

## 5 Emoções e Prazer

As questões relacionadas às emoções e aos sentimentos presentes na prática musical são de fundamental importância para compreender o tema estudado. Isto porque, apesar de ser grande a quantidade de constrangimentos gerados por essa prática, dores e outros desconfortos parecem não ter muita atenção por parte dos seus praticantes.

É comum que se ache normal no meio musical a presença dessas dores, como parte de um trabalho que está sendo bem desenvolvido. Também não é incomum situações em que os músicos chegam mesmo a não sentir as dores ou a senti-las de modo reduzido, por conta do seu envolvimento com a atividade que estão desenvolvendo. Desta forma, é importante que se busque compreender melhor as relações emocionais ligadas a essa prática, sobretudo aquelas que compreendem a dicotomia prazer e dor.

### 5.1. Emoções e Sentimentos

De acordo com Damásio (2004 p.11), “os sentimentos de dor ou prazer são os alicerces da mente” e, por mais que às vezes passem despercebidos, por conta da grande quantidade de imagens (de objetos, fatos, palavras etc.) relacionadas a esses sentimentos e que toma conta da nossa atenção, eles estão sempre presentes e só descansam quando chega o sono. Quando se fala aqui de sentimentos de prazer ou dor inclui-se também qualquer outra qualidade entre esses dois extremos. “Emoção” e “sentimento” são palavras muitas das vezes usadas como se fossem relacionadas ao mesmo fenômeno, mas na verdade são distintos. Mesmo que em relatos de experiências pessoais de um indivíduo os conceitos possam se confundir constantemente, sendo usados inclusive como sinônimos, é importante que se examine as reais diferenças entre os dois e o modo como operam. Essa distinção é aqui feita de acordo com Damásio (2004).

A diferença básica é que enquanto a emoção e as reações que se relacionam a ela estão alinhadas com o corpo, os sentimentos estão alinhados

com a mente e é na interação entre esses os dois (emoções e sentimentos) que se possibilita uma melhor compreensão de como se dá a relação entre corpo e mente. Outra informação importante é que são as emoções (do corpo) que dão origem aos sentimentos (da mente) e não o contrário, como se costuma imaginar. Explica-se isso pelo fato de que até mesmo organismos muito simples possuem reações emocionais, embora não possuam sentimentos. Pode-se citar como exemplo um paramécio, organismo unicelular todo feito de corpo e nada de cérebro ou mente. Este organismo, mesmo sendo extremamente simples, está equipado com mecanismos capazes de detectar certos sinais de perigos e reagir a eles, encontrando situações mais seguras e favoráveis ao seu desenvolvimento. É desta forma que ele pode reagir, por exemplo, a mudanças rápidas de temperatura e vibrações excessivas, buscando um local mais calmo, seguro e temperado bem como um local onde se encontre maior quantidade das moléculas das quais ele se alimenta. (DAMÁSIO, 2004)

Para se entender a base das emoções (seja de um paramécio ou de um ser humano) é necessário que se compreenda primeiro o que é homeostasia. Nas palavras de Damásio (2004 p.37-38):

Todos os organismos vivos, desde a humilde ameba até o ser humano, nascem com dispositivos que solucionam automaticamente, sem qualquer raciocínio prévio, os problemas básicos da vida. Esses problemas são os seguintes: encontrar fontes de energia; incorporar e transformar energia; manter, no interior do organismo, um equilíbrio químico compatível com a vida; substituir os componentes que envelhecem e morrem de forma a manter a estrutura do organismo; e defender o organismo de processos de doença e de lesão física. A palavra “homeostasia” descreve esse conjunto de processos de regulação e, ao mesmo tempo, o resultante estado de vida bem regulada.

As reações homeostáticas constituem meios de avaliar circunstâncias internas ou externas de um organismo, permitindo uma atuação condizente com essas circunstâncias. Elas detectam dificuldades e oportunidades e agem no intuito de eliminar as primeiras e aproveitar as segundas. No entanto nem todas são tão simples como as descritas anteriormente, realizadas a nível celular. É o caso das emoções, no sentido da palavra a que estamos acostumados, definidas por Damásio (2004 p.35) como “ações ou movimentos, muitos deles públicos, que ocorrem no rosto, na voz ou em comportamentos específicos”. Além desses elementos visíveis, as emoções também vêm acompanhadas de elementos invisíveis a olho nu (mas que podem ser detectados por outros meios, como exames médicos) como a mudança no nível de alguns hormônios no corpo, a produção de moléculas específicas para determinada situação etc. Assim, cada emoção vem acompanhada de um conjunto característico de

expressões faciais e corporais, bem como de modificações internas do organismo.

Damásio (2004) exemplifica: Quando uma parte do corpo está na iminência de sofrer uma lesão (como uma queimadura ou uma infecção), as células da região afetada emitem sinais químicos que fazem com que o organismo tome algumas medidas como o retraimento em relação à origem do problema, a proteção da parte do corpo afetada, expressões faciais de alarme e sofrimento, aumento de certas classes de glóbulos brancos e o envio dos mesmos para a região e a produção de moléculas que ajudam na defesa e restauração do tecido lesionado. O conjunto dessas ações e dos sinais químicos emitidos resulta na experiência de dor. O organismo também reage a situações favoráveis, mas de maneira oposta: a aproximação em relação a outros é facilitada, ocorre uma descontração e abertura do corpo, expressões de confiança e bem-estar, além da liberação de moléculas como a endorfina. Esse conjunto de reações e dos sinais químicos envolvidos resulta na experiência do prazer.

A organização do que Damásio (2004) chama de “máquina homeostática” pode ser comparada ao desenho de uma árvore bem alta e larga (mostrada na figura 31), no qual os variados ramos são os fenômenos automáticos da regulação da vida, indo desde os mais simples (na base da árvore) até os mais complexos (no topo). Da seguinte forma:

- Nos ramos mais baixos encontram-se as reações metabólicas, os reflexos básicos e as respostas do sistema imunológico;
- Nos ramos médios encontram-se comportamentos relacionados às noções de prazer e dor (como as respostas do organismo quando sofre uma queimadura) e certas pulsões e motivações (fome, sede, curiosidade, comportamento sexual etc.);
- Próximo ao cume encontram-se as emoções propriamente ditas (da alegria à mágoa, do medo ao orgulho, da vergonha à simpatia etc.).

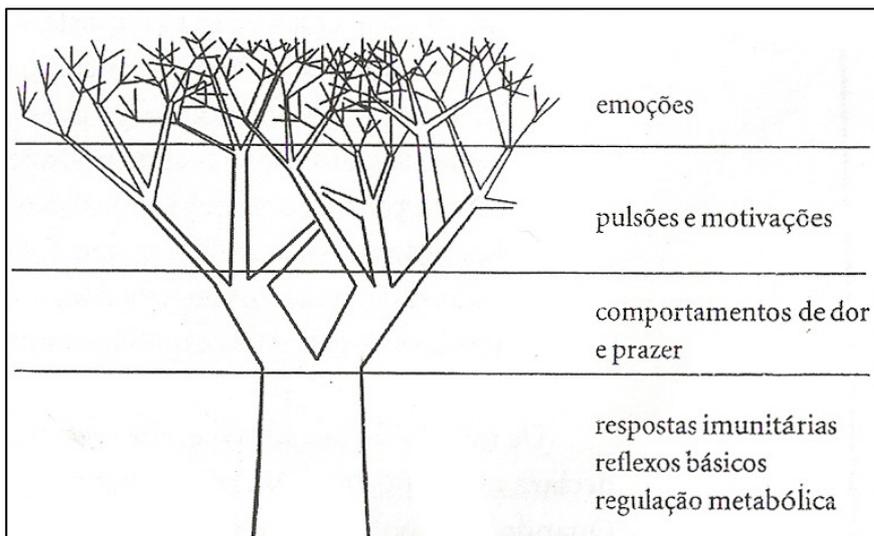


Figura 31- Esquema representando a organização da “máquina homeostática”.

Fonte: Damásio, 2004.

Cabe observar que nos fenômenos mais complexos (como as emoções propriamente ditas) estão inseridos vários dos fenômenos mais simples, presentes na base da árvore. Essa característica do simples se encaixando dentro do complexo garante que até nos galhos mais altos esteja presente a finalidade regulatória. No entanto, nem sempre as emoções visam promover a sobrevivência e o bem-estar do organismo, isso vai depender da intensidade e do contexto em que ocorre essa emoção.

O sentimento, por sua vez, é a ideia que se tem do corpo funcionando de uma determinada maneira. Isso se dá uma vez que o corpo é continuamente mapeado por estruturas cerebrais e os mapas cerebrais originados desse processo são como representações do corpo. Os sentimentos nada mais são do que a percepção do conteúdo desses mapas. É incoerente a ideia de que os sentimentos pudessem existir sem uma referência ao corpo do organismo, de forma que seriam apenas pensamentos. Nas palavras de Damásio (2004 p.92), “quando se remove essa essência corporal, a noção de sentimentos desaparece. (...) deixa de ser possível dizer ‘sinto-me feliz’, e passamos a ser obrigados a dizer ‘penso-me feliz’”. Normalmente se faz uso do termo “sentimento de uma emoção”, o que se explica como sendo pensamentos ou percepções do estado do corpo em suas reações emocionais. Em outras circunstâncias, os sentimentos podem envolver além da percepção de um certo estado do corpo, a percepção de um certo estado de espírito.

Resumindo-se a questão do sentimento (DAMÁSIO, 2004 p.95):

Na sua essência, um sentimento é uma ideia, uma ideia do corpo, uma ideia de um certo aspecto do corpo quando o organismo é levado a reagir a um certo

objeto ou situação. Um sentimento de emoção é uma ideia do corpo quando este é perturbado pelo processo emocional, ou seja, quando um estímulo emocionalmente competente desencadeia uma emoção.

Dadas as diferenças entre emoção e sentimento, pode-se, por exemplo, ter tanto uma emoção de dor quanto um sentimento de dor, ou ainda tanto uma emoção de alegria quanto um sentimento de alegria, com a diferença que um se refere às reações corporais e o outro se refere à percepção dos estados do corpo a partir dessas reações. No esquema apresentado anteriormente da organização da máquina homeostática, os sentimentos estariam um nível acima das emoções, conforme a figura 32.

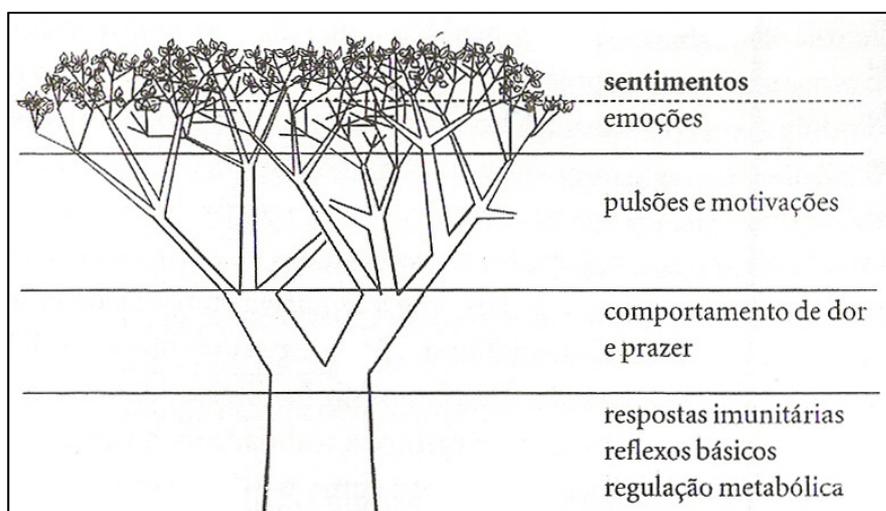


Figura 32- Esquema representando a organização da “máquina homeostática” com acréscimo dos sentimentos no topo.

Fonte: Damásio, 2004.

Um fato interessante é que tanto emoções quanto sentimentos podem ser alterados de acordo com a situação em que eles ocorrem. No caso dos sentimentos os sinais relacionados à atividade corporal podem ser modificados por ações diretas de certos componentes do sistema nervoso central, dando origem a mapas cerebrais não fidedignos ao exato conteúdo do corpo naquele momento. No caso das emoções, muitas das vezes interpomos uma etapa de avaliação não automática (e também não consciente) entre os objetos que causam as emoções e as respostas emocionais, gerando uma modulação das emoções que visa tentar adequar as respostas emocionais aos ditames culturais.

## 5.2. Teoria do Estado de *Flow*<sup>2</sup>

Para Csikszentmihalyi (1997), o significado das coisas que acontecem na nossa vida são em parte determinadas pelos processos químicos, biológicos e sociais que ocorrem no nosso corpo, mas a real qualidade de vida é determinada pelos nossos pensamentos e emoções, ou seja, pela interpretação desses processos citados. Ele separa as emoções – aqui referindo-se a estados internos de consciência, portanto mais próximas ao conceito de “sentimento” de Damásio (2004) – em dois grupos com características distintas:

- Emoções **negativas** (tristeza, medo, ansiedade, tédio etc.), as quais produzem um estado de “entropia psíquica” no qual não se consegue utilizar a atenção efetivamente para solucionar tarefas externas uma vez que ela está concentrada em restaurar uma ordem subjetiva interna do organismo;

- Emoções **positivas** (alegria, força, estado de alerta etc.), que produzem um estado de “negentropia psíquica” no qual não se precisa usar a atenção para refletir ou sentir pena de si mesmo, então a energia psíquica pode fluir com liberdade em direção a qualquer atividade ou pensamento a que se queira.

De acordo com o autor (CSIKSZENTMIHALYI, 1997), no dia-a-dia, é raro que os conteúdos das experiências estejam em sincronia uns com os outros. Quando se está trabalhando, por exemplo, a atenção do indivíduo pode estar focada porque o seu chefe lhe deu uma tarefa que exige um uso intenso do intelecto, entretanto, ele pode se distrair facilmente por conta de outros pensamentos, emoções e intenções que vêm à mente e logo depois desaparecem, produzindo impulsos contrários e fazendo com que a atenção se disperse. Essas situações são muito comuns e a experiência cotidiana está cheia delas.

Existe, no entanto, algumas outras situações em que a pessoa se mantém completamente envolvida no que está fazendo, de modo que o que ela sente, deseja e pensa está em completa harmonia. O que acontece nessas situações é o que Csikszentmihalyi (1997) chama de estado de *flow*, ou simplesmente *flow*. Nas palavras do próprio Csikszentmihalyi à revista *Wired* (1996) o estado de *flow* é:

---

<sup>2</sup> O conteúdo deste subcapítulo encontra-se em parte no artigo SOUZA, R. A.; MONT'ALVÃO, C. R. **Constrangimentos ergonômicos e teoria de flow na prática musical**. In: 10.o P&D Design – Congresso Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento em Design, 2012, São Luiz, MA. Anais do X Congresso Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento em Design. São Luiz, MA, EDUFMA, 2012.

Estar completamente envolvido em uma atividade para o seu próprio bem. O ego desaparece. O tempo voa. Cada ação, movimento e pensamento segue inevitavelmente o anterior, como tocar jazz. Todo o seu ser está envolvido e você está usando suas habilidades ao máximo.

Indo além da comparação pontual com o ato de tocar jazz, trabalha-se nessa pesquisa com a ideia de que o estado de *flow* esteja presente durante a prática musical, o que poderia justificar, ao menos em parte, o comportamento de instrumentistas de não se queixarem de dores e desconfortos provenientes das suas atividades.

Algumas características relacionadas ao estado de *flow*:

- Quando o *flow* ocorre, a consciência está cheia de experiências e essas experiências estão em harmonia entre si;

- O estado de *flow* tende a ocorrer quando o indivíduo enfrenta um conjunto claro de metas que exigem respostas apropriadas;

- As atividades onde a tendência de ocorrer o estado de *flow* é maior (praticar determinados esportes, participar de ritos religiosos, executar cirurgias, escalar uma montanha, tocar uma peça musical etc.) produzem um *feedback* imediato, deixando claro ao indivíduo o quão bom ele a está executando;

- Durante o *flow*, a noção de tempo se torna distorcida e a pessoa se sente mais forte do que normalmente;

- O *flow* tende a ocorrer quando as habilidades do indivíduo estão completamente envolvidas na superação de um desafio gerenciável. As experiências ideais para a ocorrência são aquelas que envolvem um bom equilíbrio entre as capacidades de ação e as oportunidades disponíveis para essa ação ou, em outras palavras, quando altas habilidades são correspondidas por altos desafios, conforme mostra a figura 33:

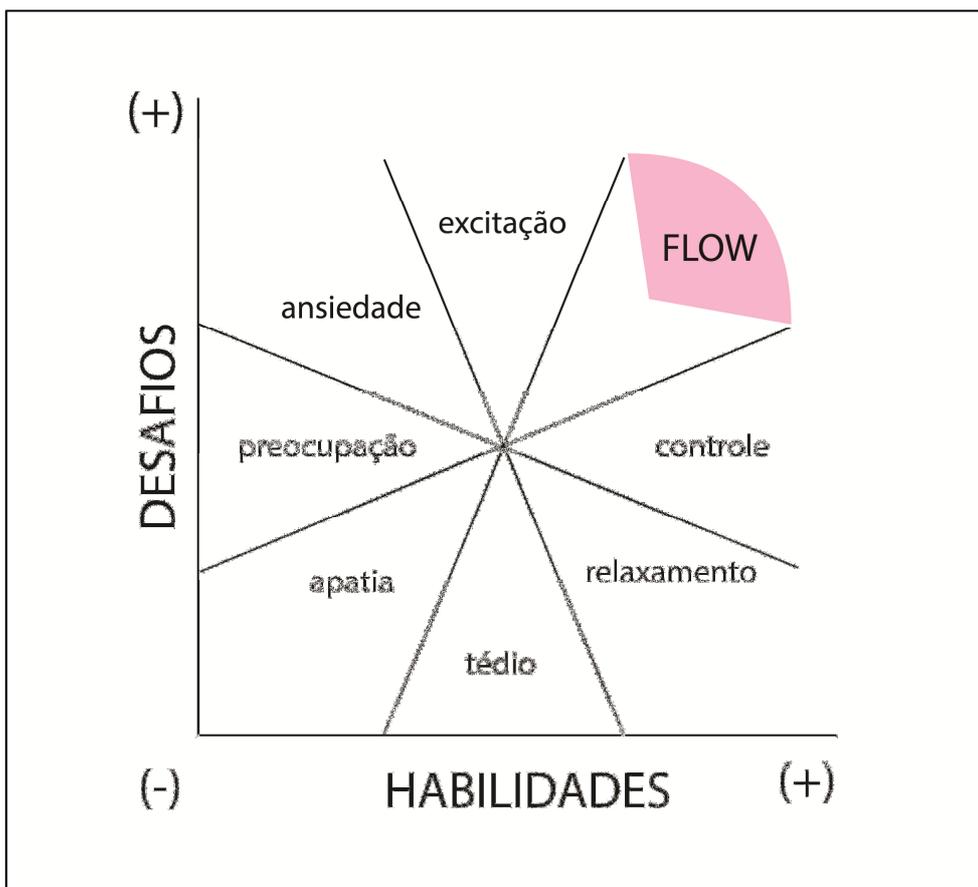


Figura 33- Determinação de uma experiência ótima, ou *flow*, de acordo com as relações entre desafios e habilidades.

Fonte: adaptado de Csikszentmihalyi (1997)

Csikszentmihalyi (1997) sintetiza que quando as metas são claras, o *feedback* é relevante e os desafios e as habilidades estão em equilíbrio, a atenção torna-se ordenada e completamente investida (na atividade). A grande demanda de energia psíquica faz com que uma pessoa em estado de *flow*, fique inteiramente focada, sem que haja espaço na sua consciência para pensamentos que a distraiam ou sentimentos irrelevantes.

É importante, no entanto, que o *flow* não seja confundido com felicidade. Quando as pessoas estão em estado de *flow* não estão felizes, uma vez que a experiência da felicidade exige que elas se foquem em seu estado interno, o que tiraria a atenção sobre a atividade que estão executando. Csikszentmihalyi (1997) fala que um cirurgião não pode sentir felicidade durante uma operação, nem um músico enquanto executa uma música desafiadora, mas somente depois que a atividade foi completada e se tem tempo livre para refletir sobre esta atividade e sentir-se feliz em retrospecto.

Csikszentmihalyi (1997) considera o trabalho uma experiência estranha, por ser ele responsável por muitos dos momentos mais intensos e satisfatórios,

dar senso de identidade e orgulho e, ao mesmo tempo, ser algo que a maioria das pessoas gostaria de evitar. Apesar disso, é possível que se atinja o estado de *flow* durante o trabalho, uma vez que se tenha metas bem definidas, *feedback* claro, senso de controle, desafios coerentes com as habilidades do trabalhador e poucas distrações. As atividades de lazer, por sua vez, ainda de acordo com Csikszentmihalyi (1997), são muito propícias para a ocorrência do estado de *flow*. É de se pensar, portanto, que se o indivíduo encarar o seu trabalho como um lazer (mesmo com as responsabilidades envolvidas) haverá uma tendência maior de se atingir o estado de *flow*.

O autor (CSIKSZENTMIHALYI, 1997) fala ainda que, aparentemente, quando a energia psíquica não está comprometida com uma tarefa definida é mais fácil perceber as coisas que estão erradas no corpo, como a dor, por exemplo. É por isso que jogadores de xadrez podem jogar por horas sem sentir fome ou dores de cabeça e atletas em competição podem ignorar dores e fadiga até que o evento termine. O que ocorre é que quando a atenção está focada em algo, pequenas dores não são registradas na consciência. Damásio (2004, pg.123) descreve situação semelhante (já citada neste capítulo) quando os mapas cerebrais – e os sentimentos conseqüentemente – não correspondem ao real estado do corpo:

Quando tentamos fugir de um determinado perigo é uma ótima ideia não sentir a dor que sobreviria no caso de termos sido feridos pela fonte de perigo ou no caso de o próprio ato da fuga causar ferimentos

A explicação para isso é a de que “*o cérebro consegue eliminar de forma eficaz a transmissão de sinais cujo mapeamento levaria à experiência da dor*”, o que também ocorre, por exemplo, com soldados em combate e mulheres em trabalho de parto. Essa interferência do cérebro equivale a tomar uma alta dose de aspirina ou morfina ou ainda uma anestesia local. Damásio (2004, p.124) fala também que algo similar acontece com pessoas acostumadas a falar em público, como atores, por exemplo, que são obrigadas a atuar mesmo quando estão doentes e notam “*o estranho e súbito desaparecimento dos sintomas físicos no momento preciso em que entram no palco*”.

### **5.3. A Cultura do Silêncio e a Cultura da Dedicção**

De acordo com Quarrier (1993), muitos estudos tem investigado a prevalência de distúrbios relacionados à prática musical. No entanto, a confiabilidade dos estudos é por vezes questionada por conta da relutância dos

músicos em responder. Cita, por exemplo, um levantamento feito por Newmark e Lederman, onde foi obtido apenas 30% de retorno do total de questionários enviados. A hipótese destes e de outros pesquisadores é a de que um número significativo de músicos não admite que tenham tido reais problemas ou podem ter sido relutantes na divulgação pública destes problemas mesmo com garantias de confidencialidade. Muitas das vezes, o músico só admite a existência de tais problemas quando são realmente muito graves, de forma que provavelmente ocorrem muito mais lesões do que as que são relatadas.

Costa (2003) relata duas culturas presentes no meio musical que podem ser as responsáveis por esse comportamento de não admitir publicamente ou para si mesmo as dores e desconfortos:

- A **cultura do silêncio**, onde o músico não expõe seus desconfortos pela possibilidade de perdas econômicas e de oportunidades;

- A **cultura da dedicação**, com a ideia de que as dores fazem parte da profissão e que, por isso, seria normal senti-las.

Brandfonbrener (apud QUARRIER, 1993), por sua vez, nota que muitos fatores contribuem para a relutância dos músicos em admitir os desconfortos e procurar tratamento médico:

- Até recentemente, poucos profissionais médicos eram especializados em lesões relacionadas à atividade musical (na verdade, isso ainda é realidade na maior parte das localidades);

- Os músicos parecem acreditar no princípio do *no pain no gain*, ou seja, de que sem dor não há ganhos e os músicos lesionados podem acreditar que os desconfortos presentes na prática são inevitáveis ou que os problemas vão se resolver espontaneamente;

- Os músicos podem pensar que eles são os responsáveis pelas lesões ocorridas e resolvem ignorá-las conscientemente ou não, como pensamentos do tipo: “se eu fosse um músico melhor, isso não teria acontecido”;

- Músicos profissionais podem evitar procurar tratamento com o medo de terem uma diminuição temporária da renda ou de perderem o emprego;

- Os músicos tem medo de que o tratamento altere sua capacidade de execução musical ou exija mudanças técnicas impossíveis.

Sobre a expressão “*no pain, no gain*”, Brandfonbrener (2003) também fala que no passado os músicos iniciantes eram muitas das vezes aconselhados dessa forma, na busca de habilidade e excelência de execução, e que, ainda que esses conselhos pudessem ser bem intencionados, hoje se sabe que condutas deste tipo, quando levadas ao pé da letra, ao invés de contribuir

para o sucesso musical, põem os músicos em risco de desvios na sua carreira e até encerramento da mesma.

No entanto, este conhecimento não parece chegar a todos os músicos, de modo que, conforme Costa (2003 p.36), é observada essa “*associação entre a profissão de músico e a ideia da inevitabilidade do aparecimento de dores ao longo da carreira*”. Assim, intensifica-se a tendência de tocar mesmo com a ocorrência de dores, o que é devido também à competitividade do campo e às ameaças de desemprego, por exemplo, já mencionados anteriormente.

Todas essas questões subjetivas, de alguma forma, se relacionam com a natureza da prática musical e ao modo como ela é encarada pelos músicos. Compreendê-las é essencial para que se entenda como elas interagem com os constrangimentos, tratados anteriormente. Assim, com base nas informações apresentadas nos capítulos anteriores e principalmente nas que tratam do tema das emoções e sentimentos, do escopo deste capítulo, pôde-se dar continuidade à pesquisa com o desenvolvimento de um instrumento de levantamento de dados que se adequasse aos objetivos deste estudo, conforme descrito no capítulo seguinte.