

37- Mandala Sonora em grupo: uma abordagem transpessoal. Leomara Craveiro de Sá/GO.¹

A palavra mandala vem do sânscrito e quer dizer círculo. Etimologicamente, significa "essência de si mesmo". Na visão de Matos (s/d), a mandala tem por objetivo facilitar a realização da pessoa como ser cósmico e a descobrir aquilo que já é. Estudos recentes sobre consciência tratam de sua natureza holoinformacional. Nesta visão, o inconsciente é compreendido, hipoteticamente, como "a parte da consciência holográfica universal desdobrada no cérebro/mente que se 'desfoca', se 'obscura', quando se auto-organiza como consciência humana, tal como em um holograma, em que a parte contém o todo de forma menos nítida" (Di Biase & Amoroso, 2004, p. 259). Enquanto símbolo universal de integração, harmonia e transformação, a mandala tem sido considerada, desde os tempos mais remotos, tanto uma forma artística quanto um ritual de meditação. Jung reintroduziu o conceito de mandala no Ocidente como uma forma artística integrativa e terapêutica usada pelos pacientes em sua própria busca pela individuação. Partindo desses princípios, na Mandala Sonora em Grupo, propõe-se substituir cores e formas por sons e gestos corporais, sonoros e musicais, com o objetivo de se atingir auto-organização e integração com o universo. Pressupõe-se que, ao se "desenhar" a mandala com sons de vozes humanas, cria-se um campo de forças que possibilita a passagem entre diferentes dimensões (estados ampliados de consciências), podendo facilitar a integração com a consciência holográfica universal, o que, conseqüentemente, acarreta um aumento de energia vital. Esta abordagem pode ser aplicada a grupos de pessoas que buscam um auto-conhecimento mais profundo, podendo ser alcançado por meio da integração entre os níveis pessoal e transpessoal.

PALAVRAS-CHAVE: Sons; Mandala; Consciência; Estados Transpessoais; Musicoterapia.

¹Leomara Craveiro de Sá. Doutora em Comunicação e Semiótica/PUC-SP; Professora-pesquisadora vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Música; Conselheira no Conselho Estadual de Educação do Estado de Goiás; Musicoterapeuta Clínica. E-mail: leomara.craveiro@gmail.com
Lattes: <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.jsp?id=K4708886E6>

38- CORPO: lugar de sons e ressonâncias. Cláudia Maria Carrara Lelis/SP.¹

Gostaria de começar este artigo fazendo uma reverência às Mães que geram os corpos de seus filhos... à Mãe Terra que gera alimentos para estes corpos... à Mãe natureza que abriga a terra, as águas, os mares, as florestas, todos os corpos, todos os seres, todos os seus frutos e flores, todos os sons desde a nossa existência mais primitiva...

O corpo do bebê é um lugar de sons e ressonâncias se pôde habitar o corpo da mãe amorosa, sua primeira raiz. Sabemos que o ritmo é a primeira experiência musical do ser, ainda no período embrionário, na experiência rítmica da pulsação vibratória da díade mãe-bebê. Neste período os sons são vivenciados como vibrações. "O feto aprende cedo que um batimento estável (seu próprio batimento em relação ao batimento cardíaco da mãe) é indicação de vida – do bem estar físico da pessoa – como dependente da estabilidade e da força do pulso da mãe". Esta primeira vibração, pulso musical é o resultado do "suporte do ambiente-mãe", a matriz da vida, sinal de sobrevivência e existência. A segunda vibração acontece no ritmo da alimentação que o feto recebe da mãe através do cordão umbilical, num fluxo rítmico e saudável: "o feto é sensibilizado pela periodicidade das frases da música do corpo da mãe". Aqui, aparecem dois elementos musicais importantes deste período: o pulso (ritmos previsíveis) e a altura. No nascimento, as contrações da mãe, com vários ritmos de respiração, o feto vivencia estados periódicos de pressão e liberação, levando ao fraseado, elemento musical sentido na pressão versus liberação, confinamento versus liberdade. Vivendo a primeira experiência de separação... (Bruscia, 1991).

No seu processo de desenvolvimento o bebê brinca com os sons, conhecendo o mundo através da voz da mãe, como um banho melódico, um espelho sonoro. Segundo Didier Anzieu é a voz da mãe que dá a dimensão do que o bebê sente e do que a mãe sente por ele, é onde ele pode espelhar seus sentimentos e sensações. Examinando a voz das mães de esquizofrênicos, Anzieu descreve como uma voz que perturba a constituição do self, provoca mal estar por ser disrítmica, favorece a confusão de sons e o sentimento de intrusão. Quando ocorrem falhas no espelho sonoro não há continuidade e ritmo, a voz ora é insuficiente ora é excessiva, causando uma violência sonora no self e impersonalidade, o bebê fica mal seguro no seu self.

¹ Graduada em Musicoterapia pela FAP - PR (Faculdade de Artes do Paraná) Curitiba - PR, 1988. Especialização em pesquisa em Música pela UFU / Uberlândia - MG, 1994. Mestre em Psicologia pela FFCLRP - USP/Ribeirão Preto - SP, 2002. Certificada pelo Instituto Neo-Reichiano Lumen de Ribeirão Preto - SP em Psicoterapia e Terapia Corporal, 1999. CBT em Análise Bioenergética pelo Sociedade de Análise Bioenergética Lumen de Ribeirão Preto - SP, filiada ao IIBA (International Institute of Bioenergetic Analysis da Suíça), 2005. Trainee em Biossíntese pelo Instituto Brasileiro de Biossíntese de Ribeirão Preto - SP. Atuação na Área de Psiquiatria durante 12 anos com jovens Psicóticos em Hospital Dia. Workshops em Empresas trabalhando as Dinâmicas dos Grupos. Consultório Particular com crianças, adolescentes e adultos. Professora de Musicoterapia Neo-Reichiana no Instituto Neo-Reichiano Lumen de Ribeirão Preto. Email: clelis@terra.com.br

"O espaço sonoro é o primeiro espaço psíquico". Autor da citação, ano e página da citação O bebê necessita experimentar esta primeira harmonia, momentos e estados de unidade com o self através dos sentidos e do corpo da mãe. É o primeiro encantamento, onde não existe espaço entre o self e o ambiente-mãe, pura ressonância.

Winnicott investigou por mais de 20 anos a relação mãe-bebê e disse que o bebê deve ser criado num ambiente suficientemente bom, que significa um ambiente que atende às suas necessidades. Uma mãe suficientemente boa não é aquela que faz tudo que o bebê quer e sim, o que o bebê necessita. Ele fala da importância dos objetos e fenômenos transicionais (pode ser, por exemplo, um ursinho, uma fraldinha, o travesseiro, a voz da mãe, uma canção que a mãe canta) porque trazem a experiência da continuidade, são importantes para o bebê na hora de dormir, formando uma defesa contra ansiedade. A fase dos objetos transicionais vai de 4 a 6m até 8 a 12m. Benenzon descreve que os instrumentos musicais, objetos intermediários numa relação terapêutica, são um prolongamento destes objetos transicionais, enriquecendo o vínculo terapeuta e cliente. A voz da mãe, assim como a voz do terapeuta seriam também objetos intermediários, prolongamentos dos objetos transicionais.

Podemos dizer que a memória rítmica (natureza motora) e a memória sonora (natureza sensorial e afetiva) precedem normalmente a memória semântica das palavras (natureza mental), no ser humano.

A voz de cada pessoa está intimamente ligada à sua emoção. Persona significa por onde vem o som (Lowen). Podemos dizer que o som da pessoa, a melodia da sua voz é mais verdadeira que a mensagem das palavras.

Numa perspectiva Reichiana, temos anéis de tensão ao longo do corpo que causam bloqueios na nossa percepção de sensações e sentimentos, na nossa auto-expressão, na nossa ação. Esses bloqueios vão se instalando no corpo através da frequência e intensidade de traumas sofridos, desde o nascimento, passando pela infância e adolescência, até revelar o que somos na vida adulta. Podemos dizer que nossos sons geralmente são reprimidos por estas tensões musculares que impedem sua plena expressão e realização.

A voz, o som da pessoa revela sua história corporal, emocional, cultural, espiritual. Segundo Lowen, uma voz achatada, seca, sem brilho pode estar revelando uma pessoa, ou um momento da vida da pessoa, onde ela está com o corpo enrijecido, sem energia, congelado em suas emoções. Uma voz rica, melodiosa, vibrante pode estar revelando uma pessoa, ou um momento da vida desta pessoa, onde ela está com o corpo flexível, harmonioso, cheio de vida. Quando o som de uma pessoa está conectado com sua emoção podemos sentir seu colorido, sua vibração, sua energia. Fregtman, musicoterapeuta argentino, fala desta auto-expressão sonora e da auto-expressão através dos instrumentos musicais: o som resultante do ato expressivo funciona como espelho do interior.

A emissão sonora se dá através da passagem de ar pela laringe fazendo com que as pregas vocais se aproximem e vibrem. Inspiramos o ar que vai até os pulmões e ao diafragma e na expiração se dá o processo vibratório da emissão de sons. Quanto mais agudo for o som mais rápido será este processo vibratório. O ar, a respiração é imprescindível para produzirmos a voz. O som gerado na laringe via percorrendo

cavidades no interior do nosso corpo até chegar nas caixas de ressonância: laringe, faringe, boca, nariz e seios paranasais, que funcionam como amplificadores naturais do som. Infelizmente muitas pessoas não podem usar sua capacidade sonora para expressar seus desejos e sentimentos devido à grande tensão que se instalou nesta região. Segundo Lowen esta tensão provoca uma contenção de sentimentos e sensações e por consequência a perda de vibração e ressonância da voz, revelando no achatamento da voz, o achatamento dos afetos e sentimentos. Para que a pessoa recupere seu potencial criativo e de auto-expressão é preciso que ela recupere sua o uso pleno da voz, com todo seu colorido e extensão o que significa resgatar seu sentimentos e sua espontaneidade. As tensões instaladas no aparelho vocal são descritas por Lowen em três áreas principais: a primeira é ao redor da boca; a segunda, na junção da cabeça com o pescoço (nuca); a terceira na junção do pescoço com o tórax (garganta). Este anel de tensão protege a abertura da cavidade torácica e o coração. A flexibilização destas tensões se dá através do resgate da respiração, do resgate da auto-expressão sonora e corporal, através do cantar, do brincar com as dinâmicas e ritmos da voz, através da emissão de sons guturais, sons primitivos, expressões de raiva, de medo, de desespero, de tristeza, de alegria, do choro, da gargalhada, numa tentativa de entrar em contato com a essência que todos somos, a essência da criança e do bebê que fomos um dia, livres em nossos corações. Marly Chagas (ano) enfatiza a emissão vocal como importante recurso terapêutico, pois a vibração da voz faz vibrar o corpo, é uma massagem vibratória a partir da própria pessoa, de dentro pra fora, ajudando a desbloquear estes anéis de tensão.

"Toda rigidez muscular contém a história e a significação de sua origem. A sua dissolução não apenas libera a energia, como também traz a memória até a mesma situação em que ocorreu a repressão." (Reich, A Função do Orgasmo)

Integrar a música à terapia é integrar o corpo, porque a música é feita, dita, pensada, tocada e cantada como manifestação corporal. Segundo Fregtman, "recuperar nossos sons é recuperar nossos corpos, é recuperar fragmentos de consciência, suas relações interdependentes, restaurando e estruturando a energia no núcleo do ser (self)" (ano. p).

É necessário que o som coincida com a emoção. Ao estar carregada de emoção a vibração sonora adquire dinamismo e uma compreensão esclarecedora. Os sons desprovidos de emoção são vazios e sem valor.

Todos nós possuímos forças vitais, expressão utilizada por Nietzsche, por meio das quais o homem opera a relação sensível com o mundo, que permitem a expansão da vida em vários planos. Estas forças vitais dizem respeito ao querer, ao imaginar, ao conceber, ao atentar, ao conceber; e no caso da voz, tais forças estariam sustentando e revelando a nossa ligação com as sensações, afetos, vontades, desejos. Quando não há uma sintonia entre as palavras, atos e sentimentos o homem se torna escravo das palavras e das convenções que as criam.

Conhecer e experimentar as dinâmicas sonoro-corporais no setting

musicoterapêutico, pode ser uma fonte de conhecimento importante para relação do ser com seu corpo e seus movimentos, para restauração da espontaneidade, para restauração do ser que está em buscando a sua essência, buscando o resgate de suas potencialidades, buscando uma maior integração entre seus sentimentos e ações, conhecendo os seus limites, aceitando-os e podendo transformá-los. Não devem existir dualidades, subdivisões, mente e corpo, corpo e voz, e sim sentimentos, ações e reações que envolvem nosso organismo como um todo.

Citando Bruscia, "fazer e criar música possibilitam oportunidades de auto-expressão em diversos níveis. No nível mais primitivo, ela nos permite expressar nossos corpos através do som, vibrar e ressoar suas várias partes de forma a poderem ser ouvidas. (aspas, ano, página e recuo)

Quando cantamos ou tocamos instrumentos, liberamos nossa energia interna para o mundo externo, fazemos nosso corpo soar, damos forma a nossos impulsos, destilamos nossas emoções em formas sonoras descritivas." (autor, ano, p e recuo) As músicas, os sons e os instrumentos musicais que escolhemos e gostamos funcionam, na Musicoterapia Neo-Reichiana que proponho, como amplificadores corporais externos de nossos sentimentos, sensações e expressões.

Como diz o ditado, os olhos são o espelho da alma, e eu diria: a voz, o som da pessoa é o espelho do coração.

REFERÊNCIAS

- ANZIEU, Didier. O Eu-pele. São Paulo. Casa do Psicólogo, 1989.
BRUSCIA, Kenneth. Definindo Musicoterapia. Rio de Janeiro. Enelivros, 2000.
BRUSCIA, K. O Desenvolvimento Musical como Fundamentação para a Terapia. Texto retirado do Info CD Rom II – David Aldridge. Tradução de Lia Rejane Mendes Barcellos, 1999.
CHAGAS, M. Musicoterapia e Psicoterapia Corporal. In: Revista Brasileira de Musicoterapia. Rio de Janeiro. Ano II, número 3, 1997.
DIAS, R.M. Nietzsche e a Música. Rio de Janeiro. Imago, 1994.
FREGTMAN, C.D. Corpo, Música e Terapia. São Paulo. Cultrix, 1990.
GAYOTTO, L.H. Voz, partitura da ação. São Paulo. Summus, 1997.
LOWEN, A. Bioenergética. São Paulo. Summus, 1982.
WINNICOTT, D.W. O brincar e a realidade. Rio de Janeiro. Imago, 1975.

39- Musicoterapia como proposta de tratamento da fadiga em mulheres com câncer de mama submetidas à radioterapia: uma revisão de literatura. Tereza Raquel de M. Alcântara-Silva/GO¹, Ruffo de Freitas-Freitas Junior/GO, Nilceana Maya Aires Freitas/GO e Delson José da Silva/GO.

A fadiga é uma experiência subjetiva e multicausal pois envolve aspectos físicos, cognitivos e emocionais. Tem como características sinais e sintomas vinculados ao controle de energia corporal, à dificuldade na execução das atividades diárias, cansaço generalizado, falta de concentração, desinteresse, libido diminuída e um sentimento de culpa pelo não desempenho dos papéis sociais esperados, podendo ou não estar relacionados a um processo de doença. Estima-se que a fadiga ocorre em aproximadamente 4% a 5% da população geral. Foram encontradas na literatura várias classificações como: aguda ou crônica, física ou psicológica, periférica ou central, patológica ou não patológica, inespecífica e Síndrome da Fadiga Crônica. Mulheres com câncer de mama geralmente relatam aumento da fadiga durante o curso do radioterapia adjuvante. Dessa forma, observa-se que a fadiga pode acarretar uma queda dos níveis de qualidade de vida em mulheres com câncer de mama. Ainda não foi encontrado na literatura nenhum estudo referente a musicoterapia e o tema abordado. Por esta razão propomos este trabalho de revisão de literatura que tem como objetivo fazer um levantamento bibliográfico nos bancos de dados: Medline, Scielo, Lilacs, Scopus, BVS de artigos sem especificação de anos nas línguas inglesa e portuguesa. Serão incluídos artigos sobre fadiga, câncer de mama, radioterapia, música, musicoterapia, qualidade de vida. Os resultados poderão incentivar novas pesquisas, auxiliar na prática clínica, nortear estratégias de intervenção terapêutica. Acreditamos que a musicoterapia pode ser mais uma opção para o tratamento fadiga, vez que já foi constatado que melhora na auto-estima e na percepção propiciam melhora na qualidade de vida dos doentes afetados pela fadiga. Este tema é objeto de pesquisa cujo projeto será encaminhado ao comitê de ética para aprovação e posterior execução.

PALAVRAS-CHAVE: musicoterapia, câncer de mama, fadiga.

¹ Professora do curso de Musicoterapia da Escola de Música e Artes Cênicas – Universidade Federal de Goiás(EMAC/UFG); Mestre em Música - EMAC/UFG; Doutoranda do Programa de Pós Graduação em Ciências da Saúde – UFG; Licenciada em Música – EMAC/UFG; Graduada em Piano – EMAC/UFG; Email: tereza@iineuro.com.br
Currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/5899812854673658>