

Conhecendo
A
Musicoterapia

Í N D I C E

Pág.

05 – Poesia “A Música!”

06 – Continuação “A Música”

07 – Capítulo I

- 07 – Musicoterapia Ciência e Arte
- 08 – Formação Acadêmica do Musicoterapeuta
- 09 – Áreas de Atuação
 - 09 – Didática
 - 09 – Médica
 - 09 – Cura
 - 09 – Psicoterapia
 - 09 – Recreação
 - 09 – Ecológica

10 – Capítulo II

10 – Compreendendo a Musicoterapia

11 - Compreendendo a Musicoterapia(continuação)

12 – Capítulo III

12 – Conhecendo as Estruturas Sonoras

- 12 – Espaço e Tempo
- 12 – Desenvolvimento Humano Sonoro-musical
 - 12 – Período Embrionário Fetal
 - 13 – Nascimento
 - 14 – De Zero a Seis Meses
 - 14 – De 6 a 24 Meses
 - 15 – Dos 2 aos 7 Anos
 - 15 – Dos 7 aos 12 Anos
 - 15 – Dos 12 aos 18 Anos
 - 16 – Mais de 18 Anos – Estágio da Auto-definição
 - 16 – Estágio da Intimidade
 - 17 – Meia Idade
 - 17 – Estágio da Transcendência

18 – Capítulo IV

- 18 – Compreendendo a Atuação do Som no Corpo Humano
- 19 – Continuação....

20 – Capítulo V

- 20 – A Musicoterapia
 - 20 – A Palavra Terapia

21 – Capítulo VI

- 21 – Técnicas Expressivas
 - 21 – Improvisação
 - 22 – Voz e Canto

- 23 – Especialidades Clínicas
 - 23 – Gestantes
 - 24 – Crianças
 - ❖ 25 – Fotos
- 26 – Empresas
- 26 – Musicoterapia Geriátrica
- 27 – Musicoterapia na Diabetes
- 28 – Musicoterapia Espacial

A MÚSICA!

Ahhh... A Música.....

*Que mistério é este
Que se junta ao perfume
E nos transporta pelo túnel do tempo...*

*Que mistério é este
Que não importa a época em que foi criada,
mas sim o sentimento que transmite a cada um de nós...*

*Que mistério é este
Que ao ouvirmos os primeiros acordes, nossas mentes
identificam alguém, uma época ,um dia, um momento, um ... prazer...*

*Que mistério é este
Que nos faz viajar, que nos hipnotiza, que nos embriaga
no momento em que a evolução da melodia atinge seu ápice...*

*Que mistério é este
Que forma um balé de sonhos à nossa volta...
com nuances de uma sobrenatural e interminável viagem...*

*Que mistério é este
Que arranca de dentro do meu coração
as palavras que escrevo ao ouvir esta música ...?*

É o mistério da sensibilidade da alma!

*É o mistério da busca, do desejo, do amor, da tristeza ,da saudade
da paixão ... da emoção, do desespero, da esperança e ...
principalmente da Paz!*

*É o mistério que neste momento ,com esta melodia
me faz imaginar a ânsia de subir um morro numa corrida desenfreada;
desesperada para chegar ao topo e ... lá do alto
com o vento forte batendo em meu rosto
que agita minhas roupas esvoaçantes...
querendo me levar consigo
tentando a todo custo tirar este momento mágico e inebriante da minha
vida!
aaahhhh...*

Um momento lindo...

Um raro momento que talvez não haja outro!

O momento em que a imaginação ao som desta melodia,

une Corpo, Alma e Espírito que se juntam para sonhar !

E, lá de cima bem do alto ... contemplar

sua majestade o MAR !

Com todo seu mistério ,beleza e grandeza como esta música ...

para logo em seguida, cair suavemente ao chão em pranto de emoção

adormecer ali mesmo ao som das ondas batendo nas rochas ...

sonhar com a felicidade presente

e ... só acordar quando realmente a encontrar...

num momento de grande Paz !

(Texto: Marilene Laurelli Cypriano)

CAPÍTULO I

Musicoterapia ciência e arte

A musicoterapia, como ciência e arte de cura, tem por objetivo promover o equilíbrio biopsicossocial, restaurando a saúde dos indivíduos ou prevenindo a instalação de doenças.

A música, como arte de cura, perde-se nos tempos imemoriais da história humana. As tradições xamânicas de utilização do som com propósitos de cura remontam a 25.000 anos, aproximadamente, dentro de um sistema organizado e que foi utilizado no mundo todo, desde a Sibéria até a África e a América do Sul.

Na antiga Grécia, a música era estruturada em um sofisticado sistema, com bases científicas, fundamentada na física e na matemática. A filosofia médica de Hipócrates acreditava na medicina psicossomática e considerava as doenças como uma desarmonia do homem face à sua própria natureza. Assim, para o restabelecimento do equilíbrio perdido, a música, por ser ordem e harmonia, desempenhava tanto a função de provocar a depuração catártica das emoções, quanto a de enriquecer a mente e dominar as emoções através de melodias que levam ao êxtase.

Findo o período da Antiguidade Clássica (cultura greco-romana), pela invasão dos bárbaros na Europa, o conhecimento permaneceu resguardado nos mosteiros e conventos da Igreja Católica Romana, que detendo o poder econômico e o poder de Estado, ditou as normas de conduta do povo e só permitiu o uso da música dentro das suas Igrejas e sob seu controle.

A utilização da música como processo de cura foi retomado no início da Idade Moderna quando os turcos tomaram Constantinopla e dissolveram o último reduto de domínio da Igreja Romana e as pesquisas se aceleraram no mundo todo até o alvorecer do séc.XX, quando Freud inaugurou a era da Psicanálise e da predominância da palavra. O mundo científico e leigo assombrou-se com as descobertas de Freud, seu vocabulário passou ao senso comum e tudo que estava fora do contexto freudiano foi considerado como terapia alternativa.

Contudo, na segunda metade do século XX, as graves conseqüências físicas, emocionais e psíquicas causadas aos egressos da segunda Guerra Mundial impulsionaram as pesquisas sobre os efeitos da música no processo de cura. Nasceu, então, todo um plano científico de trabalho e a Musicoterapia emergiu como um novo ramo científico interdisciplinar e transdisciplinar, envolvendo inúmeras áreas do conhecimento humano, principalmente a neurologia, neurociência, física, neurobiologia, cardiologia e outras.

Hoje, os musicoterapeutas são profissionais formados pelas Faculdades de Musicoterapia ou especialistas preparados através dos cursos de pós-graduação e sua formação é ampla.

Formação Acadêmica do Musicoterapeuta

A formação do musicoterapeuta é complexa, porque ele transita permanentemente entre a arte e a ciência. Estando na ciência, ele cria um espaço que vai além da visão científica fazendo um engate com a arte para criar novas sensações. Estando na arte, apóia-se na ciência para explicar o quê, como e porque essas sensações foram criadas.

Faculdades de Musicoterapia

Bacharelado: 4anos

Estágio supervisionado na área escolhida

Grade curricular no Brasil, abrange 7 áreas, aproximadamente:

1. Área médica – Anatomia, Fisiologia, Neurologia, Neurociência, Neuromusicologia, Tecnologia médica, Psiquiatria.
2. Área musical – Teoria musical, Música popular, Prática instrumental, Harmonia, Técnica Vocal, Percepção, Percussão, Prática de conjunto, Métodos de Educação Musical
3. Área de sensibilização – Expressão corporal, dinâmica de grupo, Atividades criativas.
4. Área de Psicologia – Teoria e técnicas psicoterápicas, Psicologia do desenvolvimento, da percepção e da personalidade, Psicopatologia.
5. Áreas afins – Filosofia, Sociologia, Antropologia
6. Áreas de vizinhança (transdisciplinariedade) – Fonoaudiologia, Fisioterapia, Psicomotricidade.
7. Área de Musicoterapia – História da Musicoterapia, Teorias e Técnicas musicoterápicas, Musicoterapia aplicada, Patologias psiquiátricas, Distúrbios motores, Deficiências sensoriais, Idosos, Reabilitação, Distúrbios de aprendizagem etc. Instituições, Hospitais, Clínicas, Escolas, Empresas, Sociedades assistenciais, Música em Musicoterapia; vivências musicoterápicas para o musicoterapeuta desenvolver seus potenciais musicoterápicos. Pesquisa em Musicoterapia.

Áreas de Atuação

Didática :

- ❖ Musicoterapia do Desenvolvimento
- ❖ Musico-Psicoterapia Instrucional
- ❖ Musicoterapia na Educação Especial
- ❖ Musicoterapia para a adaptação escolar

Médica:

Neste campo específico a Musicoterapia se ramifica nas diversas especialidades médicas que necessitam um trabalho terapêutico para apoio e reabilitação do paciente ou grupos de pacientes. Então temos: Musicoterapia geriátrica, obstétrica etc... Os *settings* típicos são hospitais, clínicas, centros de reabilitação, hospícios e asilos para idosos.

Cura:

Musicoterapia na Cura. É a utilização de freqüências vibratórias ou de sons combinados com a música ou qualquer de seus elementos para induzir a cura.

Psicoterapia:

inclui todas as aplicações da música ou seus elementos em separado (som, melodia, harmonia, ritmo) para ajudar os clientes a encontrarem significação e satisfação em suas vidas. Pode ser aplicada individualmente e em grupos.

Recreação:

Terapia Lúdico-Musical

Ecológica:

- ❖ Musicoterapia Familiar
- ❖ Musicoterapia Organizacional
- ❖ Musicoterapia Comunitária

Capítulo II

Compreendendo a Musicoterapia

O desenvolvimento científico-tecnológico da 2ª metade do século XX permitiu à Musicoterapia elevar-se à categoria de ciência de primeira linha. As descobertas da neurociência, da neurologia, da psicologia, da fisiologia, da psicofísica, da física do som, da ciência musical e do aperfeiçoamento da tecnologia de ressonância comprovaram materialmente o que os sábios já sabiam há milênios: a abertura dos canais de cura através da música.

A Musicoterapia é uma ciência que exige profundo conhecimento de cada área a ser atendida, pois ela detecta, avalia, diagnostica e promove o melhoramento e alterações no contexto em que estiver inserida, ao longo do tempo. Realmente ela exige tempo, porque ela se caracteriza por uma seqüência de experiências, uma progressão por etapas de engajamentos musicais que levam a um estado desejado. “Portanto, ter uma experiência musical terapêutica ou com poder transformador não é a mesma coisa que entrar em um processo de musicoterapia, independente de quaisquer semelhanças ou diferenças de profundidade, significação ou duração dos resultados.” (Bruscia)

Então, uma experiência musical terapêutica pode representar apenas uma mudança de consciência, enquanto que um processo de musicoterapia representaria o estudo de todas as variáveis apresentadas pelo ou pelos indivíduos e à aplicação de técnicas apropriadas para cada variante apresentada.

A musicoterapia define-se pelo seu próprio nome : aplicação da música: som, ritmo, melodia e harmonia, juntos ou separados com finalidades terapêuticas.

Para compreender essa ciência é preciso saber como age a música no organismo.

Os sons, quando chegam aos ouvidos, são convertidos em impulsos que percorrem os nervos auditivos até o tálamo, região do cérebro que é considerada a estação central das emoções, das sensações e dos sentimentos. Os impulsos provocados pela música no cérebro repercutem

em todo o corpo e podem ser detectados pelas novas técnicas de escaneamento cerebral ou neuroimagem.

O ritmo musical influencia os padrões de sono e vigília, a respiração, os batimentos cardíacos, a circulação sanguínea e as secreções do sistema glandular. Ao analisar essas alterações fisiológicas, os especialistas conseguem desenvolver técnicas específicas para doenças físicas e mentais como também para gerar bem-estar.

CAPÍTULO III

Conhecendo as estruturas sonoras

Espaço e Tempo

Desde a nossa gestação estamos envoltos num universo sonoro: primeiro o som do nosso próprio desenvolvimento celular, depois os sons de nosso corpo já estruturado na forma e os sons do corpo de nossa mãe e nos últimos meses percebemos e ouvimos o som do ambiente externo.

Nosso corpo se desenvolve envolto por uma sutil película que se transforma, aos poucos, nas camadas de nossa pele. Essa pele registra e percebe (ouve) todos os fenômenos sonoros durante esse período aquoso até o nosso nascimento e depois vai ouvir através de seus sensores as nuances musicais mais sutis às quais o nosso ouvido não percebe. Muitas vezes podemos não ouvir, mas todos os átomos do nosso corpo escutam, pois o citoplasma de cada célula que nos compõe possui 70% de água que é o veículo de transmissão sonora mais veloz. Então quando um som é emitido ele nos atinge imediatamente pelo nosso sistema aquoso, muito antes de ser percebido pelo ouvido.

Desenvolvimento Humano Sonoro-musical

Como vimos, o desenvolvimento sonoro musical do ser humano ocorre desde a sua gestação, quando está envolto numa multiplicidade de sons estruturantes para sua inteligência e sua fala, até o fim da sua trajetória física

❖ Período embrionário fetal

A partir do momento em que se aninha no útero, o embrião está em contato com as pulsações do batimento cardíaco e com inúmeras sensações vibratórias de movimento e de fenômenos acústicos, como o fluxo sanguíneo, o atrito das paredes uterinas, os ruídos intestinais da mãe, os sons de inspiração e expiração e o conseqüente movimento de todas as estruturas anatômicas que se põem em funcionamento, as ondas aquosas do líquido amniótico, os sons que chegam amortecidos pela voz da

mãe e os ruídos, sons ou fenômenos sonoro-vibratórios, que irão se agregando através de toda a história gestacional desse feto-indivíduo.

Num primeiro momento o ovo e o embrião são massageados por fenômenos vibratórios e gravitacionais. Então, a força da gravidade serve como padrão de medida do resto dos outros movimentos e, paulatinamente, esses fenômenos serão percebidos como vitais e essenciais para o prosseguimento da vida.

O feto, à medida que se desenvolve, vai adquirindo a sensação vital do batimento cardíaco, desse pulsar rítmico que faz fluir o sangue em todo o seu corpo e cuja diminuição acarreta a sensação de falta de oxigenação, nutrição, temperatura e vida.

Toda a alteração do batimento rítmico equilibrado e harmonioso do sistema sanguíneo através do cordão umbilical provoca estados de stress ou de alarme fetal.

O feto, no ambiente líquido amniótico, vivencia os sons como vibrações. O seu batimento cardíaco, como núcleo central e como a mais forte das vibrações, relacionado com o batimento cardíaco da mãe, é considerado como pulso base, através do qual, no desenvolvimento ulterior, vivenciará o pulso musical. Quaisquer irregularidades ocorridas nesse ritmo são imediatamente refletidas no sistema de defesa do feto.

Na seqüência, a vibração mais forte é produzida pela passagem da alimentação fornecida pela mãe através do cordão umbilical. A alimentação completa processa-se num ritmo regular e saudável quando todo o organismo materno encontra-se funcionando corretamente, ocorrendo em freqüências determinadas e em tempo regular, imprimindo no cérebro nascente as impressões de ordem e tempo. Sua alteração também sinaliza ao feto que sua vida corre perigo.

A tecnologia da ultra-sonografia demonstra que inúmeros outros sons compõem o universo amniótico que provem do funcionamento do corpo da mãe e que os fetos também ouvem os sons externos e reagem à sua audição.

Então, desde o princípio, o cérebro humano está sendo impressionado pelos elementos fundamentais do som, suas vibrações e freqüências, seus timbres, suas alturas, seu prolongamento ou interrupções, associando-os às emoções básicas da espécie em relação à vida e à morte, ao prazer, ao desprazer e registrando a matéria-prima da música com todos os seus efeitos.

❖ **Nascimento**

Ao nascer de parto normal, a criança ingressa num ambiente de sons e ritmos diferentes, como os ruídos característicos da sala de parto e a sua própria voz, no primeiro grito de vida provocado pela entrada de ar

nos pulmões e pela diferença de temperatura, após passar por momentos de violentas pulsações ao atravessar o canal vaginal.

❖ De Zero a Seis Meses

Um bebê vocaliza ao ouvir outros bebês vocalizar a sua volta, numa imitação mútua, estabelecendo um diálogo primário. As relações rítmicas externa, nesses primeiros tempos, provem da atividade sugadora do seio materno, da respiração, das canções de ninar que a mãe por ventura cante ou do embalar cadenciado do bebê nos braços. Quando consegue pegar objetos em suas mãos, sacode-os ao acaso, numa experimentação reflexa dos diferentes timbres e volumes.

A partir da 3ª semana de vida o bebê emite quatro gritos distintos em sua estrutura e função que possuem um desenvolvimento temporal, uma duração das freqüências e características específicas:

- Grito de Fome;
- Grito de cólera;
- Grito de dor extrema ou visceral;
- Grito de frustração.

Esses gritos são considerados como reflexos fisiológicos a um determinado estímulo.

A primeira emissão sonora intencional ocorre por volta da 3ª semana. A partir da 5ª semana o bebê distingue a voz materna das outras vozes.

Do 3º mês ao 6º mês o bebê está em pleno *babillage* (brinca com os sons que emite, além de imitar a si próprio e aos sons que escuta).

Os gritos e sons precedem a mímica e o gesto.

❖ De 6 a 24 meses

Após os 6 meses o bebê começa a experimentar a sua própria voz, varia os sons, prolongando-os ou encurtando-os, até criar um jogo vocal intencional. Seus balbucios mais longos são denominados “canções de baleias”, enunciam os futuros contornos melódicos da música, relacionando intervalos e alturas. Nessa fase, o bebê manipula pequenos instrumentos musicais e outros que estiverem a seu alcance e, intencionalmente, procura os timbres. Já reconhece melodia e movimentase pelo estímulo delas.

❖ **Dos 2 aos 7 anos**

Do início desse período ao seu término a criança passa por um longo caminho musical, que vai das diminutas canções conectadas ao seu esquema corporal e universo lúdico, mundo do faz-de-conta, as canções complexas do cancionero infantil e as canções da moda que já envolvem uma sofisticada rede de palavras, intervalos melódicos, harmonias e ritmos mais complexos, além de perceber a escala musical e afinar sua voz.

Por volta dos 7 anos já é capaz de compor pequenas melodias e letras e já compreende que pode representar e expressar suas fantasias, frustrações, sentimentos e pensamentos. Ela consegue, através dos instrumentos e seus timbres variados, criar histórias e dar vazão às suas fantasias.

❖ **Dos 7 aos 12 anos**

Nesta fase a criança já começa a desenvolver o pensamento concreto, conforme as informações do que está no aqui- e- agora. Domina regras e aprende quais os comportamentos que lhe são mais vantajosos. Está pronta para estudar música num ambiente formal seja em programas escolares (bandas ou coros), seja em conservatórios de música ou em aulas particulares. Neste momento, ela já apresenta afinidade com algum instrumento ou com a música estruturada. Ela é capaz de cantar em contraponto, cantar solos enquanto acompanhada, acompanhar outros com ostinatos ou contrapontos – variações - e cantar em rondós ou coros. Também apresenta tentativas de dominar fisicamente como tocar um instrumento. Isso envolve tipos complexos de coordenação motora. Ela é capaz de reservar um tempo para praticar o instrumento usando a notação musical. A habilidade mais importante que adquire neste período é a de conservar, isto é ela pode identificar quais os elementos que se mantêm, apesar das mudanças ou diferenças em outros elementos. Os movimentos de resposta à música se tornam muito mais estruturalmente relacionados aos elementos musicais específicos, por exemplo, podem movimentar-se dentro de um pulso ou ritmo melódico, conduzir o metro, aprender passos de dança, etc...Ela gosta de interagir musicalmente.

❖ **Dos 12 aos 18 anos**

Durante esse período o indivíduo começa a querer se liberar das regras e papéis estabelecidos e encontra na música o ambiente perfeito para isso. Começa o encantamento pelo rock que encoraja a síncope e o

ritmo atravessado que mina ou destrói os compassos básicos, permitindo ao adolescente transitar da segurança do continente do ambiente para uma identidade musical autodefinida. Toda a música é muito forte, pois o adolescente quer ser ouvido e necessita apoio para engajar-se nas lutas de poder que deve ganhar contra as figuras de autoridade. Elegem as estrelas do rock como seus ídolos pelo modelo distinto de identidade que quebra com o estabelecido e por suas canções que falam de amor e sexo tópicos de fascinação, mas significativos para o desenvolvimento. Os movimentos corporais também fornecem um modelo de liberação sexual e encorajam o adolescente a expressar a energia libidinal reprimida. O adolescente encontra na criação e na improvisação um território onde ele pode expressar livremente, de forma não verbal, os sentimentos dolorosos e as confusões de identidade características destes anos.

❖ **Mais de 18 – estágio da autodefinição**

Este é o momento em que nós determinamos nossa própria identidade, formulamos nossos objetivos de vida, investimos no futuro e sacrificamos várias coisas para realizar ou atingir nossos sonhos pessoais. Em regra geral, costumamos usar esta expressão: “eu sou o tipo de pessoa que”... Então, musicalmente falando, neste período fazemos as nossas escolhas, definimos qual é o lugar da música em nossa vida: vocacional ou não. Se não vocacional, atividades e estilos musicais começam a satisfazer diferentes necessidades. As principais são:

1. apreciação estética
2. recreação e prazer
3. suporte psicológico.

❖ **Estágio da Intimidade**

Neste estágio nós passamos a ganhar intimidade nas relações interpessoais, nos definimos interdependentemente dentro do contexto de uma relação amorosa: não de forma dependente como no estágio adolescente, nem independentemente como no período da definição do self. Neste caso, o self é visto como um sistema que interpenetra o sistema dos outros. É o período do comprometimento, do casar-se, do ter filhos e manter amigos para toda a vida. Somos capazes de nos dar para o outro. É quando nosso self pode ser desafiado e mesmo criticado, porque manter a nossa identidade não é mais um fim em si mesmo, mas um meio para um fim. Essa abertura permite que tenhamos uma abordagem mais aberta em relação à música, apreciando o que é e aceitando o que não é, conhecendo as nossas preferências pessoais, mas escutando com uma

mente aberta outras coisas e cantando ou tocando, não como uma auto-expressão, mas representando a música.

❖ **Meia Idade**

Esse período é muito delicado e se apresenta a partir da década dos quarenta anos. Começamos aqui a ter medo do envelhecimento, da doença e da morte, os três grandes problemas existenciais humanos e que nos dá o sentido da nossa finitude o que nos produz uma ansiedade existencial. Questionamentos, revisões, exclusão do que está obsoleto, necessidade de engajamento... Aqui procuramos a música para aliviar essas fortes tensões existenciais. É o prazer que ela nos dá, permitindo-nos recebê-la como um simples presente da vida. Ela leva-nos a níveis profundos de interiorização o que nos permite liberar energias que nos darão um novo alento para o novo estágio a vivenciar.

❖ **Estágio da transcendência**

Aqui caminhamos da auto-atualização para a transcendência do self; da intimidade para a união espiritual; de uma compreensão da finitude do tempo e do espaço para experiências sem tempo e sem espaço; de explicações causais para a compreensão do que é, e de objetivos pessoais para a entrega espiritual.

Neste período a música se torna para nós um continente de todas as formas e experiências de vida. Cada seqüência de sons se torna um simples milímetro do espaço espiritual e cada ritmo se torna um mero milissegundo do tempo espiritual. Os timbres são nuances de luz branca e as texturas são linhas planas dentro das profundidades multidimensionais. Uma simples repetição, variação ou recapitulação se torna um processo universal de transformação. E se estamos abertos para qualquer uma dessas pequenas experiências musicais, podemos pular para a dimensão espiritual: uma seqüência de sons pode nos lançar no infinito, um simples ritmo pode levar-nos à atemporalidade, um timbre pode nos fazer mergulhar nas profundezas, uma forma pode nos fazer perder a forma. Através da música podemos tornar-nos uma totalidade e unos com o nosso universo.

Capítulo IV

Compreendendo a atuação do som no corpo humano

O som se propaga em ondas. Essas ondas têm frequências que significam altura, timbre e ritmo e elas atingem o corpo humano no seu complexo total.

O sistema auditivo humano tem capacidade para ouvir sons dentro da frequência de 20Hz até 20Khz.

Os resultados dos últimos estudos neurobiológicos do comportamento humano e de outros animais sustentam que o **TOM**, pilar fundamental da música, tem uma base fortemente biológica e se constitui numa percepção psicológica que é eliciada quando uma nota é tocada ou cantada e os receptores auditivos na cóclea decompõem os sons musicais e outros mais complexos transformando-os em suas frequências componentes demonstrando que o cérebro constrói a percepção do **TOM**.

Os pesquisadores concluíram, ainda, que o mapa de frequências do córtex auditivo humano é um mapa de **TONS**, confirmado pela imagem da ressonância magnética.

Então, o fato comprovado de que a música pode ser reveladora e/ou restauradora da alma humana através da sua linguagem tem a ver com as profundezas biológicas da capacidade do córtex auditivo perceber o **TOM** e processar as frequências acústicas individuais (tons puros) e em consequência possibilitar ao cérebro manter uma consistente organização de frequências no sistema auditivo (mapa de frequências), na qual as células vizinhas são tonalizadas em direção às frequências adjacentes, ou seja, dando às células cerebrais um banho de nuances tonais.

Fora do limite das frequências referidas os sons são sentidos e percebidos pelo complexo corpóreo que transmite ao cérebro as suas sensações, disparando o mecanismo que foi acionado: de defesa, de prazer, de tristeza etc...

Considerando que o corpo físico possui três sistemas de circulação que se comunicam entre si (sistema energético, sistema nervoso e sistema sangüíneo) as informações são imediatamente comunicadas a todas as células que o compõem.

As mensagens recebidas pelo sistema energético e pelo sistema nervoso são transformadas quimicamente pelo sangue. A informação que já tenha circulado pelos três sistemas termina num receptor neuropeptídeo.

Os neuropeptídeos representam a estrutura cristalina do corpo físico. (comparam-se aos receptores de cristal de rádio que registram as ondas eletromagnéticas emitidas da terra).

Cada neuropeptídeo vibra numa frequência específica, ou seja, cada um tem uma nota musical própria, cuja ressonância revela a informação codificada no neuropeptídeo.

O fenômeno da ressonância possibilita o desbloqueio de canais que liberam a bagagem de informações armazenadas na memória e que foram gravadas juntamente com a frequência sonora ou sonoro-musical no passado, potencializando a cura do indivíduo, pois as emoções traumáticas não expressadas ou não digeridas permanecem trancadas no corpo viajando pela corrente sanguínea e pelo sistema nervoso através dos neuropeptídeos, partículas que estão em permanente movimento.

A potencialização do desbloqueio de emoções traumáticas através da música e ou seus elementos constitutivos em separado (som, ritmo, harmonia e melodia) ocorre devido ao fato de que toda emoção é vibração e a música também é vibração. Quando ela atinge o código da idade-bloqueio pelo efeito da ressonância, o próprio corpo passa a liberar o conjunto de memórias que obstruem o fluxo natural do desenvolvimento harmônico e saudável do ser humano.

CAPÍTULO V

A músico-psicoterapia

A forma de expressão da mente racional é a palavra, a **das emoções é a vibração e a sonoridade**, essa realidade é que permite à musicoterapia intervir com sucesso, pois a música é vibração e sonoridade. A chave para que o musicoterapeuta possa compreender os sentimentos e emoções dos seres sob sua observação está na capacidade e na habilidade desse profissional interpretar os inúmeros canais de comunicação não-verbal. A escuta quintessenciada do profissional concede-lhe uma habilidade para perceber as nuances sonoras emitidas por seu cliente, seja através dos instrumentos ou através de sua voz. A experiência clínica revela que o fazer musical nos transmite exatamente o que está ocorrendo com a pessoa, soma-se a isso a expressão corporal que é um magnífico comunicador das emoções. Um exemplo: quando as palavras de alguém entram em desacordo com o que é transmitido por seu tom de voz, a verdade emocional nos é passada pela expressão corporal do indivíduo.

❖ A palavra terapia.

A palavra terapia está desgastada pelo seu uso indiscriminado e irresponsável. Contudo temos que enfrentá-la e explicá-la, pois nossa ciência cresceu e se desenvolveu com esse vocábulo compondo com a música o seu nome.

Diante disso, é necessário esclarecer que terapia é um processo de crescimento pessoal, de desenvolvimento de potencialidades, de aprofundamento do autoconhecimento.

É um lugar de reconhecimento, de aceitação e de busca de soluções para muitos problemas existenciais do ser humano.

A BUSCA DE SOLUÇÕES ESTÁ RELACIONADA COM A REORGANIZAÇÃO DO MUNDO INTERNO DO INDIVÍDUO E NÃO COM RESPOSTAS PRONTAS DADAS PELO TERAPEUTA. Isso significa que as respostas aos problemas vão sendo encontradas pelo indivíduo a partir do momento em que ele começa a se organizar sônica e ritmicamente, pois qualquer discordância em sua vida o desentona e o torna disrítmico acarretando inúmeros transtornos de saúde.

O musicoterapeuta, através das técnicas utilizadas principalmente as de improvisação, conduz o indivíduo a reorganizar, gradativamente seus conteúdos internos e, em muitos casos, a alterar seu comportamento, seu modo de ser e de agir.

CAPÍTULO VI

Técnicas expressivas

❖ IMPROVISACÃO

Livre ou dirigida, instrumental, vocal, corporal, com integração às artes plásticas etc, significa trabalhar com a possibilidade de criar no momento presente a partir de conteúdos que emergem e vão se organizando e seqüenciando espontaneamente, da mesma forma como acontece na vida diária na qual precisamos improvisar para atender às variantes que se apresentam.

Na arte de improvisar o musicoterapeuta constrói uma “ ponte” em direção ao indivíduo. (Fato esse de primária importância com pacientes em depressão). Essa ponte possibilita a cura pelo encontro, pois restabelece a relação de confiança com os outros que estava danificada, que não estava inteira. O indivíduo que se sentia fragmentado, torna-se inteiro. Curar significa tornar inteiro. Em princípio isso não acontece de uma vez, mas sim através de um processo contínuo que se aprofunda progressivamente à medida que a terapia se desenvolve.

A improvisação psicanalítica possibilita a análise do indivíduo e da música em termos de funções do EU, EGO e SUPER-EGO, níveis de consciência, mecanismos de defesa, transferência e contratransferência e seu objetivo principal é acessar o inconsciente trazendo os conflitos reprimidos para o nível consciente.

Uma pergunta muito freqüente é se haveria a possibilidade de emergir um conteúdo bloqueado numa catarse, numa única vez, num único encontro?

- Sim, tudo é possível acontecer, pois as forças internas do indivíduo são poderosas pulsões que se estiverem a ponto de explosão ou se foram devidamente *linkadas* pela música que está sendo feita ou ouvida o organismo expulsa esse obstáculo todo de uma vez. Só que depois desse acontecimento é necessário um trabalho de conscientização, limpeza e arquivamento do fato, para que não fiquem resíduos que possam se expandir novamente e tornar a dificultar a vida do sujeito em futuro próximo ou remoto.

Outra pergunta comum é como pode a música e/ou um de seus elementos alterar o nosso processo neurológico, fisiológico, físico total e psíquico?

- O fato é que a música está entrelaçada com a nossa mais profunda e remota biologia. Ela é a nossa própria biologia (sem metáfora). O nosso

corpo é uma grande caverna acústica repleta de sons de toda a natureza. As gravações da nossa orquestra interna são surpreendentes em sua variedade de timbres e riqueza de intervalos sonoros. A música está imbricada em cada fractal físico e energético de nosso conjunto humano. Então, a partir do momento que o musicoterapeuta e seu cliente começam a trabalhar em busca de uma melhora de vida, ondas de novas frequências passam a ser emitidas, mudando todo o campo vibracional do sujeito. Por exemplo, o processo de escuta processa-se no cérebro, mesmo a escuta tátil/vibrátil é decodificada pelo cérebro, então ele é o primeiro a perceber (por estar envolvido de imediato) e a elaborar mudanças nas sinapses neuronais. Antes, os neurônios levavam recadinhos de baixa frequência para os outros neurônios e para o corpo todo, agora ele começa enviar recados de média e alta frequência alterando o estado geral do organismo para melhor.

Os clientes, em sua grande maioria, nunca chegaram perto de um instrumento e nunca usaram a sua voz cantante. Então, eles começam a usar os instrumentos de sua escolha ou da escolha do musicoterapeuta. Inúmeras vezes, no começo, o musicoterapeuta escolhe o instrumento porque a pessoa que está sendo trabalhada apresenta uma espécie de pudor. Com a voz e com o corpo o trabalho se torna mais difícil, em trabalhos com clientes adultos, pois o adulto, em geral, já deixou de lidar com sua voz e com o seu corpo há muito tempo e com eles têm uma relação de meros conhecidos.

- ❖ **RE-CRIAÇÃO:** através desta técnica o indivíduo canta e toca, de memória ou utilizando partitura, uma peça musical composta anteriormente;
- ❖ **COMPOSIÇÃO:** com a ajuda do terapeuta o indivíduo compõe e escreve uma canção, peça instrumental ou parte de uma peça;
- ❖ **AUDIÇÃO:** O indivíduo escuta e reage a uma música gravada ou ao vivo.
- ❖ **VOZ E CANTO**

A utilização da voz e do canto permite um acesso mais ressonante e arquetípico ao inconsciente , pois a voz e o canto saem das profundezas do ser humano e exige que o profissional tenha conhecimento profundo da psicologia e do desenvolvimento humano através dos milhões de anos que prepararam a espécie. A pessoa pode entrar em catarse e acessar memórias remotas trazidas pela sua própria voz, pelo seu próprio som que pode estar vindo de trezentos milhões de anos atrás. Muitas vezes emerge

o grito primal à medida que vamos trabalhando as profundezas da voz, os sons guturais, os silvos de alerta, os chamados da fome.(A fome psíquica se assemelha à dor da fome física). Isso se dá porque a espécie humana foi desenvolvendo a comunicação com os outros através da mímica e da fala, percebendo as variações produzidas pela sua voz e a possibilidade de carregar essas variações com significados que lhe permitia ser compreendida pelos de sua espécie. Da mesma forma, o homem primitivo passou a distinguir os sons orais dos sons musicais, talvez inspirado pelo canto dos pássaros e outros elementos cantantes de seu habitat.

A verdade histórica é que o canto está presente no universo simbólico de todas as culturas e está presente em todas as manifestações humanas desde tempos imemoriais e após seu nascimento os bebês da espécie são embalados pelos acalantos que proporcionam um clima afetivo de segurança, geralmente associado ao contato corporal.

Pensamos que todas as técnicas proporcionam alívio imediato de dores e sofrimentos, mas devem ser casadas ou acopladas e acompanhadas com a análise e decodificação dos conteúdos.

Na busca da cura e da qualidade de vida, não há enfeites. É um processo que importa em trabalho duro de reengenharia mental e emocional. Seleção de pensamentos e de sentimentos. Uma decisão de viver o melhor possível até o embarque final. A música é sim a companheira de todas as horas do ser humano. Não há grupo social- do mais pobre ao mais rico-, do mais saudável ao mais enfermo que não se modifique ao som dos primeiros acordes em qualquer instrumento ou do primeiro canto.

As experiências musicais nos acompanham em todos os momentos de nossa vida. Muitas vezes as pessoas colocam músicas “intuitivamente” para servir de paliativo a alguma carência ou solidão, perda e prazer. Outros tocam instrumentos que lhes dão satisfação, outros ainda a usam como acompanhamento ritualístico... mas, nada disso é Musicoterapia. Musicoterapia é uma ciência complexa, uma matemática sônica altamente sofisticada e que dependendo da especialidade do Musicoterapeuta, dele exige uma escuta especial quintessenciada que lhe permite diagnosticar o indivíduo pela sua linguagem musical e sem o entrave da fala. Experiências musicais não são Musicoterapia, são experiências musicais. A dificuldade das pessoas em geral em compreender o que é a Musicoterapia se deve em primeiro lugar à desinformação e segundo ao fato de que a palavra Musicoterapia é composta pela justaposição de duas palavras de conceituação e definição bastante difíceis, porque os elementos que as compõem são o próprio sentido de sua definição.

Algumas especialidades clínicas

Como são inúmeras as especialidades clínicas e este livro não é um livro acadêmico, mas de esclarecimento ao grande público apenas definimos, em breves linhas, as áreas que vem sendo trabalhadas nesta instituição.

❖ Gestantes

O ser vivo, desde a corrida celular para formá-lo é pulso, ritmo, movimento e som. Depois, no período embrionário passa a incorporar os sons de seus batimentos cardíacos, os de sua mãe, a pulsação de suas artérias e das de sua mãe, os sons dos movimentos peristálticos e outros. Isso tudo vai compondo sua música que mais tarde, após o nascimento vai sendo acrescida e enriquecida com todos os sons e ruídos do mundo exterior, mais o pulso da respiração, do caminhar, do andar, do falar. Portanto a música, composta de seus elementos, som, melodia, harmonia, ritmo e pulso estão biologicamente gravados na memória intracelular. Então, **as sessões musicoterápicas com as gestantes têm por objetivo proporcionar ao feto um banho de frequências de qualidade e à mãe um período de relaxamento e de intimidade sonora com seu futuro bebê.**

❖ Crianças

O trabalho com a criança é gratificante pela rapidez das respostas, dos *insights* e das catarses. É na infância que se encontra o nascedouro das doenças psíquicas futuras. Então, é um grande investimento o direcionamento das crianças à Musicoterapia preventiva.

No nosso longo período de infância estabelecemos as estruturas da nossa atuação futura perante o nosso mundo interno e externo. Qualquer fator desarmonico nesse período traz graves conseqüências para o crescimento sadio e a atuação sadia do futuro adulto, tendo como resultado final as dificuldades nos relacionamentos pessoais , laborais e sociais.

Além disso, o trabalho musicoterápico com crianças em idade pré-escolar e escolar estimula a aprendizagem, a memória, a organização do pensamento, a sua fluidez e o perfeito desenvolvimento da fala. Além disso, estabelece o ritmo interno o que ocasiona um crescimento mais harmônico e uma possibilidade de lidar com os desafios apresentados pelo mundo externo e que nas últimas décadas têm causado dificuldades extremas ao fluxo normal do crescimento infantil, ocasionando inúmeras doenças que não faziam parte do universo da criança de um modo geral. Ex: depressão infantil, desconcentração, irritabilidade, obesidade e outras.

❖ **Adolescentes**

A Musicoterapia possibilita transformar em ação positiva e produtiva os impulsos internos do adolescente, levando-os (os impulsos) à consciência. É através da música que o adolescente descobre **seus** sentimentos acerca de **si mesmo** e sobre o mundo. É através da música que o adolescente pode aprender a livrar-se do medo, da inibição e das restrições patológicas que o controlam. **É através da música que o adolescente experimenta a liberdade e o inter-relacionamento transformando gradualmente essas qualidades em forma de ser.** É através da música que o adolescente constrói uma relação com o profissional (musicoterapeuta) e aprende como viver no mundo dos outros. É através da música que o adolescente experimenta um 'novo' eu e persuade o 'antigo' a mudar.

É através da música que o adolescente assegura seu progresso e torna-se seguro e independente dos padrões de pensamentos massificados. Aprende a pensar por si, a observar o belo, a disciplina, a constância e outros atributos que são proporcionados pela arte musical.

É preciso compreender que a partir dos dez anos de idade o cérebro passa por uma segunda explosão sináptica (ainda há matéria prima nascendo), e mais importante, por um refinamento. Nesse momento o cérebro está processando uma reforma monumental e é necessário todo o cuidado para que essa fase que se conclui ao 20 anos possa ser completada sem maiores acidentes.

Esse período é de extrema conturbação biológica, levando os adolescentes a um nível de stress elevado, desmotivação, falta de criatividade, repetitividade, uniformidade pela dificuldade de lidar com as diferenças individuais, fracasso escolar, perda de identidade, reprodução da ideologia dominante, porque as forças de perpetuação da espécie atuam poderosamente através dos hormônios que estão trabalhando para a maturação da capacidade reprodutiva e das suas conseqüências causando um verdadeiro caos cerebral, pois a maturidade sexual acontece muito antes da capacidade de viver no grupo como ser independente, uma conseqüência da vida em organizações sociais extremamente complexas como a contemporânea.

❖ **Empresas**

Hoje o indivíduo permanece a maior parte do tempo em seu ambiente de trabalho e a grande maioria da massa trabalhadora não possui condições financeiras que lhe permita o acesso ao lazer recondicionante, através do qual poderia repor as forças perdidas no

desgaste diário do trabalho e compensar as pressões a que é submetida pela vida e pelo próprio trabalho.

A falta de atividades compensatórias que possibilitem as descargas dos conteúdos estressantes acumulados, leva o indivíduo a um estado de fadiga o que diminui sua capacidade criativa, de concentração e de produtividade. Acarretando inúmeras falhas e possíveis acidentes.

A música é uma arte social por natureza e tem o poder de nos unir e nos afinar coletivamente. Desde tempos muito remotos ela tem sido usada para ritmar o trabalho, integrar as pessoas e fazê-las comungar com um ideal comum. Através da música, tanto o indivíduo quanto a coletividade podem se conhecer melhor e construir um ambiente mais harmônico e produtivo.

A **Musicoterapia Organizacional** aplica-se aos trabalhadores das empresas em geral, incluindo hospitais, clínicas e escolas. Ela **difere das terapias tradicionais por atuar exatamente onde os membros do grupo trabalham e seu objetivo é produzir mudanças terapêuticas no próprio ambiente e nos indivíduos que fazem parte dele** (ecossistema ecológico empresarial).

Essa prática envolve consultas, avaliações diagnósticas ou intervenções, criação de corais, bandas e outras inúmeras possibilidades e é caracterizada pelos esforços sistemáticos de utilização da música para melhorar as relações entre os indivíduos e os locais onde trabalham e conseqüentemente onde vivem.

❖ **Musicoterapia geriátrica**

(trabalho que está sendo desenvolvido pela Mt Rosa Maria Lehmann no grupo de Musicoterapia do GEAP - Fundação da Seguridade Social e o Núcleo Vó Etelvina no Rio Vermelho)

A maioria dos seres humanos defronta-se com inúmeros conflitos sociais e afetivos quando chega à velhice. Alguns são até relegados a um segundo plano pela sociedade e até pela família. Além do desgaste, biológico e da incidência de algumas doenças, a queda do poder aquisitivo pela aposentadoria, a situação de aposentado que leva a maioria a um sentimento de incapacidade, a perda da atividade sexual para os homens, principalmente para aqueles que ficam impotentes e não conseguem superar o problema, não trocando mais nenhum tipo de carinho ou afeto com a companheira, a velhice exclui o indivíduo do convívio social pelo simples fato dessa fase não participar do mercado de trabalho. Os idosos são tratados pela sociedade contemporânea como robôs sem serventia, ao contrário das sociedades antigas onde os anciãos eram reverenciados pela sua sabedoria e conhecimento, servindo de suporte e estrutura para as gerações mais jovens.

A formação de grupos de Musicoterapia para atendimento desse segmento social tem demonstrado a relevante transformação ocorrida na qualidade de vida das pessoas participantes, bem como nas respostas fisiológicas positivas demonstradas por idosos com patologias.

Cientificamente isso se explica pelo fato da música ser uma linguagem não verbal que transpõe barreiras intransponíveis para outras terapias. A música envolve inteiramente o nosso corpo como um todo, atingindo cada célula. É um fenômeno físico por excelência e, por isso, transpõe barreiras de tempo e espaço e tudo o que nele contém, deixando a sua impressão. Além disso, a possibilidade do indivíduo voltar a compartilhar atividades com seus semelhantes, a trocar emoções presentes e passadas faz com que ele se sinta novamente participando da vida, simplesmente vivendo.

“Quando cantamos e vivemos a mesma melodia, compartilhamos o mesmo centro tonal, articulamos a mesma letra, nos movemos de acordo com o mesmo ritmo a cada momento, a cada som, com a atenção mantida no outro e mediante esforços contínuos para permanecermos juntos, tornamo-nos um na experiência” (Rosa Maria)

❖ **Musicoterapia na Diabetes**

Trabalho que foi desenvolvido com o grupo de diabéticos do Posto de Saúde dos Ingleses pela Mt Vera Maria Mendes Medeiros.

A Musicoterapia tem atuado positivamente no estado geral do paciente com diabetes. A utilização de técnicas variadas utilizando respiração, entonação, mobilização corporal, ritmo e cantos têm potencializado *insights* formosos das memórias da primeira infância. Esse emergir de momentos de alegria e descontração já vividos tem feito com que essas pessoas esqueçam a doença e atuem com desenvoltura compartilhando momentos agradáveis. Também a improvisação com pequenos instrumentos de percussão de fabricação caseira, gaitinha de boca (levada por alguns participantes), pandeiros tem possibilitado um trabalho rítmico que movimenta todo o sistema corporal, acarretando bem estar geral.

Esses dois grupos encontram no *setting* Musicoterápico um território único, onde são reconhecidos e acolhidos transformando o fator que lhes exclui da sociedade produtiva (em termos de mercado) em elemento agregador e de prazer. É manifesta a diferença dessas pessoas quando estão sendo atendidas pela Musicoterapia daquelas que não passam por esse processo terapêutico.

Além disso, passados os primeiros meses de trabalho, esses grupos apresentaram o desejo de estender o trabalho para as pessoas em geral. O que denota a necessidade de ampliar o círculo de relações sociais para além do fator determinante que foi a idade ou uma determinada patologia.

Musicoterapia aplicada às comunidades como prevenção das doenças sociais e para potencializar o desenvolvimento do ser.

Vera Maria Mendes Medeiros: Pianista formada no Curso de Bacharelado da Faculdade de Artes da URGs e Pós-graduada em Musicoterapia pelo Centro Internacional de Pós-Graduação da UNISUL
Monografia: A Musicoterapia como Intervenção Primária na Depressão Infantil (Idade 6 a 7 anos de idade)