

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS**  
**ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO**  
**BACHARELADO EM MÚSICA**

**ALICE MARIA GOMES PINTO**

**CONTRIBUIÇÕES DA TEORIA DO FLUXO PARA A  
PREPARAÇÃO E A REALIZAÇÃO DA PERFORMANCE  
MUSICAL**

Manaus  
2025

**ALICE MARIA GOMES PINTO**

**CONTRIBUIÇÕES DA TEORIA DO FLUXO PARA A  
PREPARAÇÃO E A REALIZAÇÃO DA PERFORMANCE  
MUSICAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Música com habilitação em Flauta Transversal da Universidade do Estado do Amazonas como pré-requisito para a obtenção do Título de Bacharel em Música.

Orientador(a): Fábio Silva Ventura  
Coorientador(a): Caroline Caregnato

Manaus  
2025

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS  
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO  
BACHARELADO EM MÚSICA  
TERMO DE APROVAÇÃO**

**ALICE MARIA GOMES PINTO**

**CONTRIBUIÇÕES DA TEORIA DO FLUXO PARA A  
PREPARAÇÃO E A REALIZAÇÃO DA PERFORMANCE  
MUSICAL**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado como requisito parcial para a obtenção do Título de Bacharel em Música, Escola Superior de Artes e Turismo, Universidade do Estado do Amazonas, pela seguinte banca examinadora:

**BANCA EXAMINADORA**

Documento assinado digitalmente



**FABIO SILVA VENTURA**

Data: 28/06/2025 12:26:53-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Prof. Doutor Fábio Silva Ventura – Orientador**

Documento assinado digitalmente



**CAROLINE CAREGNATO**

Data: 28/06/2025 11:40:44-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Prof. Doutora Caroline Caregnato – Coorientadora**

Documento assinado digitalmente



**LUCIANO HERCILIO ALVES SOUTO**

Data: 27/06/2025 15:56:46-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Prof. Doutor Luciano Hercilio Alves Souto – Membro da banca**

Documento assinado digitalmente



**PABLO DA SILVA GUSMAO**

Data: 26/06/2025 18:59:59-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Prof. Doutor Pablo da Silva Gusmão – Membro da banca**

**Manaus, 16 de junho de 2025.**

# **Contribuições da Teoria do Fluxo para preparação e a realização da performance musical**

**Alice Maria Gomes Pinto<sup>1</sup>**

**Fábio Silva Ventura<sup>2</sup>**

**Caroline Caregnato<sup>3</sup>**

## **RESUMO**

Este trabalho discute como músicos instrumentistas podem alcançar o estado de fluxo em suas experiências musicais, da preparação para a performance à performance propriamente dita, com base na Teoria do Fluxo de Mihaly Csikszentmihalyi. O fluxo é um estado psíquico de imersão mental e emocional, caracterizado por alta concentração, fruição, e equilíbrio entre desafio e habilidade. A pesquisa busca compreender os fatores que favorecem esse estado e suas manifestações na preparação e na performance musical. Adotou-se uma revisão sistemática da literatura com base em fontes dos bancos ProQuest, Periódicos CAPES e nas principais obras de Csikszentmihalyi. Os resultados indicam que as características do fluxo, das atividades que o promovem e da atitude autotélica convergem com estudos recentes que visam aprimorar a experiência performática musical. Assim, a Teoria do Fluxo revela-se aplicável à área da performance musical, contribuindo tanto para a eficiência artística quanto para a satisfação emocional dos músicos.

Palavras-chave: Teoria do Fluxo. Estado de Fluxo. Prática Musical. Preparação para a Performance. Performance Musical.

## **Contributions of Flow Theory to the preparation and execution of musical performance**

## **ABSTRACT**

This study examines how instrumental musicians can achieve a state of flow in their musical experiences, from performance preparation to the actual performance, based on Mihaly Csikszentmihalyi's Flow Theory. Flow is a psychological state of mental and emotional immersion, marked by high concentration, enjoyment, and a balance between challenge and skill. The research aims to understand the factors that foster this state and how it manifests in musical preparation and performance. A systematic literature review was conducted using sources from ProQuest, CAPES Journals, and the author's main works. The results indicate that the characteristics of flow, the types of activities that promote it, and the concept of the autotelic personality align with recent studies aimed at enhancing musical performance. Flow Theory thus proves to be applicable to the field of musical performance, contributing to both artistic efficiency and the emotional fulfillment of musicians.

Keywords: Flow Theory. Flow State. Music Practice. Performance Preparation. Musical Performance.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Música da Universidade do Estado do Amazonas – UEA.

<sup>2</sup> Professor e orientador do Curso de Música da Universidade do Estado do Amazonas – UEA

<sup>3</sup> Professora e orientadora do Curso de Música da Universidade do Estado do Amazonas – UEA.

## INTRODUÇÃO

O presente artigo discute caminhos através dos quais músicos instrumentistas podem alcançar estados de fluxo (*flow*) em suas experiências musicais, da preparação para a performance à performance propriamente dita, de acordo com a Teoria do Fluxo, desenvolvida pelo psicólogo húngaro-americano Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021), expoente da Psicologia Positiva (NAKAMURA; CSIKSZENTMIHALYI, 2016). Diante do exposto, a pesquisa almeja compreender os fatores que favorecem o estado de fluxo segundo a Teoria do Fluxo e, além disso, investigar suas manifestações na preparação pessoal para a performance e nas experiências de performance musical.

A presente pesquisa mostra-se relevante também por motivação pessoal, enquanto musicista instrumentista, motivada pela busca por aprimoramento na prática e na performance. Almejo aprender a vivenciar um estado de aprendizado na prática instrumental — e, conseqüentemente, na performance — que seja tão natural e fácil como era quando criança (e como, idealmente, deveria ocorrer durante a infância). Assim, diante do meu quadro pessoal e dos estudos preliminares sobre a Teoria do Fluxo, considero que aprender a vivenciar fluxo é crucial para um aprendizado mais satisfatório, eficiente e significativo, o que constitui a minha justificativa pessoal para este estudo. No âmbito social, este trabalho é relevante para outros musicistas por buscar meios de aprimoramento do estudo musical — já que o fluxo é um ótimo estado para o aprendizado (CSIKSZENTMIHALYI, 2022) —, que traz não apenas eficiência à performance artística, mas também satisfação emocional, que é inerente ao estado de fluxo (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; CSIKSZENTMIHALYI, 2022). Em outras palavras, a presente pesquisa é de interesse social por buscar informações que, quando aplicadas de forma estratégica, podem proporcionar aos músicos maior satisfação em suas carreiras artísticas. Tal satisfação está relacionada a um aprendizado musical mais eficiente e a uma melhor qualidade de vida. Em adição, o estudo é pertinente no âmbito acadêmico porque traz e aplica fundamentos valiosos e úteis da área da Psicologia Positiva para a área da Música e da Performance Musical.

Para sua realização, este trabalho de pesquisa fará a revisão de duas obras do principal teórico da Teoria do Fluxo, M. Csikszentmihalyi, a saber, *Flow: a psicologia do alto desempenho e da felicidade* (2020) e *Flow - Guia Prático: Como encontrar o foco ideal no trabalho e na vida* (2022). Também faremos uma revisão sistemática de literatura com a bibliografia disponível nos bancos de dados *online* das bases ProQuest

e Periódicos CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, do Ministério da Educação).

Das pesquisas científicas encontradas nos referidos bancos de dados, foram selecionadas somente aquelas em língua portuguesa ou inglesa e que atenderam aos critérios de inclusão seguintes: pesquisas em que o *performer* estuda de maneira autônoma, pois, nesse contexto, ele mesmo controla o grau de desafio, pois, nesse contexto, é ele quem controla o grau de desafio, sendo, portanto, o principal responsável pela condução da experiência de fluxo; pesquisas que atenderam aos pares de termos de busca “flow theory” e “music” (ambos os termos exatos no título através de filtros da busca avançada), “flow theory” e “music” (ambos os termos contidos no assunto através de filtros da busca avançada), “Csikszentmihalyi” e “music” (ambos os termos contidos em qualquer campo através de filtros da busca avançada). Por sua vez, os critérios de exclusão foram: pesquisas que abordam a performance no contexto da educação musical, tendo em vista que, no contexto educacional, quem controla o equilíbrio entre o desafio da tarefa e a habilidade do sujeito é o professor, e não o próprio sujeito, ou seja, pesquisas em que há professor conduzindo, graduando e/ou controlando o nível de desafio da performance; e pesquisas que são revisão de literatura, por não envolverem seres humanos, ou seja, que não envolvem coleta de dados empíricos nem aplicação prática com sujeitos.

Desta forma, o presente trabalho está estruturado em duas partes. A primeira, para responder à pergunta sobre como o estado de fluxo pode ser atingido, discorre sobre a Teoria do Fluxo e seus pormenores: o conceito e as características do fluxo, a definição e as características da atividade de fluxo, quais indivíduos são mais predispostos a experienciá-lo, o que é preciso fazer para atingi-lo e quais são as consequências para o indivíduo que o vivencia. A segunda parte apresenta a revisão sistemática de literatura, em que 10 artigos selecionados apresentam as aplicações desta teoria na preparação e na performance musical. Por fim, as considerações finais apresentam uma síntese do trabalho, abordando os pontos relevantes dos referidos artigos para a resposta ao nosso segundo problema de pesquisa: de que maneira(s) o estado de fluxo pode manifestar-se nas experiências de performance musical públicas e na preparação pessoal para a performance.

## 1. A TEORIA DO FLUXO

### 1.1 O que é o fluxo?

O **fluxo** (em inglês, *flow*), também chamado de **experiência ótima** (*optimal experience*), é um estado psíquico que foi extensamente pesquisado e analisado pelo psicólogo húngaro-americano Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021) desde a década de 1970 até seus últimos anos de vida. De acordo com o cientista, o fluxo é um estado em que o ser humano atinge profundo envolvimento mental e emocional em uma atividade, momento em que passa a apresentar altos índices de concentração, satisfação e fruição, além de perder a noção de tempo e espaço. Nesse estado, necessariamente há equilíbrio entre o nível de habilidade do indivíduo e o nível de desafio da atividade realizada, de modo a levar o sujeito à autossuperação e ao desenvolvimento de novas competências (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; CSIKSZENTMIHALYI, 2022).

Ray (2005) define a “performance musical como o momento em que o músico (instrumentista, cantor ou regente) executa uma obra musical exposto à crítica de outro ou outros” (RAY, 2005, p. 39), “seja um recital, um concerto, uma prova ou até mesmo uma aula.” (RAY, 2005, p. 54). No contexto desta pesquisa, que relaciona a teoria ao campo da Performance Musical, os desafios referem-se às etapas do fazer musical – estudo, prática, preparação e apresentação – enquanto as habilidades dizem respeito às competências artísticas e técnicas do músico.

Para o estado de fluxo ser atingido pelo indivíduo, é essencial que exista um equilíbrio entre o nível de desafio que a atividade propõe e o nível de habilidade do indivíduo. Por exemplo: para se desenvolver, um estudante de determinado instrumento precisa fazer exercícios musicais de acordo com seu nível, seja básico, intermediário ou avançado. Assim, em uma situação ideal, que é aquela que procuramos, esse estudante é desafiado com exercícios que é capaz de cumprir, suficientemente fáceis para serem possíveis e, ao mesmo tempo, suficientemente difíceis para que a tarefa seja instigante. Isso leva a uma sensação de fruição tão profunda e recompensadora que a pessoa sente-se extremamente motivada a repetir a experiência (CSIKSZENTMIHALYI, 2020). Além disso, a alta concentração é uma consequência natural do processo. Em outros termos, o estado de fluxo advindo dessa situação hipotética conduz o ser humano ao estado positivo de negentropia psíquica: “quando a informação que continua a chegar à consciência está de acordo com as metas, a energia psíquica flui naturalmente. [...] O

feedback positivo fortalece o self, e mais atenção é liberada para lidar com os ambientes interno e externo.” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 54).

Caso contrário, se, suponhamos, ao estudante forem prescritos estudos além (muito “difíceis”) ou aquém (muito “fáceis”) da capacidade que possui no momento, ele certamente cairá em um estado psíquico entrópico (o contrário da negentropia psíquica), definido, na área da Psicologia, como o estado de desordem interior do self que prejudica sua eficiência, provocado quando informações externas conflitantes ameaçam as suas metas. “Experiências prolongadas desse tipo podem enfraquecer o self a um ponto em que não seja mais capaz de investir atenção e perseguir suas metas.” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 52). Ou seja, passar por muitas situações assim pode provocar uma desistência do *performer*, seja da peça, da sessão de estudo ou do próprio instrumento. A entropia psíquica manifesta-se através de diferentes emoções (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 50), como ansiedade, preocupação, apatia, tédio e agitação.

O estado de fluxo (negentrópico por definição), bem como certos estados de entropia psíquica, estão esquematizados no gráfico da Imagem 1, de modo que as relações entre os níveis de desafio e os níveis de habilidade, bem como as emoções advindas da intersecção entre ambos, ficam elucidadas.

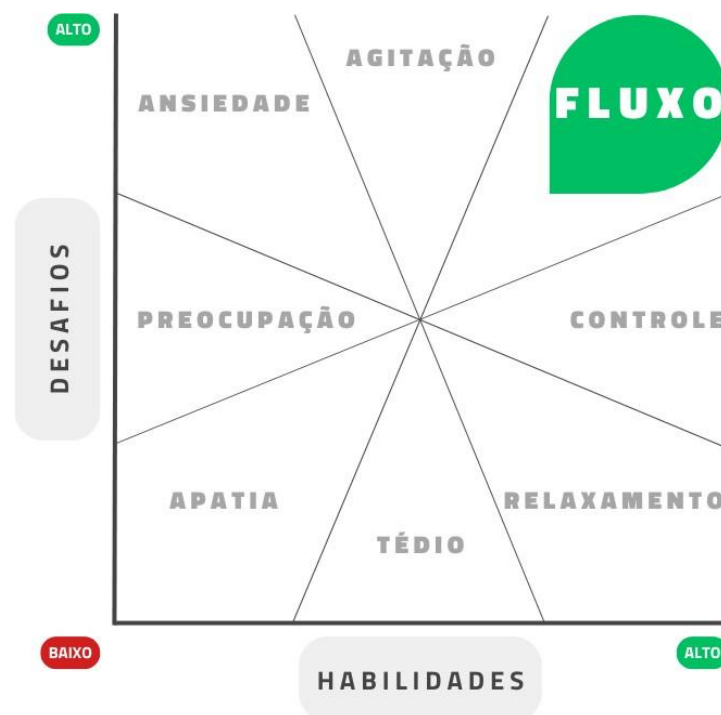


Figura 1: Habilidades versus desafios. Adaptado de Csikszentmihalyi (2022).

## 1.2 Quais são as características do estado de fluxo?

Quando o fenômeno do fluxo ocorre, é possível observar oito componentes, que coexistem em graus diferenciados a depender do caso, mas que sempre estão presentes. Esses traços estão intimamente interligados com os da atividade de fluxo, que será conceituada mais adiante. Por isso, conforme será possível observar, não há como discorrer sobre um sem mencionar o outro, e vice-versa, já que seus conceitos são interdependentes. Ainda, essas características serão utilizadas para entendermos de que maneiras o estado de fluxo pode manifestar-se nas experiências de performance musical públicas e na preparação pessoal para a performance.

Primeiro, o fluxo acontece necessariamente quando a atividade oferece desafios realizáveis. O caráter do desafio significa que ela é delimitada por regras e exige habilidades específicas para ser realizada. O aspecto realizável implica que o sujeito tem a possibilidade de trilhar a tarefa em questão do início ao fim, completando-a, o que, cabe mencionar, tem uma duração temporal que varia muito conforme a dimensão do caso. Ainda, o fluxo envolve sucessões de atividades, ou etapas, direcionadas a metas. Ou seja, as oportunidades de ação são limitadas, bem delineadas e direcionadas. De outra forma, a atividade não pode ser realizada. Ora, a atividade musical possui todos esses requisitos. Tocar música em um instrumento exige técnica motora e conhecimento teórico (habilidades específicas), e sua aquisição constitui um desafio para qualquer um que se proponha a aprender a fazer música plenamente. Com efeito, Ray (2005) afirma que:

Cientificamente dizemos que técnicas, em uma dada área (ou subárea), são os meios corretos de executar as operações de interesse de tal área, e que o conjunto destas técnicas constitui o método (Cervo e Bervian, 1996). Ao aplicarmos esta teoria em performance musical, que é uma subárea da música, podemos dizer que técnicas são os meios pelos quais performers tornam-se aptos a dominarem seus instrumentos e que, o conjunto destes meios, constituem o método. (Ray, 2005, p. 41-42).

Ademais, a execução de música, seja uma peça, seja um exercício, é uma atividade que tem início, meio e fim, isto é, um caminho temporal trilhado por quem a faz, fornecendo a forte sensação de completude ao final. Inclusive, sobre o quesito das habilidades específicas que a pessoa deve possuir, Csikszentmihalyi (2020, p. 66) afirma que “qualquer capacidade de manipular informação simbólica é uma ‘habilidade’, como [...] a do músico em combinar notas musicais”. Diga-se de passagem, é bastante relevante a quantidade de exemplos musicais que o autor utiliza em suas pesquisas,

desde experiências de fluxo de músicos *performers* até relatos similares de compositores no momento da escrita musical, o que somente reforça a aplicabilidade da Teoria do Fluxo à performance musical.

A segunda característica é a da fusão entre a ação realizada e a consciência do agente. Já que todas as habilidades relevantes do indivíduo estão sendo ativamente demandadas durante o estado de fluxo, a sua atenção fica totalmente voltada para a execução da tarefa e nada o distrai, pois não sobra energia psíquica para assimilar e processar informações externas. O autor emprega extensivamente o termo “energia psíquica” para referir-se à atenção, porque ela de fato funciona como uma energia, já que é indispensável para que absolutamente quaisquer processos na consciência (emoções, memórias, pensamentos, vontade etc.) sejam realizados e é dissipada ao realizá-los (CSIKSZENTMIHALYI, 2020).

Como resultado, tem lugar uma das características mais universais da experiência ótima: as pessoas ficam tão envolvidas no que estão fazendo que a atividade se torna espontânea, quase automática; elas param de ter consciência de si mesmas como estando separadas das ações que realizam. (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 69).

Além disso, Csikszentmihalyi (2020) afirma que é dessa característica que deriva o termo “fluxo”, já que ele descreve a “sensação de movimento sem esforço aparente” (2020, p. 70). Ainda assim, mesmo que, por isso, o fluxo esteja em alto grau relacionado à fruição, vale ressaltar que a experiência ótima não é necessariamente uma experiência pessoal confortável (CSIKSZENTMIHALYI, 2020).

Embora a experiência do flow pareça ocorrer facilmente, isso está longe de ser verdade. Ela com frequência exige um esforço físico extenuante ou uma atividade mental altamente disciplinada, e não acontece sem a aplicação de um desempenho habilidoso. Se você se desconcentra, vai embora. Contudo, enquanto perdura, a consciência opera suavemente, uma ação se sucede a [sic] outra sem entraves. (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 70).

É fato que isso é extremamente recorrente na atividade de um músico profissional, seja de alta performance ou não, com a diferença de que esse tipo de *performer* trabalha para conseguir muito bem os dois ao mesmo tempo, o ótimo desempenho físico e o mental (e não um *ou* outro, como diz a citação).

O terceiro ponto é que o indivíduo tem, em sua consciência, metas claras e bem delineadas. De fato, ter uma meta clara é um ponto-chave porque é uma maneira de canalizar a atenção e levar a um completo envolvimento na atividade. Com base no objetivo, que necessariamente precisa estar ao alcance do indivíduo – tal como ficou

evidente quando discorremos sobre o equilíbrio entre o desafio da atividade e as habilidades do sujeito –, a pessoa pode medir o seu progresso pessoal em seus esforços.

Mais uma vez, a atividade musical performática apresenta essas propriedades em diversos momentos. Por exemplo: quando um músico propõe-se a aprender uma peça (grande meta) e, então, estabelece objetivos de estudo para alcançá-la, como melhorar o *staccato* duplo, marcar as progressões harmônicas na partitura e melhorar intervalos harmônicos e melódicos específicos, bem como memorizar determinada quantidade de compassos por dia (pequenas metas). Em adição, é importante lembrar que essas metas precisam ser desafiadoras, pois, “se a pessoa escolhe uma meta trivial, o sucesso na empreitada não traz fruição.” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 71).

Em forte diálogo com a característica anterior está o quarto elemento do estado de fluxo, a saber, o fato de que o sujeito recebe *feedback* imediato do sistema de ações com o qual está interagindo. Ou seja, ao realizar a atividade, o indivíduo recebe retorno em tempo real e, com base nisso, planeja os próximos passos. Tocar um instrumento musical é uma atividade que por si própria oferece um tipo de *feedback* imediato, pois os sons musicais são exatamente correspondentes aos tipos de gestos que o intérprete emprega. Com efeito, Iazzetta afirma que no “universo concreto, visível e mecânico dos instrumentos tradicionais, [...] os corpos (do instrumento e de quem o toca) envolvidos e seus movimentos estão intrinsecamente relacionados ao resultado sonoro obtido” (IAZZETTA, p. 2), o que indica a relação causal e de resposta imediata que acontece quando uma pessoa toca um instrumento.

Entretanto, a fim de que haja evolução significativa, um músico não só pode como necessita contar com vários outros tipos de *feedback*, como, por exemplo, os comentários de um(a) mestre ou gravações próprias no momento do estudo. De fato, músicos menos experientes, como iniciantes, enfrentam mais desafios em observar e corrigir a si mesmos (ARAÚJO, 2016) em quesitos, por exemplo, como postura, afinação, ritmo, técnica etc., em consequência de não terem uma percepção tão aguçada de si próprios e daquilo que ouvem. A partir disso, e com base em constatações postas mais adiante, supomos que novatos vivenciem menos experiências de fluxo. Músicos experientes, ao contrário, são excelentes em sua autorregulação, resultado de anos de refinamento da auto-observação (ARAÚJO, 2016; SILVA & MARINHO, 2025) através do *feedback* sonoro e corporal, o que, na prática, leva a mais experiências de fluxo, claramente observáveis em suas *performances* públicas. De

qualquer forma, é o *feedback* que dá a segurança para adentrar nas próximas etapas.

É importante dizer que há atividades que não são tão claras no que diz respeito às metas e, assim, o seu *feedback* pode também não ser tão claro, como, por exemplo, em atividades criativas e artísticas. Nesse tipo de atividade, “a pessoa precisa desenvolver uma forte determinação pessoal do que pretende fazer. [...] Sem essas orientações internas, é impossível experimentar o flow” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 72). Isso é bem aplicável ao caso do *performer* profissional: uma das características que o diferenciam do estudante e do amador é o fato de que ele é mestre em estudar, o que significa que ele é *expert* em criar etapas de estudo, ou seja, criar e planejar pequenas metas por conta própria, com base em seu saber e em seu crivo pessoal, bem como em identificar e solucionar problemas muito rapidamente. Assim, as características das metas claras e do *feedback* são essenciais na evolução do indivíduo, uma vez que as primeiras dão um direcionamento à consciência e o segundo traz consigo a mensagem simbólica de triunfo no objetivo, conhecimento que traz ordem à consciência e torna o *self* mais forte (CSIKSZENTMIHALYI, 2020).

Em um breve adendo, ao discorrer sobre metas claras e *feedback* imediato, Csikszentmihalyi (2020) afirma que pessoas com uma percepção aguçada das alturas e de suas combinações tendem a sentirem-se atraídas a lidar com sons e a manipulá-los de maneira significativa e expressiva. “Para elas, o *feedback* mais importante consiste em ser capaz de combinar sons, produzindo ou reproduzindo ritmos e melodias. Daí surgirão compositores, cantores, atores, maestros e críticos de música” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 74). Ou seja, o autor explica que o processo de experimentação auditiva e de resposta imediata ao próprio desempenho é crucial para o engajamento mais profundo desses indivíduos com o universo musical, o que aumenta as chances do desenvolvimento de habilidades musicais e, eventualmente, o direcionamento desses indivíduos a atividades musicais de longo prazo.

A quinta característica do estado de fluxo é a de que o indivíduo atinge envolvimento e concentração mental profundos voluntariamente, sem esforço, e de modo que em sua consciência não há quaisquer pensamentos envolvendo coisas externas e irrelevantes à atividade presente. Na consciência atenta, a janela de tempo da atenção é muito estreita, de poucos minutos (não especificados pelo autor), além de que apenas uma quantidade muito seleta de informação pode ser admitida (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 75). Isso significa que a pessoa não pensa em qualquer coisa que envolva o passado e o futuro, de problemas e preocupações a planos e

possíveis motivos de ansiedade, bem como não fica envolvida em emoções e sentimentos.

É claro que, como o fluxo é uma atividade que leva à satisfação, o indivíduo é levado a estados psicológicos positivos, mas eles são sentidos mais conscientemente em momentos posteriores à experiência ótima (CSIKSZENTMIHALYI, 2020). Então, como a atividade de fluxo é necessariamente estruturada, fazê-la impõe ordem à consciência do sujeito, excluindo a interferência de pensamentos desnecessários. É por isso, dentre outras coisas, que o estado de fluxo melhora tão significativamente a qualidade da experiência (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; CSIKSZENTMIHALYI, 2022).

A referida concentração advinda do estado de fluxo é facilmente observável em situações normais de concertos e recitais. Mas, é especialmente relevante a habilidade de permanecer focado em situações extremas, como foi no caso no concerto dado pelo violinista *virtuose* ucraniano Isaac Stern (1920-2001) em Jerusalém, na iminência de um bombardeio no contexto da Guerra do Golfo (1990-1991).

A data é sábado, 23 de fevereiro de 1991. O violinista Isaac Stern está no meio de uma performance de um Concerto de Mozart com a Filarmônica de Israel, Zubin Mehta regendo, para então ser interrompido por sirenes de ataque aéreo sinalizando um ataque com mísseis scud. A orquestra deixa o palco para colocar equipamento de proteção; a audiência permanece em seus assentos usando máscaras de gás. Stern retorna para o palco sem máscara de gás, e então começa a tocar a Sarabanda da Partita em Ré menor de Bach. (Blog Bulletproof Musician, tradução nossa).<sup>4</sup>

O sexto componente da experiência ótima é que o sujeito exerce ativamente o controle sobre suas ações e, principalmente, experimenta a sensação de estar no controle de maneira profunda. Dito de outro modo, a pessoa fica despreocupada em perder o controle, mesmo que isso seja uma possibilidade, caso haja um descuido: “de fato é a *possibilidade*, mais do que a *efetividade*, do controle” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 76).

Na performance musical, o pleno controle da execução é consequência do aprimoramento da relação entre a mente do intérprete, que deseja atingir um resultado sonoro satisfatório previamente imaginado, e o corpo, que deve responder perfeitamente aos comandos mentais para concretizar esse desejo. A ideia de controle é corroborada pela definição de técnica instrumental dada por Madeira e Scarduelli (2013):

---

<sup>4</sup> Disponível em: <https://bulletproofmusician.com/practicing-with-the-tv-for-laser-like-focus/?highlight=air+raid>

o conjunto de procedimentos que permite a transmissão de ideias musicais para um instrumento. Este conjunto abrange tanto as imagens mentais quanto os posicionamentos e movimentos corporais, e para sua plena atividade, é exigida a adaptação do corpo ao instrumento. (MADEIRA; SCARDUELLI, 2013: 183)

A mencionada adaptação do corpo do intérprete ao seu instrumento musical envolve diretamente o aumento progressivo do controle. De fato, o domínio sobre o instrumento é, na verdade, o domínio do indivíduo sobre si mesmo. Em entrevista à emissora Rádio e Televisão de Portugal, a pianista *virtuose* portuguesa Maria João Pires (1944-) expõe suas reflexões acerca da presença do controle no momento da interpretação:

As emoções, no caso de um intérprete, são muito especiais, porque são estudadas, exatamente como para um ator. Nós sentimos a emoção, mas, depois, quando a reproduzimos, ela [...] tem que passar por um controle. Não quer dizer que a gente não sinta, mas estamos a sentir algo que já está controlado. [...] Porque já conhecemos a obra e porque não há maneira de se poder tocar fisicamente um instrumento sem se ter um controle [...]  
(Entrevista dada em 21 de fevereiro de 2024).<sup>5</sup>

No estado de fluxo, o controle envolve que o sujeito não se desestabilize com as emoções, mesmo que elas sejam um fator presente, no caso do presente trabalho, no momento da interpretação artística. Assim, a fala particular da pianista pode ser interpretada como um relato da sexta característica da experiência ótima.

Ainda, essa característica tem uma relação direta com o fato de que o fluxo é um ótimo estado para o aprendizado: ao mesmo tempo que trilhar uma atividade de fluxo exige habilidades específicas, o próprio ato de trilhá-la é uma oportunidade de desenvolver tais habilidades. E, conforme a pessoa torna-se capaz, o seu controle é maior e a margem de erro é cada vez menor (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 77).

Por último, ainda nesse componente, Csikszentmihalyi adverte quanto ao paradoxo do controle: o caráter extremamente satisfatório da convicção de estar no comando, ou seja, de estar imerso em um estado mental em que a entropia psíquica está ausente, pode causar um vício no fluxo (CSIKSZENTMIHALYI, 2020), de modo que a pessoa sente dificuldades em lidar com as adversidades. Ora, em termos de performance musical, isso pode parecer distante e não aplicável. Porém, efetivamente, não é possível estar constantemente em estado de fluxo, visto que nem sempre as variáveis do meio estarão alinhadas com a subjetividade do indivíduo (suas emoções, sua capacidade etc.). Por exemplo, é natural a existência de situações adversas, em que

---

<sup>5</sup> Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=dbJXcIKM17U>

as exigências são superiores às capacidades do sujeito e, mesmo assim, ele necessita cumprir com suas obrigações, mesmo que através de motivação extrínseca. Por isso, é necessário afirmar que também deve haver preparo para enfrentar momentos de desprazer, incompatíveis com o estado de fluxo.

Da mesma forma, na âmbito da prática instrumental, é sabido que uma sessão eficiente de estudo exige ao menos uma etapa de aprendizado deliberado, ou seja, empregando esforço mental em sessões de prática lenta e cuidadosa, exercícios técnicos, cuidado em passagens críticas, reflexões, autoanálise etc. (HOW; TAN; MIKSZA, 2021), o que nem sempre é prazeroso. O desconforto dessa etapa não deve ser um impeditivo da prática, ou seja, a prática instrumental não é puro estado de fluxo.

Como sétima característica do estado de fluxo, está que o indivíduo deixa de preocupar-se com o *self*, o que significa que, naquele momento, ele deixa de ser autoconsciente. Não existe mais a ideia de separação entre o eu e a atividade e/ou o ambiente: a pessoa vive uma sensação de profunda integração a algo maior, que é a interação com o sistema de ações (quantas vezes os mestres falam que devemos “ser a música”...). Existem inúmeras narrativas de personalidades do universo musical que, a partir do exposto, podem ser seguramente interpretadas como relatos de estados de fluxo. Por exemplo, Cameron (2017) atribui a seguinte frase a Aaron Copland (1900-1990), pianista, regente e compositor estadunidense do século XX, que faz referência explícita a esse aspecto específico da experiência ótima: “a inspiração pode ser uma forma de superconsciência ou talvez de subconsciência - eu não saberia dizer. Mas tenho certeza que é a antítese da autoconsciência” (CAMERON, 2017, p. 38).

Por consequência, no estado de fluxo nunca há uma atitude de autoescrutínio ou de autoanálise, o que é muito benéfico para o momento da performance. De fato, pensamentos autoanalíticos em excesso são fatores que afetam negativamente o momento da performance no palco (GREEN; GALLWEY, 2015), atitude mental que pode ser aperfeiçoada com exercícios e o treinamento (GREEN; GALLWEY, 2015).

Ainda, é bom frisar que perder a autoconsciência não implica na perda do *self*, mas sim na perda da consciência do *self* (CSIKSZENTMIHALYI, 2020).

Um *self* ausente da consciência não significa que a pessoa em flow abriu mão do controle de sua energia psíquica ou que não está ciente do que acontece em seu corpo ou sua mente. [...] na verdade, a experiência ótima envolve um papel ativo para o *self*. O violinista deve estar extremamente consciente de cada movimento de seus dedos, bem como do som que penetra em seus ouvidos e da forma total da música que está tocando, tanto analiticamente, nota por nota, como holisticamente, em termos de sua forma mais geral. (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 81).

De fato, existem vários tipos de consciência indispensáveis no momento da performance musical, tais como a corporal e a auditiva, além da propriocepção. Assim, a perda da autoconsciência ocasionada pelo estado de fluxo não afeta negativamente o desempenho das funções cognitivas necessárias para uma boa *performance*. Ao contrário, justamente esse “esquecimento do eu” que abre espaço na consciência para prestar atenção ao que realmente importa: o agora, na preparação à performance ou no palco.

A oitava e última característica do estado de fluxo apontada por Csikszentmihalyi (2020) é a da alteração da percepção sobre a passagem do tempo. Na subjetividade do indivíduo, “a percepção temporal guarda pouca relação com a passagem do tempo tal como medida pela convenção absoluta do relógio” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 84). Isso pode ser traduzido nos relatos, por exemplo, sobre horas de estudo ou apresentação que pareceram passar em minutos e também o contrário, minutos de performance que pareceram ser longas horas a fio.

Essa característica pode explicar-se pela peculiaridade de as atividades de fluxo terem um ritmo próprio, já que são “medidas” por sequências de acontecimentos internos (em diálogo com as metas), de duração variável. Por exemplo, as músicas em sua grande maioria costumam ser medidas em compassos, divididas em seções (estrofes e refrão, movimentos etc.) e contadas em batidas por minuto (BPM). De acordo com o pesquisador, “não está claro se essa dimensão do *flow* é apenas um epifenômeno – um subproduto da intensa concentração exigida para a atividade em questão – ou se é algo que contribui por direito próprio para a qualidade positiva da experiência” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 84).

### 1.3 Quais são as características das atividades de fluxo?

As características do fluxo, previamente discutidas, por vezes coincidem com as da **atividade de fluxo** — situação inclusive constatada por Fullagar & Kelloway (*apud* FULLAGAR et al., 2013, p. 2, tradução nossa), que afirmaram que “Apesar dessa distinção, pesquisas continuam confundindo as precondições do flow com seus estados subjetivos” —, mas as duas concepções não devem ser confundidas. A atividade de fluxo é conceituada como aquela tarefa que é estruturada, propositalmente ou não, de modo a proporcionar a experiência ótima à pessoa (CSIKSZENTMIHALYI, 2020;

CSIKSZENTMIHALYI, 2022). E, para que isso aconteça, a atividade tem que possuir uma arquitetura interna de execução, a saber, regras e metas particulares que, quando seguidas, proporcionam altos níveis de concentração.

Por consequência, na esfera subjetiva, a atividade de fluxo arrebatada a atenção do indivíduo da realidade cotidiana e o faz mergulhar em um universo à parte de ordem mental, fruição e criatividade, em seu sentido mais amplo. Para Csikszentmihalyi (2020, p. 93), “nesse crescimento do self reside a chave das atividades de flow”. O autor também afirma que

O sociólogo francês Roger Caillois dividia os jogos (usando essa palavra no sentido mais amplo e incluindo todo tipo de atividade prazerosa) em quatro classes amplas, dependendo do tipo de experiências que fornecem. [...] *mimetismo* é o grupo de atividades em que realidades alternativas são criadas, como dança, teatro e artes em geral. (Csikszentmihalyi, 2020, p. 91).

E, sobre a experiência proporcionada por essa categoria de atividade, discorre:

O mimetismo nos faz sentir como se fôssemos mais do que realmente somos por meio da fantasia, do faz de conta e do disfarce. [...] Uma cantora contribuindo com sua voz para a harmonia do coro sente um arrepião na espinha ao se fundir com os lindos sons que ajudou a criar. (Csikszentmihalyi, 2020, p. 92-93).

Esse é mais um dos momentos em que Csikszentmihalyi exemplifica suas ideias fazendo referência à experiência musical. Isso significa que a performance musical, enquanto manifestação artística organizada por regras internas simbólicas e práticas, é perfeitamente uma atividade de fluxo em si.

A tabela da Figura 2 expõe a explicação da razão pela qual um indivíduo torna-se mais complexo quando vive uma experiência ótima através de uma atividade de fluxo.

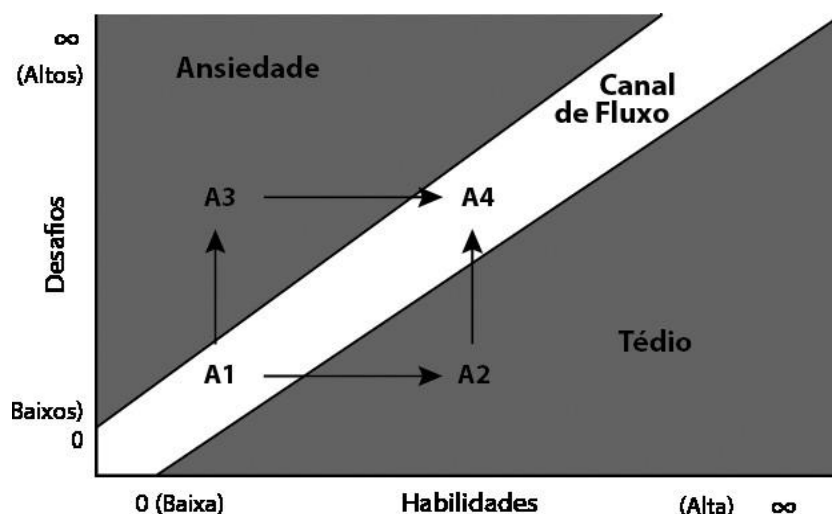


Figura 2: Por que a complexidade da consciência aumenta como resultado das experiências de flow?

Csikszentmihalyi (2022).

Em uma situação hipotética, uma pessoa inicia a jornada no aprendizado de uma habilidade, por exemplo, tocar músicas em um instrumento musical. O seu primeiro estágio está representado pelo ponto A1, quando ele realiza um exercício musical simples e possível, de acordo com sua capacidade de iniciante, e a aprecia, pois aí há equilíbrio entre suas habilidades e os desafios, conforme já foi discorrido anteriormente. Nesse momento, é muito provável que essa pessoa vivencie uma experiência positiva de baixa intensidade.

Como a experiência foi positiva, essa pessoa sente-se motivada a vivê-la novamente. Entretanto, com a passagem do tempo e a consequente complexificação do self proporcionada por essa experiência, realizar aquele exercício inicial torna-se entediante, levando-a ao ponto A2. Ou, em outra situação, a pessoa confronta-se com uma situação desafiadora demais para ela, como uma peça difícil ou uma primeira experiência de apresentação sem treino prévio do *mindset* necessário para isso. Isso a levará a um estado de ansiedade, representada no modelo pelo ponto A3.

Diante disso, considerando que ansiedade e tédio são experiências negativas, para contornar essas situações e viver o estado de fluxo, a pessoa tem hipoteticamente duas opções: baixar o nível de desafio ou melhorar suas habilidades para que não seja mais difícil tocar aquela peça específica. Mas, baixando o desafio, ela voltaria ao sentimento de tédio. Então, a única alternativa realmente é motivar-se a melhorar seu domínio do instrumento. Assim, a motivação de desfrutar plenamente dessa experiência performática vai conduzi-lo ao fluxo, momento representado pelo ponto A4.

Assim, A4 é uma experiência de fluxo muito mais intensa do que A1, mesmo que em ambas as situações haja equilíbrio entre as habilidades e os desafios, pois A4 é um estágio de experiência mais complexa do que A1. Portanto, isso mostra como a atividade de fluxo induz o sujeito a entrar em um ciclo positivo de progressiva complexificação da consciência.

Neste momento, é crucial esclarecer um traço da Teoria do Fluxo. Mesmo que a partir da própria tabela fornecida por Csikszentmihalyi (2020) seja deduzível a possibilidade de atingir o estado de fluxo em qualquer etapa, inclusive na do quadrante inferior esquerdo da tabela, contanto que exista o equilíbrio entre desafio e habilidade, o desdobramento das pesquisas do autor mostrou posteriormente que essa inferência é incorreta:

A proporção entre desafios e habilidades equilibrada foi reconhecida desde o início como uma das condições centrais da experiência de flow (por exemplo,

Csikszentmihalyi, 1975, pp. 49-54). O modelo original presumia que a fruição ocorria ao longo da diagonal inteira, ou seja, quando os desafios e habilidades fossem ambos muito baixos, bem como quando fossem ambos muito altos. Resultados de pesquisa empírica posteriormente levaram a uma modificação do modelo. As pessoas não apreciaram situações em que suas habilidades e os desafios externos eram ambos mais baixos do que os níveis a que estavam acostumadas. O novo modelo prevê o flow apenas quando os desafios e habilidades estão em relativo equilíbrio e acima do nível médio do indivíduo. Essa previsão é confirmada pelos estudos conduzidos com o Método de Amostragem da Experiência (Carli, 1986; Csikszentmihalyi e Nakamura, 1989; Massimini, Csikszentmihalyi e Carli, 1987). (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p.286).

Assim, as pesquisas avançadas de Csikszentmihalyi apontaram que o fenômeno do fluxo acontece principalmente quando as variáveis das habilidades e dos desafios estão altas.

Sobre a anteriormente citada propriedade da atividade de fluxo de possuir regras e metas próprias, ela deve existir porque, se não existirem limites dentro dos quais focar a atenção, o fluxo fica obstruído, já que não é claro no que se deve investir a energia psíquica, o que tende a um caos mental. Da mesma forma, se existirem limites em excesso, o resultado da experiência é demasiadamente previsível e o sujeito fica impossibilitado de investir energia psíquica naquilo que deseja, pois perde sua autonomia. Isso aponta para a necessidade de um equilíbrio nas regras, o que dialoga com o equilíbrio entre os desafios da atividade e as habilidades do sujeito, sobre o qual já discutimos anteriormente.

Inclusive, há estudos (CSIKSZENTMIHALYI; RATHUNDE; WHALEN, 1997) com estudantes adolescentes que apontam experiências de fluxo muito mais frequentes e intensas quando estes indivíduos estão envolvidos em atividades escolares eletivas, como música (situação em que há interesse pessoal na atividade e há um direcionamento psíquico), ao invés de atividades de caráter mais acadêmico (onde o interesse costuma ser baixo e os desafios costumam ser maiores do que as habilidades) ou de socialização com colegas (momento em que, ao contrário, geralmente há pouco desafio e os objetivos não estão claros).

Em vista disso, é possível aplicar este pressuposto da atividade de fluxo à conjuntura das atividades individuais do *performer*. Se o processo de preparação da performance é demasiado livre, no sentido de não seguir uma estrutura lógica explícita, o que é popularmente alcunhado de “aprendizado por osmose” ou de “laissez-faire”, deduzimos que o acesso ao estado de fluxo seja comprometido. Isso, simplesmente porque o músico não está tendo consciência dos processos para realizar bem seu *métier*, seja tocar satisfatoriamente seu instrumento, seja lidar com a situação de palco.

Também supomos que o mesmo passe por estados de ansiedade na performance muito mais frequentemente.

Do mesmo modo, se a elaboração da performance é excessivamente rígida, seja por uma prática do instrumento com forte viés tecnicista, seja passando por processos repetitivos que não têm relação clara com a musicalidade e com a arte ou nos quais o musicista não enxerga sentido musical, é muito provável que ele caia em um estado mental e psicológico entediado e sua motivação fique comprometida, o que é o contrário da experiência ótima.

Um exemplo de situação contrária é o das situações de improviso estruturado, como nas bandas de *jazz*, em que tantas negociações musicais são feitas no exato instante da performance. Os estudos de Green (2017) podem constituir outro exemplo em que a atividade musical é estruturada em diálogo com as metas pessoais dos sujeitos músicos de fazer música “real”. A autora realizou uma pesquisa com 14 músicos populares ingleses — entre 15 e 50 anos de idade, profissionais, semi-profissionais, não profissionais mas atuantes em bandas *pop* ou iniciando-se em atividades do tipo — com o objetivo de extrair contribuições das práticas de aprendizagem musical informal, bastante recorrente no contexto da música popular, onde transmite-se e adquire-se saberes musicais de maneiras não normatizadas, inversamente a contextos formais de educação musical.

Os resultados apontaram que músicos populares costumam aprender música lidando com peças reais e conforme seus gostos pessoais, com toda a sua complexidade, desde o início de seus estudos, engajando-se espontaneamente em técnicas de aprendizagem como a “imitação baseada na audição”, ou seja, “tocar de ouvido” (GREEN, 2017, p. 73), e atividades coletivas e compartilhadas de execução, composição e improvisação. Esses músicos *pop* consideram a notação musical (partitura) um recurso útil, mas secundário, e costumam procurar um aprimoramento técnico conforme a necessidade: “O conceito de técnica, entendido como um aspecto consciente de controle de um instrumento, apareceu tarde para a maioria dos músicos e, em muitos casos, só próximo, se não durante, de se tornarem profissionais e sempre de uma forma prática.” (GREEN, 2017, p. 73). A duração do tempo de prática desses indivíduos é muito variada, sempre motivada por uma questão prática ou por disposição interna guiada pelo prazer: “Muito importante: praticavam só se lhes desse prazer. Se não estavam a gostar, não continuavam.” (GREEN, 2017, p. 74). Mesmo assim, a pesquisa coletou dos músicos *pop* diversos relatos do prazer em tocar e do seu

envolvimento intenso com o estudo de música. Por fim, absolutamente todos os entrevistados demonstraram valorizar, em outros músicos, “o *feeling*, a sensibilidade, o espírito e outros atributos semelhantes, acima da competência técnica.” (GREEN, 2017, p. 74), além de sentirem que “tocar fazia crescer a auto-estima [*sic*] e a própria percepção do seu estatuto junto dos amigos.”(GREEN, 2017, p. 77).

Isso indica que músicos populares, pelo modo como ocorre sua enculturação musical (GREEN, 2017), são guiados pelo objetivo primário de fazer músicas “reais” e, por isso, trilham um processo de aprendizagem do instrumento e das peças muito musical e sempre motivado pelo prazer de tocar músicas apreciadas. Diante disso, Green (2017) conclui que “Identidade, amizade e prazer andam a par com a motivação, mas também estão ligadas a certas formas de aprendizagem” (GREEN, 2017, p. 78). A partir disso, a pesquisadora propõe uma atitude mais ativa (fazer música e depois aperfeiçoá-la) do que proativa (evitar problemas desde o começo) por parte dos músicos professores (GREEN, 2017, p. 79) e, conseqüentemente, dos músicos em sua atividade, bem como “repensar [...] uma atitude mais flexível quanto ao estudo, para alguns alunos, e menos preocupação com aspectos técnicos com outros [...]” (GREEN, 2017, p. 79).

Em nossas interpretações, a pesquisa de Green (2017) evidencia um caso em que estados de fluxo são muito propícios, visto que os músicos estudados eram guiados pela motivação intrínseca de tocar bem o seu instrumento para expressarem suas ideias musicais. Isso fazia com que suas experiências musicais (prática, ensaios, *sessions*, apresentações etc.) fossem fontes de intensa fruição e com que todos os conhecimentos e habilidades necessários para que a música acontecesse (por exemplo, técnica instrumental) fossem ferramentas de auxílio buscadas a partir dessa motivação primária. A motivação para aprender música é potencializada por situações musicais onde existe prazer. Isso implica que a técnica é algo que pode ser algo a ser aprendido com base na motivação para melhorar a performance musical. Corrobora para essa ideia a afirmação de Csikszentmihalyi de que “não existe um problema inerente a nosso desejo de uma escalada de metas, contanto que o esforço empreendido ao longo do caminho seja motivo de fruição” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 21). Não basta a progressão do aprendizado instrumental ser prevista com o avanço das etapas, mas isso precisa ser apreciado.

Por conseguinte, diante da necessidade de regras equilibradas e dos fatos de que o estado de fluxo requer metas e de que as metas específicas do músico são, por definição, direcionadas direta ou indiretamente para o fazer musical, é compreensível

que um músico sinta desprazer em práticas tecnicistas (por exemplo, tocar escalas por muito tempo e sem associá-las a contextos musicais) ou em práticas não-direcionadas, sem guias de estudo ou preparação. Práticas tecnicistas não costumam dialogar claramente com as metas dos sujeitos músicos de criar música, pois estão muito afastadas do aspecto artístico, criativo e cheio de significado que as peças musicais possuem. Além do mais, um indivíduo que não visualizar propósito musical em atividades tecnicistas nunca receberá um *feedback* positivo, ou seja, de que suas metas estão sendo alcançadas ao, por exemplo, tocar muitas escalas. E, se a atividade não estiver alinhada com as metas do sujeito — e a meta primária de todo músico é expressar-se através da arte musical — e ele não receber um bom *feedback*, não haverá fluxo. A abordagem proposta por Green (2017), ao contrário, é bastante relevante quando o objetivo é proporcionar motivação para vivenciar as experiências musicais e, conseqüentemente, mais estados de fluxo.

Neste ponto, é importante ressaltar a distinção entre comportamento e experiência. O que leva o músico ao estado de fluxo não é a atividade musical por si só, mas a sua experiência nesse fazer musical, ou seja, não *o que* ele faz, mas *como* ele o faz. A exemplo disso, Csikszentmihalyi (2020) expressa que

Mesmo quando a criança *estuda* música, muitas vezes ocorre o problema costumeiro: ênfase demais é dada [pelos pais] ao desempenho e muito pouca à experiência de tocar. [...] Com isso, desvirtuam a música a ponto de provocar o efeito contrário do pretendido: ela é transformada em fonte de desordem psíquica. As expectativas dos pais para o *comportamento* musical geram estresse e, muitas vezes, uma completa ruptura com a música. (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 135. Grifos do autor).

Assim, inferimos que a reflexão sobre quais são as metas nas etapas do estudo e da preparação para a performance musical é um exercício que contribui para a vivência do estado de fluxo, de modo que esses momentos sejam experiências ideais e produtivas. Da mesma forma, reiteramos a necessidade de haver equilíbrio entre os desafios apresentados pela situação (seja a obra musical, seja o contexto da situação performática etc.) e as capacidades do musicista (seu domínio sobre o instrumento musical, suas habilidades em enfrentar situações diversas etc.). Ainda, fica evidente que a experiência ótima no contexto musical é propícia não somente quando o indivíduo trilha uma atividade de fluxo, mas quando há envolvimento afetivo com a atividade e quando ela dialoga com as suas metas de expressão artística.

#### 1.4 Quem pode experienciar o fluxo? O que é personalidade autotélica?

Conforme vimos até agora, o fluxo é um fenômeno facilitado quando o indivíduo realiza uma atividade estruturada para tal e quando suas habilidades pessoais estão de acordo com a mesma, em equilíbrio com o nível de desafio. Entretanto, uma atividade de fluxo, por si só, não é suficiente para que ocorra uma experiência ótima. O comportamento subjetivo do indivíduo é, no final, tão importante quanto a natureza da atividade e de sua capacidade. Isso significa que o a vivência do estado de fluxo depende da sua competência individual em estruturar a consciência, ou seja, de seu controle da atenção.

Assim, todo ser humano saudável, por definição, é capaz de experienciar o estado de fluxo, independentemente de condições extrínsecas como classe social, nível de instrução, sexo, idade, cultura, localização geográfica, profissão etc. Existem algumas exceções: os indivíduos diagnosticados com esquizofrenia (embora haja casos de superação), os classificados como sofrendo transtornos de atenção, os excessivamente autoconscientes e os autocentrados.

No primeiro caso, ocorre o sintoma da “anedonia, que significa literalmente ‘falta de prazer’”, e que “parece estar relacionado à ‘superinclusão de estímulo’, ou ao fato de que esquizofrênicos estão condenados a notar estímulos irrelevantes e a processar informação gostando ou não” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 104). No segundo caso, os transtornos de atenção “não somente interferem no aprendizado, mas efetivamente eliminam a possibilidade de vivenciar o fluxo. Quando uma pessoa não pode controlar a energia psíquica, nem o aprendizado nem a genuína fruição são possíveis” (CSIKSZENTMIHALYI, 1990, p. 84, tradução nossa).<sup>6</sup>

No terceiro caso, a preocupação exacerbada com a forma como se é percebido e avaliado pelos outros membros da coletividade (CSIKSZENTMIHALYI, 2020), algo que acontece na ansiedade de performance (FERNHOLZ, I. et al.), impede o sujeito de concentrar-se naquilo que realmente importa para viver uma experiência plena e sob seu domínio (controle da subjetividade). Em *masterclass* sobre Sonatas para Flauta e Piano dada em 23 de outubro de 2012 no The DiMenna Center for Classical Music, na cidade de Nova Iorque (Estados Unidos), Emmanuel Pahud (1970-) (flautista *virtuose* franco-suíço que, além de ter uma carreira solo, é primeira flauta na Orquestra Filarmônica de

---

<sup>6</sup> Para esta citação, escolhemos a edição em língua inglesa, de 1990, do livro *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, da editora HarperCollins, visto que a versão por nós mais utilizada, *Flow: A Psicologia do Alto Desempenho e da Felicidade*, em língua portuguesa, de 2020 e da editora Objetiva, apresenta um equívoco de tradução nesta passagem.

Berlim) fez orientações sobre como ter uma atitude oposta a essa ao ser questionado sobre estratégias para manter o foco e lidar com a ansiedade durante a performance no palco em situações estressantes de apresentação. Eis a sua resposta:

Por que você diz “*performance* estressante”? **Uma performance, quero dizer, uma situação de concerto, é um prazer.** Você tem que fazer o seu caminho para esta abordagem. [...] Um concerto é uma liberação de energia, de música, de emoção, partilhada por todos os músicos no palco e com o público, e quanto mais pessoas, melhor. Nos momentos em que tive uma abordagem mais próxima daquilo que você chama de uma *performance* estressante, [...] eu estava perdendo muito em comparação com o que sabia que podia estar fazendo. Então, eu decidi: “Muito bem, se você está levando isso a sério, esqueça [...] a preocupação, porque ninguém vai te matar, você não vai matar ninguém, não há nada a temer, apenas dê o seu melhor e seja consistente”. E, a partir desse momento, felizmente, funcionou para mim. [...] **E fui o menos emotivo possível, de uma forma que salvou a minha vida naquele momento.** [...] Claro que há momentos em que sabemos que algo é difícil e [pensamos] 'Vou conseguir acertar? Será que vou errar?' Não faça essa pergunta. Recuse-se a fazer essa pergunta a si mesmo. Não é a pergunta certa, porque **ninguém naquele momento pode tocar melhor do que você naquele palco.** Isto é realmente uma questão de auto-confiança. Se você vai para o palco, você tem que ser o rei do mundo, ou tem que sentir-se como tal. [...] Portanto, tem muito a ver com força mental, obviamente, e certamente **há ferramentas para aprender isso. Se não conseguirmos aprender sozinhos, há pessoas muito especializadas que lidam com este tipo de coisa e que são capazes de nos ajudar.** [...] Sempre que você subir no palco, você tem que ser um vencedor! E tem que fazer jus ao que está fazendo, e nunca ter vergonha, mesmo que toque uma nota errada [...]. Há coisas piores que podem acontecer na vida do que tocar uma nota errada no palco [...]. Desfrutar: esse é o segredo. (How to Stay Focused During Performance: Carnegie Hall Master Class with Emmanuel Pahud. Tradução e grifos nossos).<sup>7</sup>

No quarto e último dos casos que impossibilitam a experiência ótima, a pessoa avalia as informações do mundo ao seu redor e lida com as mesmas com base puramente em seus desejos e interesses pessoais, de maneira egoíca. Sobre essa condição e a anterior (preocupação exacerbada do indivíduo em como os outros o avaliam),

Ambas carecem da fluidez atenta necessária para se empenhar em uma atividade que seja compensadora em si mesma; há demasiada energia psíquica envolvida no self e a atenção livre é rigidamente guiada por suas necessidades. Sob tais condições é difícil se interessar por metas intrínsecas ou se abandonar a uma atividade que não ofereça recompensas além da própria interação. (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 105).

Em suma, todas essas condições apenas enfatizam o quanto é essencial, para atingir o estado de fluxo, que o sujeito domine o controle de sua atenção de maneira autônoma. Isto é, que tenha o domínio de direcionar e sustentar o foco cognitivo nos

---

<sup>7</sup> Disponível em: <https://youtu.be/yUxY7tagf0g?si=1llzskUHzFqQmanS>. Acesso em: 27 de janeiro de 2025.

estímulos relevantes para a ocasião (em nossa pesquisa, tudo o que é necessário para uma prática eficiente e uma performance plena), filtrando as dispersões (quaisquer elementos disruptores na preparação da performance e na performance propriamente dita). Essa é uma habilidade fundamental para a organização das faculdades mentais de forma coerente e integrada e, conseqüentemente, para uma experiência subjetiva positiva e eficiente.

Dito isso, Csikszentmihalyi (2020, 2022) escreve a personalidade autotélica como aquela que melhor propicia a autoindução à experiência de fluxo. Isso acontece porque é característica essencial da personalidade autotélica a capacidade de controlar o conteúdo de sua consciência para seguir fortemente um propósito sem que isso seja dedicado ao próprio *self*, o que é chamado de “individualismo não autoconsciente” pelo psicólogo Richard Logan, em quem o pesquisador croata se baseia.

O termo “autotélico” tem origem etimológica grega: *auto* refere-se ao *self* e *telos* remete a meta e/ou objetivo, o que acaba por significar “um eu com metas autocontidas” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 241). Assim, uma pessoa que tem personalidade autotélica realiza as atividades de fluxo como fins em si mesmos, porque a realização é a própria recompensa. Para motivá-la, não há a necessidade de recompensas externas, sejam materiais, como dinheiro e objetos, ou simbólicas, como notas avaliativas, beleza, aprovação social e fama, que são atributos de felicidade e de satisfação. Esses dois tipos de motivação, são bem ilustrados no contraste entre os personagens da tirinha apresentada, em que um valoriza o prazer de tocar e o outro prioriza recompensas externas (Figura 3).<sup>8</sup>



Figura 3 — “O que vai acontecer se você praticar por vinte anos e então acabar não sendo rico e famoso? — A alegria está no tocar. — Você só pode estar brincando!”

Além da motivação intrínseca, o indivíduo autotélico possui uma postura otimista e positiva diante das mais diferentes situações, inclusive as mais adversas. Para Csikszentmihalyi (2020, p. 54), “o fluxo e a entropia psíquica são estados atingidos a

<sup>8</sup> Disponível em: [https://peanuts.fandom.com/wiki/January\\_1973\\_comic\\_strips](https://peanuts.fandom.com/wiki/January_1973_comic_strips) Acesso em: 23 de janeiro de 2025.

partir do modo como o indivíduo ‘encara a sua tarefa’”, ou seja, a interpreta. Interpretar é “dar um sentido, um significado ao que foi lido” (PINTO, 2011, p. 10). E essa interpretação tem que ser necessariamente a mais favorável para o sujeito, pois

O evento externo aparece na consciência puramente como informação, sem necessariamente ter um valor positivo ou negativo vinculado a ele. É o self que interpreta essa informação bruta no contexto de seus próprios interesses e determina se ela é prejudicial ou não (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 53).

A interpretação da realidade é análoga à interpretação de textos de qualquer natureza, como partituras de obras musicais. Do mesmo modo que, após ler e compreender uma peça, o *performer* realiza uma interpretação com base em seus conhecimentos contextuais da obra de arte, também ao ler e compreender a realidade, seja na sessão de prática, seja no palco, a interpreta com base em sua experiência de vida e em sua complexa subjetividade.

Isso significa que o desenvolvimento de uma personalidade autotélica requer essencialmente alguns exercícios.

Primeiro, interpretar a realidade sob uma ótica positiva e favorável (o que nunca vai ser o mesmo que alienação), de modo a enxergar as possibilidades de ação em meio aos desafios, atitudes que nascem de uma confiança não autoconsciente, quando

a pessoa deixa de se ver em oposição ao ambiente [...], se sente parte do que acontece a sua volta e tenta fazer o melhor dentro do sistema em que opera. Paradoxalmente, essa sensação de humildade – o reconhecimento de que seus objetivos têm de estar subordinados a algo maior e que para ser bem-sucedido talvez seja preciso jogar segundo um conjunto de regras diferente das suas – é a marca registrada das pessoas fortes” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 235).

A pessoa encara situações potencialmente entrópicas não como pontos de estagnação, mas sim como desafios. Por isso, escolhe e estabelece metas/objetivos a partir desses desafios e enxerga os sistemas de ação com os quais deve interagir para atingir essas metas. Interagir com os sistemas de ação exige habilidades específicas; para tal, a pessoa os desenvolve (e vice versa: do mesmo modo, no movimento contrário, a própria interação com os sistemas de ação leva a pessoa a um processo de diferenciação).

Em segundo lugar, a pessoa deve focar a atenção no ambiente ao invés de nas demandas do ego (preocupações com o próprio desempenho, com a aparência etc.).

Quem sabe tirar proveito do desafio do estresse passa bem menos tempo pensando em si mesmo. [...] sua atenção está alerta, sempre processando a informação do entorno. O foco ainda é determinado pelos objetivos da pessoa,

mas continua aberto o suficiente para ela perceber eventos externos e se adaptar a eles, mesmo que não sejam diretamente relevantes para o que quer realizar.” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 236).

A pessoa com personalidade autotélica tem alto nível de envolvimento com as atividades em que escolhe investir energia psíquica. Para que esse envolvimento ocorra com sucesso, a pessoa deve encontrar entrosamento entre as demandas da atividade, do ambiente etc. e a sua própria capacidade de ação. É importante frisar que esse envolvimento é demasiadamente favorecido pela capacidade de concentração do indivíduo. Algo que é treinável.

Terceiro, o indivíduo deve empenhar-se na descoberta de novas soluções.

Há basicamente duas maneiras de enfrentar uma situação que gera entropia psíquica. Uma é focar a atenção nos obstáculos à concretização das metas e tirá-los do caminho, restaurando a harmonia na consciência. Essa é a abordagem direta. A outra é focar na situação inteira, incluindo você mesmo, para descobrir se metas alternativas não são mais apropriadas, abrindo desse modo diferentes soluções. [...] Nenhuma solução é melhor em sentido absoluto.” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 238).

Quarto, a pessoa deve apreciar a experiência imediata, usufruindo do momento como um fim em si, o que, vale lembrar, é especialmente importante no contexto artístico.

No âmbito do estudo performático, é fácil tocar por longo tempo as peças que são agradáveis e cativantes aos ouvidos do *performer*. Porém, pode ser que o mesmo não seja verdadeiro na preparação de peças menos interessantes ao seu gosto pessoal, ou em rotinas técnicas, que tendem a ser abstratas e podem ser entendidas como enfadonhas. Diante de tais contextos, alguns músicos, a fim de motivarem-se para estudar, podem escolher fazer uma interpretação positiva da situação, atribuindo a essas atividades o propósito de progredirem em suas capacidades musicais. Entretanto, é importante frisar que essa não é a única forma de produzir experiências ótimas, visto o exemplo dos músicos populares do estudo de Green (2017), que abandonam atividades musicais desagradáveis e aplicam seus esforços somente naquilo em que veem propósito musical e expressivo, ou seja, naquilo que dialoga com suas metas, assim também construindo sua realidade de uma forma positiva e também guiada por um propósito de evoluir nas habilidades musicais.

Assim, o sujeito também pode intervir a favor de uma experiência pessoal mais favorável. Escolher fazer uma interpretação da situação que leve à fruição é um passo em direção à evolução musical e ao amadurecimento profissional do músico, de um modo ou de outro. Estes são exemplos de personalidade autotélica na performance

musical e na preparação para a mesma.

Há dois exemplos de músicos *performers* que, em situações concretas, apresentaram aspectos de personalidade autotélica, cada um ao seu modo particular. O primeiro deles é Emmanuel Pahud (1970-) cuja fala na *masterclass* no Carnegie Hall, transcrita anteriormente, ilustra muito bem diversos traços autotélicos. O primeiro deles é que, do início ao fim, ele persevera em uma visão muito animadora sobre a situação de concerto e mostra uma boa estima em relação a si mesmo, sem manifestar, no entanto, vaidade, pois isso apontaria para uma personalidade autocentrada, e pessoas com essa postura não são capazes de atingir o fluxo, conforme foi discorrido anteriormente. Outrossim, demonstrou ter enxergado e escolhido as melhores oportunidades de ação diante de experiências performáticas tensas, ou melhor, nem mesmo ter considerado outra possibilidade que não o acerto. Ademais, é explícito o foco no presente, que inclusive também é quinta característica do estado de fluxo, e sua consequência, que é o não envolvimento com emoções desestabilizadoras (simplesmente porque não pode haver espaço na consciência para mais nada além da *performance*).

Em última instância, sobre este exemplo, é muito relevante que Pahud tenha manifestado, em suas próprias palavras, que ter uma postura interna dessa natureza é uma habilidade que pode ser assimilada com o exercício da mente e mediante orientação externa, caso o indivíduo não consiga por si só. A ideia de que esse é um estado de ser que pode ser alcançado com a prática e a persistência é corroborada por Csikszentmihalyi (2020), que atesta que “é necessário ajudar as pessoas a desenvolver personalidades autotélicas [...], treinando-as para reconhecer oportunidades de ação, refinar suas habilidades e determinar metas exequíveis” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 183).

O segundo exemplo de personalidade autotélica a ser discutido é novamente de Maria João Pires. Em 1999, a musicista recebeu e aceitou um convite de última hora para tocar o Concerto para Piano em Ré menor, K. 466 (W. A. Mozart), com a Concertgebouw em Amsterdã (Holanda), sob a regência de Riccardo Chailly, ocasião em que necessitaram de um solista substituto em caráter de urgência. Porém, como descobriu no derradeiro momento do ensaio geral, aberto ao público e integralmente gravado, Pires havia entendido o número de catalogação incorretamente, preparando-se então para tocar o K. 488 (ela sabia ambos os concertos de memória).

Assim que Pires percebeu ter preparado a peça errada, na introdução orquestral, avisou Chailly sobre o engano, mas o regente a encorajou a tocar mesmo assim. Nas

expressões facial e corporal da pianista, a preocupação e a aflição são evidentes. Então, faltando pouco para a orquestra finalizar a introdução do Concerto, acontece uma reviravolta: ela resigna-se e aceita o desafio de tocar, então concentrando-se e tocando plenamente. Em entrevista para a Classic FM, Pires articula sobre o exato momento da mudança de postura:

Esse é o momento em que eu perco [...] a tensão. **É quando eu aceito.** [...] Se elas [as pessoas] aceitam [...], então normalmente as coisas melhoram. O pânico vai embora. Aceitação é algo muito importante de se ter consciência, porque quando você aceita algo, você vê como um milagre. As coisas voltam para você [...] em todas as suas capacidades. [...] E, muitas vezes, no palco, pessoas como eu não perdem o pânico porque não aceitam. **E a aceitação é muito sobre o seu ego...** você quer se sair bem, você não quer se mostrar como uma pessoa que está falhando... você não gosta disso. [...] E, se [ao invés] você aceitar que isso é um evento... não vai acontecer nada se você falhar.  
(Tradução, transcrição e grifos nossos).<sup>9</sup>

Em seu relato, aceitação e ego são as palavras-chave. Conforme já foi discorrido anteriormente, um indivíduo autotélico age da melhor maneira possível conforme as possibilidades de ação disponíveis no momento. Csikszentmihalyi diz que, diante de um desafio, “Uma nova informação criará desordem na consciência, deixando-a agitada diante da ameaça, ou reforçará nossas metas, liberando energia psíquica.” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 53). Com efeito, entre as duas opções, a de desistir ou a de aceitar o desafio, Maria João Pires escolheu a empreitada de lembrar o Concerto K. 466 em cerca de 2 minutos, uma meta que, possivelmente, ela mesma não sabia que era realista. Por consequência, a superação do problema forneceu *feedback* bastante positivo e reforçou suas próprias metas.

Do mesmo modo, o desapego do próprio ego permitiu que a *performer* pudesse focar objetivamente naquilo que realmente importava no momento para superar o desafio, a saber, a imersão nas memórias auditivas, muscular, interpretativa etc. para tocar o Concerto de Mozart, o que foi uma meta com recompensa em si mesma.

Assim, no âmbito da performance musical, *performers* com personalidade autotélica são aqueles que têm mais chance de êxito em suas empreitadas, visto que fazem o melhor que podem com aquilo que têm disponível no momento da *performance*.

Esses indivíduos levam uma vida cheia de energia, estão abertos a uma variedade de experiências, continuam a aprender até o dia de sua morte e mantêm fortes laços e compromissos com outras pessoas e o ambiente onde vivem. Eles apreciam tudo o que fazem, **mesmo algo maçante ou difícil;**” (2020, p. 21; grifo nosso).

---

<sup>9</sup> ‘It was very scary’ – Maria João Pires on THAT viral wrong concerto! | Classic FM. Disponível em: <https://youtu.be/UXbVDI0LhRM?si=W93TVSQsw4mQVquP> . Acesso em: 28 de janeiro de 2025

## 1.5 O que fazer para atingir o estado de fluxo?

Diante do exposto até o momento no presente trabalho, fica elucidado que atingir o estado de fluxo é consequência da soma de três fatores: realizar uma atividade de fluxo; garantir o equilíbrio entre os desafios propostos e as habilidades do indivíduo; e ter uma postura autotélica diante da atividade. É tão possível quanto provável, através de inúmeros exemplos ao longo da história da música, que gerações e gerações de músicos *performers* tenham, de maneira intuitiva, estruturado o ofício musical como uma atividade de fluxo, afinal, essa experiência é um fenômeno que remonta ao próprio início da humanidade (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; CSIKSZENTMIHALYI, 2022), assim como a música. O presente trabalho é um esforço de trazer isso à consciência, ou seja, fornecer recursos práticos para que músicos *performers* saibam estruturar, ativa e propositalmente, suas próprias atividades de fluxo em suas rotinas, tanto nas suas preparações prévias às performances quanto em suas apresentações. Então focaremos, em termos práticos, **no que** deve ser feito e **como** deve ser feito para que esses fatores sejam concretizados.

Primeiramente, para estruturar uma atividade musical de modo que ela crie uma tendência muito grande do sujeito agente entrar no estado de fluxo, segue-se o modelo proposto por Csikszentmihalyi (2020):

(a) determinar uma meta geral e tantas submetas quanto forem realisticamente exequíveis; (b) encontrar maneiras de medir o progresso em termos das metas escolhidas; (c) manter a concentração no que está sendo feito a continuar a fazer distinções cada vez mais refinadas dos desafios envolvidos na atividade; (d) desenvolver as habilidades necessárias para interagir com as oportunidades disponíveis; (e) continuar a elevar o desafio se a atividade se tornar tediosa. ((CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 118).

Assim, essa estrutura sintetiza, em termos práticos, o que fazer para que uma tarefa tenha uma estrutura que leve ao estado de fluxo. Além disso, no ramo da performance musical, fica em evidência a importância de uma rotina de estudo performático estruturada. Diga-se de passagem, a estrutura proposta por Csikszentmihalyi (2020) tem muitos paralelos com a ciência da autorregulação, como discutida pela teoria social cognitiva, tais como premeditação, controle volitivo e performático, autorreflexão após a performance, estabelecimento e busca de metas pessoais, escolha de estratégias de aprendizado e auto-avaliação (SILVA & MARINHO, 2025). Inclusive, a proposta de estruturação que Csikszentmihalyi (2020) faz orienta o estabelecimento de uma rotina de estudos de técnica mais prazerosa, resolvendo o

problema recorrente de muitos músicos, visto que os exercícios técnicos são mais abstratos e potencialmente maçantes para os indivíduos que não têm clareza de seus objetivos. A plena fruição da ocupação só acontece para aqueles que estabelecem controle sobre seu itinerário, dominando cada aspecto da experiência subjetiva (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; CSIKSZENTMIHALYI, 2022).

Por isso que, em segundo lugar, entra em ação a adoção de uma postura autotélica. Isso requer que o indivíduo estabeleça mudanças no domínio de sua subjetividade psíquica, o que é desafiador, mas não impossível. Para isso, é indispensável salientar que

as evidências neurológicas não provam que alguns indivíduos tenham herdado uma vantagem genética em controlar a atenção e desse modo experimentar flow. Os resultados poderiam ser explicados mais em termos de aprendizagem do que de herança. (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 108).

Isso significa que a capacidade de proporcionar fluxo e, conseqüentemente, alta concentração, é antes uma habilidade possível de ser desenvolvida por todos os seres humanos (mentalmente saudáveis, conforme visto anteriormente) do que uma capacidade de nascença. Ainda, que músicos *performers* podem treinar e disciplinar seu foco atento tanto quanto praticam notas longas, escalas, arpejos e repertório, o que sem dúvida contribui positivamente para a melhora da sua performance.

Em complemento, a consciência corporal contribui significativamente para o desenvolvimento do autodomínio mental (e vice-versa). A integração natural entre mente e corpo, isto é, entre as faculdades cognitivas e a conformação física, é um recurso para o treino mental da atenção e das habilidades motoras, sensíveis, táteis etc., e deve ser usada para tal. Realizar ações corporais padronizadas, por exemplo, impõe ordem à consciência (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 68) porque exige um foco ativo da mente em controlar os aparatos motores de maneira cada vez mais precisa e refinada. Esse ponto é extremamente vantajoso para *performers* instrumentistas, cujo ofício envolve essencialmente a integração quase simbiótica entre seus corpos e seus instrumentos musicais. Para Csikszentmihalyi (2020), um desafio na busca de assumir o controle é o fato de que

O controle da consciência não é simplesmente uma habilidade cognitiva. Pelo menos tanto quanto a inteligência, exige o envolvimento das emoções e da vontade. Não basta *saber* como fazer; é preciso *fazer*, regularmente, da mesma maneira que atletas ou músicos que continuam a praticar o que sabem teoricamente. (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 34).

Assim, para atingir o estado de fluxo, o indivíduo — no caso, o *performer* — deve treinar, através do autoconhecimento, a capacidade de controlar sua vontade e resistir às tendências naturais do corpo de homeostase e da mente de entropia psíquica, de modo a canalizar sua energia física e a atenção de sua mente para a atividade que está realizando no momento. Por fim, o sujeito saberá que está plenamente consciente quando estiver ciente dos eventos que se passam na mente e no corpo, como pensamentos, sentimentos, sensações, intenções, vontades etc., e for capaz, através da força da intenção, de conduzir o curso desses eventos a favor de seus objetivos.

### **1.6 Quais são as consequências do fluxo?**

Assim, podemos constatar que a experiência ótima proporciona diversos benefícios para a pessoa que a vive, no geral, e para o músico *performer*, em particular. Pontuados, está primeiro que manifesta-se a sensação de realização e novidade ao fim da experiência. Já que o investimento de energia psíquica em metas próprias teve sucesso, é gerado também um *self* mais forte e autoconfiante, essencial para colocar planos em ação e para a superação de estados emocionais negativos, como a ansiedade e a preocupação, no momento da performance. Também ocorrem o engajamento e a apreciação da atividade, o que leva a uma busca natural para repetir a sensação.

Em conjunto com esses efeitos, o sujeito desenvolve uma facilidade de apreciação de situações desafiadoras, mesmo as mais difíceis e áridas, pois transforma situações objetivas desfavoráveis em experiências subjetivamente controláveis. Outro benefício da experiência ótima é que, como o sujeito com postura autotélica tem energia psíquica disponível para estar presente e observar e analisar de maneira objetiva a situação em que se encontra e a si mesmo, têm muito mais facilidade para descobrir novas oportunidades de ação (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 114).

Além disso, para Csikszentmihalyi (2020; 2022), ocorre a complexificação do *self*, expressão da Psicologia que descreve o resultado da combinação equilibrada de dois processos psicológicos opostos chamados de diferenciação e integração. Resumidamente, a diferenciação é resultado do processo através do qual o indivíduo torna-se mais único, seja em seus saberes, aptidões, ideias, comportamentos ou preferências, que justamente o discernem dos outros indivíduos. Já a integração, ao contrário, é resultado do processo através do qual o indivíduo agrega-se e torna-se

semelhante a outras entidades além do *self* nesses mesmos aspectos, seja com outras pessoas ou com outras ideias (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 56). Isso significa que a pessoa que passa pelo estado de fluxo torna-se mais única em suas habilidades e seu ser, suas ações tornam-se menos previsíveis, menos fáceis de explicar e, por consequência, ela passa a sentir-se mais coesa do que até o momento anterior ao fluxo, tanto em relação a si mesma como aos seus pares e ao seu universo.

Ainda para este teórico, o *self* do indivíduo que passa pelo fluxo fortalece-se após a experiência (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 65). Isso tem relação com o paradoxo da perda da autoconsciência. Conforme versado anteriormente, uma das características que ocorrem durante experiência ótima é que há uma despreocupação do indivíduo consigo mesmo, isto é, uma ausência de autoconsciência. Acontece que, terminado o momento, o senso de *self*, ou autoconceito, retorna mais forte do que antes. Isso é explicado pelo fato de que

No *flow*, a pessoa é desafiada a dar seu melhor e deve aperfeiçoar suas habilidades constantemente. Na hora, ela não tem oportunidade de refletir sobre o que isso significa em termos de *self* – se permitiu que a autoconsciência aflorasse, a experiência talvez não tenha sido muito profunda. Mas, depois quando a atividade chegar ao fim e a autoconsciência tem oportunidade de voltar a operar, o *self* sobre o qual a pessoa reflete não é mais o mesmo que existia antes da experiência do *flow*: foi enriquecido por novas habilidades e conquistas recentes. (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 83).

Sobre o *self*, ou eu, é importante ressaltar que ele “é de muitas maneiras o elemento mais importante da consciência, pois representa simbolicamente todos os demais conteúdos, bem como o padrão de suas inter-relações” (CSIKSZENTMIHALYI, 2020, p. 48). Ora, se o *self* tem tamanha relevância para a dinâmica cognitiva de uma pessoa, e a consciência sobre ele fica significativamente alterada durante o fenômeno do fluxo e, ainda, sua fortificação é consequência natural da experiência, evidencia-se, portanto, a relevância da Teoria do Fluxo para a área da performance musical, em que o domínio da consciência é um dos pontos-chave para o acontecimento de performances artísticas bem-sucedidas.

## **REVISÃO DE LITERATURA: TEORIA DO FLUXO E PERFORMANCE MUSICAL**

Ao longo de sua carreira, Mihalyi Csikszentmihalyi não desenvolveu pesquisas científicas que investigaram sistematicamente o estado de fluxo na música, muito menos

no segmento específico da performance musical, embora ocasionalmente mencione músicos de orquestra, músicos populares e compositores por causa de seus frequentes relatos que envolvem este estado psíquico. Entretanto, diversos estudiosos expandiram a teoria do fluxo para o campo musical, realizando investigações sobre as especificidades da experiência ótima entre músicos *performers* nas fases de preparação para a atuação musical e na apresentação pública propriamente dita.

Assim, a presente seção dedica-se a expor uma seleção de 10 textos científicos que ilustram as especificidades da teoria do fluxo aplicada à prática e à performance musical, em sua maioria revisados por pares: 7 cuja metodologia envolveu a aplicação de entrevistas semiestruturadas, 2 estudos quase-experimentais e 1 estudo de delineamento observacional correlacional com medidas autorrelatadas.

## **2.1 Estudos com entrevistas semiestruturadas**

Os estudos de Bopp (2022), Bopp e Araújo (2023), Philippe et al. (2022), Dolan et al. (2018), Wentink e Van der Merwe (2020), Ford, Vosloo e Arvinen-Barrow (2020) e Araújo e Andrade (2018) exploraram as experiências objetivas e subjetivas de grupos de estudantes de música de conservatórios, universitários e de músicos profissionais plenamente inseridos no mercado de trabalho, utilizando coletas de dados através de entrevistas semiestruturadas. De maneira geral, documentaram o ocorrência do fluxo, as características específicas comuns entre os musicistas e os fatores que facilitam ou dificultam a entrada neste estado. Também relacionaram a vivência da experiência ótima com processos específicos de preparação — por exemplo, os exercícios de Eurytmia Dalcroze de Wentink e Van der Merwe (2020) — e com a natureza da atividade musical (prática/estudo, performance com improviso etc.).

Bopp (2022) realizou uma pesquisa que investigou a presença do fluxo na prática e na performance musical de três estudantes de performance em violão do ensino superior, todos adultos, tendo como objetivos aferir a influência de fatores pessoais e contextuais dos alunos na incidência do fluxo, a presença e variação da experiência de fluxo entre as sessões de prática de cada indivíduo e as relações entre as experiências de fluxo na prática instrumental e as na performance.

A metodologia da pesquisa, mista, consistiu em coletar e analisar, quantitativa e qualitativamente, dados a partir de entrevistas semiestruturadas individuais e relatos

individuais nos diários de prática de cada participante escritos ao longo de oito semanas, além da análise do preenchimento de questionários de Escala Curta de Estado de Fluxo, que utiliza a escala de Likert, e da análise, por último, da performance pública, verificando se o fluxo ocorreu como nas sessões de prática e as variações de suas dimensões em cada momento.

Os resultados apontaram que todos os participantes vivenciaram as dimensões da experiência ótima em intensidade alta ou muito alta nas sessões de prática e, de maneira geral, em intensidade menor na gravação da performance da peça estudada. O autor apontou que as dimensões da experiência de fluxo variaram em cada caso, o que evidencia como o fluxo é um fenômeno complexo de ser analisado em sua globalidade, sendo suscetível a inúmeras variáveis internas (pessoais) e externas (contextuais) aos sujeitos. Além disso, o estudo não encontrou relação direta entre quantidade de prática e incidência de fluxo.

Por fim, os resultados da pesquisa indicaram a adoção de estratégias em comum e particulares entre os violonistas que contribuíram (ou não) para o estado de fluxo, bem como para uma maior presença na prática do que na performance das dimensões da concentração focada, da fusão entre ação e consciência e, principalmente, da alteração da percepção temporal. Os dados obtidos na pesquisa acerca destas últimas dimensões do fluxo, segundo Bopp (2022), contradizem a literatura científica que afirma que as mesmas têm maior probabilidade de incidir no momento da performance do que no momento da prática. A partir disso, o autor supõe que a variável da ansiedade, que não foi diretamente analisada pela pesquisa, possa ter afetado o momento da performance e, conseqüentemente, os resultados, o que constitui uma limitação da pesquisa. Com base no exposto, é importante observar que este foi um estudo de caso com população restrita não generalizável ou seja, tais dados não são suficientes para constituir uma contradição à Teoria do Fluxo, como sugerido por Bopp (2022).

Em um trabalho posterior ao anteriormente relatado, Bopp, desta vez em parceria com Araújo (2023), realizou uma pesquisa que também teve como objetivos identificar, no mesmo grupo de violonistas universitários adultos em fase de preparação de uma peça, manifestações de aspectos individuais e contextuais que levam ao estado de fluxo, como o estudo anterior, e como esses aspectos afetam a experiência ótima, bem como identificar situações de prática em que o fluxo acontece.

Para tal, os autores realizaram uma pesquisa qualitativa através de entrevistas individuais, semiestruturadas e *online* com os participantes, procurando identificar os

elementos da autoconfiança, emoção, concentração, ansiedade, organização da prática e sensação de controle, que estão envolvidos com a experiência ótima segundo a literatura científica. Por último, realizaram uma análise das entrevistas e, a partir disso, estabeleceram correlações entre certas práticas e consequentes estados positivos (que reportam fortemente ao fluxo) ou negativos.

Os resultados da análise das entrevistas apontaram que o domínio técnico e musical (técnica, relaxamento corporal, memorização, entendimento da totalidade da peça etc.) e a organização da prática levam à autoconfiança e a emoções positivas, relacionando isso ao estabelecimento e alcance de metas claras tão enfatizado por Csikszentmihalyi (2020) como preditor da experiência ótima.

Além disso, para os autores, as sensações de controle e de autoconfiança, mais relatadas, na pesquisa, nas etapas finais de preparação para a performance, surgem quando o nível do músico alcançou equilíbrio com o nível da peça, ou seja, quando há sensação técnica e física confortável e sentimento de conexão com a criatividade e a parte artística. Para eles, isso “pode beneficiar certas dimensões de fluxo como fusão ação e consciência, e concentração focada.” (BOPP e ARAÚJO, 2023, p. 12). Da mesma forma, a escolha de um repertório acima do nível do violonista, a imposição de prazos (fatos extrínsecos) e a presença de dificuldades técnico-musicais ocasionaram em relatos de falta de sensação de controle e consequentes estados emocionais negativos, como ansiedade, frustração e raiva. Para tal, os pesquisadores apontam a importância da criação de um ambiente acadêmico que considere esses fatores em prol de mudar este cenário, promovendo mais experiências de fluxo entre os graduandos.

Entretanto, um dos participantes da pesquisa reportou fatores que apontam para o fluxo principalmente nas etapas iniciais de preparação da peça, em vez de nas partes finais. Isso levou os autores a cogitar uma possível abordagem de estudo que leve a experiências de fluxo nas fases iniciais de leitura, análise, escolhas técnicas e experimentação, bem como supor que o aparecimento da fadiga e da ansiedade com a aproximação da performance possam ter afetado o alcance do fluxo nas etapas finais.

Ainda, Bopp e Araújo (2023) apontaram o apoio de um professor como um fator que leva à autoconfiança no músico, embora não tenham notado — embora pudessem — explicitamente que essa figura é uma forte fonte de *feedback*, o que teria fortalecido a aplicabilidade da Teoria do Fluxo nesse contexto. Os autores também notaram, entre os violonistas, aspectos como autorregulação e avaliação das próprias emoções durante a prática, o que tem forte relação com o controle de si, na mente e no corpo. A prática

instrumental comumente levou a emoções positivas, experiência emocional que tem forte relação e com o alcance de metas claras estabelecidas previamente.

Por fim, Bopp e Araújo (2023) destacam estratégias notadas na pesquisa que, para os mesmos, propiciam a experiência de fluxo na prática musical, com bastante ênfase na primeira (BOPP e ARAÚJO, 2023, p. 11), a saber, realizar anotações, meditar, praticar *mindfulness*, praticar lentamente, realizar autograções e autoavaliações. As anotações também ajudam a esclarecer as metas de estudo e a autoavaliação, para verificar o êxito no processo, prática que por sua vez leva à concentração. Em adição, a seleção de obras do gosto pessoal leva a emoções positivas e motivação para praticar, e a qualidade da prática tem relação proporcional com a experiência de fluxo. Inclusive, a motivação é gerada a partir dessas experiências positivas, levando ao surgimento de novas metas e, conseqüentemente, ao engajamento com a prática. Assim, na pesquisa de Bopp e Araújo (2023), foi possível identificar que específicos fatores na esfera individual e no contexto dos *performers* são preponderantes para o acontecimento ou não da experiência de fluxo.

A pesquisa de Araújo e Andrade (2018), fornece ilustrações sobre a vivência da experiência de fluxo no dia a dia de músicos profissionais. Seu estudo propôs-se a aferir a presença de características da experiência ótima no cotidiano musical (prática e performance) de dois músicos profissionais. Da mesma forma que Bopp (2022) e Bopp e Araújo (2023), estes autores pesquisaram com ênfase nas etapas preparatórias para a performance. A metodologia foi a realização de entrevistas semiestruturadas e análise dos dados de modo a identificar os seguintes itens: estabelecimento de metas, vivência de desafios e contribuição do repertório, concentração, emoção e êxtase. Participaram da pesquisa dois músicos profissionais de contextos musicais diversos, sendo um *performer* de música antiga e outro de música popular brasileira e estrangeira.

Nos resultados, os dois participantes apresentaram: forte motivação intrínseca para a atuação musical; prática de estudo sistematizada e com base no estabelecimento de metas; satisfação emocional com as vivências musicais em geral e em enfrentar desafios específicos, relacionada com o *feedback* positivo fornecido pela atividade; satisfação com seus desempenhos pessoais; preferência repertorial com base na apreciação pessoal; frequentes *performances* públicas engajadas pelo fazer musical coletivo; e momentos de altos níveis de concentração nos momentos de estudo e apresentação. Para Araújo e Andrade (2018), estes elementos são indicativos do estado de fluxo descrito por Csikszentmihalyi (2020; 2022), a partir do que concluíram que os

participantes viviam o mencionado estado com muita frequência.

Em síntese, ficou evidente, para as autoras (ARAÚJO e ANDRADE, 2018), que a experiência de fluxo é favorecida por processos auto-regulatórios que otimizam a prática e a performance, bem como pela satisfação com a prática, que contribui para “o desenvolvimento do sentimento de competência e conseqüentemente o aumento da auto-estima para que o indivíduo se mantenha motivado em sua atividade musical” (ARAÚJO e ANDRADE, 2018, p. 561-2).

Trabalho que igualmente fornece um exemplo de prática nas fases preparatórias que pode beneficiar diretamente os músicos no sentido dos mesmos tenderem mais à experiência ótima é o de Wentink e Van der Merwe (2020), que desenvolveram uma pesquisa que procurou analisar a experiência subjetiva de integrantes de um sexteto (violino, violoncelo, trompete, clarinete, fagote e piano) com a Eúritmia Dalcroze no processo de preparação para a performance de determinados movimentos do jazz ballet *La revue de Cuisine*, de Bohuslav Martinu (1890–1959), tendo encontrado conexões entre tais experiências e o estado de fluxo.

As dimensões do problema de pesquisa envolveram a dificuldade de músicos de conjunto em ouvirem seus pares enquanto tocam coletivamente, a comum limitação de tempo para aprender novos repertórios e performá-los em conjunto e a quantidade limitada de pesquisas científicas sobre as aplicações da Eúritmia Dalcroze por parte de músicos de conjunto na preparação para a performance. A metodologia, qualitativa, consistiu na realização de entrevistas semiestruturadas e na sua análise fenomenológica interpretativa. Além disso, os participantes foram os membros do sexteto e uma das autoras, totalizando sete entrevistas.

Nos resultados, foram notadas diversas conseqüências da experiência com a abordagem Dalcroze, dentre as quais o aumento da consciência da música, do tempo, do espaço e da energia (expressão), a percepção mais aguçada entre os músicos, a melhoria na musicalidade e os sentimentos de prazer e bem-estar. Essas conseqüências foram benéficas para as relações no conjunto e contribuíram para que os músicos se sentissem mais competentes e menos autoconscientes. Principalmente, para Wentink e Van der Merwe (2020), tais feições têm conexão direta com as descrições do estado de fluxo de Csikszentmihalyi (2020; 2022) e, portanto, a “Eúritmia Dalcroze tem o potencial de iniciar a experiência do fluxo” (WENTINK e VAN DER MERWE, 2020, p. 10, tradução nossa).

Essa relação é reforçada pelo fato de que a abordagem Dalcroze permite adaptar

o nível de desafio para os participantes conforme a necessidade, mesmo durante as práticas, o que está de acordo com o requisito do equilíbrio entre desafios e habilidades da Teoria do Fluxo (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; CSIKSZENTMIHALYI, 2022). Em adição, as autoras afirmam que “embora houvesse um objetivo nessas sessões relacionado às obras de conjunto que precisávamos aprender, nas entrevistas ficou claro que a própria experiência, mesmo sem o objetivo, foi muito valiosa para muitos dos participantes” (WENTINK e VAN DER MERWE, 2020, p. 11), ou seja, a experiência com a Eúritmia Dalcroze foi explicitamente autotélica, mais um quesito da experiência ótima (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; CSIKSZENTMIHALYI, 2022).

Assim, a Eúritmia Dalcroze, por apresentar potencial para proporcionar fluxo nas interpretações de Wentink e Van der Merwe (2020), pode proporcionar estágios de preparação para a performance mais produtivos e ágeis, visto que os musicistas atingem um estado de desempenho ideal. Ainda, as autoras evidenciam o potencial de explorar, em pesquisas futuras, a possível existência de um “fluxo compartilhado” em conjuntos musicais, visto que nestes contextos há um trabalho coletivo para atingir uma meta comum (WENTINK e VAN DER MERWE, 2020).

Por sua vez, a pesquisa científica de Philippe et al. (2022) almejou analisar experiências positivas de músicos instrumentistas e cantores em diferentes situações performáticas (provas, recitais, competições etc.) e investigar as condições que facilitam o estado de fluxo nessas ocasiões, além de definir orientações práticas a partir das perspectivas dos musicistas sobre os fatores que promovem a emergência da experiência ótima durante performances exitosas. Em relação a Bopp (2022), Bopp e Araújo (2023), Araújo e Andrade (2018) e Wentink e Van der Merwe (2020), esta pesquisa teve mais foco no momento da apresentação em si do que no processo de preparação.

Para isso, foi utilizada a metodologia de pesquisa qualitativa com a aplicação de entrevistas semiestruturadas. Participaram do estudo 11 músicos entre 18 e 30 anos de idade e de ambos os sexos, dentre profissionais de orquestras com formação superior em música e estudantes do curso de bacharelado em música do Conservatório de Música de Genebra.

A investigação revelou sete fatores que afetam positivamente os *performers* de modo a fazê-los tenderem ao fluxo. Primeiro, os fatores sociais, como possuir uma rede de apoio da família, dos amigos e, especialmente, dos professores, os quais têm o papel de ajudar o pupilo a estabelecer metas claras e sentir-se seguro quanto às próprias

habilidades. Também faz parte deste fator ter reconhecimento profissional dos seus pares e estar imerso em uma atmosfera de performance positiva.

Já o segundo fator é a qualidade das preparações de longo e curto prazo para a performance, considerando o tempo disponível, a qualidade do estudo e o gerenciamento do estresse. Philippe et al. (2022) ainda delineiam a importância da automação dos movimentos corporais e da disciplina para o alcance do estado de fluxo no momento da performance no palco:

Uma boa preparação permite que os gestos técnicos mais refinados sejam dominados e se tornem automáticos, dando ao artista mais liberdade para as funções cognitivas. Uma preparação bem planejada, incluindo a definição de uma rotina, é importante, pois pode oferecer suporte em determinadas condições difíceis e proporcionar uma sensação de controle pessoal sobre uma situação, o que é uma característica de entrar em um estado de fluxo. (PHILIPPE, R. A.; KOSIRNIK, C.; ORTUÑO, E.; BIASUTTI, M., 2022, p. 1033).

O terceiro fator notado pelos autores (PHILIPPE et al., 2022) foi a conexão com o próprio corpo, o que inclui ter consciência dos sentimentos, das sensações corporais e da percepção do instrumento em contato com o corpo, além do incorporamento do som, ou seja, da expressão corporal das ideias musicais no momento da performance. Para os autores, alto domínio técnico tem relação direta com a percepção sensorial. Nas interpretações dos autores (PHILIPPE et al., 2022), esta constatação contraria os escritos de Csikszentmihalyi: “Um desempenho musical ideal requer uma consciência refinada do corpo, de certa forma em oposição ao que Csikszentmihalyi (1990) propõe para atingir um estado de fluxo: experimentar uma falta de consciência de suas necessidades físicas” (PHILIPPE et al., 2022, p. 1033, tradução nossa).

Como quarto fator estão a consciência das habilidades, a autoconfiança, o sentimento de competência e o senso de autoestima, pelo fato de que músicos com esses traços são mais motivados e propensos a estabelecerem para si próprios desafios cada vez mais elevados, em equilíbrio com suas competências, o que os impulsiona a melhorar continuamente.

O quinto fator proporcionador de fluxo, como era de se esperar com bases nos escritos de Csikszentmihalyi (2020; 2022), foi a motivação intrínseca, expressa pelo desejo e o prazer dos músicos em tocar o instrumento ou cantar, sempre presente nas boas performances relatadas na pesquisa. A motivação intrínseca também manifestou-se no compromisso total dos músicos e com o tipo de metas estabelecidas, a saber, metas de domínio autorreferenciadas.

O sexto fator é o foco da atenção, geralmente voltado para a música e as sensações corporais durante as boas apresentações. Presume-se que, como consequência do controle voluntário da atenção, advenha intensa e prolongada concentração, o que “é chamado de atenção de cima para baixo [*top-down*] ou endógena” (PHILIPPE et al., 2022, p. 1034, tradução nossa).

E o sétimo e último fator, transcendência, é relacionado ao significado da atividade para os sujeitos musicistas e com a dimensão espiritual evocada através de seus intensos sentimentos “de terem encontrado inspiração ao se conectarem com algo *mais elevado ou maior do que si mesmos*, ou a sensação de estarem em um estado de *receptividade*” (PHILIPPE et al., 2022, p. 1034, grifos dos autores, tradução nossa).

Assim, a pesquisa de Philippe et al. (2022) extraiu, do grupo de músicos, padrões de preparação que facilitam o fluxo e, conseqüentemente, performances de alta qualidade, bem como protegem estes indivíduos contra o estresse e a ansiedade.

Ford, Vosloo e Arvinen-Barrow (2020), por sua vez, almejaram notar o modo como musicistas experienciam performances bem-sucedidas, ou seja, assim como Philippe et al. (2022), enfatizaram o estudo do fluxo no momento da performance no palco. Assim, objetivou documentar as experiências individuais comuns entre músicos no estado de fluxo, que acontecem durante performances ideais. Para isso, empregou uma análise fenomenológica qualitativa indutiva de entrevistas semiestruturadas com 15 músicos universitários com média de 9,57 anos de experiência musical de uma faculdade de música privada de Nova Iorque.

Os achados deste estudo evidenciaram três temas predominantes nas vivências subjetivas destes músicos, os quais mostraram-se necessários para o acontecimento da experiência ótima: contexto ambiental favorável, conexão emocional e relacionamentos interpessoais. Ainda, evidenciou-se que o fluxo vivido por estes indivíduos parece ser um estado emocional e mental frequente e semelhante àquele vivido na prática de esportes, de acordo com a literatura especializada, embora haja diferenças significativas relacionadas aos aspectos emocional e artístico do ofício musical (FORD, VOSLOO e ARVINEN-BARROW, 2020).

O contexto ambiental diz respeito: à necessidade de um ambiente físico e psicológico antes, durante e depois da performance que seja propício à concentração; aos pleno conhecimento e domínio da peça musical e à conseqüente despreocupação com a técnica, de modo que o intérprete toque com instintos naturais (automação); à exibição das habilidades, a um nível ideal de ativação alerta que favorece o desempenho

(excitação com o momento); e ao relaxamento mental e corporal do músico. Também foi detectado que alguns participantes tiveram o fluxo facilitado por uma concentração intensa prévia à entrada no palco e pelo próprio fato de estarem no mesmo. Este segundo dado foi interpretado pelos autores nos termos da Teoria dos Contextos Comportamentais de Barker, que, resumidamente, “sugere que características comportamentais se tornam o ‘padrão’ em determinados lugares e situações” (FORD, VOSLOO e ARVINEN-BARROW, 2020, p. 147), o que explicaria a propensão ao fluxo de acordo com o ambiente da performance.

A conexão emocional manifestou-se pela importância de o intérprete relacionar-se com a peça musical em um nível pessoal, encontrando nela um significado e uma razão pela qual executá-la, o que é facilitado pela incorporação de personagens e/ou conceitos. Esta ligação subjetiva também acontece quando o músico relaciona-se com a audiência, transmitindo a ela as emoções e ideias artísticas. Em adição, é necessário notar o momento da performance como emocionante em si mesmo, além de satisfatório e divertido a ponto de ser uma motivação para a superação de desafios musicais que os musicistas sentiam serem capazes de superar.

Os relacionamentos interpessoais entre os músicos e as demais pessoas presentes (professores, jurados, intérpretes e integrantes do elenco, outros estudantes, familiares etc.) mostraram-se significativos para o acontecimento ou impedimento do fluxo, a depender das características individuais destas pessoas. Se os músicos recebem suporte e incentivo dos colegas e professores etc., a sua habilidade de encontrar o fluxo é facilitada. Entretanto, se alguma figura importante para o estudante músico, como o seu professor, manifesta um foco muito grande em prevenir erros, o *performer* tende a ser mais duro consigo mesmo e não apreciar a performance, o que impede o estado de fluxo. Assim, percebe-se que o engajamento no fluxo também é afetado pela motivação vinda dos indivíduos com quem o músico relaciona-se, o que leva os autores a concluir que "portanto, há evidências que sugerem que aspectos do estado de fluxo podem ser compartilhados entre educadores musicais e estudantes" (FORD, VOSLOO e ARVINEN-BARROW, 2020, p. 148, tradução nossa).

Inclusive, os autores apontaram que “alguns participantes também afirmaram que o estado de fluxo não era algo que costumavam vivenciar durante uma sessão de prática” (FORD, VOSLOO e ARVINEN-BARROW, 2020, p. 145, tradução nossa), o que, em nossas interpretações, está de acordo com a ideia de que fluxo e prática deliberada são diferentes em diversos sentidos, como naquele de que no primeiro há a antítese da

autoconsciência, enquanto no segundo a autoconsciência é necessária para o auto escrutínio e a autorregulação.

Por conseguinte, este estudo mostrou que de fato, o fluxo potencializa o desempenho ideal em contextos musicais. Diante disso, enfatiza que "os antecedentes psicológicos para o fluxo [...] são todas habilidades mentais que podem ser ensinadas e incorporadas aos estudos educacionais musicais e à prática de performance, e que podem ser ajustadas às necessidades específicas do músico" (FORD, VOSLOO e ARVINEN-BARROW, 2020, p. 147, tradução nossa), além de que "empoderar o estudante de música para ser um cocriador da peça, em vez de um intérprete passivo, pode promover autonomia e criatividade, e, por fim, o fluxo." (IDEM, p. 150, tradução nossa).

A pesquisa de Dolan et al. (2018), em contrapartida aos demais autores da presente revisão sistemática de literatura, focou em investigar o fluxo de acordo com a natureza da performance, programada ou improvisatória. Ela teve como tema entender o improviso na performance musical como uma atividade que conduz a um estado mental específico, pelos autores definido como "uma configuração mental e neural distinta que pode ser mantida por um período de tempo e que envolve componentes cognitivos e afetivos específicos" (DOLAN et al., 2018, p. 3, tradução nossa). Dentre outros objetivos, almejou investigar se há traços indicativos da experiência ótima nos relatos subjetivos dos músicos após a experiência de improvisar.

Com esse fim, a metodologia de pesquisa foi uma abordagem interdisciplinar com múltiplos métodos de investigação da neurociência computacional e psicologia: análise dos parâmetros sonoros das execuções (por ex.: qualidade do tempo, da dinâmica e do timbre das notas); análise das entrevistas semiestruturadas pré e pós-performance dos musicistas; análise do movimento corporal através de rastreamento contínuo; análise das avaliações do público ouvinte; e análise da atividade cerebral em tempo real dos *performers* e dos ouvintes.

Assim, os participantes foram os músicos de um trio profissional composto de flauta, voz e piano, que performaram duas versões, uma preparada e uma improvisada, da peça de música de câmara "Shepherd on the Rock", de Franz Schubert (1797-1828). Também integraram o grupo participante os 22 adultos da plateia, que tinham níveis variados de formação musical.

Os resultados apontaram para a existência de estados mentais distintos a depender do tipo de performance, preparada ou improvisada, a segunda apresentando

feições de *flow*, o que, para Dolan et al. (2018), tem potencial para reforçar a ideia de um suposto estado mental da improvisação. Em atividades de improviso, os músicos apresentaram menos esforço e ansiedade, mais prazer e ações “guiadas pela intuição, e o acesso ao conhecimento de uma maneira não consciente e analítica, em vez de decisões conscientemente planejadas” (DOLAN et al., 2018, p. 17, tradução nossa). Também corrobora para a ideia o fato de que em tais performances os musicistas fizeram gestos de fraseado mais longos e fluidos, tiveram mais sintonia entre si na passagem das ideias musicais de um instrumento para o outro. Ainda, focaram mais na macroestrutura da peça, de modo que as passagens menores foram performadas com mais êxito, além de tomarem mais decisões arriscadas e que surpreendentemente soaram mais coerentes. Inclusive, os ouvintes avaliaram a performance improvisada como mais comovente e convincente.

A partir disso, Dolan et al. (2018) declaram que é muito possível que o estado mental da improvisação seja um tipo específico de fluxo, apontando para a necessidade de

identificar uma diferença específica que distinga o estado mental do improviso de outros estados de fluxo. Três elementos parecem ser particularmente distintivos da improvisação musical em grupo: criatividade em tempo real, risco compartilhado e uma sensação de escuta/aproximação intensificada (DOLAN et al., 2018, p. 18, tradução nossa).

Assim, a proposta abre caminhos para uma compreensão mais precisa da experiência subjetiva da improvisação musical, especialmente quando vivida coletivamente, através das lentes da Teoria do Fluxo de M. Csikszentmihalyi (2020; 2022), bem como das consequências objetivas na qualidade da performance resultante.

## **2.2 Estudos quase-experimentais**

Os estudos de Chen (2023) e Moral-Bofill et al. (2022) envolveram aplicações de quase-experimentos, o primeiro somente com estudantes de música e o segundo com estudantes e professores universitários. Ambos os quase-experimentos, cada um à sua maneira, dedicaram-se a proporcionar aos grupos experimentais processos de formação musical e integrativa de duração significativa e que tiveram efeitos notavelmente positivos em seus integrantes: o primeiro, um curso de interpretação musical (CHEN, 2023), e o segundo, um programa de saúde emocional (MORAL-BOFILL et al., 2022).

Chen (2023) propôs-se a investigar o efeito do estudo de práticas interpretativas na tendência de músicos estudantes em experienciar o fluxo durante suas performances. Sua pesquisa objetivou analisar a disposição para o estado de fluxo em grupos experimentais e de controle, desenvolver e aplicar no grupo experimental um programa educacional para o ensino de interpretação musical e, por último, aferir se houve mudanças na referida disposição após a intervenção. Esta consistiu em um curso com as seguintes práticas: generalização musical (interação com diferentes gêneros musicais), execução expressiva, antecipação no aprendizado, criação de remixes de música clássica, reflexão sobre música e composição de canções, mistura de gêneros musicais. A metodologia do estudo quase-experimental consistiu na aplicação de pré e pós-testes para avaliar as experiências de fluxo individuais, no caso, a versão reduzida da Escala de Fluxo Disposicional-2 (DFS-2, em inglês) com 36 itens, que é especificamente um questionário de autorrelato que mede a propensão à experiência ótima ao empreender uma tarefa. Os participantes foram 334 estudantes de música chineses matriculados em instituições de ensino superior na República Popular da China, sendo 150 do grupo experimental e 184 do grupo de controle.

A pontuação final na DFS-2 do grupo experimental teve um aumento médio de 10%, o que mostrou que o curso de práticas interpretativas aumentou a disposição dos estudantes em viver a experiência de fluxo. Os itens da fusão entre ação e consciência e da perda da autoconsciência foram os que tiveram aumento mais notável, mas absolutamente todas as características do fluxo aumentaram de intensidade, o que é bastante relevante. A partir disso, Chen (2023) conclui que “o programa tradicional de educação musical, sem práticas voltadas para o ensino da interpretação musical, não ajuda os estudantes de música a alcançar o fluxo” (CHEN, 2023). Em suma, concluiu-se que exercícios de interpretação musical podem contribuir para o desenvolvimento das propensões do indivíduo músico em vivenciar o fluxo durante performances musicais.

Por sua vez, a pesquisa conduzida por Moral-Bofill et al. (2022) teve como objetivo geral realizar uma avaliação dos efeitos de um programa de intervenção eletrônico de 12 semanas, concebido para auxiliar o indivíduo a desenvolver habilidades psicológicas de autorregulação e de enfrentamento da ansiedade de performance musical, as quais contribuem para a ativação do estado de fluxo de acordo com a literatura científica. Mais especificamente, o mencionado programa almejou potencializar o fluxo nos participantes ao propor tarefas com o potencial de afetar positivamente dimensões cognitivas como a consciência e a regulação emocional, relações

interpessoais e bem-estar social e pessoal, valores, atenção, concentração, memória e apoio social. Para tal, propôs, aos participantes, exercícios de: consciência e regulação emocional e social; *mindfulness*; prática e preparação da performance; e de regulação geral, como técnicas de respiração ou regulação através dos sentidos, além de exercícios de autocuidado e de apreciação de experiências diversas, musicais ou não. O objetivo secundário da pesquisa foi estudar os efeitos deste programa nas habilidades sociais do músico *performer*.

A metodologia foi quase-experimental, usando o delineamento de comparação de dois grupos não equivalentes. Para tal, foi aplicada a Escala de Estado de Fluxo para Músicos *Performers* (*Flow State Scale for Musical Performers*, em inglês), um questionário de 24 itens e 6 escalas Likert. Participaram 62 músicos com atividade performática ativa, dentre estudantes seniores maiores de idade e professores de diferentes faculdades de música espanholas, os quais foram divididos entre um grupo experimental (28 membros) e um grupo de controle (34 membros).

Após a intervenção, em relação ao grupo de controle, o grupo experimental apresentou aumentos estatisticamente significativos nos componentes da fusão entre ação e consciência, do senso de controle e da atenção plena, mas não nos componentes da concentração, da percepção alterada do tempo e de características autotélicas como a apreciação e o usufruto da alta preparação das habilidades pessoais (MORAL-BOFILL et al., 2022).

O fato de que a variável da percepção do tempo alterada não apresentou mudanças após a intervenção sugere para Moral-Bofill et al. (2022) que essa dimensão talvez não faça parte da experiência de fluxo. Porém, “o fato de não ser um componente consistente, ou seja, não ser afetado regularmente em diferentes contextos ou pessoas, enquanto as outras dimensões o são, ou as possíveis mudanças no ‘tempo’ não ocorrerem em associação com o restante das dimensões, pode ser devido a vários fatores que devem ser estudados” (MORAL-BOFILL et al., 2022, p. 13). Em nossas interpretações, os resultados de Moral-Bofill et al. (2022) não são suficientes para supor que a percepção alterada sobre a passagem do tempo não compõe o estado de fluxo, visto que o referido estudo envolveu um grupo experimental muito reduzido, a ponto de não permitir generalização.

Quanto aos níveis de ansiedade de performance musical, o grupo experimental passou por um decréscimo estatisticamente significativo, a partir do que Moral-Bofill et al. (2022) concluem que é esperado que programas de intervenção desenvolvidos para

promover o fluxo também contribuam para a diminuição da ansiedade e, da mesma forma, programas para o enfrentamento da ansiedade de performance musical devem ter um impacto positivo nos níveis de experiência ótima dos participantes (MORAL-BOFILL et al., 2022).

Ainda, quanto à variável das habilidades sociais, não houve mudança estatisticamente significativa após as atividades desenvolvidas para promover o aprimoramento de quesitos como empatia, autoconfiança e melhor comunicação interpessoal. Para os autores (MORAL-BOFILL et al., 2022), isso não descarta a possibilidade de que desenvolver essas habilidades “poderia contribuir para reduzir ansiedade social geral e fatores de fobia social, o que, por sua vez, poderia ser uma vantagem para o enfrentamento da ansiedade de performance musical, resultados que, por outro lado, apoiariam estudos que enaltecem a importância de habilidades sociais no contexto da educação musical e da performance” (MORAL-BOFILL et al., 2022, p. 12). De qualquer forma, o comportamento das variáveis do fluxo e das habilidades sociais sugere que o nível do primeiro cresceu independentemente do segundo.

Assim, o programa de intervenção aplicado para fomentar o desenvolvimento de habilidades de autorregulação por parte de músicos *performers* mostrou eficácia em aumentar os níveis de fluxo e em diminuir os de ansiedade de performance musical. Essas mudanças evidenciaram a relação antitética entre fluxo e ansiedade, já apontada por outras literaturas científicas (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; CSIKSZENTMIHALYI, 2022), sendo o primeiro um estado desejável para a atividade de músicos *performers*, além de benéfico para a saúde psicológica e física dessa população, e, o segundo, um dos estados opostos indesejados. Os autores supõem que essa relação antitética acontece por causa dos fatores comuns a ambos os estados, evidentes em performances públicas, como sensação de controle/sensação de falta de controle, despreocupação/preocupação, falta de feedback/presença de feedback imediato.

Conclui-se, por fim, que são extremamente benéficos para a promoção da experiência ótima “programas de intervenção que afetam os aspectos emocionais, cognitivos e motores (e sua interação) de todas as dimensões”, que fomentam práticas como “sentir prazer dentro e fora da atividade de desempenho musical, melhorar a atenção e a concentração, automatizar habilidades ou regular e expressar emoções de uma forma que facilite o desempenho em vez de atrapalhá-lo” (MORAL-BOFILL et al., 2022, p. 12).

### **2.3 Estudo de delineamento observacional correlacional com medidas autorrelatadas**

Estudo feito por Fullagar et al. (2013) analisou, no contexto da performance musical, as relações entre o balanço entre desafio e habilidade, fluxo e ansiedade de performance musical. Especificamente, os seus objetivos foram: investigar a relação entre o fluxo vivido por estudantes músicos e o balanço entre os desafios percebidos em atividades musicais performáticas de complexidade variável e as habilidades necessárias para executá-las; verificar se as relações entre desafio, experiência ótima e ansiedade de performance sofrem interferências do nível de habilidade do indivíduo.

A metodologia foi o delineamento observacional correlacional com medidas autorrelatadas. Os dados foram coletados através do método de amostragem da experiência, que utilizou questionários autorrelatados preenchidos pelos participantes durante um período de 10 semanas, ou seja, questionários que registraram a experiência subjetiva dos músicos durante a prática musical. A análise dos dados foi feita com a modelagem linear hierárquica. Os participantes foram 27 músicos estudantes de música com idade média de 21.71 anos de uma universidade estadunidense, que desta maneira tiveram seu processo de preparação para um recital devidamente acompanhado.

Os resultados confirmaram a hipótese de que discrepâncias pequenas entre o desafio percebido para tocar uma passagem de música e as habilidades percebidas do intérprete estão positivamente relacionadas a intensas experiências subjetivas de fluxo. Da mesma forma, quanto maior a discrepância entre as variáveis desafios e habilidades no contexto de execução de peças musicais, maior a presença de ansiedade de performance.

É particularmente relevante o fato de que os musicistas com baixas habilidades passaram por altos níveis de fluxo independentemente do nível da música, enquanto que aqueles com habilidades moderadas a altas vivenciaram níveis de fluxo diretamente proporcionais aos níveis dos desafios (FULLAGAR et al., 2013). De maneira análoga, o primeiro tipo de indivíduo apresentou baixos níveis de ansiedade a despeito do grau de dificuldade da peça, ao passo que o segundo apresentou níveis de ansiedade inversamente proporcionais ao grau de desafio das peças musicais (FULLAGAR et al., 2013). De qualquer forma, a relação antitética entre a experiência ótima e a ansiedade de performance musical foi mais uma vez confirmada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O fluxo é um estado mental e emocional em que o ser humano, ao trilhar uma atividade até a sua completude e com metas claras e bem delineadas, vivencia profunda concentração, altos níveis de fruição, a alteração da percepção sobre a passagem do tempo, a percepção de um *feedback* imediato, o envolvimento integral sem esforço, o controle das ações e o esquecimento do *self* (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; CSIKSZENTMIHALYI, 2022). Ele é propiciado por atividades de fluxo, estruturadas de modo específico, ou seja, ações com uma arquitetura interna cujas etapas de acontecimentos são guiadas por objetivos claros, como, em exemplos práticos musicais, tocar músicas em um instrumento musical, cantar melodias, realizar atividades compositivas, improvisar etc. Ainda, esta atividade permite que o sujeito passe por uma evolução progressiva em suas habilidades individuais, pois fornece desafios ao seu alcance mas que, ao mesmo tempo, são engajadores. Ao final da experiência, o sujeito torna-se mais complexo, visto que superou a si mesmo e desenvolveu novas competências.

A experiência ótima pode ser experienciada por toda a espécie humana, independentemente de características secundárias como o sexo do indivíduo, sua idade, ocupação, condições financeiras etc., contanto que esteja em estado psicológico saudável. Por isso, as pessoas que sofrem de esquizofrenia, transtornos de atenção, têm traços egocêntricos ou excessiva autoconsciência, são impossibilitadas de vivenciar o estado de fluxo, visto que o controle de sua atenção é fragilizado por questões psíquicas que necessitam de tratamento profissional especializado. Pessoas com personalidade autotélica, ao contrário, têm imensa facilidade para entrar neste estado mental, pois conseguem escolher no que se concentrar sem a interferência das necessidades do *self*, dedicando-se aos seus empreendimentos com imensa fruição, como recompensas em si mesmos.

As consequências do fluxo são todas benéficas para os músicos. Como é comum a sensação de apreciação da atividade e satisfação ao fim da experiência, em nossas interpretações, isso pode contribuir para a disciplina do músico, pois o leva a buscar voluntariamente a prática instrumental e a concentração dia após dia, sem haver a necessidade de algo externo impelindo-o para a ação, ou seja, ele desenvolve uma motivação intrínseca para a disciplina.

Também, uma postura autotélica, requisito para a entrada no estado de fluxo,

torna-o capaz de tomar o controle e resolver problemas em circunstâncias adversas. Assim, pode, por exemplo, resolver problemas técnicos e repertoriais no momento da prática com mais eficiência, bem como transformar rotinas de estudos musicais por vezes desagradáveis, mas necessárias — como o aquecimento muscular dos instrumentistas que tocam instrumentos da família dos metais, as notas longas para os que tocam instrumentos melódicos (flauta, violino etc.) e a repetição incessante com fins de memorização ou aprimoramento muscular etc. —, em momentos de crescimento e amadurecimento. Ou, ainda, situações imprevistas na performance em momentos de expressão criativa. Isso significa que uma postura autotélica na prática e na performance musical não somente favorece a entrada no estado de fluxo, mas também contribui para o desenvolvimento da capacidade para resolução de problemas, sejam técnicos, interpretativos ou performáticos, tirando o músico da estagnação. Desse modo, a atenção é investida na conquista das metas pessoais, e não no desconforto de processos de crescimento.

No âmbito psicológico, o músico que passa pelo estado de fluxo diversas vezes vivencia um progressivo fortalecimento do *self*, vivencia um progressivo fortalecimento e complexificação do *self*, em consequência dos processos psíquicos de integração e diferenciação. No vocabulário do universo musical, enfim, pode-se associar a complexificação do *self* com o processo através do qual o musicista torna-se cada vez mais expressivo, pois, ao atingir expressividade significativa, o intérprete se aproxima dos outros sem perder seus traços diferenciadores.

A revisão sistemática possibilitou uma compreensão mais aprofundada sobre as formas específicas pelas quais o estado de fluxo ocorre nas situações que envolvem a prática instrumental ou vocal e a performance no palco. Foi possível detectar diversos pontos convergentes entre os artigos científicos, a seguir expostos.

Fullagar et al. (2013), Wentink e Van der Merwe (2020) e Bopp e Araújo (2023) apontam que o estado de fluxo ocorre principalmente quando há equilíbrio entre as exigências da atividade e as habilidades do músico. Também, quatro pesquisas, de Bopp (2022), Bopp e Araújo (2023), Araújo e Andrade (2018) e Philippe et al. (2022), apontaram para a importância da adoção de práticas instrumentais ou de canto sistematizadas e guiadas por metas claras, bem como para a autorregulação emocional e corporal.

Ainda, as pesquisas de Bopp e Araújo (2023) e Fullagar et al. (2013), cada uma ao seu modo, evidenciaram a necessidade de um bom preparo técnico para que o

músico se sinta autoconfiante e mais predisposto ao fluxo, embora cumpra acrescentar que os resultados do segundo (FULLAGAR et al., 2013) também apontaram que musicistas com baixas habilidades passaram por altos níveis de fluxo independentemente do nível da música, o que contraria a ideia baseada em Csikszentmihalyi (2020; 2022) de que desafiar um músico com peças difíceis em relação ao seu nível atual fará com que ele sinta ansiedade.

Ainda nos resultados de Fullagar et al. (2013), os participantes com nível musical alto ou moderado apresentaram níveis de ansiedade inversamente proporcionais ao grau de desafio das peças musicais, ou seja, quanto mais fáceis as músicas, mais ansiedade sentiram e vice-versa. Fullagar et al. (2013) explicaram tais resultados através de outras teorias, como a “teoria da distração, que propõe que quando a atenção de um indivíduo é desviada da execução da tarefa por pensamentos irrelevantes para a mesma, o desempenho é prejudicado e há uma maior probabilidade de ansiedade” (FULLAGAR et al., 2013, p. 16, tradução nossa.). Resultados tão discrepantes entre a referida pesquisa e a Teoria de Csikszentmihalyi (2020; 2022) impelem para a suposição de que a referida pesquisa pode apresentar dados inéditos dentro da área de pesquisa sobre fluxo e performance, contem equívocos metodológicos ou, ainda, necessitar de interpretações que relacionam-se, por exemplo, com o efeito Dunning-Kruger, viés cognitivo em que indivíduos com baixa competência em uma área tendem a superestimar suas habilidades, enquanto indivíduos altamente competentes tendem a subestimá-las (KRUGER e DUNNING, 1999).

Fullagar et al. (2013) confirmam a relação antitética entre fluxo e ansiedade, o que também é apontado por Bopp (2022), Bopp e Araújo (2023) e Moral-Bofill et al. (2022). Por sua vez, Ford, Vosloo e Arvinen-Barrow (2020) e Philippe et al. (2022) mostraram de que maneiras uma conexão emocional e corporal, bem como um contexto social saudável e prestativo ao redor do intérprete, potencializam a sua entrada na experiência ótima. Somado a isso, Moral-Bofill et al. (2022), Wentink e Van der Merwe (2020) e Chen (2023) apontaram que estratégias de preparação prévia à performance que envolvam práticas interpretativas e holísticas, bem como intervenções voltadas à autorregulação, podem aumentar a propensão ao fluxo, o que, em nossas interpretações, evidencia a necessidade de uma formação integral para a carreira de musicista, que inclua não somente aspectos da educação musical formal (técnica instrumental, teoria musical, práticas de conjunto etc.) mas igualmente atividades complementares, como exercícios de percepção corporal e acompanhamento psicológico.

Motivação intrínseca, autoconfiança, e controle emocional são temas recorrentes em Araújo e Andrade (2018) e Philippe et al. (2022). Inclusive, é especialmente relevante o fato de que duas pesquisas, de Wentink e Van der Merwe (2020) e Bopp e Araújo (2023), ressaltaram o papel da criatividade, da expressão artística, da musicalidade e das práticas interpretativas para a plena entrada no estado de fluxo. Em diálogo com este ponto está a menção da importância da escolha das obras musicais com base no gosto pessoal do intérprete feita por Araújo e Andrade (2018) e Bopp e Araújo (2023).

De maneira geral, todos estes artigos discutem a experiência ótima como um fenômeno desejável na prática e na performance musical, relacionando-a ao bem-estar, prazer e desempenho artístico do músico intérprete. Dentre os benefícios em promover o fluxo entre músicos que foram identificados na revisão sistemática da literatura, estão o engajamento total sem distração, o bem-estar subjetivo e a experiência positiva durante a performance, bem como a redução das chances do músico sentir ansiedade de performance. Acrescentamos um dado que não foi afirmado diretamente em nenhum artigo, mas que ficou subentendido em sua maioria: hábitos que propiciam o estado de fluxo também contribuem para o cultivo da atenção plena e da concentração de longa duração, extremamente necessários no contexto do estudo/preparação para a performance e nas apresentações propriamente ditas.

A partir de tudo o que foi exposto até o momento, pode-se afirmar que a atividade musical envolve habilidades físicas, sensoriais e simbólicas, sendo, por isso, é uma atividade altamente propensa a proporcionar fluxo. Em adição, o estado de fluxo pode ser obtido na prática e na performance musical através da combinação de um complexo conjunto de fatores presentes na realidade objetiva do intérprete e em sua dimensão subjetiva. Também pode-se dizer que investir em metas realistas é a estratégia de prática mais eficiente quando o objetivo é progredir e ser melhor do que antes, seja em um repertório de alta complexidade, seja em uma pequenina peça para iniciantes.

É muito relevante para a nossa pesquisa o dado de que a vivência do fluxo seja um meio de melhorar a qualidade da experiência, visto que a busca de meios de aprimoramento da atividade performática, idealmente falando, deve considerar em conjunto a qualidade da experiência subjetiva dos músicos. Esses dois tópicos não são mutuamente excludentes, apesar de uma “cultura do sofrimento para alcançar o êxito” que por vezes permeia as crenças de muitos músicos. Ou seja, é possível realizar uma performance com alta qualidade artística sem que o músico seja levado à exaustão física e emocional, seja pela ansiedade, seja pela cobrança externa e interna de excelência

performática, o que contribui para a refutação da ideia de que o estresse e a insatisfação são inerentes à atividade musical profissional.

Em adição, o músico que sabe proporcionar fluxo pode ter maiores chances de sucesso no mercado de trabalho, já que ele tem suas habilidades musicais aprimoradas mais consistentemente durante as sessões de estudo (prática do instrumento, por exemplo) e é mais adaptável às demandas performáticas diversas, sendo mais produtivo.

Por fim, é errôneo interpretar o *flow* como o fim último, mesmo que o objetivo deste trabalho tenha sido descrever maneiras de alcançá-lo nas práticas musicais. Uma vez atingido, ele é sobretudo um meio de alcançar eficiência máxima no estudo e na performance musical, visto que é um estado psíquico excepcional. O fluxo não é um fim, mas um meio pelo qual o músico pode atingir cada vez mais excelência e viver sua carreira artística com mais qualidade e realização.

Em nota, dentre as limitações da presente pesquisa, está que, a fim de obter constatações mais abrangentes, a mesma poderia ter incluído um número maior de textos científicos, incluindo outras bases de dados e outros idiomas além do português e do inglês. Ainda, mesmo que a autora tenha abraçado a proposta de escrever da maneira mais cientificamente objetiva possível, não exclui-se a possibilidade de terem ocorrido interpretações enviesadas e certo grau de subjetividade na triagem, extração e análise dos dados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, M. **Measuring self-regulated practice behaviours in highly skilled musicians**. 2015. *Psychology of Music*, v. 44, p. 278-292, 2016. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0305735614567554>. Acesso em: 25 Mar. 2025.

ARAÚJO, R. C. de; ANDRADE, M. A.I de. Experiência de fluxo e prática instrumental: dois estudos de caso. **DAPesquisa**, Florianópolis, v. 6, n. 8, p. 553–563, 2018. DOI: 10.5965/1808312906082011553. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/dapesquisa/article/view/14034>. Acesso em: 30 abr. 2025.

BAPTISTA, R. **Só visto!: Maria João Pires estuda concerto errado de Mozart, mas recupera de forma triunfal**. Arte sonora, 2024. Disponível em: <https://artesonora.pt/breves/so-visto-maria-joao-pires-estuda-concerto-errado-de-mozart-mas-recupera-de-forma-triunfal>. Acesso em: 20 jan. 2025.

BOPP, M. I. **A experiência de fluxo na prática musical de estudantes de violão do**

**ensino superior:** três estudos de caso. 2022. 150 p. Dissertação (Mestrado em Música) - Programa de Pós-graduação em Música, Instituto de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/253285>. Data de acesso: 20 Mar. 2025.

BOPP, M. I.; ARAÚJO, M. V. **Fatores pessoais e contextuais na prática musical de estudantes de violão do ensino superior e sua relação com a experiência de fluxo.** 2023. In: XXXIII CONGRESSO DA ANPPOM 2023. Anais [...]. Disponível em: [https://anppom.org.br/anais/anaiscongresso\\_anppom\\_2023/papers/1727/public/1727-7983-1-PB.pdf](https://anppom.org.br/anais/anaiscongresso_anppom_2023/papers/1727/public/1727-7983-1-PB.pdf). Acesso em: 14 Mar. 2025.

CAMERON, J. **O caminho do artista.** Tradução: Leila Couceiro. Rio de Janeiro: Sextante, 2017. 271 p.

CARNEGIE HALL. **How to Stay Focused During Performance:** Carnegie Hall Master Class with Emmanuel Pahud. Disponível em: <https://youtu.be/yUxY7tagf0g?si=bZe6b-SCynKB5MLX>. Acesso em: 27 jan. 2025.

CHEN, K. Musical interpretative practices as a way to improve the relationship between the flow theory and musical performance. **Psychology of Music**, Londres, v. 51, n. 4, p. 1288–1301, 2023. DOI 10.1177/03057356221135667. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/03057356221135667>. Acesso em: 01 maio 2025.

CLASSIC FM. **'It was very scary' – Maria João Pires on THAT viral wrong concerto!** Disponível em: <https://youtu.be/UXbVDI0LhRM?si=W93TVSQsw4mQVquP>. Acesso em: 28 jan. 2025.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow:** a psicologia do alto desempenho e da felicidade. Tradução: Cássio de Arantes Leite. 1. ed. São Paulo: Objetiva, 2020. 332 p.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow - Guia prático:** Como encontrar o foco ideal no trabalho e na vida. Tradução: Roberta Clapp e Bruno Fiuza. 1. ed. São Paulo: Objetiva, 2022. 159 p.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow:** The Psychology of Optimal Experience. 1. ed. [S.l.]: HarperCollins, 1990. *E-book*. 314 p.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; RATHUNDE, K.; WHALEN, S. **Talented teenagers:** The roots of success and failure. Cambridge: Cambridge University Press, 1997.

DOLAN, D.; JENSEN, H. J.; MEDIANO, P. A. M.; MOLINA-SOLANA, M.; RAJPAL, H.; ROSAS, F.; SLOBODA, J. A. The Improvisational State of Mind: A Multidisciplinary Study of an Improvisatory Approach to Classical Music Repertoire Performance. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, vol. 9, n. 1341, p. 1-21, 25 Set. 2018. DOI 10.3389/fpsyg.2018.01341. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6167963/>. Acesso em: 6 mai. 2025.

FERNHOLZ, I.; MUMM, J.; PLAG, J.; NOERES, K.; ROTTER, G.; WILLICH, S.; STRÖHLE, A.; BERGHÖFER, A.; SCHMIDT, A. Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects.

**Psychological Medicine**, v. 49, n. 14, p. 2287-2306, Out. 2019. DOI <https://doi.org/10.1017/S0033291719001910>. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/abs/performance-anxiety-in-professional-musicians-a-systematic-review-on-prevalence-risk-factors-and-clinical-treatment-effects/A6715F36EF4B2D0895C281AA4185780C>. Acesso em: 07 abr. 2025.

FORD, J. L.; VOSLOO, J.; ARVINEN-BARROW, M. 'Pouring everything that you are': musicians' experiences of optimal performances. **British Journal of Music Education**. Cambridge, v. 37, n. 2, p. 141-153, 2020. DOI 10.1017/S0265051720000078. Disponível em: <https://www-cambridge-org.ez75.periodicos.capes.gov.br/core/journals/british-journal-of-music-education/article/pouring-everything-that-you-are-musicians-experiences-of-optimal-performances/B05DCC2957B04EC5B03652F3F219EBD7> . Acesso em: 19 maio 2025.

FULLAGAR, C. J.; KNIGHT, P. A.; SOVERN, H. S. Challenge/Skill Balance, Flow, and Performance Anxiety. **Applied Psychology: An International Review**, Oxford, v. 62, n. 2, p. 236-259, abr. 2013. DOI 10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x>. Acesso em: 24 abr. 2025.

GREEN, B.; GALLWEY, W. T. **The Inner Game of Music**. Londres: Pan MacMillan, 2015. 236 p.

GREEN, L. Poderão os professores aprender com os músicos populares?. **Revista Música, Psicologia e Educação**, [S. l.], n. 2, p. 65-79, 2017. DOI: 10.26537/rmpe.v0i2.2402. Disponível em: <https://parc.ipp.pt/index.php/rmpe/article/view/2402>. Acesso em: 7 abr. 2025.

HOW, E. R.; TAN, L.; MIKSZA, P. **A PRISMA Review of Research on Music Practice**. *Musicae Scientiae*: v. 26, n. 3, p. 675-697, 2021. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/10298649211005531>. Acesso em: 24 mar. 2025.

IAZZETTA, F. **A Música, o Corpo e as Máquinas**. *Opus*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 4, p. 27-44, ago. 1997. Disponível em: <https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/36/32>. Acesso em: 20 Out. 2024.

JERUSALEM THEATRE. **Isaac Stern plays at the Jerusalem Theater in the Gulf War, 23.2.1991**. Disponível em: [https://www.jerusalem-theatre.co.il/eng/Historical\\_Moments](https://www.jerusalem-theatre.co.il/eng/Historical_Moments). Acesso em: 29 jan. 2025.

KAGEYAMA, N. **Practicing with the TV for laser-like focus**. *Bulletproof Musician*, 2010. Disponível em: <https://bulletproofmusician.com/practicing-with-the-tv-for-laser-like-focus/?highlight=air%20raid>. Acesso em: 28 jan. 2025.

MADEIRA, B.; SCARDUELLI, F. **Ampliação da técnica violonística de mão esquerda: um estudo sobre a pestana**. *Per Musi*, Belo Horizonte, n. 27, p. 182-188, 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/permusi/article/view/39843/30569>. Acesso em: 17 Set. 2024.

MADEIRA, B.; SCARDUELLI, F. **O gesto corporal na performance musical.** *Opus*, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 11-38, dez. 2014. Disponível em: <https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/75/57>. Acesso em: 10 Nov. 2024.

MORAL-BOFILL, L.; LÓPEZ DE LA LLAVE, A.; PÉREZ-LLANTADA, M. C.; HOLGADO-TELLO, F. P. **Development of flow state self-regulation skills and coping with musical performance anxiety:** design and evaluation of an electronically implemented psychological program. *Frontiers in Psychology*, v. XX, 2022. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.899621/full>. Acesso em: 21 Fev. 2025.

NAKAMURA, J.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **The experience of flow:** theory and research. In: SNYDER, C. R.; et al. (ed.). *The Oxford handbook of positive psychology*. 3rd ed. Oxford: Oxford Academic, 2021. Online edition. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.16>. Acesso em: 26 mar. 2025.

PHILIPPE, R. A.; KOSIRNIK, C.; ORTUÑO, E.; BIASUTTI, M. Flow and music performance: Professional musicians and music students' views. **Psychology of Music**, Londres, v. 50, n. 4, p. 1023–1038, jul. 2022. DOI 10.1177/03057356211030987. Disponível em: <https://doi-org.ez75.periodicos.capes.gov.br/10.1177/03057356211030987>.

PINTO, Z. **O Texto Nu - Teoria da Literatura:** gênese, conceitos, aplicação. 2. ed. Manaus: Valer, 2011. 185 p.

RAY, S. **Os Conceitos de EPM, Potencial e Interferência, Inseridos Numa Proposta de Mapeamento de Estudos Sobre Performance Musical.** In: RAY, S. (Org.). *Performance Musical e suas Interfaces*. Goiânia: Vieira, 2005. p. 37-60.

RTP. **Maria João Pires.** 2024. Disponível em: <https://www.rtp.pt/play/p12659/e749883/gra>. Acesso em: 20 jan. 2025.

SCHULZ, C. M. **January 1973 comic strips.** 27 Jan. 1973. 1 ilustração. Disponível em: [https://peanuts.fandom.com/wiki/January\\_1973\\_comic\\_strips](https://peanuts.fandom.com/wiki/January_1973_comic_strips). Acesso em: 27 jan. 2025.

SILVA, C. dos S.; MARINHO, H. **Self-regulated learning processes of advanced musicians:** A PRISMA review. *Musicae Scientiae*: v. 29, n. 1, p. 89-108, 2025. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/10298649241275614>. Acesso em: 21 mar. 2025.

TONEBASE PIANO. **How Maria João Pires pulled off the impossible (featuring Noa Kageyama).** Disponível em: <https://youtu.be/aCDWqR9rRh4?si=zS4Q1ImBjuBzQINO>. Acesso em: 28 jan. 2025.

WENTINK, C.; VAN DER MERWE, L. Exploring the Lived Experiences of Instrumental Ensemble Performers With Dalcroze Eurhythmics: An Interpretative Phenomenological Analysis. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, vol. 11, n. 336, p. 1-13. 3 mar 2020; DOI 10.3389/fpsyg.2020.00336. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7063099/> . Acesso em: 10 maio 2025.