

GARRIDO, R. ; ALMEIDA O. P. Distúrbios de comportamento em pacientes com demência : impacto sobre a vida do cuidador. Arq. Neuropsiquiatr 1999; 57 (2-B): 427-434.

FILHO, L.A.M.; BRANDÃO, M.R.E.; MILLECCO, R.P. É Preciso Cantar: Musicoterapia, Cantos e Canções. Rio de Janeiro: Enelivros, 2001.

FILHO, W.J. Gerontologia: um constructo interdisciplinar. Einstein. 3 (3) 2005. PINTO, S.P.L.C. et al. O desafio multidisciplinar: um modelo de instituição de longa permanência para idosos: Casa gerontológica de Aeronáutica Brigadeiro Eduardo Gomes. São Caetano do Sul, SP: yendis editora, 2006.

FONSECA, V. Manual de observação psicomotora: significação psiconeurológica dos fatores psicomotores. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

FRANCA, D. C. Cuidando do Cuida – dor. Rev. Ciência e Profissão Diálogos, nº01, Abril de 2004.

LELIS, Cláudia e ROMERA, Maria L. Musicoterapia nas Oficinas Terapêuticas: trilhando e recriando horizontes, Revista Brasileira de Musicoterapia, Ano II, número 3, 1997.

NETO, Mario R.L.; ELKIS L. Psiquiatria Básica, Ed. Artmed, 2ª edição, Porto Alegre, 2007.

SACKS, Oliver, Alucinações Musicais: relatos sobre a música e o cérebro / Oliver Sacks; tradução Laura Teixeira Motta – São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

SOUZA, Márcia G. C. Musicoterapia e a Clínica do Envelhecimento. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Editora Guanabara, 2002.

WISNIK J. M. O som e o sentido. São Paulo: Companhia das Letras, 1989.

60- Estresse e Musicoterapia: a presença dos elementos da música. Roberta Soares de Barros Florêncio/RS¹

RESUMO

A Musicoterapia tem sido apontada como uma ciência que trata o estresse através da Música. Os objetivos deste estudo foram: a) apresentar o estresse salientando os elementos que sintetizam sua concepção de tensão; b) detectar na estrutura da música a presença da pressão, tensão e esforço, descrevendo como eles funcionam ou não como elementos estressores; e, c) revisar os escritos disponibilizados na literatura brasileira investigando como são descritos os elementos musicais no tratamento do estresse através da Musicoterapia. Constatou-se que a tríade formada por “pressão, tensão e esforço” encontram-se presentes no ritmo, na melodia, no contraponto e na harmonia e, mesmo descritos como elementos geradores de tensão encontra seu pólo opositor - relaxação - pelas regras impostas pela tonalidade. Não foi localizado em nenhum documento pesquisado referência ou musicografia sobre a função dos elementos musicais no tratamento do estresse. A pesquisa sobre esta ótica poderá contribuir para o avanço da Musicoterapia, principalmente sobre a influência e a relação da linguagem musical no tratamento do estresse.

Palavras-chave: Musicoterapia, estresse, música, tensão, pressão, esforço

INTRODUÇÃO

O estresse, em geral, é uma reação do organismo diante de situações ou muito difíceis ou muito excitantes. Posto que o estresse é um termo que denota algum tipo de “pressão” ou “esforço”, enfrentado com resiliência², apresenta-se como sendo uma resposta psicofisiológica a uma situação estressora. As palavras-chaves que sublinham e sintetizam a concepção de estresse são configuradas pelos vocábulos: pressão, tensão e esforço. A seguir, verifica-se a existência e as concepções dadas a estes termos em música.

1 Música e as noções de pressão, tensão e esforço

Música, além de ser concebida com uma Arte é também uma Ciência. É Arte por implicar tanto na manifestação de um conhecimento específico como também na expressão estética da vida humana.

¹ Instituto Superior de Música de São Leopoldo/RS - Bacharelado em Musicoterapia (ano de conclusão- 2008). - Universidade Gama Filho - Pós Graduação em Psicopedagogia - data da conclusão - março de 2010. Área de trabalho –MUSICOTERAPIA. APAE Tatuí/SP - Deficiência Mental e Múltipla. APAE Tatuí/SP - atendimento nos programas Pedagógicos. Escola de Educação Infantil Pequenos Brilhantes - Tatuí/SP - atendimento hiperativos. E-mail: robeflor@hotmail.com

² Ibid, 2003 p. 43 - Resiliência, capacidade humana de suportar pressões e de superar mudanças – é a capacidade do indivíduo obter êxito de modo aceitável pela sociedade, apesar de um estresse ou de uma adversidade.

Através de uma execução musical, é possível se obter uma compreensão mais profunda e complexa da experiência humana. Por meio dela e pelo ato criativo, o indivíduo expressa seus afetos e sua concepção de mundo.

Ser criativo pode ser conceituado como uma das possibilidades de libertar impulsos ou de relaxar tensões. Uma das características do indivíduo estressado é a falta de humor e a incapacidade momentânea para criar, para lidar com a capacidade de "inventar", de ter idéias ou de propor algo diferente, alternativas para as soluções consideradas como sendo "tarefas simples do cotidiano".³

A Arte, e aqui em específico, a música, deve proporcionar ao indivíduo um sentimento de prazer, uma noção agradável do que venha a ser e representar a "beleza das coisas". Esta estética prazerosa do belo deve vir acompanhada e revestida de humor.

A ausência de fantasia, de idéias, é outro indicativo que se manifesta no momento em que o indivíduo é convidado a "criar" musicalmente. O ambiente para a fantasia foi invadido pelo vazio, representado simbolicamente pela pausa que simboliza o silêncio, mas sim o abandono. Diferente do sinal gráfico que indica o silêncio, esperado para descansar e retomar a energia, a pausa demasiadamente prolongada acende uma distancia entre seu interprete e o contexto da qual emergiu. Assim este espaço pontua uma tensão, tanto pelo abandono de não mais pertencer a seu contexto inicial, como também de estar inerte, sem energia suficiente para ingressar no andamento que a música imprime para retomar seu tempo e seu espaço.

Silêncios em música, entre tantos significados, além de pontuar e dar forma às cadencias, por serem pontos desejados de tensão e repouso, quando prolongados, geram sentimentos de pressão e tensão.

Vazios na textura, silêncios prolongados desnecessários, paralisações na execução, diminuições na intensidade quando a mesma deveria soar de forma contrária, são sintomas revelados através da performance musical, percebidos pelo ouvinte como espaços desprovidos de criatividade e fluidez, povoados por tensões geradas a partir de esforços, por contradições entre o desejado pelo criador e a interpretação movida a uma pressão interna.

2 Ritmo, Melodia, Harmonia e Contraponto

O ritmo é uma os elementos constitutivos da música que estrutura tanto a melodia quanto o contraponto e a harmonia. O ritmo propicia as noções de início, meio e fim, informa sobre o que vem antes e depois e, sobretudo, é gerado pela noção de regularidade temporal informada pela seqüência de batidas iguais, denominada pulso.⁴

³ KNELLER, George Frederick. *Arte e Ciência da Criatividade*. São Paulo: IObra, 1978.

⁴ SILVA, Laura Franch Schmidt. *O processo de Iniciação do Ensino do Parâmetro Ritmo Numa Abordagem Multimodal de Educação Musical Através do Teclado-dissertação de Mestrado*. Porto Alegre, 1991.

Na primeira revisão sobre a influencia dos elementos constitutivos da estrutura musical em Musicoterapia, Gaston advoga que o ritmo é o componente fundamental da Música que influencia o comportamento humano. É o elemento que organiza e promove energia ao indivíduo. É o elemento universal que estabelece sua ordem temporal, sem sua presença não existe música. A partir da sua existência os indivíduos dançam, batem palmas e pés, marcham, estalam dedos acompanhando músicas, comprovando que a música controla e dota de energia o movimento físico.⁵

Segundo a musicoterapeuta Serafina Blasco⁶, o ritmo atua sobre o sistema nervoso central, e pode provocar no indivíduo efeitos de relaxamento e tensão. A intensidade forte causa tensão enquanto que a intensidade fraca o relaxamento; o andamento rápido (andante, allegro, vivo, vivace, presto) tensão; lento (lento, largo, adágio) relaxamento; ritmo irregular, tensão; ritmo regular e uniforme causa relaxamento.

A melodia é conceituada como sendo uma série de notas musicais dispostas em sucessão, num determinado padrão ritmo, para formar uma unidade identificável. É um fenômeno humano universal que remonta à Pré-história; e em suas origens, serviram-lhe de modelo à linguagem, o canto dos pássaros e outros sons animais, bem como o choro e as brincadeiras infantis.

A melodia é uma sucessão de alturas, sendo seu principio fundamental a mudança de entonação ascendente e descendente dos sons sucessivos. A organização de sons sucessivos e simultâneos chamados intervalos melódicos e harmônicos, podem produzir um resultado musical compreensível ou incompreensível, de prazer ou desprazer, tensão ou relaxamento. Quando um movimento melódico dirige-se ao agudo há um incremento de tensão, quando se dirige ao grave, há uma intenção de repouso.

A noção de tensão e relaxamento, inicialmente foi atribuída à consonância e dissonância melódica. Schoenberg⁷ define consonância melódica como sendo as relações mais próximas e simples com o som fundamental, e dissonância como sendo as relações mais afastadas e complexas. Um resultado de uma forma de escuta, ou seja, como resultado da crescente capacidade do ouvido de se familiarizar com os harmônicos mais distantes. Uma segunda menor quando executada na mesma oitava imprime uma sensação de desconforto que é minimizada quando o intervalo é transposto oitavas acima. As dissonâncias surgiram na Idade Média como expressões de tensão, de contradição e de dor. A consonância é sentida como repouso enquanto a dissonância como uma pressão, uma tensão.

Outro elemento gerador de tensão em música é o intervalo de tritono, caracterizado pelos três tons inteiros. Essa tensão provocada pelo tritono é tão grande que mesmo quando soa de forma isolada, necessita de uma resolução melódica atraindo as notas que lhe são próximas.

O contraponto é definido como sendo a arte de combinar duas linhas melódicas. O contraponto é direcionamento e movimento melódico. Movimento em música significa uma distancia percorrida ao passar de um intervalo para o outro na direção ascendente ou descendente.

⁵ GASTON, Thayer. *Tratado de Musicoterapia*. Buenos Aires: Paidós, 1968, p. 37.

⁶ BLASCO, Serafina Poch. *Compendio de Musicoterapia - 2.ed.* Barcelona: Heder, 2002.

⁷ SCHOENBERG, Arnold. *Harmonia*. São Paulo: Unesp, 2001

Quando se concebe que no Contraponto se lida com "vozes", pode-se inferir que cada indivíduo tem uma voz que é sua identidade. Esta voz quando se comunica com outra, está em Contraponto, ou seja, em diálogo, combinando-se num discurso, conversando numa oscilação que se alterna entre dois pontos, um que gera tensão e outro responde, ou o outro toma a frente exigindo uma resposta para sua pergunta.

Em Musicoterapia, o movimento das vozes acarreta uma gama de significados que revela, de forma figurada, a relação direta entre os indivíduos que participam da cena terapêutica. Num primeiro momento, quando ainda há uma total "consonância" entre terapeuta e paciente, na qual o processo de imitação se instala e quase nada de autonomia se revela, percebe-se que o movimento entre as vozes ainda é "paralelo ou similar". Gradativamente, enquanto a estrutura musical ou a voz do musicoterapeuta sustenta uma das vozes, observa-se o movimento oblíquo acontecendo. A maior independência é alcançada pelo movimento contrário, quando a autonomia entre as vozes ocorre.

O estudo da Harmonia dita relações entre acordes sucessivos. Se um acorde contém uma dissonância, esta sonoridade precisa ser resolvida no acorde seguinte. O uso de dissonâncias e consonâncias pode gerar, pelas tensões que cria um poderoso impulso para frente, em direção ao futuro. A dissonância anuncia que algo está por vir, é o "devenir" da música. Ela é elemento criativo da música. Sem a presença de tensões não há movimento, portanto não há necessidade de se romper com a inércia.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Encontramos na estrutura da música, em especial no ritmo, na melodia, no Contraponto e na Harmonia, elementos que referem as noções de pressão, tensão e esforço. Inicialmente teóricos da música, psicólogos e educadores musicais forneceram subsídios para que, depois da década de 1950, quando a Musicoterapia iniciou a ser uma ciência, fossem pesquisados e associados como sendo uma referência do comportamento humano.

Esses parâmetros tomados de forma isolada, pouco tem contribuído para o avanço da Musicoterapia, mas quando inseridos na estrutura, formando uma linguagem, veiculando uma mensagem não-verbal pela qual a Musicoterapia se difere das outras formas de tratamento verbal, ou seja, usando a música como uma forma de terapia, pesquisar quais são os elementos contidos na sua estrutura que geram ou aliviam as tensões é o fio condutor deste trabalho.

A experiência estética de cada indivíduo e a matriz cultural são os fatores determinantes através do qual cada um irá reagir perante a experiência musical. Portanto, não se pode afirmar que determinada música alivia tensões e nem que outra promove um aumento de energia. O que se pode afirmar é que toda e qualquer música tem uma energia peculiar que a põe em movimento e que move o indivíduo, independente de sua natureza, de sua intensidade, de suas tensões, pressões internas, intenções, ou seja, da idéia criativa de seu autor.

Como último objetivo deste trabalho foi o de revisar os escritos disponibilizados na literatura brasileira investigando como são descritos os elementos musicais no tratamento do estresse através da Musicoterapia. Este objetivo foi parcialmente

alcançado devido ao fato de que nos registros pesquisados todos carecem de musicografia ou de referências musicais. Verificou-se uma preocupação demasiada como relato em descrever como os indivíduos reagiram a música, quais eram as canções usadas, qual a obra, quais as técnicas musicais, qual o andamento, sem que houvesse a preocupação de descrever qual a estrutura musical que foi oferecida ao indivíduo.

REFERÊNCIAS

1. BLASCO, Serafina Poch. *Compêndio de Musicoterapia* – 2. ed. Barcelona: Heder, 2002.
2. BRONOWSKI, Jacob. Traduzido por Artur Lopes Cardoso. *Arte e Conhecimento – ver, imaginar, criar*. São Paulo: Martins Fontes, 1983. Traduzido de *The Visionary Eye*.
3. FONTANA, David. *Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa*. São Paulo: Saraiva, 1991.
4. GASTON, Thayer. Traduzido por Marta Fernández. Enrique Díaz, Sara Elena Hassan. *Tratado de Musicoterapia*. Buenos Aires: Paidós, 1968. Traduzido de *Music in Therapy*
5. HANSLICK, Eduard. *Do Belo Musical: uma contribuição para a revisão da estética musical*. Campinas: UNICAMP.
6. KNELLER, George Frederick. *Arte e Ciência da Criatividade*. São Paulo: Ibrasa, 1978.
7. MELILLO, Aldo; SUAREZ Ojeda, ELBIO Nestor. *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas*. Porto Alegre: Artemed, 2005.
8. SCHOENBERG, Arnold. *Harmonia*. São Paulo: Unesp, 2001.
9. SILVA, Laura Franch Schmidt. *O processo de Iniciação do Ensino do Parâmetro Ritmo Numa Abordagem Multimodal de Educação Musical Musical Através do Teclado – dissertação de Mestrado*. Porto Alegre: UFRGS, 1991.