

Música, Vida e Humanidade

Factos...

É rara a pessoa que é completamente indiferente à música, que não ouve música e que não tem qualquer preferência musical

Quase todas as pessoas, na cultura ocidental, têm uma canção preferida, uma peça com a qual se identificam, que reflecte o seu modo de estar, que poderia assumir o papel de “canção-tema”, para aquela pessoa, naquela fase da vida dela.

Quase todas as práticas sociais ou eventos comunitários envolvem algum tipo de música

Quase todos os rituais religiosos e espirituais são acompanhados de produção sonora ou musical

Todas as culturas tem um repertório musical que lhes é próprio

O som é uma das primeiras formas de contacto com o mundo que o bebé tem e o último a extinguir-se nos doentes terminais.

Princípios da Utilização da Música como Agente Terapêutico

- A aptidão musical é universal
- A música é uma parte integrante da identidade de cada um
- A experiência do som e/ou música está presente na vida de todos os indivíduos e culturas
- A música está dentro de cada pessoa e no espaço entre as pessoas
- A música envolve sempre acção
- A música pode induzir ou aliviar emoções
- A música é uma linguagem simbólica
- A música é uma experiência holística

Música e Bem-Estar

A música está presente – de uma forma ou outra - na vida de todos nós e qualquer ser humano tem uma relação específica com o som e a música no seu dia-a-dia. A música acaba por ter contributos vários ...

- Relaxamento
- Descarga
- Rituais Sociais (festas, discotecas, religião, música “de fundo”)
- Lazer (concertos, jam sessions, escuta em tempos livres)
- Meditação

Música e Terapia

Uma outra coisa é a utilização – deliberada e previamente concebida – do som e da música para atingir objectivos terapêuticos, ou seja, numa intervenção destinada a aliviar o sofrimento de alguém, a melhorar o seu estado de saúde física e mental ou a diminuir problemas identificados pela própria pessoa ou os que vivem com ela.

- ☒ Bebé – Estimulação sensorial, “maternage sonora”, contacto com o exterior
- ☒ Criança – Acção física, jogo simbólico, estimulação cognitiva, organização de pensamentos, acções e afectos, interacção, apego, meio alternativo de expressão, contenção
- ☒ Adolescente – Cultura alternativa, rebelião e protesto, resistência, descarga com contenção, vivência da sexualidade, foco esporádico de fragilidade e sentimentalismo,
- ☒ Adulto – Linguagem simbólica alternativa, contacto humano, actividade lúdica, descarga, partilha, relaxamento, introspecção, identidade
- ☒ Idoso – Memórias, retrospectiva, estimulação cognitiva e sensorial, contacto humano, lazer e socialização, “maternage” sonora

Os “efeitos terapêuticos” da Música apelam às suas componentes...

- Psicomotora
- Cognitiva
- Emocional
- Interpessoal
- Social e Cultural
- Espiritual

O QUE É A MUSICOTERAPIA?

Principais Ingredientes

- Um objectivo terapêutico,
- A música (terceiro elemento, mediador, linguagem simbólica, laço humano),
- A relação terapêutica

Em que contextos se aplica

- saúde mental
- psiquiatria
- psicoterapia
- reabilitação
- educação especial
- medicina, intervenção comunitária

Que papéis desempenha:

- Psicoterapia
- Reeducação
- Assistente de intervenções médicas
- Recreação terapêutica

A quem se aplica -

- Aos que não comunicam verbalmente
- Aos que têm dificuldades num contexto de psicoterapia verbal
- Aos que, tendo quaisquer problemas, têm alguma ligação à música

Quem pode exercer musicoterapia?

- O musicoterapeuta é tanto um clínico como um músico
- Fundamental: Saber música, saber psicologia, saber de psicoterapia ou reabilitação

A formação específica em Musicoterapia: O todo é diferente da soma das partes

O Musicoterapeuta define-se através dos seguintes aspectos:

- A orientação teórica com que se afilia
- Os métodos de musicoterapia a que dá preferência
- A população com quem trabalha
- A instituição onde trabalha

Como é uma sessão de musicoterapia?

Grupo/individual

- Com ou sem verbalização, equipamento
- Psicoterapia activa, interactiva, menos formal

Que tipo de música se utiliza em musicoterapia?

- A música com que o indivíduo se identifica
- A música ou o som que permitir entrar em contacto com o indivíduo
- A música escolhida e manipulada pelo terapeuta que estiver relacionada com o objectivo que o terapeuta estabeleceu para o(s) utente
- A música pop, a música étnica, a música clássica, a música improvisada
- A voz e os instrumentos

Que actividades musicais são terapêuticas e como escolher?

- A actividade e o modo como é conduzida: a intervenção terapêutica
- A música e o modo como é tocada/ouvida: música ao serviço da relação
- Actividades: audição, Improvisação, composição, execução/recriação

Improvisação

Entre os vários modelos de intervenção em musicoterapia, a Improvisação parece ser o que mais desafia a nossa necessidade de segurança e familiaridade. A improvisação leva-nos a abandonar regras e estruturas previamente estabelecidas na música e convida-nos a explorar território desconhecido, correndo o risco de “soar mal” ou não saber para onde vamos na música. No entanto, a grande maioria dos musicoterapeutas defende com entusiasmo o uso da improvisação em musicoterapia, pois ela desperta em nós um enorme potencial para a mudança e ligação profunda entre o terapeuta e o(s) cliente(s). Deste ponto de vista, a improvisação destaca a dinâmica circular entre silêncio, repetição e espontaneidade que está, afinal, presente em todas as formas de música.

Even Ruud, *Caminhos da Musicoterapia*

Improvisação Musical (em música) é um acontecimento musical onde dois ou mais músicos com o respectivo talento tocam juntos, numa forma livre e espontânea, como é o caso do jazz de fusão, jazz livre, etc.

Ênfase: No produto musical e no prazer dos músicos

Improvisação Terapêutica (em musicoterapia) é a utilização de música feita ao vivo, geralmente pelo(s) terapeuta(s) e paciente(s) juntos, como foco central do trabalho terapêutico. Quer isto dizer que o produto musical é determinado pelo objectivo que se pretende atingir na relação entre o(s) terapeuta(s) e o(s) paciente(s). Geralmente é-lhe atribuído um ou mais significados que vão para além do musical, e que são influenciados por ideias da medicina, neurologia, sociologia, psicologia e das correntes psicodinâmicas.

Ênfase: Na relação que serve de base ao acto de tocarem juntos.

Mercedes Pavlicevic, *Jornal de Musicoterapia*

Musicoterapia é um processo interpessoal no qual o terapeuta utiliza a música e todas as suas facetas – física, emocional, cognitiva, social, estética e espiritual – para ajudar o cliente a melhorar, restabelecer ou manter a sua saúde. Em alguns casos, as necessidades do cliente são trabalhadas directamente através dos próprios elementos da música; noutras casos essas necessidades são trabalhadas através das relações interpessoais que se desenvolvem entre cliente e terapeuta ou entre o cliente e o grupo como forças dinâmicas de mudança. A música utilizada em terapia pode ser especialmente criada pelo cliente ou pelo terapeuta para o efeito ou pode ser extraída da literatura e repertório existente nos vários estilos e períodos musicais.

Keneth Bruscia, *Case Studies in Music Therapy*