

Experiência de Fluxo e Experiência Culminante na prática pianística: aspectos de um fenômeno transpessoal

Denise Maria Bezerra¹

UDESC / Mestrado em Práticas Interpretativas – Piano
SIMPOM: *Teoria e Prática da Execução Musical*
denisebezerra9@hotmail.com

Resumo: A prática pianística envolve as quatro funções psíquicas – razão, emoção, sensação e intuição – e esta condição sistêmica permite ao instrumentista experienciar situações em múltiplas dimensões do ser, denominadas estados alterados de consciência. Tais estados são objeto de estudo da Psicologia Transpessoal, considerada a quarta força da Psicologia. O reconhecimento destes fenômenos e sua descrição estão presentes nesta pesquisa em andamento do Mestrado em Música. O objetivo deste artigo é realizar uma reflexão acerca dos estados alterados de consciência denominados Experiência de Fluxo (*Flow*) e a Experiência Culminante (*Peak Experience*) e sua ocorrência durante a prática pianística. Inicialmente será feita uma breve exposição do que são estes estados de consciência e a seguir, serão examinadas as características individuais de cada um dos fenômenos e sua manifestação na prática pianística. A fundamentação teórica consiste na abordagem dos dois autores que desenvolveram pesquisas nessa temática, no campo da Psicologia: Mihalyi Csikszentmihalyi e Abraham Harold Maslow. Foram encontradas similitudes na descrição dos estados de consciência na ótica dos dois psicólogos, embora cada um deles tenha encaminhado suas pesquisas para objetivos diferentes. Csikszentmihalyi especializou-se no elemento “motivação” e difundiu a Teoria do Fluxo como um meio de encontrar grande satisfação na prática de qualquer atividade prazerosa. Maslow tornou-se um especialista em motivação, construiu a Hierarquia das Necessidades do ser humano em busca da autorrealização e iniciou o estudo das Experiências Culminantes. As descobertas dos dois autores no estudo do comportamento e desenvolvimento do ser humano oferecem uma interface com a prática pianística que pode auxiliar futuras pesquisas de grande relevância nessa direção.

Palavras-chave: Texto-Música.

Flow Experience and Peak Experience in Piano Practice: Aspects of a Transpersonal Phenomena

Abstract: Piano practice involves four psychic functions – reason, emotion, sensation and intuition – and this systemic condition allows the instrumentalist to experience in many dimensions of the self, denominated altered states of conscience. Such states are the study object of Transpersonal Psychology, considered the fourth force of Psychology. The

¹ Orientadora: Prof^ª Dr^ª Maria Bernardete Castelan Póvoas. Denise Maria Bezerra, bolsista CAPES (DS).

acknowledgement of these phenomena and their description are present in this ongoing research during the Master of Music course. The objective of this article is to reflect about the altered states of conscience denominated Flow Experience and Peak Experience and their occurrence during piano practice. At first there is a short explanation of what these states of conscience are, after which the individual characteristics of each of the phenomena and their manifestation in piano practice will be examined. This work is based on the approach of two authors who developed research on this subject, in the field of Psychology: Mihaly Csikszentmihalyi and Abraham Harold Maslow. Similarities were found in the description of the states of conscience from the perspective of the two psychologists, although each has carried out their research to different objectives. Csikszentmihalyi specializes in the element of "motivation" and diffuses the Theory of Flow as a means of finding great satisfaction in the practice of any pleasurable activity. Maslow became an expert on motivation, built the Hierarchy of Needs of the human being in search of self-realization and began the study of Peak Experiences. The discoveries of the two authors in the study of behavior and development of the human being provides an interface with piano practice that can help future researches of great relevance in this direction.

Keywords: Flow Experience, Peak Experience, Transpersonal, Piano Practice.

Introdução

A Psicologia Transpessoal, considerada a quarta força da psicologia, tem como objeto de estudo os estados alterados de consciência. As experiências transpessoais podem ser vivenciadas durante as ações que requerem atenção, concentração e o uso das quatro funções psíquicas apontadas por Carl Jung: razão, emoção, intuição e sensação (SALDANHA, 2008, p. 185). Atividades simples como lavar a louça, brincar com um animal de estimação, fazer artesanato e ouvir música, podem levar a estes estados, assim como a meditação, a prática de esportes, execução instrumental e a dança, com variações no grau de intensidade e a duração da experiência. No presente trabalho, serão investigadas a Experiência de Fluxo e a Experiência Culminante (ou de Pico) e como eles podem ocorrer durante a prática ao piano. Percebe-se que ambas as experiências coincidem em alguns pontos e diferem em outros, o que será analisado a seguir.

1. O Estado de Fluxo

A Teoria do Fluxo (*Flow theory*) foi criada pelo psicólogo social húngaro Mihaly Csikszentmihalyi (1934 -) e aborda os aspectos relacionados à experiência vivida pelos indivíduos altamente motivados e conseqüentemente determinados na realização de suas atividades, cujo envolvimento é qualitativamente intenso e emocionante (ARAÚJO, 2008, p. 41). O estado de fluxo deriva de uma situação motivacional positiva, e pode ser caracterizado por um profundo envolvimento pessoal nas atividades de forma exclusiva, aplicada e

prazerosa (p. 42), e mais comum em atividades que tragam uma recompensa imediata, como jogos e brincadeiras. Para este autor, o fenômeno varia desde o *microflow* – que pode ser obtido pelo simples e inconsequente prazer de mastigar um chiclete – até o *macroflow* – chegando a um pleno e profundo uso de um potencial, podendo alcançar o êxtase (PRIVETTE, 1986, p. 1363), que anos mais tarde denominou “experiência máxima” (CSIKSZENTMIHALYI, 2004, p. 37).

Csikszentmihalyi realizou estudos com cerca de 10 mil pessoas entrevistadas em várias partes do mundo nas últimas décadas e afirma:

por mais diversificados os contextos em que as pessoas experimentam uma profunda satisfação, os termos em que descrevem essa experiência são sempre parecidos. Independentemente da idade, gênero ou nível de educação, relatam um estado mental semelhante. Podem estar fazendo coisas completamente diferentes – meditando, participando de uma corrida de Fórmula 1, jogando xadrez, conduzindo uma cirurgia – e, mesmo assim o que sentem nesse momento é notavelmente consistente. Eu dei o nome de *flow* a esta experiência compartilhada, pois um número muito grande de pessoas usou a analogia de ser levado por uma força exterior, de movimentar-se sem esforço com uma corrente de energia, nos momentos de mais alta satisfação. (CSIKSZENTMIHALYI, 2004, p. 36).

Mihalyi constatou que a experiência de fluxo se dá quando o indivíduo aproveita conscientemente o momento e pode ser descrita em termos de sete condições básicas:

- a. As Metas são Claras:** para que a pessoa se envolva por inteiro em qualquer atividade, é essencial que tenha o conhecimento preciso das tarefas que precisa completar, momento a momento. De acordo com o autor, apesar de a meta ser importante,

a verdadeira satisfação reside nos passos que cada um precisa dar a caminho de uma meta, mais do que na conquista propriamente dita (...) e normalmente as pessoas desperdiçam a oportunidade de tirar satisfação do que fazem simplesmente pelo fato de concentrarem toda a sua atenção no resultado em vez de se dedicarem a desfrutar de todas as etapas cumpridas ao longo da missão. (id., p. 38).

- b. O Feedback é Imediato:** Para que o estado de fluxo permaneça ativo, é necessário que o indivíduo tenha o retorno o tempo todo a respeito dos resultados da sua prática. Para este autor, “a capacidade de proporcionar o *feedback* objetivo a si mesmo é, na verdade, o sinal que distingue o *expert*” (id., p. 39).
- c. O Equilíbrio entre o Desafio e Habilidade:** quando o desafio e as habilidades estão incompatíveis, o estado de fluxo desaparece, dando lugar à ansiedade e desmotivação (id., p. 40).

- d. A Concentração se Aprofunda:** numa atividade na qual o indivíduo experimenta as metas passo a passo, com o retorno dos resultados imediatos e compatibilidade entre desafio e habilidades, o envolvimento ultrapassa um determinado nível de intensidade, “não precisamos mais pensar no que fazer, apenas agir de modo espontâneo, quase que automaticamente, mesmo que algum aspecto da tarefa em questão seja muito difícil ou cheio de riscos” (id., *ibidem*). Nesse estado de fluxo, a consciência e ação fundem-se numa interminável onda de energia. A concentração no *flow* chega a ser tão profunda que o termo “êxtase” pode ser usado para descrevê-la (id., p. 42).
- e. O que Importa é o [Foco no] Presente:** para que o estado mental seja de fluxo, “a tarefa em andamento exige total atenção, as preocupações da vida rotineira não conseguem lugar para entrar na mente” (id., p. 43). Ou seja, o foco absoluto na atividade evita que o fluxo seja interrompido.
- f. A Noção do Tempo é Alterada:** a noção do tempo fica distorcida, o que parece 15 minutos foi na realidade 2 horas; ou o contrário, permaneceu 15 minutos na atividade, mas com tal profundidade que parece ter ficado 2 horas (id., p. 45).
- g. A Perda do Ego:** quando imerso na experiência de fluxo, o indivíduo tende a esquecer não só os problemas e circunstâncias que o cercam, mas a própria individualidade. Torna-se mais consciente do próprio corpo, mas deixa de lado sua identidade social – nome, título e responsabilidade implicada por ele – e transcende da individualidade para a “oportunidade de assumir um envolvimento ativo em algo maior do que o ego, sem com isso renunciar a qualquer das habilidades mentais, físicas ou volitivas do indivíduo” (id., p. 47).

Apesar de Csikszentmihalyi ter-se ocupado em pesquisar os estados de fluxo numa perspectiva motivacional do ser humano, vale ressaltar que nem sempre as ações provenientes destes estados mentais resultam em um trabalho qualificado, no sentido de ética e responsabilidade. O autor cita o engajamento de um ladrão que está totalmente envolvido em roubar um cofre e permanece num fluxo comparável ao do atleta buscando quebrar um recorde (GARDNER, CSIKSZENTMIHALYI, DAMON, 2004, p. 21).

Mihalyi denomina “experiência máxima” o elevado grau de satisfação proporcionado pelo estado de fluxo que chega a ser descrito frequentemente como “êxtase” por muitos entrevistados (CSIKSZENTMIHALYI, 2004, p. 37). O autor denominou

“experiência autotélica” a esta atividade realizada sem expectativa de algum outro benefício, mas simplesmente porque realizá-la é a própria recompensa (idem, 2008, p. 67).

2. Experiência Culminante

Para além da pesquisa sobre a Experiência de Fluxo está o estudo da Experiência Culminante (*Peak Experience*) – expressão cunhada pelo psicólogo americano Abraham Harold Maslow (1908-1970), que a define como “uma generalização dos melhores momentos do ser humano, os mais felizes da vida, das experiências de êxtase, máximo gozo” (SALDANHA, p. 106). Apesar de ser contemporâneo de Maslow e trabalhar nos Estados Unidos, Mihalyi não menciona o vasto material produzido pelo psicólogo americano, considerado o fundador do movimento humanista, que surgiu na década de 50 como reação explícita ao behaviorismo e à analogia entre o homem e a máquina (idem, p. 62) e um dos precursores da Psicologia Transpessoal. Maslow publicou em 1964 o livro “Religions, Values, and Peak Experiences”, onde explica detalhadamente o que são as experiências culminantes e suas implicações. Abraham Maslow desenvolveu uma Teoria da Motivação Humana e estudou profundamente os diversos aspectos destas as motivações (MASLOW, 1970, 1971) sistematizando a Hierarquia das Necessidades. Ainda que tenha defendido a Psicanálise como o melhor sistema de compreensão psicopatológica e de psicoterapia disponível na época, Maslow afirmou, junto com Jacov Levy Moreno, que Sigmund Freud deteve-se na doença e na miséria humana, e que era necessário “considerar os aspectos saudáveis, os quais dão sentido, riqueza e valor à vida” (idem, p. 63). De acordo com Saldanha,

Desde 1943 Maslow já orientou-se para o estudo das motivações, tornando-se um dos mais considerados especialistas em comportamento humano e motivação, pioneiro na sustentação da hierarquia das necessidades e do conceito de autorrealização. (idem, p. 72).

Pode-se constatar que alguns aspectos da Experiência de Fluxo (*Flow*) descrita por Csikszentmihalyi já haviam sido definidos por Maslow como Experiência de Platô:

A própria experiência de pico muitas vezes pode significativamente ser chamado de "pequena morte", e um renascimento em vários sentidos. Quanto menos intensa experiência platô é mais frequentemente experimentado como puro prazer e felicidade, como, digamos, em uma mãe sentada em silêncio olhando, por hora, o seu bebê brincando, maravilhada, pensando, filosofando, sem acreditar muito no que vê. Ela pode experimentar isso como uma experiência contemplativa muito agradável e contínua, e não como algo semelhante a uma explosão do clímax que então termina. (MASLOW, 1964, p. 4).

Para Maslow, o fenômeno que inclui a explosão do clímax é a Experiência Culminante ou de Pico, diferentemente da Experiência de Platô. Esta última corresponde à descrição de Estado de Fluxo, de Csikszentmihalyi, que usa um exemplo semelhante, de uma jovem mãe com sua criança, para demonstrar o mesmo efeito:

...quando estou trabalhando com minha filha, quando ela está descobrindo coisas novas: uma receita nova de bolinhos que ela conseguiu fazer sozinha, um trabalho artístico que a encheu de orgulho. A leitura é outra coisa que ela realmente adora, e nós costumamos ler uma para a outra. Ela lê um pouco para mim, eu leio para ela, e nessas ocasiões às vezes chego a esquecer que o resto do mundo existe. Fico totalmente perdida no que estamos lendo. (CSIKSZENTMIHALYI, 2004, p. 37).

As similitudes observadas nos fenômenos descritos até o momento – Estado de Fluxo, Experiência de Pico e Experiência de Platô – são inúmeras. De acordo com Saldanha, há distintos graus das experiências culminantes e as mais fortes e intensas são relativamente raras, incluem um sentimento de horizonte ilimitado, de ser poderoso e indefeso ao mesmo tempo, de êxtase, deslumbramento, admiração e perda de localização no tempo e espaço (2008, p. 111). Tal explanação serviria também para descrever o estado de fluxo, em maior ou menor grau. Entretanto, o grande diferencial que Abraham Maslow apresenta nas experiências culminantes é a constatação de que há uma mudança significativa no comportamento dos indivíduos que vivenciam estas experiências, à qual denominou “autoatualização”. Estas mudanças ocorrem em direção a um ser humano sadio, autorrealizado, cujas características resumidamente são:

- a. Uma percepção mais clara e mais eficiente da realidade;
- b. Mais abertura à experiência;
- c. Maior integração, totalidade e unidade da pessoa;
- d. Maior espontaneidade, expressividade, pleno funcionamento, vivacidade;
- e. Um eu real, uma firme identidade, autonomia, unicidade;
- f. Maior objetividade, desprendimento, transcendência do eu;
- g. Recuperação da criatividade;
- h. Capacidade para fundir o concreto com o abstrato;
- i. Estrutura democrática de caráter;
- j. Capacidade de amar (id., p. 115).

3. Experiência de Fluxo e Experiência Culminante na Prática Pianística

Pesquisadores têm buscado avaliar a experiência de fluxo na aprendizagem e prática musical, tais como Susan O'Neill, que examinou a prática de 60 jovens estudantes de música com idades entre 12 e 16 anos e constatou, por exemplo, que a situação de avaliação compromete o estado de fluxo nos estudantes (O'NEILL, 1999, p. 35). Ou seja, de acordo com os sete tópicos inerentes ao estado fluxo classificados por Csikszentmihalyi, a pressão psicológica que atinge os estudantes durante uma prova interfere no processo e faz com que percam o foco (o que importa é o foco no presente). No Brasil, a pesquisadora Rosane Araújo realizou estudo com alunos da Universidade Federal do Paraná utilizando algumas etapas vinculadas à experiência de fluxo, como o estabelecimento de metas, a vivência de elementos motivacionais intrínsecos e extrínsecos, entre outros (ARAÚJO, 2008 a).

Transferir o mesmo estado de fluência experimentado por uma criança para o momento em que o pianista “brinca” no seu instrumento nos leva a uma possibilidade de desempenho extremamente natural e orgânica, além de divertido. Csikszentmihalyi descreve tal processo no diagrama abaixo, onde “A” é um menino que está aprendendo a jogar tênis, em quatro momentos diferentes. Inicialmente apenas consegue fazer a bola atravessar a rede (A1) e mantém-se no estado de fluxo, o que realiza durante alguns meses até ficar entediado (A2). Quando desafiado por um adversário mais experiente, entra num estado de ansiedade (A3) ao constatar o próprio desempenho como inferior, estabelecendo a si mesmo novas metas, que o levam de volta ao estado de fluxo (A4) (CSIKSZENTMIHALYI, 2008, p. 74-75).

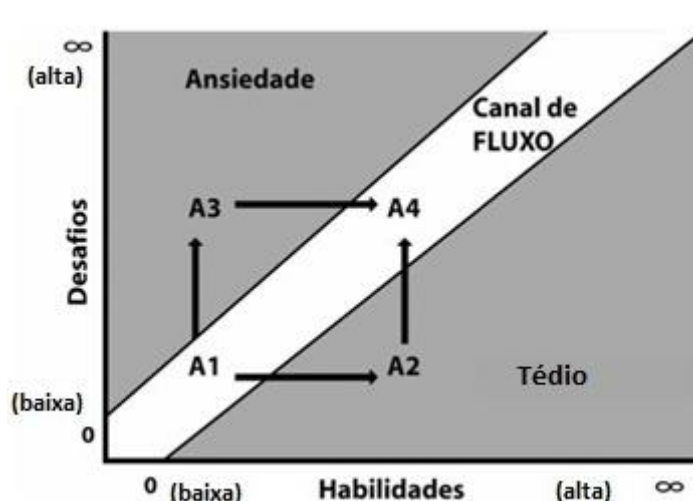


Gráfico 1: Demonstração do processo de fluxo, de acordo com Csikszentmihalyi.

No estudo do piano, é possível constatar esta mesma dinâmica proposta pelo autor. Para observar a experiência de fluxo no estudo do piano, foram selecionados neste trabalho dois tipos de estratégia de estudo: rodízio² e a repetição consciente. O rodízio é uma tarefa na qual a peça a ser estudada é dividida em partes que são organizadas e estudadas separadamente, e intercaladas com outras peças ou partes de peças. Cada uma das partes deve ser executada por períodos de tempo em torno de 20 minutos cada, fazendo o rodízio (A1). Já a repetição consciente consiste em realizar cada uma das partes inúmeras vezes, desde que a ação ocorra com máxima atenção, evitando o estado de devaneio. A característica de “jogo” desta combinação de estratégias de estudo cria uma dinâmica cujo objetivo não é tocar a peça do início ao fim, mas estar em contato com toda a obra, esmiuçando cada parte, garantida pelo rodízio (A3, A4). Desta forma, pode-se constatar o alcance das seguintes condições necessárias ao estado de fluxo: a) equilíbrio entre desafio e habilidade (garantida pela repetição consciente de partes pequenas) (A1); b) o que importa é o foco no presente (a ansiedade de ter que tocar a obra toda é neutralizada pelo compromisso de tocar apenas o pequeno trecho selecionado) (A3, A4); c) metas claras passo a passo (a delimitação de partes menores e com tempo definido trazem segurança a cada trecho completado) (A4); d) feedback imediato (ao repetir o trecho com tempo delimitado, o indivíduo pode, a cada vez, avaliar o seu desempenho e utilizar habilidades metacognitivas de auto-monitoramento e autorregulação, componentes da motivação (A1, A2, A3, A4). Com estas competências em ação, o estado de fluxo tende a se estabelecer, aumentando a intensidade através da automatização, levando ao ponto em que a concentração se aprofunda. A partir daí, a perda da noção do tempo vem seguida da perda do ego. O indivíduo fica totalmente entregue à atividade, que pode durar alguns instantes ou até mesmo muitas horas. Fluxo é diversão (PRIVETTE, 1983, p. 1364).

As situações de fluxo na prática do piano mantém o indivíduo num estado mental que possibilita e favorece a concentração cada vez mais intensa, levando à consciência plena da interação do corpo, cognição e emoções, elementos essenciais à interpretação de uma obra pianística. Quanto mais eficiente esta interação, maior o equilíbrio do artista na sua realização. Estes requisitos proporcionam ao pianista atingir estados de consciência ampliados, o que na ótica de Abraham Maslow, leva a uma autoatualização em direção à

² Estratégia de estudo utilizada na classe de piano da Prof^a Dr^a Maria Bernardete Castelan Póvoas com alunos de diferentes níveis de aprendizagem.

autorrealização. Um pianista que consegue trilhar esse caminho e experimentar com frequência estas vivências adquire a possibilidade de estabelecer contato com dimensões muito mais profundas do seu próprio ser, bem como da própria obra de arte. Depoimentos de pianistas como a portuguesa Maria João Pires ao tentar descrever o que ocorre durante a interpretação pianística, definem:

“Nós temos de acreditar que um milagre pode acontecer. E eles acontecem, mais e mais, quando você acredita... Música é o sinal de que milagres existem. A luz em toda a sua alma se abrindo para algo desconhecido, você vai... apenas vai... É muito importante, não podemos dizer não a algo se esse algo existe.”³

Este tipo de linguagem utilizada pela pianista na tentativa de relatar o fenômeno é característico na descrição de uma experiência culminante. A inefabilidade é um atributo das experiências transcendentais, difíceis de ser traduzidas com palavras.

O relato de um compositor contemporâneo apresenta semelhança na descrição:

Você atinge um êxtase tão profundo que chega ao ponto de imaginar que deixou de existir. Eu já tive essa experiência inúmeras vezes. É quando minha mão se movimenta sem qualquer comando, e eu aparentemente nada tenho a ver com o que está acontecendo. Fico apenas ali sentado, observando num estado de reverência e encantamento. E (a música) flui por conta própria. (CSIKSZENTMIHALY, 2004, p. 43).

Na prática do piano, é possível experimentar momentos de intensa gratificação e prazer, resultantes de uma profunda experiência estética, tanto para quem toca quanto para quem ouve. Com a perspectiva apresentada por Abraham Maslow de autoatualização através da frequência destas experiências, o pianista dispõe da oportunidade de adequar à sua prática uma dimensão muito mais ampla do seu próprio ser, da sua conexão com a obra e o compositor, além de ressignificar a sua relação com o público.

Considerações Finais

A partir dos dados apresentados neste trabalho, é possível constatar a existência de estados de fluxo e experiências de cume na prática pianística. A contribuição de Mihalyi Csikszentmihalyi apresenta uma estrutura do estado de fluxo, que pode e deve ser utilizado na

³ Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=Iu1aWSCMPTA>. Acesso em 18/07/2014. Dur: 08:04. Entrevista realizada durante o *masterclass* com a pianista Maria João Pires.

educação musical e na otimização das práticas interpretativas do piano em diferentes níveis de expertise. Abraham Harold Maslow aprofunda essa pesquisa em busca de algo ainda mais sutil e transcendental, como a busca do aprimoramento do ser humano através destas experiências, inerentes ao universo do artista. Percebe-se a necessidade de realização de pesquisas nesta área visando monitorar os processos de criação musical na interpretação ao piano em dimensões mais complexas, bem como desenvolver as habilidades metacognitivas dos pianistas que levem a um autoconhecimento a favor da excelência não só na execução, mas do desenvolvimento do próprio ser.

Referências

ARAÚJO, R. Motivação e o estado de fluxo na execução musical: um estudo com alunos de graduação em música. *Anais...* Abem, 2008.

CSIKSZENTMIHALY, Mihaly. *Gestão Qualificada: a conexão entre felicidade e negócio*. Porto Alegre: Bookman, 2004.

_____. *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins, 2008.

GARDNER, H., CSIKSZENTMIHALYI, M., DAMON, W. *Trabalho Qualificado: quando a excelência e a ética se encontram*. Porto Alegre: Artmed/Bookman, 2004.

MASLOW, A. H. *Religions, Values, and Peak Experiences*. Columbus: Ohio State University Press, 1964.

_____. *Motivation and Personality*. 2ª ed. New York: Harper e Row, 1970.

_____. *The Farther Reaches of Human Nature*. England: Penguin Compass, 1971.

O'NEILL, S.; MCPHERSON, G. Motivation. In: PARNCUTT, R. & MCPHERSON, G.

(Orgs.) *The science & psychology of music performance*. Creative Strategies for teaching and learning. New York: Oxford University Press, Inc., 2002, p. 31-46.

PRIVETTE, G. Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1983, p. 1361-1368.

_____. Peak Experience, Peak Performance, and Flow: Correspondence of Personal Descriptions and Theoretical Constructs. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6:5 (1991:Mar.) p.169.

SALDANHA, Vera. *Psicologia Transpessoal: abordagem integrativa: um conhecimento emergente em psicologia da consciência*. Ijuí: Editora Unijuí, 2008. ENTREVISTA. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=Iu1aWSCMPTA> Acesso em 18/07/2014. Dur: 08:04. (Entrevista realizada durante o *masterclass* com a pianista Maria João Pires).