

47- Especificidade da musicoterapia e identidade do musicoterapeuta. Clarice Moura Costa/RJ.¹

No século XXI, a musicoterapia pode ser considerada um campo autônomo, não dependente de outras disciplinas ou formas de tratamento. Seu corpo teórico foi construído (como ocorre em qualquer ciência) a partir de outras disciplinas que, integradas à música foram metabolizadas em um novo e inconfundível campo de conhecimento. Os métodos e técnicas musicoterápicos são específicos. Entre estes destacam-se o uso da linguagem musical, a peculiaridade da escuta musical, a promoção de saúde e a vivência de prazer. Teoria e procedimentos próprios fortalecem a identidade do musicoterapeuta.

PALAVRAS-CHAVE: interdisciplinaridade; promoção de saúde; linguagem musical; prazer terapêutico; identidade do musicoterapeuta

At the 21st century, music therapy can now be considered an independent science, not dependent on other treatment or scientific areas. Its theory was built (as in any other science) integrating music to other disciplines, constructing a new and distinctive knowledge area. Music therapy developed its own specific methods and techniques. Amongst them, the use of musical language, a particular way of listening to music, and the promotion of health and of the enjoyment of pleasure. The adoption of its own procedures and theoretical foundations has strengthened the identity of the music-therapist as a professional.

KEY-WORDS: interdisciplinarity; health promotion; musical language; therapeutic pleasure; music therapist identity.

¹ Licenciada em Pedagogia pela PUC-RJ (1959) e graduada em Musicoterapia pelo Conservatório Brasileiro de Música (1980). 25 anos de prática clínica musicoterápica, na área de psiquiatria. Artigos em Jornais e Revistas nacionais e internacionais de psiquiatria, musicoterapia, psicologia e educação. Pesquisas na UFRJ, no CBM e em Portugal. Trabalhos em Congressos, e outros eventos nacionais e internacionais. Palestras e cursos em Instituições de nível superior e Centros de Estudos do Rio de Janeiro, S. Paulo e em diversas Instituições portuguesas. Livros: "O Despertar para o Outro – Musicoterapia", 1989; "Musicoterapia para Deficiências Mentais", Lisboa, 1995; "Oficinas Terapêuticas em Saúde Mental" (organizadora), 2004; "Musicoterapia – novos rumos" (organizadora) 2008; "Musicoterapia no Rio de Janeiro – 1955 a 2005" (cd-rom), 2008, "Musicoterapia e psicoses" (no prelo). E.mail: kice@uol.com.br

48- Como gerenciar sua carreira – Raquel Siqueira da Silva /RJ.¹

RESUMO

Este tema apresentará reflexões sobre planejamento estratégico e o gerenciamento de carreira do musicoterapeuta. Esta área é muito pesquisada e difundido no campo da Administração. O objetivo é estimular o estudante e/ou profissional a planejar e realizar as estratégias que possam levá-lo a alcançar suas metas profissionais.

Palavras-chave: Musicoterapia, Planejamento, Gerenciamento de Carreira

ABSTRACT

This theme will present reflections about strategic planning and the management of the music therapist carrier. This is a highly researched and advertised area in the field of administration. The objective is to stimulate the student and/or professional to plan and uncover the strategies that may lead them to reach their professional goals.

Keywords: Music therapy, Planning, Carrier management

INTRODUÇÃO

Este trabalho é uma resultante de investigação pessoal iniciada há oito anos decorrentes de algumas experiências em gestão no campo da saúde e da educação. O workshop foi pensado a partir de palestras e curso ministrados no Conservatório Brasileiro de Música-Centro Universitário no Rio de Janeiro.

É importante planejarmos a carreira profissional pragmática e estrategicamente.

Pensem no gerenciamento de nossa carreira não como algo isolado do conteúdo que aprendemos nos cursos. Mas como organização de nossa vida profissional. Considerando todas as nossas experiências de vida, nossas relações interpessoais e nossos investimentos na Qualidade de Vida e Trabalho. Nossa escolha profissional remete-nos a uma decisão importante em nossas vidas e que deve nos acompanhar por todo o percurso. Portanto, planejar-se e gerenciar-se são funções indispensáveis para quem quer alcançar satisfação e realização profissional (PASSOS & NAJJAR, 1999, p. 157). Um dos pontos mais importantes desta perspectiva é a elevação da auto-estima como algo imprescindível para a estabilidade e motivação necessárias para as empreitadas que o mercado de trabalho exige.

Isto quer dizer que precisamos acreditar no nosso potencial profissional para que outros invistam em nosso trabalho e assim possamos jogar sementes fortes no terreno das oportunidades. É importante não confundir auto-estima com vaidade. Esta pode ser descartada porque muitas vezes atrapalha o desenvolvimento dos trabalhos tanto individuais quanto em equipes (SUCESSO, 1997, p. 155).

¹ Musicoterapeuta (AMT-RJ 418/1). Psicóloga (CRP 05/18050). Coordenadora do curso de graduação em Musicoterapia do Conservatório Brasileiro de Música-Centro Universitário (CBM-CEU). Doutoranda e mestre em Psicologia pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Pesquisadora da área de Musicoterapia e Saúde Mental. Palestrante em empresas, organizações e instituições na área de Qualidade de Vida e Trabalho (QVT). E-mail: raqsiqueira2000@yahoo.com.br.

O nosso olhar sobre o desenvolvimento profissional abarca alguns investimentos, o que se refere a auto-estima consideramos o mais importante porque é necessário empreendedorismo para alcançar espaços importantes em nossa profissão que ainda é pouco conhecida no país. Ao construirmos nossa carreira estamos colaborando para o fortalecimento da categoria. O fato dela ser pouco conhecida nos viabiliza a construção de inovadoras práticas, agregando conhecimento de várias áreas mas fortalecendo a construção da nossa profissão.

Investir em capacitação continuada é uma decisão assertiva que vale tanto para os recém-formados quanto para os que já estão há tempos no campo de trabalho. A boa escolha dos cursos de atualização pode melhorar a rede de contatos pessoais (PASSOS & NAJJAR, 1999, p. 45), construindo uma rede de relações interpessoais importante para a carreira profissional. Além de proporcionar reflexões sobre o conteúdo apreendido anteriormente. Nunca se está pronto, acabado, absolutamente fechado. Abrir-se a desafios é o compromisso do empreendedor.

Na construção de si, perceber-se como o melhor amigo atrairá a auto-confiança necessária para enfrentar as dificuldades (SUCESSO, 1997, p.161). Olhar para as conquistas como resultantes de seus esforços pode auxiliá-lo a ver as oportunidades como presentes recebidos por seus investimentos. E o que é investir senão acreditar em todos os nossos esforços e habilidades desenvolvidas? Considerando que todo esforço será recompensado, conquistaremos incentivos e estímulos para continuarmos fortalecidos.

As dificuldades podem ser vistas como desafios e ao pensá-las deste modo ativamos nossos pensamentos para as soluções. O ato de buscar soluções implica em pesquisar. Curiosidade e ousadia são fundamentais para fortalecer a resiliência; a capacidade de se fortalecer e levantar após os incidentes que podem acontecer no percurso.

A carreira não é algo já dado, é necessário conquistar um espaço a partir de uma construção de si. Nesta empreitada é importante logo estabelecer seus objetivos. Estes podem ser profissionais e pessoais.

Construindo seus objetivos/metass.

Não há uma época precisa para a identificação das metas. Elas podem ser produzidas ao iniciarmos a carreira, durante a formação ou em outros estágios da vida. É importante que se defina onde se quer chegar e em quais condições. O estabelecimento das metas deve vir acompanhado do tempo que levará para alcançá-la (GLEESON, 1996, p. 93). Por exemplo: um aluno entra na graduação e já define que sua meta é terminar o curso no prazo estabelecido pela universidade. Continuando, ele já prescreve que fará uma pós-graduação em dois anos. E assim sucessivamente. Acrescente-se que as metas podem ser ideológicas ou materiais (GLEESON, 1996, p. 95). Podemos definir nossa escolha em trabalhar com uma população alvo ou área de trabalho. Por exemplo: com empresas ou com saúde mental etc. O mais importante é considerar algo por afinidade e isto pode ser observado no curso de graduação. Uma boa dica para decidir a área de escolha é quando trabalhamos e não nos sentimos esgotados ou obrigados a realizar as tarefas profissionais exercidas naquela área. Quando sentimos vontade de nos aprofundar em pesquisas e nos esmeramos para fazer o melhor sem que seja

necessário cobranças de outras pessoas. E principalmente, quando sentimos prazer nas atividades que desenvolvemos.

Para atingir os objetivos/metass é necessário atentar e investir nos capitais de que dispomos, a saber:

Capital financeiro: investimento mais visível e previsível na viabilização das oportunidades. Alguns acreditam demais nele em detrimento de outros capitais e algumas vezes esta assertiva pode falhar. Por que não basta o dinheiro para se construir uma carreira, devemos considerar outros capitais. Há que se avaliar a relação custo/benefício em todas as situações.

Capital político: capacidade de se agenciar com as instâncias de poder instituídas. Não basta ser bom no que faz, é necessário saber lidar com os poderes e os micro-poderes em quaisquer ambientes de trabalho. Competitividade, emoções, mudanças no poder e concomitâncias de poderes são recorrentes. Esse capital nos auxilia na mediação de conflitos institucionais, o que pode facilitar a inserção em cargos de gestão. Trata-se de uma habilidade importante.

Capital temporal: pouca gente se dá conta de que o tempo que dispõe na juventude é precioso. Conforme o passar dos anos, gerenciar o tempo pode se transformar num grande desafio. Portanto, quem tem tempo sobrando tem um potencial enorme de investimento e deve aproveitá-lo para desfrutar longitudinalmente de sua carreira. Daí a importância do planejamento. O tempo disponível para ler, estudar e pesquisar é precioso, não é auspicioso desperdiçá-lo.

Capital social: a capacidade de se relacionar bem com as pessoas independente da posição que ocupam, bom desempenho na lida com os humanos. Isto pode ser um grande facilitador das relações interpessoais. Há um antigo ditado popular que diz: "conhecimento (contatos pessoais) vale mais do que dinheiro". Saber fazer e cultivar amigos pode ser uma porta que se abre para muitas conquistas. Daí a importância da rede de contatos pessoais (PASSOS & NAJJAR, 1999, p.45). Geralmente se oferece uma vaga de emprego para quem sabe lidar bem com as pessoas. Afinal, o musicoterapeuta não vai se relacionar apenas com seus clientes/pacientes. Ele também trabalha em equipes com pessoas cujos objetivos são muito diversificados. A competência profissional aliada ao bom uso do capital político e social é um grande viabilizador de oportunidades. Hábitos de educação, cortesia e generosidade podem ser muito úteis (SUCESSO, 1997, p. 163). Não confundir isto com oportunismo e o famoso "puxa-saquismo". Estes seriam usos indevidos da aplicabilidade do capital social. Porque o primeiro geralmente prescinde do respeito a outras pessoas e o segundo porque este comportamento se torna visível para o gestor. O que pode atrapalhar o alcance dos objetivos.

Onde devemos buscar estes capitais? Nos nossos modos de ser e viver, na nossa história, nos nossos valores adquiridos durante nossos trajetos. Lembremos de que todos nós temos capital para investir e é importante registrar que não devemos esperar que esses capitais venham de outras pessoas. Podemos descobri-los em nós, desenvolvermos se o temos pouco e produzi-los se não o tivermos. As ações são claras; é necessário investir tudo o que pudermos para alcançarmos os objetivos/metass. Há algo de fundamental nestes investimentos e nestas conquistas: a questão da ética. "O

desenvolvimento de relações interpessoais baseadas na ética e na justiça promete ser marco na vida do trabalhador do século XXI" (SUCESSO, 1997, p. 161). Nada é tão importante e imprescindível do que a ética nas relações humanas. Se trabalharmos com nossos investimentos e nos dedicarmos com competência e persistência, alcançaremos o nosso lugar no mercado de trabalho sem que isto implique em desrespeitar as pessoas que direta ou indiretamente trabalham conosco. Afirmamos que até um comentário maldizente pode nos prejudicar (SUCESSO, 1997, p. 108). É importante que nossas palavras no ambiente de trabalho acrescentem algo aos ouvintes. É necessário: ouvir-se falar, fazer-se ouvir, e ainda; saber ser ouvido. Pensemos nisto. Em algumas situações, calar-se é a melhor coisa a fazer. As emoções humanas podem ser grandes propulsoras do trabalho assim como podem impedir que as mensagens sejam bem escutadas. Nós, musicoterapeutas, sabemos que as pessoas falam com o corpo, gestos, expressões, entonações etc. Portanto, este é um item a mais para observarmos nas relações interpessoais. Também somos músicos e aprendemos a escutar. Usemos isto. Pode ser muito útil. Quando gestores, lembremos: temos uma equipe de acordo com o número de pessoas que escutamos. Se gerenciamos dez funcionários e os ouvimos, temos dez funcionários. Se gerenciamos dez e ouvimos apenas dois. Temos dois funcionários.

Gerenciar a carreira não pode se distanciar da qualidade de vida.

O planejamento pode ser diário, semanal, mensal, anual e até durar décadas com as metas estabelecidas para curto, médio e longo prazo (GLEESON, 1996, p. 80). Quando estabelecemos as metas devemos colocar ao lado o tempo que será necessário para realizá-la e o material correspondente. Cabe a nós administrar o tempo e sempre escrever num papel ou numa agenda para que o nosso cérebro possa ficar desocupado para atender ao agora das situações. Fazendo isto, nosso cérebro não nos punirá pelas tarefas não realizadas.

Escreve-se muito sobre administração de stress, prevenção, tratamento e outras coisas. Mas convenhamos que os estresses geralmente não são produzidos de uma hora para outra, eles são produções que duram anos. Sabemos que a recuperação depende de mudanças de hábitos, de disciplinas. Aprendemos a ter preconceito com o termo disciplina, talvez pelos anos de ditadura militar em nosso país. Mas pensemos: a disciplina se torna realmente desagradável quando ela é imposta por outras pessoas. É necessário romper com este preconceito e avançar no sentido de entender que a "disciplina é liberdade", como já dizia o compositor Renato Russo. Vamos então substituir disciplina por pragmatismo. Este termo está relacionado a saber se organizar para desenvolver tarefas. Organizar não significa se adestrar. Podemos olhar o pragmatismo como um ótimo viabilizador de nossas conquistas. E é necessário se disciplinar quanto aos cuidados com a saúde. Isto se traduz em qualidade de vida. Que adianta investir no trabalho se não investimos na saúde? Hábitos cultivados diariamente podem fazer uma grande diferença quando o tempo vai passando e as capacidades físicas vão se modificando. É importante que no planejamento estejam presentes alguns hábitos saudáveis olhados longitudinalmente. Uma alimentação saudável, atividade física regular de nossa escolha e ficar próximo das pessoas que gostamos nos acrescenta a melhoria e manutenção de boa qualidade de vida e trabalho.

Motivação e emoções

A motivação é algo que ninguém pode nos viabilizar. Somos nós que nos motivamos. Os outros, o mundo, podem apenas nos estimular. Cabe a nós tomarmos nossas carreiras e vidas como responsabilidade única e exclusivamente nossa. Tomar nossa vida e carreira nas mãos vai nos isentar da horrível chaga de "responsabilizar o outro" (SUCESSO, 1997, p. 50), o chamado "coitadismo"; no qual podemos pensar que o outro é que nos deve dar as condições, oportunidades, ajuda para nossas conquistas. Este equívoco das emoções humanas atrapalha a felicidade e a realização profissional. Só nós podemos nos modificar, esse é nosso poder. Os outros poderes são ilusórios, podem nos tirar. Mas o poder de modificar a nós mesmos é nosso. Muitas mudanças são invisíveis aos olhos dos outros. Os estímulos acontecem o tempo todo. Geralmente as pessoas não se movem por obrigação, movem-se por emoção. E cuidar das emoções e motivações são imprescindíveis. O conhecimento e maturação de algumas emoções é uma ferramenta importante do trabalho como terapeuta. Afirmamos categoricamente: para ser um terapeuta competente é necessário fazer terapia.

Flexibilidade e criatividade no campo de trabalho

O planejamento e o gerenciamento não devem ser produzidos de modo rígido. Mudanças no percurso acontecem e precisamos colocar espaço para isto no nosso planejamento. A boa administração do tempo requer o tempo livre. Assim como a música é feita de sons e de silêncios. O lazer é fundamental no planejamento. Como terapeutas, trabalhamos com o sofrimento humano. O lazer para nós não é opcional, é uma necessidade para nossa qualidade de vida.

Em se tratando de criatividade, contamos com a multiplicidade da música e dos trabalhos corporais desenvolvidos na formação. Inventar pode ser a chave para abrir muitas portas. Desenvolver a criatividade e adaptação a diferentes ambientes profissionais podem proporcionar muitas oportunidades de trabalho.

Todo o trabalho deve ser avaliado durante o percurso. Sempre o é, implícita ou explicitamente. Cabe ao musicoterapeuta desenvolver a crítica e auto-crítica. E observar os resultados de seu trabalho conforme prescrito em seu projeto inicial.

A ousadia faz parte da vida do empreendedor. Para isto é importante estar sempre pesquisando sobre o conhecimento específico da carreira, sobre a área de trabalho, áreas afins e outros temas pertinentes. Atualmente o mercado de trabalho exige que o profissional esteja atento as tendências, as novas descobertas.

Ressonâncias da Administração em Musicoterapia

Encontramos na área de Administração algumas ferramentas teóricas para trazer estas idéias que podem servir para nossas reflexões. Não temos a pretensão de fazer regras para serem seguidas, mas trazer para o debate algumas questões que surgiram durante um percurso de vida profissional. Como uma melodia que é tocada numa improvisação e que o conjunto entra com a harmonia para uma conversa sonora. Outras melodias podem entrar na dinâmica musical que nos alimenta profissionalmente.

Existem muitas publicações sobre gerenciamento e planejamento de carreira. Sugerimos que o interessado busque suas fontes conforme seus interesses. Pesquise.

REFERÊNCIAS

- GLEESON, K. O programa de eficiência pessoal. 2ª ed. São Paulo: Makron books, 1996. 176p.
- PASSOS, A. & NAJJAR, E. R. Carreira e marketing pessoal. São Paulo: Negócio editora, 1999. 203p.
- SUCESSE, E.P.B. Trabalho e qualidade de vida. Rio de Janeiro: Dunya editora, 1997. 183p.

49- A Área de Sensibilização e suas contribuições para a formação de um Musicoterapeuta. Luzamir Rangel/RJ.

RESUMO

O presente trabalho aborda a Área de Sensibilização do Curso de Musicoterapia do Conservatório Brasileiro de Música (CBM) Centro Universitário (CEU) Rio de Janeiro RJ. O curso é formado por três áreas: científica, musical e sensibilização. Esta última área é composta por um conjunto de disciplinas pelas qual o aluno terá a possibilidade de desenvolver a criatividade, a percepção e a imaginação, despertando aspectos da escuta e do olhar para o outro e para si mesmo, provocando desta forma, ressonâncias na vida profissional e pessoal. Estes aspectos são primordiais na formação de qualquer ser humano e fundamentais na formação de um Musicoterapeuta. Este tema é abordado pela autora devido a sua relevância, e as experiências acadêmicas e da prática, servirem de exemplos da contribuição que a Área de Sensibilização proporciona acrescentado à formação profissional do Musicoterapeuta.

Palavras chave: Área de Sensibilização. Formação do Musicoterapeuta.

ABSTRACT

This present project deal with the Area of Sensitive of the Music Therapy Course from Conservatório Brasileiro de Música (CBM) Centro Universitário (CEU) Rio de Janeiro RJ. The course is formed for three areas: scientific, musical and sensitivity. This last area consisting for a set of disciplines for witch the students will be the opportunity to developed creativity, perception and imagination, of listening and looking at the other and to itself, causing this way, resonances in professional and personal lives. These aspects are essential at the formation of any human being and fundamental at the formation of a Music Therapy. This subject is deal with by the author due to its relevance, and academic experience and practice, serve as examples of the contribution of the area to of Sensitive provides added to of the training.

Keywords: Area of Sensitive. Training of Music Therapy

INTRODUÇÃO¹

Este trabalho tem por objetivo refletir sobre alguns aspectos da Área de Sensibilização do Curso de Graduação em Musicoterapia, pelo Conservatório Brasileiro de Música (CBM) - Centro Universitário (CEU) Rio de Janeiro RJ, e as ressonâncias na vida pessoa e profissional. Utilizei como metodologia artigos, monografias, ementa da graduação do curso de Musicoterapia do (CBM) e trabalhos apresentados sobre o tema juntamente com as minhas experiências obtidas nas práticas clínicas e vivências acadêmicas.

¹ O presente trabalho é um pequeno resumo da monografia da autora apresentada como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Musicoterapia pelo (CBM).