

## **Reflexões sobre a utilização das canções em processos Musicoterapêuticos na Saúde Mental**

“Certas canções que ouço, cabem tão dentro de mim, que perguntar carece como não fui eu que fiz” (Milton Nascimento)

Thereza Christina Accioly<sup>1</sup>

### **RESUMO**

Este artigo é resultado da prática musicoterapêutica na área da saúde mental. Diante de experiências tão fortes e significativas que aconteceram durante grupos musicoterapêuticos, surgiu a inquietação e a necessidade de fazer uma reflexão, mesmo que breve dessa prática. As experiências vivenciadas fortaleceram a convicção de que, o trabalho com as canções na Musicoterapia, pode contribuir significativamente no tratamento e alívio do sofrimento daqueles que transitam entre os corredores da saúde e da doença.

**PALAVRAS-CHAVE:** Musicoterapia, canções, saúde mental.

### **ABSTRACT**

This article is the result of Music Therapy practice in the area of mental health. Faced with such strong and meaningful experiences that happened during Music Therapy groups emerged restlessness and need to make a reflection, albeit short of the practice. The experiences have strengthened the conviction that the work with songs in music therapy can contribute significantly in the treatment and relief of suffering of those traveling through the corridors of health and disease.

**KEYWORDS:** Music therapy, songs, mental health.

---

<sup>1</sup> Musicoterapeuta formada pela Faculdade de Artes do Paraná (2012) . Formação em Arteterapia pelo Instituto Incorporarte do Rio de Janeiro (2013) e Pós Graduação em psicologia Analítica pela PUC do Paraná (2012/2014). Presidente da Associação de Musicoterapia do Paraná (gestão 2012/2014). Atualmente atuando em Clínica Psiquiátrica Unica e CAPS Ad III Cajuru em Curitiba-PR. Lattes <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?id=K4377884Z6>

## INTRODUÇÃO

O canto possui diversas funções e a principal está em servir de canal para que o ser humano possa “(...) expressar seu mundo interno, subjetivo, onde as emoções têm nuances (...)” (MILLECCO FILHO, MILLECCO; BRANDÃO 2001, p.79). Os autores dizem ainda, que o canto é um “elemento estruturante” para o ser humano. Este se torna um poderoso instrumento no contexto musicoterapêutico, pois aciona, naquele que canta a expressividade e quando este está no lugar de ouvinte pode associar imagens e sentimentos àquilo que está ouvindo.

Wazlawick, Camargo e Maheirie (2007), afirmam que “o sentido da música é permeado pela afetividade e se configura aos motivos, intenções necessidades, impulsos e emoções do sujeito enquanto que o significado está relacionado às significações vividas coletivamente” (COSTA, 2010, p.71). As pessoas se interessam por determinadas canções porque estas têm para elas sentido e significado.

Quando ouvimos uma canção, nós “emprestamos” as palavras, a música de pessoas criativas que conseguiram expressar, através de canções justamente emoções e sentimentos com os quais nós podemos nos identificar e assim, nossa memória vai arquivando essa gama gigantesca de canções que estão presentes em todos os tempos e em todos os povos (MILLECCO FILHO, MILLECCO; BRANDÃO, 2001). As canções vão construindo um repertório cultural e passam a fazer parte das nossas vidas. Cada pessoa “busca na música, aquilo de que necessita para a expressão de seus sentimentos e emoções” e “a música pode ser reveladora e/ou restauradora da alma humana” (MILLECCO, MILLECCO FILHO; BRANDÃO, 2001, p.95).

Esses mesmos autores citados, também ressaltam que temos milhares de canções arquivadas em nossa memória e que “pinçamos apenas uma em determinado tempo/espço. Esta canção lembrada, por vezes, nos remete a situações vividas, nos possibilitando o resgate de um momento passado” (p.100). Quando ouvimos uma canção, portanto, não estamos apenas gostando dela, mas

estamos sendo tomados por ela física e psiquicamente, de maneira tão intensa que não podemos deixar de ouvi-la (TATIT, 1987).

## **METODOLOGIA**

A abordagem utilizada foi dentro da Músico-Verbal e as técnicas da Re-Criação vocal, Improvisação e Composição. Eu costumo chamar esses grupos de “Quem canta seus males espanta”, onde a proposta para os pacientes é a de que eles possam cantar as suas canções, o seu repertório e ter um espaço para a expressão de sentimentos, emoções e ainda de se colocarem vocalmente. Eles são estimulados a cantarem as suas canções.

## **DESENVOLVIMENTO**

Com uma pasta de repertório com mais de cem canções, uma caixinha contendo palavras soltas e cartazes coloridos com palavras, instrumentos de percussão e violão inicio os atendimentos em grupo. Para auxiliar na integração, socialização e fortalecimento de identidade, inicio os grupos com o que chamei de “brincadeira do eco”, onde cada participante do grupo diz seu nome e os demais participantes repetem juntos. Em seguida distribuo as canções para que cada participante tenha a oportunidade de escolher a sua canção do dia. Clarifico aos participantes a atividade, seus objetivos e de que vamos cantar todas as canções, mas que se em algum momento alguém sentir necessidade de compartilhar sentimentos, emoções, memórias que chegam através das canções, isso é também possível.

Após alguns momentos para a escolha de canções vamos começando a cantar. Os participantes vão aos poucos se engajando na atividade.

Ao longo dos trabalhos com grupos tenho observado e vivenciado junto, momentos de muita movimentação musical e intensidade emocional. Os sentimentos “brotam”, os insights acontecem e há uma intensa descarga emocional e que, em muitos casos, estava totalmente bloqueada. Com isso, ao final de um

grupo já é possível perceber uma mudança, uma alteração de humor, de feição e também de emoções.

Com a canção “Meu primeiro amor” vivenciei alguns momentos interessantes onde o sentido e significado foram muito pessoais, para além da letra da canção. Vi, por exemplo, essa canção ser escolhida e cantada com o sentido de: expressar a saudade de um filho morto ou ainda de ter a função de símbolo da identidade, marca pessoal. E nesse caso, após algum tempo de tratamento ocorrer à troca da canção para “Metamorfose Ambulante”.

Pode-se perceber que a troca refletia o processo psíquico e mundo interno do sujeito. A nova escolha, “Metamorfose ambulante”, sugere uma resolução por parte da psique e um entendimento consciente da necessidade de estar constantemente aberto as mudanças que a vida traz e ainda de que a flexibilidade é necessária para a saúde mental, física e emocional.

A canção “Lanterna dos afogados” também chamou minha atenção durante os atendimentos. Eu nunca havia me dado conta de que a canção sugere um movimento circular, ou seja, ela parece não ter fim, se mantém na tensão, não se resolve. E observando alguns dos participantes dos grupos que pediam essa canção pude fazer uma relação com as suas vidas, com seus processos terapêuticos. Pelo menos três desses participantes tinham a mesma característica de estar em um movimento circular como na canção. Não conseguiam resolver determinadas áreas da vida e de seus processos psíquicos. Confirmei isso perguntando e investigando suas histórias. O que mais uma vez sugere que as escolhas musicais e canções não estão somente ligadas a letra da canção, mas vão além. A escolha está intimamente ligada à forma, estrutura, melodia, harmonia enfim a todos os elementos da canção.

Ao cantar as suas canções parece haver uma liberação de energia psíquica, corporal e emocional, que faz com que o sujeito consiga sair do estado paralisante em que se encontrava. Por isso o repertório de canções de um sujeito, aliado ao trabalho de emissão vocal num *setting* musicoterapêutico, é utilizado por muitos musicoterapeutas em diferentes abordagens teóricas e de diferentes formas como uma ferramenta para potencializar o processo musicoterapêutico.

Também foi possível observar outro fator interessante. Num primeiro momento os participantes chegam dizendo que não sabem cantar. Para que eles se sintam mais seguros e a vontade chamo o participante com sua canção para sentar ao meu lado e vou cantando junto com ele. Quando percebo que o sujeito está mais seguro vou deixando ele aos poucos sozinho e nesse processo podemos ir observando a voz do sujeito aparecendo e se fortalecendo.

Diane Austin (2008) afirma que nossa voz é o primeiro instrumento na musicoterapia, é nosso próprio corpo, é o instrumento com o qual nascemos. Apesar da pouca bibliografia relativa aos benefícios psíquico, emocional, psicológico e espiritual, quando fazemos uso da voz e do canto em terapia, é possível constatar mudanças nessas áreas, pois a voz é uma forma de comunicar e expressar a nós mesmos, criando rituais de comunhão, desde os tempos antigos. Nesse ponto é de fato impressionante o que o cantar a sua canção produz no sujeito da experiência musical.

Tenho observado constantemente também a relação de força/ volume vocal e ritmo com o estado emocional e psíquico. Nos participantes dos grupos, onde há uma maior cronificação do transtorno mental Bipolar, fase de euforia (por exemplo), a voz aparece forte e alta, fora de compasso, num ritmo acelerado. Em contrapartida nos casos de depressão a voz quase não é audível. Ela soa fraca e baixa com um ritmo lentificado. No trabalho de cantar a sua canção com o continente do grupo e a voz do Musicoterapeuta como apoio, pôde-se notar não só a mudança vocal, mas de ânimo, humor e emoção.

Nos casos de Esquizofrenia, em razão de delírios e isolamento, tenho observado as canções funcionando como instrumento de vinculação com o Musicoterapeuta, com o grupo e com a realidade. O participante com tal transtorno mental integra-se e engaja-se de forma espontânea cantando a sua canção, surpreendendo a todos os demais participantes dos grupos.

Outro fator importante a ser destacado é a questão de o participante escolher as SUAS canções, mesmo que com o auxílio da pasta de repertório. Isso faz com que memórias, sentimentos e emoções sejam ativados e fortalece o sentido de existência, de SER e ESTAR no mundo, independente da sua situação atual ser a

de tratamento, internação e crise. É possível perceber em suas reações corporais e emocionais a satisfação e contentamento em estarem cantando as suas canções. Desenvolve e fortalece o sentido de valoração, aceitação e pertencimento desse sujeito.

## CONCLUSÃO

Podemos concluir que o canto se torna importante porque a voz é o meio mais natural e espontâneo de se fazer música, já que ela é o corpo humano (KARAM, 2009). A voz é única, com um timbre próprio, que é um dos aspectos de sua “identidade sonora”. Sabemos reconhecer alguém pela sua voz, podemos ter vozes semelhantes, mas nunca iguais. E cantar as SUAS canções é ainda mais favorável principalmente em momentos onde a autoestima e autoimagem estão profundamente abaladas pela doença.

Trabalhar com a voz cantada é também tomar consciência de si mesmo, de suas dimensões corporais e de suas ações. Como afirma Karam (2009), “o canto é uma expressão muito íntima da pessoa e através dele a pessoa tem possibilidade de se perceber”. E além de se perceber, se reconhecer, se descobrir, se aceitar e se integrar consigo mesma.

“Cantar é mover o som... cantar mobiliza nossa história”

## REFERÊNCIAS

AUSTIN, D. **The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy – Songs of the Self**. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2008; 223 páginas.

BRUSCIA, K. **Definindo Musicoterapia**. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000; 312 páginas.

COSTA, C. M. **Música e Psicose**. Rio de Janeiro: Enelivros, 2010; 150 páginas.

KARAM J. H. **Voz em Musicoterapia – Contribuições do canto na prática Musicoterapêutica**. In: XIII SIMPÓSIO BRASILEIRO DE MUSICOTERAPIA, XI

FÓRUM PARANAENSE DE MUSICOTERAPIA E XI ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISA EM MUSICOTERAPIA, 2009, Anais, Curitiba: AMTPR, p.18-24.

MILLECCO FILHO; MILLECCO; BRANDÃO **É preciso cantar: Musicoterapia, Cantos e Canções.** Rio de Janeiro: Enelivros, 2001; 120 páginas.

SALLES, T. C. A **A jornada de encontrar a própria voz como caminho para o self: desafios de um trabalho musicoterapêutico.** Trabalho de conclusão de graduação em Musicoterapia, Faculdade de Artes do Paraná, Curitiba, 2011; 22 páginas

SCHAPIRA, D. **Musicoterapia Abordagem Plurimodal.** Argentina: ADIM Ediciones, 2007; 222 páginas.

TATIT, L. **A canção.** São Paulo; Atual, 1987; 68 páginas.