

RECURSOS DA PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA APLICADOS AO ESTUDO DE PIANO

Cândida Borges

RESUMO

O alvo da pesquisa deste trabalho é uma possível relação entre a ciência do comportamento de excelência chamada **Programação Neurolingüística** e o estudo de música. Investiga-se os fundamentos e estratégias desta ciência que contribuam para a aprendizagem de piano, oferecendo métodos e técnicas que o facilitem e otimizem em diversos aspectos, tais como: leitura dinâmica de partituras, concentração, planejamento do estudo, memorização, preparação emocional para apresentações, entre outros.

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA

Pelo entendimento das linguagens internas do cérebro, a **Programação Neurolingüística (PNL)** é uma ciência que estuda as estratégias e atitudes envolvidas em comportamentos eficientes, tanto do ponto de vista físico, como intelectual e emocional.

A PNL é uma expressão que compreende três idéias: a Neuro, que reconhece o fato de que todo comportamento nasce de processo neurológico; a Lingüística, que indica que usamos a linguagem para ordenar pensamentos e comportamentos e nos comunicarmos com os outros; e programação, que refere-se à maneira como organizamos nossas idéias e ações a fim de produzir resultados.

A PNL trata da experiência humana subjetiva, do como organizamos o que vemos, ouvimos e sentimos e filtramos do mundo exterior através de nossos sentidos. Também examina a forma como descrevemos isso através da linguagem e como agimos, intencionalmente ou não, para produzir resultados. A partir de suas pesquisas, apresenta uma série de técnicas extremamente eficazes, que podem ser empregadas no campo da educação, da terapia e diversas áreas profissionais.

APRENDIZAGEM

Na PNL, considera-se que a aprendizagem ocorre através de programas neurolingüísticos, isto é, a pessoa constrói mapas cognitivos dentro do seu sistema nervoso, conectando-os com observações do ambiente e respostas comportamentais. A aprendizagem acontece através de um “ciclo orgânico” no qual mapas cognitivos e experiências de referência de comportamento são agregados para formar sistemas maiores de programas coordenados que produzem desempenho competente.

A aprendizagem de “como aprender” envolve a aquisição de um conjunto de estratégias e aptidões que apoiam esse processo em vários contextos, visando acelerá-lo e melhorar sua eficácia. A adoção dessas técnicas de aprendizagem facilita a transferência de habilidades do contexto por onde foram aprendidas para outras situações da vida pessoal de cada um. Para tanto, duas áreas de atuação são fundamentais:

1. Estabelecer metas
2. Metacognição – a capacidade de se auto-observar, tornando-se consciente de seus próprios processos de pensamento enquanto aprende.

Tomando ciência de como seu cérebro trabalha, como sua memória funciona, como você armazena e recupera informações, e outros recursos, você pode estimular-se de maneira mais objetiva no processo da aprendizagem. Assim, torna-se fundamental conhecer o grande computador que possuímos: o cérebro.

As regiões do cérebro

Podemos reconhecer 7 regiões responsáveis por 7 habilidades principais, que chamamos de **inteligências**. São elas: lingüística, lógica, musical, cinestésica, visual, espacial, intrapessoal e interpessoal. Todos nós possuímos todas essas inteligências, mas podemos identificar uma ou mais inteligências mais desenvolvidas em cada pessoa.

Há no cérebro a região responsável pela mente **consciente** e a **inconsciente**, ou subconsciente. A mente consciente é responsável pela parte racional, que processa de 5 a 9 informações ao mesmo tempo e rege a nossa vida cotidiana. A mente inconsciente é responsável pelos processos que estão fora da nossa percepção superficial: movimentos orgânicos, memórias a longo prazo, emoções, etc. Esta mente é capaz de captar infinitas informações do ambiente simultaneamente. É a principal responsável pelo aprendizado, posto que sua capacidade de assimilação e armazenamento é infinitamente maior do que a mente consciente.

Seu cérebro possui ainda 2 **hemisférios**, o **direito** e o **esquerdo**. Cada um deles controla funções diferentes, processando a informação de formas diferentes. O esquerdo é responsável pela parte lógica do raciocínio, pela linguagem, ordem, e comanda os movimentos realizados pelos membros do lado direito do corpo. O direito, é responsável pela emoção, sensibilidade, imaginação, intuição, artes, e comanda o movimento dos membros do lado esquerdo do corpo.

Como seu cérebro capta e armazena informações?

Usamos os sentidos externos para observar o mundo, e os internos para ‘reapresentar’ a experiência para nós mesmos. As maneiras como assimilamos, armazenamos e codificamos a informação da nossa mente são chamadas **sistemas representacionais (SR)**: visual, auditivo, cinestésico, olfativo e gustativo. Nossas lembranças são registradas em nossos cérebro através de sensações impressas em nossos neurônios. Cada pessoa possui um sentido predominante, que determina a forma como ela percebe o mundo e o registra internamente. Quando temos consciência da melhor forma como assimilamos as informações (qual sentido preponderante), podemos usar nossos recursos pessoais para otimizar a aprendizagem.

Na PNL, a estrutura habitual utilizada por uma pessoa para organizar e combinar as suas experiências sensoriais é chamada de ‘estratégia’.

A Neurolingüística propõe uma teoria sobre a aprendizagem que leva em conta o fato de que o ser humano não vive no mundo que o cerca, mas na representação desse mundo. É o que ele vê, o que ouve e o que sente. Segundo essa teoria, o ser humano recebe e processa as informações, sendo que algumas variáveis interferem nesse processamento. Uma vez que processa as informações, ele monta uma representação daquilo que viu ou ouviu e é com base nessa representação que age.

Como uma complexa rede de processamento de informações, as impressões de mundo captadas pelos sentidos são processadas pelas nossas inteligências, segundo nossas experiências prévias. Cada um processa as informações de maneira pessoal, segundo o tipo de impressão captada pelos seus sentidos predominantes e interpretadas pelas suas inteligências. Pesquisas sobre aprendizagem afirmam que aprendemos melhor e muito mais depressa quando envolvemos vários sentidos na captação das informações e várias inteligências na interpretação delas.

O armazenamento dessas informações se dá numa complexa rede de **associações**, e a forma de resgatá-las se dá da mesma maneira. Aprender a armazenar essas informações por

modelos de associação fortes, utilizando os canais predominantes de cada um, é o primeiro passo na otimização do processo de aprendizagem.

O segundo passo é aprender a utilizar a sua mente subconsciente. Quando reduzimos a frequência cerebral, através da indução de estados de relaxamento ou meditação, permitimos que a mente subconsciente esteja apta a também captar informações.

Seu cérebro também possui uma forma exclusiva de transmitir mensagens entre suas células e o restante do corpo. Para enviar essas mensagens, o cérebro obtém energia proveniente principalmente da glicose, da água e do oxigênio. Por isso, é fundamental uma boa alimentação e uma respiração adequada para que seu cérebro funcione de maneira satisfatória.

APRENDER A APRENDER

A aprendizagem dinâmica trata do processo de aprendizagem pela experimentação. As técnicas e exercícios envolvem a aprendizagem pela prática e pela exploração de diferentes métodos de pensamento. Em essência, a aprendizagem enfatiza o como, em lugar do conteúdo. Também reconhece que o relacionamento entre as pessoas é um fator importante e enfatiza as habilidades da aprendizagem cooperativa, da supervisão e da orientação.

Algumas das novas técnicas que pesquisam a otimização da aprendizagem são a sugestopedia, a PNL e a aprendizagem dinâmica ou acelerada. Entretanto, as melhores combinam 3 coisas: são divertidas, rápidas e satisfatórias. Envolvem relaxamento, ação, estimulação, emoção e prazer. Todos os bons programas de treinamento possuem pontos chaves em comum:

- a aquisição de um estado ideal de aprendizagem;
- um formato de apresentação que envolva todos os sentidos e seja relaxante, divertido, variado e estimulante;
- pensamento criativo e crítico
- ativações mentais para se acessar o material
- prática
- muitas formas de praticar
- sessões regulares de treino e reavaliação

Fatores de ordem psicológica que influenciam a aprendizagem

Uma pressuposição muito importante da aprendizagem dinâmica é a de que a aprendizagem é um processo com múltiplos níveis. O objetivo da aprendizagem dinâmica é adotar

uma abordagem integrada de múltiplos níveis, que lida com a interação dinâmica entre todos os diferentes níveis do sistema nervoso : ambiental, comportamental, de capacidades, de crenças e valores, de identidade.

Do momento em que constatou-se que o aprendizado é um processo de atividade pessoal, reflexiva e sistemática, que depende do envolvimento de todas as potencialidades do educando na consecução dos objetivos, verificou-se que só ocorre quando satisfaz os motivos pessoais que influenciam o indivíduo a desenvolver as atividades necessárias para aprender. Isto é, **o aluno só aprende se há motivação!!!**

Toda aprendizagem implica sempre empenho e atenção concentradas. Para que o aluno estude com diligência e empenho, é preciso que encontre na obra que prepara significados e valores que dêem sentido ao esforço que realiza e justifiquem, psicologicamente, o dispêndio de suas energias físicas e mentais. Portanto, a escolha do material a ser trabalhado é de suma importância para motivá-lo. O repertório deve levar em consideração as características pessoais do aluno e suas preferências. O que importa não é em que obra se aprende a resolver uma dificuldade, mas como o mesmo deve ser encarado - do ponto de vista físico e mental – para superá-lo.

Posteriormente, uma análise musical da obra à altura da compreensão do aluno dá a ele subsídios mentais de assimilá-la com eficiência, e exercitá-la com estímulo. Deixar claro os ganhos e os objetivos a serem alcançados com o estudo da peça, segundo a concepção do aluno, é também bastante estimulante.

Outro fator altamente motivador é a verificação da rapidez dos seus progressos. Isto pode ser atribuído à metodologia de ensino do professor e a freqüência das aulas.

Aprendizagem Emocional

Durante muito tempo nossa cultura, fortemente centrada no conceito de racionalidade, reservou um lugar secundário para a Emoção. Em muitos ambientes, especialmente naqueles voltados para atividades profissionais, a tendência a emocionar-se é considerada uma fraqueza. Isso é um erro, uma vez que a emoção está profundamente relacionada à **motivação** - fator indispensável ao comprometimento com a organização e à produtividade no trabalho.

Felizmente, este final de século veio trazer várias mudanças positivas, principalmente uma tendência de se colocar a tecnologia em seu devido lugar, ou seja, a serviço do homem. Nesse contexto, alguns valores ganharam maior importância, especialmente aqueles que permitem diferenciar os seres humanos de suas criações tecnológicas. E valorizar as emoções é enaltecer uma característica do que é vivo, sente e pensa - ou seja, de todos nós.

Descobriu-se que a capacidade de lidar com as emoções é mais importante para o sucesso na vida do que o Quociente de Inteligência (QI). Tal descoberta foi popularizada através do livro de Daniel Goleman, "Inteligência Emocional", o qual simbolizou o retorno da Emoção à sala de visitas da sociedade. Podemos novamente falar em emoções no contexto profissional, assim como valorizá-las na qualidade de instrumentos de crescimento e realização pessoal.

A partir da idéia de Inteligência Emocional, é possível trilhar um caminho para a *Aprendizagem Emocional*. Essa expressão foi considerada mais adequada do que "Inteligência Emocional", pois o conceito de inteligência refere-se primordialmente a recursos disponíveis na consciência, enquanto o aprendizado a que nos referimos ocorre, principalmente, a nível não consciente, conforme explicamos a seguir.

Conforme explica Daniel Goleman, a parte mais primitiva do cérebro dispara comportamentos instintivos antes que a "consciência" possa avaliar a situação e escolher a forma mais conveniente para se agir em cada contexto. Assim sendo, faz-se necessário que o aprendizado inclua o aprendizado emocional. Este ocorre também a nível não consciente, e é necessário para que possam ser alterados os estados emocionais de um indivíduo.

Para facilitar o contato com a mente não consciente, a Aprendizagem Emocional utiliza técnicas inspiradas na Meditação, na Hipnose e em modelos e técnicas da PNL. Através desses procedimentos, o praticante virá a desenvolver uma comunicação cada vez mais intensa com os seus recursos inconscientes, o que resultará em um domínio cada vez maior de seus estados emocionais.

Em última instância, a Aprendizagem Emocional trata da capacidade de *identificar*, *selecionar*, *transformar* e *utilizar* as emoções. Através de suas técnicas, o praticante torna-se gradativamente capaz de escolher o estado emocional adequado a cada momento ou contexto, usando suas emoções a seu favor - isto é, como poderosos recursos organizadores do seu comportamento.

A principal vantagem da educação emocional é permitir ao indivíduo escolher o estado emocional mais adequado à sua atividade. Dizemos que o **estado de recurso** é aquele em que se experimenta as sensações de confiança, calma, auto-estima, todas os sentimentos que propiciam um alinhamento físico e mental para favorecer um bom desempenho. Entretanto, muitas vezes, as situações de prova ou outras circunstâncias nos despertam estados sem recurso, que geram medo, insegurança, descrença, etc.

A aprendizagem emocional é uma parte da aprendizagem. De nada adiantará elevar o nível de assimilação de uma pessoa se ela não for capaz de aplicar esses conhecimentos na vida profissional e pessoal. Assim, o indivíduo que aprende a lidar com suas emoções está mais apto a se

preparar emocionalmente para pôr em prática, quer seja em concursos ou avaliações, o conhecimento adquirido.

Neste artigo, apresentaremos brevemente algumas das técnicas selecionadas nesta pesquisa. É preciso esclarecer que a eficiência destas técnicas será proporcional ao domínio do seu emprego. Para tanto, recomenda-se o acompanhamento de um profissional capacitado ou participar dos cursos e treinamentos em PNL.

A MANEIRA DE ESTUDAR

O estado ideal para a aprendizagem

Muitos pesquisadores acreditam que a grande maioria das informações são melhor aprendidas e armazenadas a nível subconsciente. E a atividade cerebral que melhor se liga à mente subconsciente encontra-se de 8 a 13 ciclos por segundo, no chamado estado alfa.

O estado alfa pode ser alcançado através da meditação, de induções de relaxamento, de exercícios respiratórios e a audição de certos tipos de música. A PNL oferece duas técnicas bastante úteis para se alcançar este estado: a auto-hipnose e a ancoragem. A ancoragem baseia-se na indução de estados emocionais a partir de estímulos externos, e a auto-hipnose baseia-se na auto-sugestão desse estado.

Ginástica Cerebral

A cinesiologia é um importante ramo de estudo da aprendizagem dinâmica, que pesquisa a associação do movimento físico com o desempenho mental.

Essa ginástica ativa os dois hemisférios cerebrais através de **movimentos cruzados** e prepara o indivíduo para entrar no estado otimizado para uma super aprendizagem:

Quebra de estado

São intervalos de 5 min após cada 40 min de estudo para se renovar a capacidade cerebral. Faz-se a ginástica cerebral, e depois ativa-se o estado de relaxamento novamente para voltar a estudar.

METAS

Uma aprendizagem eficiente precisa primeiramente ter objetivos claros, saber o que queremos atingir. Entretanto, existem maneiras ideais de explicarmos este objetivo para o nosso cérebro. Quanto mais precisa e positivamente conseguirmos definir o que queremos, e quanto mais programarmos nosso cérebro para procurar e perceber possibilidades, maior probabilidade teremos de conseguir aquilo que queremos.

Depois de estabelecido o objetivo, precisamos de um **plano de ação**. É necessário traçar uma **estratégia com prazo**. Para isso, precisamos analisar a situação atual e avaliar o que precisa ser mudado. Para que esta mudança ocorra, de que recurso se dispõe e quais precisam ser providenciados? É recomendável que todas essas idéias sejam escritas e que rotineiramente sejam revistas.

Além dos aspectos práticos envolvidos com a realização do objetivo, é muito importante estar alerta às predisposições mentais. Muitas vezes, temos reações inconscientes que nos desviam de nossas metas. Precisamos ter corpo e mente dispostos a trabalhar em função de nossos interesses, e para isso, devemos buscar nossas estratégias internas de progresso e permissão pessoal para o sucesso.

De acordo com os resultados obtidos, devemos operar na estratégia para otimizá-la. Por exemplo, podemos ter estabelecido um tempo diário de estudo que não é suficientemente; ou estamos realizando determinados exercícios que estão prejudicando este ou aquele movimento, etc.

PROJETO DE ESTUDO

- Estabelecer objetivo
- Disciplina e organização do tempo
- Estratégia de estudo: modelo de conduta (ex.: TOTS)
- Auto-avaliação constante
- Saber estudar
- Motivação: saber a finalidade do estudo e os benefícios a se alcançar
- Auto-estima

DETERMINANDO SEU ESTILO DE APRENDIZAGEM:

Como você capta as informações com mais facilidade? - seu sentido predominante.

Como você organiza e processa informações? - seu hemisfério predominante

Que condições o facilitam a compreender e a armazenar as informações? - Ambiente, alimentação, hora do dia, etc.

Modelo TOTS – Plano de trabalho

Aprendemos muito com nossos erros e acertos, pois ambos nos dão informações preciosas se soubermos aproveitá-las.

Aprendemos através de uma série de aproximações sucessivas. Fazemos o que podemos (estado atual) e comparamos o resultado com aquilo que queremos (estado desejado). Usamos essa informação para agir de novo e reduzir a diferença entre o que queremos e o que estamos obtendo. Pouco a pouco vamos nos aproximando do nosso objetivo. Essa orientação conduz nossa aprendizagem a cada nível, fazendo-nos passar da incompetência consciente à competência inconsciente.

Este é o modelo geral da forma de aprendizagem mais eficiente. Comparamos o que temos com o que desejamos e tentamos reduzir a diferença da próxima vez. Em seguida, voltamos a comparar. A comparação deve ser baseada nos nossos valores: o que é importante para nós naquela situação. Também temos que decidir que métodos de verificação devemos adotar: como saberei se estou alcançando os resultados desejados?

Este modelo trata-se de uma estratégia da PNL conhecida como TOTS, cujas iniciais significam teste-operação-teste-saída. Primeiro, faz-se o teste. Depois, aplicam-se os recursos disponíveis, a operação. O segundo teste é uma nova comparação. E por fim, a saída é quando o procedimento de verificação indica que o objetivo foi atingido. Seu sucesso vai depender do número de operações de que dispõe: da sua flexibilidade de comportamento. Nesse modelo de aprendizagem, os erros são úteis, pois, embora sejam resultados indesejáveis dentro de um contexto específico, podem ser usados como informação para se chegar mais perto dos objetivos.

Exatamente assim deve ser realizado nosso estudo. Ao invés de repetirmos mecanicamente trechos de dificuldade, é mais eficiente se tocarmos (teste 1), ouvirmos e compararmos com a imagem mental do que pretendemos (estado desejado). Então, devemos descobrir o que estamos fazendo de errado (estado atual) e supor como consertar (operação). Tocamos novamente com as modificações supostas (teste 2) e comparamos se a imagem mental já foi alcançada. Caso não, aplicamos novas operações e novos testes. Caso já tenha sido alcançado, repetimos atenciosamente algumas poucas vezes para fixação e podemos passar para outra dificuldade.

É claro que algumas dificuldades não são superadas imediatamente pela compreensão mental. Mas exercitar-se com a intenção do movimento correto encurta sensivelmente o tempo das superações técnicas.

Este modelo de estudo aplica-se a todos os atributos musicais de uma obra. O fraseado, a pedalização, o ritmo, a interpretação, etc, necessitam ser planejados e testados para que sejam empregados eficientemente. Não devemos deixar estes elementos à execução aleatória, pois pode comprometê-la tecnicamente, musicalmente e estilisticamente. O principal referencial do músico será sempre a sua percepção auditiva e as referências musicais que possuir.

MODELAGEM

A modelagem pode ser definida simplesmente como um processo de duplicação da excelência humana. A PNL parte do pressuposto que se utilizarmos nossa mente e nosso corpo da mesma maneira que faz uma pessoa que tem um ótimo desempenho, podemos melhorar imediatamente a qualidade das nossas ações e os nossos resultados.

Para o aprendizado de música, a modelagem pode orientar o levantamento das atitudes e comportamentos de grandes intérpretes e músicos, tanto do ponto de vista técnico, quanto emocional. A partir dessa modelagem, o estudante tem uma diretriz de ações que podem facilitar ou prejudicar seu estudo. Ele pode, então, adaptar seu trabalho, de acordo com suas disponibilidades e objetivos, segundo as estratégias levantadas.

FOTOLEITURA

É um programa elaborado pela PNL, que ensina como utilizar os dois hemisférios cerebrais no ato de ler, permitindo leitura mais rápida com nível de absorção, memorização, compreensão em um nível bem elevado.

Quanto à leitura de partituras, a Fotoleitura é um excelente recurso para se agilizar a leitura à 1ª vista. A leitura mental subconsciente prévia da partitura (fotoleitura) permite que, no momento da leitura à 1ª vista, as informações já sejam mais familiares ao músico. Além disso, facilita a maneira de ler em si: a visão em Fotofoco permite que tenhamos um campo de visão mais amplo, que alcance vários compassos, e no caso dos pianistas, a pauta dupla. Através do fotofoco ele rapidamente obtém da partitura as informações principais, que são complementadas pelas suas informações subconscientes.

MEMÓRIA

Resumindo, as estratégias de memorização envolvem: (1) como se registra a informação; (2) como se armazena a informação; (3) como se evoca. As estratégias de memorização e aprendizagem podem depender também de certos estados internos e do contexto em que se desenvolvem.

A memorização de uma obra pode ser amplamente facilitada se a ela associarmos emoções. Com a prática do estudo, essas emoções continuamente repetidas frente ao estímulo musical de uma obra gerarão âncoras psicológicas. Isto significa que, mesmo não intencional, toda vez que você ouvir esta obra, terá essas emoções. Isto pode ser um ótimo recurso para, por exemplo, ‘programarmos’ calma em um recital. Movimentos musculares também podem ser ancorados, o que geralmente chamamos de reflexo.

Essas âncoras e outros recursos podem ser ótimos meios de acionarmos a memória. Por exemplo, se evocarmos uma imagem mental, junto com o som, com uma sensação, um cheiro e um gosto, podemos acionar a memória desta obra por todos estes canais, o que diminui em muito a chance de ocorrer um esquecimento. Ou se ocorrer, podemos corrigi-lo pela evocação desses sentidos, e por outras técnicas, tal como a posição dos olhos.

BIBLIOGRAFIA

1. KAPLAN, José Alberto. *Teoria da Aprendizagem Pianística* – Ed. Movimento, Porto Alegre, 1987.
2. O’CONNOR, Joseph. *Introdução à Programação Neurolingüística* - Summus, São Paulo, 1995.
3. DILTS, Robert. *Aprendizagem Dinâmica*, Volumes 1 e 2 – Summus, São Paulo, 1999.
4. Apostila “Programação Neurolingüística”, “Aprendizagem Dinâmica”, “Fotoleitura” e “Metas” do INAP.

5. DRYDEN, Gordon. *Revolucionando o Aprendizado* – Ed. Makron Books, São Paulo, 1996.

Cândida
Borges