

COLETIVO DA MÚSICA: UM ESTUDO SOBRE RELAÇÕES ENTRE ARTE E SAÚDE MENTAL

José Luiz Dias Siqueira

Psicólogo, formado pela Universidade Paulista – UNIP.

Angela Maria Chagas Villasuso Lago

Psicóloga formada pela PUC/SP, Mestre em Psicologia Social e do Trabalho pela USP, Psicodramatista pela PUC-Cogea-SP, clínica e docente universitária pela Universidade Paulista – UNIP.

Resumo

O objetivo desta pesquisa é buscar uma compreensão a respeito das experiências de usuários da Saúde Mental em atividades musicais. Realizamos entrevistas abertas com 6 participantes do Coletivo da Música, projeto que promove atividades musicais em Campinas. Posteriormente analisamos as transcrições tendo como referência o método fenomenológico, buscando discriminar algumas unidades de sentido e compreendê-las a partir de uma perspectiva psicológica. A música foi reconhecida pelos sujeitos como algo importante em suas vidas, associada à memória de períodos marcantes. As atividades musicais foram relacionadas a melhoras no estado de humor, ao aprendizado, à expressão e à socialização.

Palavras-chave: música, saúde mental, terapia pela arte.

COLETIVO DA MÚSICA: A STUDY ABOUT RELATIONS BETWEEN ARTS AND MENTAL HEALTH

Abstract

The objective of this research is to look for an understanding concerning the music experiences of some Mental Health users. We made interviews with 6 subjects, participants of the Coletivo da Música project, which promotes musical activities in the Mental Health services, in Campinas. After the data collect, we analyzed the whole material, using as a reference the phenomenological method, searching for some signified units and to comprehend them from a psychological perspective. We asserted that music has an important role in the life for each subject, being relacioned to memory of remarkable moments. The music activities were relacioned to improvement of mood state, socialization and personal expression.

Keywords: music, mental health, art therapy.

COLETIVO DA MÚSICA: UN ESTUDIO SOBRE RELACIONES ENTRE ARTE E SALUD MENTAL

Resumen

El objetivo de esta pesquisa es buscar una comprensión respecto a las experiencias de usuarios de la Salud Mental en actividades musicales. Realizamos entrevistas abiertas con los participantes del Coletivo da Música, proyecto que promociona actividades musicales en Campinas. Luego, analizamos las transcripciones teniendo como referencia el método fenomenológico, buscando discriminar algunas unidades de sentido y comprenderlas desde una perspectiva psicológica. La música ha sido reconocida por los sujetos como algo importante en sus vidas, asociada a la memoria de periodos distintivos. Las actividades musicales han sido relacionadas a las mejorías en el estado del humor, al aprendizaje, a la expresión y a la socialización.

Palabras clave: música, salud mental, terapia con arte.

INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como foco de estudo algumas atividades musicais realizadas com usuários de diversos serviços da Rede de Saúde Mental de Campinas. Ao longo de toda a história da humanidade, as atividades artísticas sempre estiveram intimamente ligadas à saúde. A música, tema deste estudo, foi considerada durante milênios um dos principais recursos de cura. Diversas culturas, em diferentes tempos, valorizaram o emprego de sons para promover a saúde do corpo, do espírito, da alma (Fagalli, 2004).

Com o crescente desenvolvimento do materialismo e o predomínio do método científico positivista e mecanicista em praticamente todas as atividades humanas, arte e promoção de saúde foram cada vez mais se distanciando, a ponto de tornarem-se práticas dissociadas (Andrade, 2000). Neste contexto, a ideia do poder do som e da música passou a ser considerada superstição para a Europa racionalista (Wisnik, 1989). Entretanto, na segunda metade do século XX, percebe-se um crescente interesse no meio científico em restabelecer algumas relações entre criatividade e cura, arte e saúde (Andrade, 2000).

Este crescente interesse está associado a várias outras mudanças de paradigmas na sociedade ocidental, com o questionamento de valores até então tidos como verdades absolutas. Este questionamento abre possibilidades para "alterações nas atitudes e nos espaços cotidianos humanos, promovendo assim mudanças em vários aspectos da vida e da compreensão de seu contexto" (Morato, Barreto & Nunes, 2009, p. 147).

Na área da Saúde, durante séculos prevaleceu o modelo biomédico, baseado na divisão cartesiana entre corpo e mente (Traverso-Yépez, 2001). Nos

últimos anos, porém, ganha cada vez mais força a atuação de outros profissionais, favorecendo uma atuação multidisciplinar, de interlocução entre diversos saberes (Castro & Bornholdt, 2004).

Estas significativas mudanças em nossa sociedade apontaram para uma necessidade de revisão nas práticas psicológicas, abrindo espaço para novas abordagens, técnicas e procedimentos, inclusive a utilização de outros recursos de linguagem, para além da comunicação verbal. Cupertino (2006), ao analisar a experiência das Oficinas de Criatividade, sustenta que o fazer artístico oferece a possibilidade de expressão de afetos e sentimentos, concomitante à descoberta de aspectos pessoais desconhecidos.

Na área da Saúde Mental, as mudanças paradigmáticas revolucionaram as práticas profissionais, com a adoção de novas formas de promoção de cuidado e a realização de transformações significativas nas instituições. A Reforma Psiquiátrica é um movimento que surgiu no Brasil no final dos anos 70, baseado em diversas experiências que ocorreram pelo mundo desde o final da Segunda Guerra, como as transformações institucionais na França, na Inglaterra e nos EUA e, principalmente, as propostas radicais da Psiquiatria Democrática de Franco Basaglia, na Itália (Yasui, 2011). O tratamento deixou de ser a prescrição do isolamento ou tratamento moral e passou a se sustentar em "demandas de cuidado, lazer, relações e afetos" (Minayo, Campos & Akerman, 2006, p.621).

Em 1990, uma parceria entre o Serviço de Saúde Dr. Cândido Ferreira e a Prefeitura Municipal marca o início da Reforma Psiquiátrica em Campinas (Harari & Valentini, 2001). Atualmente, diversos equipamentos de Saúde Mental na cidade, como CAPS, Centros de Convivência, Oficinas de Trabalho e outros, abrigam as mais diversas formas de cuidado, contemplando inclusive atividades expressivas e lúdicas. Os Centros de Convivência, por exemplo, buscam promover a saúde através da arte e da convivência, sem contar com os recursos comumente associados ao tratamento, como medicação, enfermagem e prontuários (Seidinger, 2007). A arte se legitima cada vez mais como um recurso importante na promoção de cuidado na área de Saúde Mental.

O Coletivo da Música surgiu em 2009 a partir da constatação de que havia diversas atividades musicais na Rede de Saúde Mental que funcionavam de uma maneira desarticulada. Diante disso, um grupo de profissionais propôs a criação de um projeto para integrar e potencializar todas estas oficinas, além de criar novas atividades.

Diversas atividades musicais são promovidas pelo Coletivo, como a bateria do bloco carnavalesco Unidos do Candinho, a banda composta por trabalhadores, chamada "Feito em Casa", o programa quinzenal na Rádio Maluco Beleza Online e o grupo de música Retalhos de Cetim, que se apresenta em outros serviços da Saúde Mental, universidades, congressos e festividades.

As atividades do Coletivo envolvem vários usuários da Saúde Mental. Este projeto de pesquisa visa investigar como se dá a experiência de alguns deles com a música a partir de um ponto de vista fenomenológico.

O Método Fenomenológico de pesquisa é um procedimento de investigação organizado que se propõe a investigar fenômenos humanos tais como foram vividos e experienciados (Moreira, 2004). Na pesquisa empírica, quem vive a experiência é o sujeito, não o investigador. Portanto, é necessário que se obtenha os dados a partir de alguma forma de relato dos sujeitos da pesquisa.

O psiquiatra Karl Jaspers foi o primeiro a usar o método fenomenológico em Psicopatologia, reconhecendo que as descrições dos pacientes deveriam ser interpretadas pelo psiquiatra em analogia com os seus próprios meios de experienciar (Moreira, 2004). Assim, a fenomenologia descritiva, de Jaspers, subverteu o modelo de construção da psicologia clínica - que até então se apoiava no estudo empírico dos sintomas - ao adotar como referência as experiências subjetivas dos próprios pacientes (Caldas, 2009).

Partimos deste pressuposto para, através de nossa pesquisa, investigar como se dá a experiência musical de usuários da Rede de Saúde Mental. Com isto, nosso trabalho visa contribuir para a construção de uma compreensão acerca de alguns aspectos relacionados a trabalhos com música na Saúde Mental a partir da vivência de participantes do projeto Coletivo da Música.

Na cultura ocidental moderna, a Arte como forma de se promover saúde é uma experiência apenas recentemente reconhecida e que, até hoje, gera ainda muita desconfiança. Ao relatarmos as experiências dos participantes do projeto, pretendemos contribuir para uma maior divulgação e compreensão acerca destas "novas" formas de cuidado.

Como só recentemente estas práticas vêm sendo aceitas pelo meio acadêmico, o material disponível para pesquisa a respeito do assunto ainda é muito escasso. Com isso, torna-se importante o relato de nossas experiências e a divulgação de nossas atuações nos mais variados espaços de discussão e aprendizado, contribuindo simultaneamente para diversos aspectos referentes à

Saúde Mental, como a ampliação nas concepções clínicas e a consolidação das práticas artísticas na promoção de saúde.

Ao nos aprofundarmos na busca de respostas para as várias questões relacionadas ao trabalho desenvolvido com o Coletivo da Música, podemos potencializar em muito as atividades do projeto, além de deixar um trabalho registrado para pessoas que possam desejar trilhar caminhos similares posteriormente.

MÉTODO

Neste trabalho, utilizamos a metodologia qualitativa de pesquisa, por esta ser a mais apropriada para trabalhar com o universo dos significados (Minayo, 2008). Para compreendermos como se dá a experiência musical de alguns usuários da Rede de Saúde Mental de Campinas, nos valem do método fenomenológico.

Participantes

Ao todo, foram entrevistados 6 usuários da Rede de Saúde Mental de Campinas que participam das atividades do Coletivo da Música. Não fizemos restrições quanto a idade ou sexo dos entrevistados, tampouco quanto a escolaridade. Como condição fundamental, entretanto, estabelecemos que o sujeito tivesse um nível de compreensão suficiente para entender nossos questionamentos e capacidade para expressar e descrever suas próprias experiências. Os usuários que concordaram em participar da pesquisa tiveram antes de assinar um termo de consentimento. Mantivemos uma comunicação constante com as respectivas equipes dessas pessoas, contando com a possibilidade de que a emergência de algum assunto despertasse reações emocionais mais intensas.

Instrumentos

A coleta de dados foi feita através de entrevistas abertas com cada sujeito, a partir de algumas perguntas disparadoras: "o que é a música em sua vida?", "de quais atividades musicais você participa?", "a música faz parte do seu tratamento?" e "o que a música proporciona a você?".

As entrevistas tiveram uma hora de duração com cada um dos sujeitos. Em alguns casos, foi identificado que o período estipulado para a duração da

entrevista não fora o suficiente para abordarmos todas as dimensões do assunto, como pretendíamos. Assim, realizamos entrevistas adicionais com três dos sujeitos, para elucidarmos melhor algumas questões e ampliarmos o entendimento a respeito dos depoimentos.

Como aparatos da coleta de dados, utilizamos um gravador e um violão. O gravador nos auxiliou a retomar posteriormente tudo o que aconteceu durante a entrevista. Já o violão esteve sempre à disposição, pois a entrevista pretendeu ser muito mais do que apenas registrar o relato verbal dos sujeitos, mas realizar um diálogo com eles, diálogo este permeado de linguagem não-verbal, principalmente a música.

Procedimentos

Antes de qualquer procedimento, submetemos o projeto de pesquisa à comissão de ética da Universidade Paulista e posteriormente apresentamos um termo de consentimento esclarecido para os gestores do Cândido Ferreira, para que a nossa pesquisa fosse aprovada pelas duas instituições envolvidas. Também apresentamos a cada participante o termo de consentimento e explicamos os objetivos da pesquisa e os procedimentos, salientando que ele poderia deixar a pesquisa a qualquer momento se não quisesse mais participar.

A identidade e a privacidade dos sujeitos foram sempre respeitadas. Assim, usamos nomes fictícios para todos os participantes da pesquisa, bem como para seus familiares e demais pessoas presentes nos relatos. Para nos referirmos aos sujeitos, escolhemos os primeiros nomes de alguns dos maiores artistas da Música Brasileira.

Nas entrevistas, o sujeito teve a oportunidade não somente de falar sobre determinada música, mas também entrar em contato direto com a obra, cantando ou tocando-a. Esclarecemos a cada um que, caso se lembrasse de uma música associada a algum acontecimento sobre o qual estivesse falando, poderia cantá-la. Nestes casos, o pesquisador pode não só ouvir, mas auxiliá-lo, acompanhando-o com o violão.

Amatuzzi (2008) afirma que a pesquisa fenomenológica se propõe a investigar o "vivido", explicando que este conceito se refere à experiência imediata dos sujeitos. O autor ainda aponta que o depoimento é a melhor maneira de acessarmos o "vivido". Como esta pesquisa se apoia em um referencial fenomenológico, os resultados foram descritos a partir da própria

orientação dos sujeitos, usando as palavras reais dos participantes e, ao mesmo tempo, identificando certos temas comuns nos dados. Identificar estes elementos em comum é essencial na medida em que, na fenomenologia, o pesquisador deve construir certos significados gerais que possam ser suficientes para clarear esse “vivido” de um ponto de vista mais abrangente (Amatuzzi, 2008).

Sendo assim, buscamos, a partir dos depoimentos, contruir certos significados gerais que pudessem clarear o assunto de nossa pesquisa. Esses significados gerais foram construídos através da escolha de certas unidades de sentido. Segundo Moreira (2004), unidades de sentido são discriminações percebidas na descrição do sujeito, que tematizam determinado aspecto de uma realidade complexa trazida por ele, tendo o pesquisador o critério básico (psicológico, sociológico, etc.) em mente e considerando este aspecto como um exemplo do fenômeno em questão. Em nossa pesquisa, as unidades de sentido foram determinadas tendo em vista aspectos psicológicos relacionados às experiências dos sujeitos com a música.

Para embasarmos a análise do trabalho, adotamos como referência o método de Giorgi, conforme descrito por Moreira (2004), com a ressalva de que o original utiliza principalmente descrições escritas, e nós nos valem de relatos verbais e intervenções musicais. Assim, tivemos quatro passos em nossa análise: inicialmente, realizamos uma leitura geral das transcrições das entrevistas. Na sequência, fizemos uma releitura das transcrições, buscando discriminar unidades de sentido dentro da perspectiva psicológica. Posteriormente, analisamos as unidades de sentido, buscando expressá-las a partir de uma perspectiva psicológica. Por fim, redigimos uma síntese de todas as unidades de sentido em uma declaração consistente com relação à experiência dos sujeitos.

RESULTADOS

Após analisarmos todas as transcrições das entrevistas, estabelecemos 9 unidades de sentido, que se relacionam a diferentes aspectos das experiências dos sujeitos com a música ao longo de suas vidas. Para nos referirmos aos nossos entrevistados, escolhemos alguns nomes de importantes artistas da Música Popular Brasileira: Tom, Chico, Caetano, Gil, Milton e Elis. Assim, respeitamos a privacidade dos sujeitos da pesquisa e fazemos uma homenagem a músicos fundamentais na história musical de nosso país.

Música e memória

Nas entrevistas, podemos constatar que o estímulo à memória foi uma das principais funções da música consideradas pelos entrevistados. Os sujeitos relataram que a música os ajuda a lembrarem-se de alguns momentos específicos: "Através da música eu consigo lembrar dos episódios que eu tive na vida... a música me faz ter a recordação de como eu vivi naquela época. É como se fosse um gatilho mental, que ela me traz de volta ao passado" (Tom).

A memória, em alguns relatos, é relacionada ao estado de consciência do sujeito. As lembranças despertadas através da música acabam servindo como um recurso de orientação em momentos mais conturbados: "Se eu tô perdido assim, sabe, e escuto uma música, aí tem hora que eu recupero a memória mais rápido" (Chico).

Música e Infância

Os entrevistados, em sua maioria, relataram lembranças de experiências com música durante a infância: "A música, ela me acompanhou durante toda a minha vida. Desde o tempo que eu tinha uns 5, 6 anos eu cantava em festas de aniversário da minha família (Tom)".

O contato com as músicas da infância, muitas vezes em nossas entrevistas, remeteu à relação com a mãe: "Eu lembro assim porque a minha mãe cantava pra mim né? Eu me sinto como se fosse uma criança, sabe?" (Chico).

A relação com outros familiares também apareceu em outros depoimentos: "Lembro eu criança e ouvindo, porque meu irmão botava o som nas alturas e eu ficava escutando, assistindo televisão na casa, mas eu ficava escutando. Aí depois, quando eu fiquei mais velho eu comecei a escutar as músicas de novo, aí fui lembrando: poxa, eu gostava dessas músicas quando era criança" (Caetano).

Reconhecimento

Uma questão importante em nossas entrevistas foi o reconhecimento que usuários da Saúde Mental sentem ao participar de uma atividade musical. Um dos sujeitos contou-nos sobre um dia em que ele participou de uma atividade no CAPS na qual todos dançaram. Segundo ele, o que mais o fez se sentir bem foi ouvir, depois da atividade: "Por quê eles não vem mais pra tocar? Chama eles pra tocar aqui de novo" (Milton).

O sentimento de ser reconhecido foi citado de forma mais intensa por usuários que participam de grupos do Coletivo da Música que realizam apresentações. Um deles afirma que leva alegria e se comunica através de sua música: "Eu vejo que a música, você vai tocar nos lugares e aí ela funciona como uma forma... você leva alegria para as pessoas..." (Gil).

Outro sujeito que participa de apresentações ressalta a gratificação de pertencer a um grupo que leva a felicidade para as pessoas: "Agora entendo qual é o meu objetivo atual que é levar felicidade aonde quer que a gente vai - é que eu faço parte... é... do Coletivo da Música e estou muito gratificado de pertencer a um grupo que não cobra nada, que é voluntário" (Tom).

A expressão através da composição musical, ao ser reconhecida e estimulada, também pode favorecer a autoestima, ajudando o sujeito a evitar o uso de substâncias psicoativas: "Porque a partir do momento em que eu comecei a achar que estava dando certo, eu compor as músicas...eu comecei a ficar um pouco longe das coisas erradas" (Caetano).

Sonhos em ser famoso

Em algumas ocasiões, a partir do reconhecimento no papel de músico, aparece o desejo de se tornar um artista famoso. Tal desejo pode remontar a um sonho de infância: "Eu pensava quando eu era jovem, como todo jovem, como meu filho pensa hoje, que ele vai um dia pra televisão , pro principal canal de televisão, o maior que existe no Brasil, e que vai se tornar um sucesso e ele vai vender milhões de CDs , e ele vai ter carros, e ele vai ter casas, ele vai ficar muito rico" (Tom).

Em outras, o que é sonho se confunde com a realidade, e a pessoa se diz um artista famoso, ou o verdadeiro compositor de uma música de sucesso: "Aquele música lá que lançaram, aquela dos Rolling Stones lá do que "Era um garoto", sabe? Então, aquela que fala do Vietnã? Aquela foi eu que inventei. Eu inventei, foi lá na festa lá do CAPS, né?" (Chico).

Em outro depoimento, vemos que, apesar do usuário reconhecer que se trata de um sonho, sua experiência é descrita "como se" fosse real: "Quando toca uma música do Oasis, aquele clássico do Oasis, então eu me imagino cantando a música, entendeu? É, eu viajo mesmo, entendeu? Como se eu fosse o artista mesmo, cantando. Me sinto bem pra caramba. É como se eu estivesse no show, no palco, como se eu estivesse no palco, cantando" (Caetano).

Música como parte do tratamento

Todos os sujeitos reconheceram a música como parte importante de seu tratamento. Um dos sujeitos afirmou a respeito das atividades musicais: "É bom pra mente né? Se parar, a cabeça fica assim... Rodando" (Milton).

Em outro depoimento, percebe-se uma elaboração mais complexa, onde o sujeito faz uma comparação entre a música e "os métodos de Freud e de Lacan" (sic): "A parte melhor que eu tenho do meu tratamento é a música porque eu... já tive tanto tipo de tratamento de psicoterapia que às vezes eu fico achando que tudo na psicoterapia é... uma ética e é uma... é um trabalho que os profissionais, eles...eles estudam muito a vida da gente e que a gente às vezes não tem correspondido a um progresso que tal ou aquele ou aquele outro tratamento podia conseguir através dos métodos de Freud e de Lacan. Agora, através da música é uma coisa assim... é... imediata. A música é uma coisa que é... contagia" (Tom).

A música muitas vezes auxilia também na inserção dos usuários em seus respectivos serviços de saúde mental: "Antes de eu fazer terapia, até antes dos meus problemas psiquiátricos, de eu começar, às vezes, eu tinha um pouco de receio da parte do tratamento psiquiátrico, medo da invasão de privacidade, às vezes falavam que tinha prisão, tinha essas coisas... e aí depois que você vem no tratamento, que você passa por uma parte... e depois começa a terapia... E ela ajuda assim que depois você vê que até os médicos, os enfermeiros e os auxiliares tocam, eles usam também o que eles sabem e há uma certa comunicação, uma forma de comunicação através da música e ela interage no tratamento" (Gil).

A comparação entre o fazer musical com e sem o uso de drogas, em um dos casos, permitiu uma reflexão a respeito dos prejuízos vindos a partir do abuso de substâncias e favoreceu a escolha pela interrupção do uso: "No começo eu achava que eu usando droga eu viajava mais cantando, mas depois que eu comecei, que vieram as vozes, tudo, eu achei que não, aí eu comecei um outro pensamento: sem as drogas eu componho melhor, faço música e me sinto bem fazendo as músicas" (Caetano).

Mudanças no estado de humor

Quando nas entrevistas nos aprofundamos a respeito dos benefícios que a música proporciona, as respostas mais recorrentes se referiam a mudanças no estado de humor: "A música, tem hora que ela traz alegria. É, tem hora que dá assim aquele negócio assim por dentro, sabe?" (Chico).

Em outro depoimento, a música comunica valores positivos para o sujeito: "Uma comunicação assim que ela passa é: você ser feliz, aceitar as coisas, os problemas da vida" (Caetano).

O mesmo usuário que comparou a música à psicoterapia, no que se refere às mudanças no humor, comparou-a aos medicamentos: "Do mesmo jeito que eu tomo um comprimido que altera quimicamente o meu estado de humor, através da música, sem química sem nada, eu consigo passar dum estado de depressão sem passar pra um estado de euforia e consigo por dias, semanas, lembrar da música que eu cantei numa apresentação" (Tom).

Aprendizado nas atividades musicais

Muitas vezes, as atividades musicais permitem o aprendizado não só de recursos técnicos da música, como também do reconhecimento de aspectos importantes sobre o comportamento do sujeito e a respeito de sua interação com os demais participantes de atividades grupais.

Para um dos sujeitos, a participação em atividades musicais o ensinou a respeitar as diferenças: "A gente tem nossa preferência, mas às vezes a gente tem que deixar de lado nossa preferência para agradar a preferência dos outros que estão nos ouvindo" (Tom).

O que é aprendido em uma atividade pode ser transposto para o cotidiano da pessoa e assim favorecer seu próprio desenvolvimento pessoal: "Tem que ceder um pouco. Não ser tão egoísta. Eu era muito egoísta antigamente" (Tom).

A partir do aprendizado, o sujeito reconhece a mudança em sua vida: "Então a minha mente começa a se abrir... Eu me torno uma pessoa assim, menos bitolada" (Tom).

Para outro sujeito, o aprendizado com as atividades musicais enriquece o repertório cultural das pessoas: "Então, ela ajuda na parte cultural também, que a gente aprende algumas coisas, simplesmente ouvindo as músicas. Se você prestar bem atenção, você começa a aprender a respeito de algumas coisas, de outras culturas" (Gil).

Composição musical como recurso expressivo

Em algumas atividades do Coletivo da Música os usuários são estimulados a apresentarem composições musicais próprias. Um dos sujeitos, a quem demos o nome fictício de Caetano, falou sobre a sua experiência em relação à composição e mostrou-nos algumas canções.

A primeira dessas canções, intitulada "Fora do Sistema", foi composta durante sua primeira internação, momento bastante intenso e com uma forte carga de sofrimento, segundo ele mesmo relatou: "Aí depois que aconteceu aquele negócio lá, que eu escutei umas coisas, que hoje eu não gosto de lembrar, machucou bastante eu por dentro, foi isso aí. Eu fiquei com raiva e fiz a 'Fora do Sistema'".

O sujeito cantou a música durante a entrevista. A letra revela um estranhamento com tudo o que acontecia, como podemos perceber no seguinte trecho: "É, tá tudo errado o que você falou/ Tá tudo fora do sistema/ Tá tudo errado fora do normal/ Do segredo"

Transe, catarse

Em muitas culturas, a música é utilizada como uma forma de estimular o transe ou promover uma experiência catártica. Podemos perceber que alguns depoimentos aproximam a música desta função. Um dos sujeitos relaciona experiências com música a "viagens": "Fico na viagem, sabe, naqueles pensamentos... quando vai ver a música acaba, daí a gente nem percebe que a música tinha acabado. É viajar na música. Nem vê o tempo dela passar, sabe?" (Chico)

Em outro depoimento, a música é comparada a um imã: "A música pra mim é como se fosse um imã... ela me puxa. E eu não consigo ficar apático, ficar estranho a esse imã" (Tom).

Uma frase dita por um dos sujeitos sintetiza este poder da música de representar uma experiência transcendente, total: "A música para mim preenche um todo" (Gil).

DISCUSSÃO

O som surge a partir de uma vibração que desloca as moléculas de ar numa determinada frequência. Estas moléculas de ar chegam aos nossos tímpanos, fazendo-os oscilar também na mesma frequência (Levitin, 2010). Esta descrição física de como o som é formado, a partir do princípio da ressonância, não dá nem sequer um vislumbre a nós do potencial que este fenómeno tem e da importância que adquiriu ao longo da história da humanidade. Isto porque uma das inúmeras façanhas do Homem, enquanto produtor de Cultura, foi organizar os sons de forma a fazer Arte com eles: a Música.

Merriam (1964, p.6) define o som musical como "the result of human behavioral processes that are shaped by the values, attitudes, and beliefs of the people who comprise a particular culture" [o resultado de processos comportamentais humanos que são moldados pelos valores, atitudes e crenças de pessoas que integram uma cultura particular].

É importante assinalarmos que a música é um fenómeno universal na cultura da humanidade, podendo ser encontrada em todos os lugares (Merriam, 1964). Podemos relacionar essa afirmação com a primeira unidade de sentido identificada a partir da análise dos relatos de nossa pesquisa. Todos os sujeitos afirmaram que a música esteve presente nos diversos momentos de suas vidas. Vê-se claramente nos depoimentos que muitos sujeitos ao entrarem em contato com algumas músicas, retomam sentimentos e lembranças do passado.

Segundo Benenson (1988), fenómenos sonoros nos acompanham a vida toda, desde o período gestacional. Assim, a música parece ter um importante papel ao longo da vida de cada indivíduo. Em alguns relatos podemos perceber a associação das experiências musicais que os usuários tiveram ao longo da vida como potencializadores dos efeitos positivos das atividades musicais das quais participam. Esta associação parece remeter à ideia de que o uso da música como facilitador nos processos de cuidado depende da relação da pessoa "com a música, com os sentidos que ela tem e sua ligação com sua cultura e seus itinerários de vida" (Seki & Galheigo, 2010, p.279).

Galletti (2004), ao relatar sobre uma experiência em oficina musical, sustenta que, em um contexto de promoção de Saúde Mental, submeter a música a seu carácter exclusivamente terapêutico a despotencializa enquanto possibilitadora de "processos de diferenciação". Machado e Lavrador (2007, p.19)

definem "processos de diferenciação" como algo que possibilita "um arrancar de si mesmo, das mesmas coisas, das mesmas repetições...".

Uma conclusão possível, a partir desses apontamentos, é que, enquanto estão em uma oficina de música, pelo menos por alguns instantes, os usuários da Saúde Mental podem deixar de serem tratados como "doentes", ou seja, a relação com a equipe passa a não ser de terapeuta/pacientes, mas sim entre músicos, artistas.

A música na Saúde Mental oferece um outro lugar possível a quem costuma ser associado apenas ao papel de "louco", "doente", "incapaz". Ao participar de uma atividade musical, o usuário da Saúde Mental, está no papel de músico, ou aprendiz. Tal papel remete por vezes ao sentimento de ser reconhecido pelos outros usuários, pela equipe ou pela própria sociedade como artista. Tal reconhecimento nos leva a uma questão central em relação a nosso tema: o que faz de uma pessoa um artista? Segundo Merriam (1964), nas sociedades primitivas, a arte era um aspecto da vida cotidiana de todos, porém nossa sociedade tende a compartimentalizar as atividades artísticas, ressaltando as supostas diferenças entre os artistas e a audiência, sendo o primeiro grupo limitado a um número pequeno de indivíduos com talentos especiais.

Como consequência desta diferenciação, a arte, e a música em especial, em nossa sociedade, fortemente influenciada pelas empresas midiáticas, acabaram sendo associadas à fama, ao sucesso. Assim, ao serem reconhecidos e valorizados como músicos, alguns usuários remontam a um antigo sonho de infância: ser um músico famoso. Dependendo do grau de crítica que possuem estas pessoas, tal sonho se torna mais ou menos intenso. Em um dos casos citados, o sujeito se refere como o criador de algumas músicas famosas, fazendo parte de programas de TV.

Em alguns depoimentos, podemos ver como as atividades musicais acabaram por proporcionar para alguns destes usuários um aprendizado que pode ser levado para a vida cotidiana deles. Um depoimento notável é o relato de como a atividade musical proporcionou a um usuário a oportunidade de aprender a conviver com ideias diferentes e não ser tão rígido em relação a gostos musicais.

Merriam (1964) aponta que duas funções importantes da música em diversas culturas são: aliviar a tensão psicológica e promover a integração da sociedade. Estas duas funções foram várias vezes apontadas ao longo dos

depoimentos. Podemos distingui-las claramente, por exemplo, quando um sujeito compara a música a um comprimido que altera seu estado de humor ou quando um outro entrevistado aponta que a música é uma forma de comunicação, até mesmo com os profissionais que trabalham no serviço que ele frequenta.

Começamos analisando a afirmação de que a música atua como um comprimido que altera o estado de humor da pessoa. Tal depoimento está de acordo com Levitin (2010, p. 215), que, apoiado em recentes pesquisas em neurociências, afirma que "a música é uma forma de melhorar o estado de ânimo das pessoas". Já os estudos antropológicos indicam que a música proporciona entretenimento em todas as sociedades conhecidas e também estimula o prazer estético, tanto do ponto de vista do criador, como da pessoa que contempla a obra (Merrian, 1964).

Ao pensarmos no prazer de quem cria a obra, lembramos de Caetano, o único entrevistado desta pesquisa que nos mostrou composições. Segundo Merrian (1968), ao compor uma canção, o indivíduo pode expressar sentimentos profundos que não podem ser expressos através da linguagem verbal. O autor ainda explica que as letras de canções são frequentemente mais permissivas do que o discurso ordinário, podendo revelar processos psicológicos e informações de uma natureza que de outra forma seria inacessível (Merrian, 1964).

Quanto ao aspecto social da música, Levitin (2010, p. 291) afirma que "o fazer musical coletivo pode estimular a coesão social, promovendo sentimentos de associação e sincronia grupal". Segundo Merrian (1964), a música contribui para a integração da sociedade ao oferecer um ponto de solidariedade ao redor do qual membros de uma sociedade possam congregar.

Quando a música é tratada por um dos sujeitos como uma forma de comunicação, podemos aqui fazer uma ressalva de que, segundo diversos estudos em etnomusicologia, a música realmente tem como uma de suas funções comunicar, porém não sabemos ao certo o quê, como ou para quem ela comunica, pois não se trata de uma linguagem universal, mas algo que é moldado em termos da cultura da qual faz parte (Merrian, 1964).

A partir desta afirmação, podemos retomar duas citações anteriores, relacionadas a esta mesma ideia. Uma é a de que a música se configura como uma linguagem que não se traduz em signos isolados, ou, é intraduzível (Wisnik, 1989). A outra refere-se à importância de sempre levarmos em conta a relação que as pessoas têm com determinada música, ou seja, o sentido que ela tem

para cada um (Seki & Galheigo, 2010). Com isso, salientamos que o contexto sociocultural é essencial para que a música comunique algo a alguém.

Outro aspecto da música presente nesta pesquisa é a associação entre música e transe. Esta característica da música remete a um aspecto dos conteúdos artísticos em geral. Morin (2007) afirma que a estética nos retira do estado "prosaico-racional-utilitário" para nos colocar em transe: um transe de felicidade, graça, emoção e gozo, que ele denomina "estado poético". Já Campbell (1992) dá ao mesmo tipo de experiência o nome de "princípio estético".

No momento de contato com a arte, neste estado que Campbell denominou de "princípio estético", há como que uma libertação da dicotomia sujeito-objeto. Este estado é também chamado de êxtase: uma "intensidade de consciência que ocorre no ato criativo" (May, 1982).

Em relação à música, esta associação costumava ser ainda mais intensa. O senso comum costuma identificar a materialidade pela visão e pelo tato. A música, escapando à esfera destes dois sentidos, acaba sendo identificada com outra ordem do real, o que nos levaria a um aparente paradoxo: a música, enquanto universo vibratório, estaria ligada ao mundo físico, à matéria. Por outro lado, ao escapar à esfera tangível, também estaria relacionada às propriedades do espírito. Wisnik (1989, p. 29) resolve a suposta contradição com a seguinte proposição: "A música traduz para nossa escala sensorial, através de vibrações, mensagens sutis sobre a intimidade anímica da matéria, ou espiritualidade da matéria."

Quando os sujeitos afirmam "viajar" através da música ou a comparam com um imã, estão relatando experiências como as descritas por estes autores. Segundo Jourdain, (1998) a música nos faz experimentar relações mais profundas, com uma compreensão mais profunda do mundo e nos tornando maiores do que somos. Uma frase dita por um dos sujeitos da pesquisa, em sua simplicidade, sintetiza tudo o que percebemos neste trabalho a respeito da importância da música na vida das pessoas: "A música para mim preenche um todo".

No início deste trabalho, apoiado em referências bibliográficas a respeito da pesquisa fenomenológica, nos propusemos a fazer, a partir da síntese das unidades de sentido, uma declaração consistente com relação à experiência dos

sujeitos. Diante dos resultados obtidos através de nossa pesquisa de campo e através da análise posterior dos dados, podemos dizer que:

As vivências musicais têm um papel muito importante ao longo da história de cada um dos entrevistados. Assim, músicas são associadas muitas vezes à memória e à infância de cada sujeito. Ao participar de atividades musicais, o usuário da Saúde Mental se vê reconhecido a partir de um outro papel social: músico ou aprendiz de músico. Em alguns casos, tal reconhecimento remonta a um antigo sonho de infância: ser um músico famoso. As atividades musicais são reconhecidas pelos sujeitos como parte de seu tratamento em Saúde Mental, configurando-se como uma maneira de melhorar o estado de humor, como um recurso expressivo, ou um meio de aprendizagem. Por fim, reconhecemos a música como algo que transcende a experiência cotidiana, ou seja, uma arte que nos faz "viajar", um imã que nos atrai, ou algo que preenche um todo em nossas vidas.

É interessante notarmos que nossa declaração inicia e termina com reflexões a respeito da importância da música em nossas vidas, seja em nossa história pessoal ou como algo que transcende a própria realidade histórica. Tal importância nos remete a uma última citação que se relaciona a esta pesquisa como um todo: "There is probably no other cultural activity which is so all-pervasive and which reaches into, shapes, and often controls so much of human behavior" (Merriam, 1964, p.218). [Provavelmente, não há nenhuma outra atividade cultural humana que seja tão disseminada e que alcance, modele e frequentemente controle tanto do comportamento humano].

REFERÊNCIAS

- Andrade, L.Q. (2000). *Terapias expressivas*. São Paulo: Vector.
- Amatuzzi, M.M. (2008). *Por uma psicologia humana*. Campinas: Alínea.
- Benenzon, R.O. (1998). *Teoria da Musicoterapia*. São Paulo: Summus.
- Caldas, M. T. (2009). Psicopatologia, Fenomenologia e Existência. In Morato, H. T. P.; Barreto, C.L.B.T.; Nunes, A. P. (Orgs.). *Aconselhamento psicológico numa perspectiva fenomenológica existencial: Uma introdução*. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Campbell, J. (1992). *As máscaras de Deus, vol. 1, mitologia primitiva*. São Paulo: Palas Athena.

- Castro, E.K., & Bornholdt, E. (2004). Psicologia da Saúde X Psicologia Hospitalar: definições e possibilidades de inserção profissional. *Psicologia Ciência e Profissão*, 24(3), 48-57. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1414-98932004000300007&script=sci_arttext. Acessado em 15/05/2011.
- Cupertino, C.M.B. (2006). Criação e formação: a Oficina de Criatividade revisitada. *Anais do 6º Simpósio Nacional de Práticas Psicológicas em Instituições*. Disponível em http://www.christinacupertino.com.br/publicacoes_exibe.asp?id=44. Acessado em 04/06/2011.
- Fagalli, E.Q. (2004). Transitando por diferentes mundos. Dançando com diferentes linguagens: oficina educacional e terapêutica integrando arteterapia, musicoterapia, psicodrama, corpo e literatura. In Ciornai, S. *Percursos em Arteterapia*. São Paulo: Summus.
- Galletti, M.C. (2004). *Oficina em Saúde Mental: instrumento terapêutico ou intercessor clínico?*, São Paulo: Editora Iluminuras.
- Harari, A. & Valentini, W. (2001). *A reforma psiquiátrica no cotidiano*. Campinas: Aderaldo & Rothschild.
- Jourdain, R. (1998). *Música, cérebro e êxtase: Como a música captura nossa imaginação*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Levitin, D. (2010). *A música no seu cérebro: A ciência de uma obsessão humana*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Machado, L. D. & Lavrador, M.C.C. (2007) Subjetividade e loucura: saberes e fazeres em processo Subjetividade e práticas institucionais: a reforma psiquiátrica em foco. *Revista Vivência. UFRN/CCHLA*, 32, p. 79-95. Disponível em: <http://www.ufes.br/ppgpsi/files/artigos/Subjetividade%20e%20loucura.pdf>. Acessado em: 15/10/2011
- May, R. (1982). *A coragem de criar*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Merriam, A.P. (1964). *The Anthropology of music*. Evanston: Northwestern University Press.
- Minayo, M.C.S. (2008). *Pesquisa Social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis (RJ): Vozes.
- Minayo, M.C.S., Campos, G.W.S., & Akerman, M. (2006). *Tratado de Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro: Hucitec; Fiocruz.

- Morato, H. T. P., Barreto, C.L.B.T., & Nunes, A. P. (2009) *Aconselhamento psicológico numa perspectiva fenomenológica existencial: Uma introdução*. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.
- Moreira, D. A. (2004). *O método fenomenológico na pesquisa*. São Paulo: Pineira Thomson Learning.
- Morin, E. (2007). *O método 5: A humanidade da humanidade*. Porto Alegre: Sulina.
- Seidinger, F.M. (2007). Uma reflexão sobre a reabilitação e a clínica ou o que nos ensina o dispositivo do "Convivência e Arte"? In: Merhy, E. E. & Amaral, H. *A reforma psiquiátrica no cotidiano II*. São Paulo: Aderaldo & Rothschild Editores.
- Seki, N. H., & Galheigo, S.M. (2010). O uso da música nos cuidados paliativos: humanizando o cuidado e facilitando o adeus. *Comunicação, Saúde e Educação*, 14(33), p.273-84. Disponível em <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/1801/180115834004.pdf>. Acessado em 28/05/2011.
- Traverso-Yopez, M. (2001). A interface psicologia social e saúde: perspectivas e desafios. *Psicologia em Estudo, Maringá*, 6(2), Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722001000200007&lng=en&nrm=iso. Acessado em 10/05/2011.
- Wisnik, J.M. (1989). *O som e o sentido: Uma outra história das músicas*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Yasui, S. (2011). Conhecendo as origens da reforma psiquiátrica brasileira: As experiências francesa e italiana. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, 18(2). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-59702011000200016&script=sci_arttext. Acessado em 28/09/2011.

Contato: zesiqueira@uol.com.br, angelamcvlago@uol.com.br

Recebido em: 22/04/2012

Revisado em: 20/05/2012

Aceito em: 02/06/2012