré-entrevista foi feita a pergunta (“partindo do ponto de vista emocional e físico, o que você sente quando está nervoso (a), antes, durante e depois a performance?”). O sujeito relatou que se sente aflito e às vezes entra em pânico. Disse ainda que no final da performance se sente frustrado quando tem esse problema de pânico. No quesito fisiológico ele sente a pressão aumentar, a frequência cardíaca subir e as pernas e as mãos começam a tremer. Essa resposta nos revela como e quanto o nervosismo o afeta, levando a acreditar que o nervosismo é algo que muda o resultado da sua performance.

Na pós entrevista foi feita a pergunta (“durante a sua performance, você sentiu algum dos sintomas físicos que você descreveu na primeira entrevista? Quais?”). O sujeito

respondeu que não, o que nos sugere que ele conseguiu controlar o nervosismo em sua performance, excluindo os sintomas físicos que se originavam do mesmo.

Na última pergunta da pós-entrevista (“partindo do ponto de vista emocional e físico, o que você sentiu quando estava se apresentando?”), o sujeito respondeu que se sentiu leve, bastante concentrado e focado. Assim como foi apontado anteriormente, o sujeito obteve mais controle sobre suas emoções e ações e as conseqüências de tal controle foram descritas na pós-entrevista.

Como está descrito acima, foi percebido que o sujeito obteve uma significativa melhora em basicamente todos os aspectos apontados por ele mesmo e que o impediam de fazer uma boa execução, apesar do tempo de estudo que tinha.

É muito importante frisar que, nesse caso, esse sujeito conseguiu usar com sucesso a hipnose como ferramenta para diminuir o seu nervosismo e os aspectos fisiológicos que o atrapalhavam na performance. Ainda cabe informar que a hipnose por si só não fará o sujeito tocar melhor. O que acontece é que a hipnose o ajuda a se concentrar no que realmente interessa naquele momento, que de forma bem direta é a própria performance. Dentro desse método o sujeito passa pelo transe, em que relaxa o seu corpo e a sua mente, automaticamente diminuindo o nível do nervosismo e permitindo que possa sentir-se tranquilo antes da apresentação. Já que a hipnose por si só não faz o músico tocar bem, o performer tem que estudar para manter ou melhorar a sua qualidade como músico. A estratégia que ele usará para tocar bem é de total responsabilidade dele e de seu professor. A hipnose não funciona como um amuleto que dará sorte para o performer que não estudar. Ela ajustará a sua atenção para a música, e diminuirá os sintomas negativos do nervosismo, tirando dessa forma o que possa atrapalhá-lo no momento em que estiver se apresentando.

7 CONCLUSÕES

O estudo mostrou que a hipnose foi eficaz para diminuir o nervosismo do músico participante, em sua performance, ensinando a ele como usar o foco e a concentração a seu favor. Através de técnicas expostas no trabalho, o foco e a concentração do sujeito foram redirecionados, uma vez que ele os usava de forma não eficaz. O foco e a concentração foram remanejados para a música em si, e não para outros aspectos que findavam em atrapalhá-lo como performer.

Respondendo então à pergunta feita no início dessa pesquisa (“como a hipnose poderia ajudar o músico a diminuir o nervosismo como obstáculo em sua performance em público?”), foram feitas pesquisas sobre conceitos ligados à hipnose e como ela funciona no cérebro humano, possibilitando a compreensão do leitor sobre esse assunto, que ainda é pouco explorado. Foram descritos e contextualizados os processos cerebrais da hipnose, descrevendo também o método utilizado na indução do sujeito e um pouco da história do criador desse método.

A pesquisa feita com o sujeito foi realizada em 4 (quatro) etapas. A primeira foi a pré entrevista, recolhendo os dados necessários para compreender o contexto histórico do sujeito, entender qual era sua relação com a música, qual o seu grau de nervosismo e como este o afetava a nível fisiológico e emocional. Depois, foi realizado um encontro para hipnotizar o sujeito, para que fosse retirado seu foco no nervosismo e fosse dada a sugestão de que iria focar em si mesmo e na música. A terceira etapa foi a apresentação, realizada no dia 15 de outubro do ano de 2018, em que o sujeito usou a sugestão do botão hipnótico descrito anteriormente. A última etapa foi realizada no mesmo dia, e consistiu na pós entrevista, que retomou as perguntas da pré entrevista que estavam relacionadas ao nervosismo para ser feita a análise comparativa sobre os efeitos de todo o trabalho feito.

Este estudo ainda teria que analisar outras possibilidades de uso da hipnose, que não foram exploradas. Neste trabalho foi feito um estudo de caso, podendo ainda existir variantes entre sujeitos que não foram observadas, devido à metodologia escolhida. Futuramente seria interessante que fosse feito um trabalho em que os testes teriam que ter pelo menos 2 cenários com 2 grupos, um grupo com hipnose e o outro grupo sem hipnose. Também poderiam ser observadas as estratégias já usadas por esses músicos para conter o nervosismo. Poderia ser feita neste trabalho uma pesquisa que tenha mais voluntários como participantes, para se

conseguir mais informações, possivelmente fazendo com que um grupo toque hipnotizado e o outro, sem hipnose, levando em consideração também o nível do performer e as estratégias pessoais usadas por ele para combater o lado negativo do nervosismo. Seria interessante também não restringir a pesquisa somente a estudantes, mas convidar outros sujeitos que já atuam na área como profissionais, para analisar o tipo de estratégias que eles já usam para poder controlar o nervosismo e compará-las com o uso da hipnose como ferramenta.

Tendo em vista um tempo maior para esclarecer ainda mais pontos, seria possível aprofundar mais os assuntos abordados aqui e adicionar outros que podem não ter sido citados por quaisquer motivos. O aprofundamento desse trabalho deverá trazer respostas mais fundamentadas, em diversos experimentos realizados com músicos que sofram com o nervosismo, seja em ambientes profissionais ou acadêmicos.

O trabalho trouxe uma nova perspectiva ou mais uma ferramenta para controlar o nervosismo dos músicos, além de trazer informações sobre o que realmente é a hipnose e como ela funciona no cérebro humano, trazendo assim novas possibilidades de pesquisa ao mundo acadêmico.

REFERÊNCIAS

ARRUDA. Michael. **Street Hypnosis sem segredo**. Vitória: sem editora, 2015.

ELMAN. Dave. **Hipnoterapia**. Glendale: Westood Publishing Co., 1977.

KODAMA. Márcia Kazue. **Tocando com concentração e emoção**. São Paulo: Editora Som, 2008.

LAVILLE, Christian; DIONNE, Jean. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Minas Gerais. Editora UFMG, 2008.

LOUZÃ NETO. Mario Rodrigues; ELKIS, Hélio. **Psiquiatria Básica**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Atlas, 2006.

MENDES, Dayse Gomes. **Medo de palco: estratégias para diminuir a ansiedade do músico**. Camaragibe: Editora IGP, 2017.

RICHARDSON, Roberto Jarry (et.all). **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1999.

SINICO, Andre; WINTER, Leonardo. **Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudante de flauta**, OPUS Revista Eletrônica da ANPOM V.19 n.1 p.2339-264, 2013.

VANDERBOS. Gary R. **Dictionary of Psychology**. American Psychological Association, second edition, Washigton, editor in chief, 2015.

APÊNDICE

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa A HIPNOSE COMO FERRAMENTA PARA DIMINUIR O NERVOSISMO DO MÚSICO EM SUA PERFORMANCE EM PÚBLICO. Neste estudo pretendemos analisar a hipnose como ferramenta viável para diminuir o nervosismo dos músicos em sua performance. O motivo que nos leva a estudar esse assunto é a possibilidade de orientar os músicos, que podem chegar a um resultado positivo quanto ao seu desempenho usando como ferramenta a hipnose, um recurso que tem como objetivo ajudar-los a desenvolver sua confiança, descartando o que os prejudicaria em uma apresentação musical. Para este estudo adotaremos como metodologia a aplicação de questionários e a realização de hipnose. Ou seja, o participante deste trabalho será convidado a responder perguntas que serão feitas, permitindo que seja hipnotizado antes da realização de uma performance.

Este estudo oferece o risco de que ocorra uma ab-reação no participante. A ab-reação consiste em uma regressão instantânea a um evento traumático. Se o sujeito entrar nesse estado ele poderá ser facilmente retirado, pois há técnicas para remover o sujeito rapidamente desse estado. Mesmo se ele perdurar, o sujeito sairá se sentindo muito bem, pois estará passando por uma catarse. Todo o processo será acompanhado por uma psicóloga, diminuindo ainda mais a possibilidade de que ocorra algum problema que não possa ser contornado. O participante do estudo terá como benefício uma nova ferramenta para conseguir melhorar a sua qualidade de vida na parte física e mental.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador.

O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material

que indique sua participação não será liberado. Você não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável e a outra será fornecida a você. Em caso de dúvidas com respeito a este estudo, você poderá consultar o pesquisador responsável:

TITO LUCAS ESTEVES OLIVEIRA

RG XXXXXXXX-X

Universidade do Estado do Amazonas - Escola Superior de Artes e Turismo

Endereço: Avenida Leonardo Malcher, 1728, bairro Praça 14, Manaus-AM

titolucasesteves@gmail.com

Telefone (XX) XXXXX-XXXX

Assinatura do pesquisador

TITO LUCAS ESTEVES OLIVEIRA

AUTORIZAÇÃO

Eu, _____,
portador do documento de identidade _____, residente no endereço

_____, e-mail

_____, telefone _____, fui

informado (a) dos objetivos do estudo A HIPNOSE COMO FERRAMENTA PARA DIMINUIR O NERVOSISMO DO MÚSICO EM SUA PERFORMANCE EM PÚBLICO, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Manaus, _____ de _____ de 20_____.

Assinatura do (a) participante