



lar cristão

145 Ano XXXVIII - Abr a Jun 2007 - €3,80 com supl. - €2,80 sem supl. IVA incluído



galeria de arte
queixas de uma avó

**ENVELHECER
COM ALEGRIA**

O PODER DA MÚSICA

POR ALEXANDRA CARACOL

"A música exerce efeitos incríveis sobre o ser humano, influenciando também o desenvolvimento e o crescimento dos animais e plantas. Esta arte de combinar sons pode ser utilizada praticamente em todas as áreas, por exemplo como um instrumento na educação de mentalidades, na cura de doenças, no relaxamento e em muitas outras vertentes."

excerto da capa do livro A Cura pela Música (e não só...)

Podemos aqui abranger duas vertentes na perspectiva do professor, educador, formador ou coordenador de um grupo:

1. A cura através do ensinamento de um instrumento em si.
2. A cura utilizando todas as estruturas musicais, sem que para isso seja necessário ter qualquer tipo de conhecimento musical mas antes ser capacitado com uma sensibilidade que permita entender e sentir a necessidade daqueles que necessitam de ajuda, nomeadamente cura interior (das emoções).

No que diz respeito ao ponto 1, aprender um instrumento musical alivia a tensão, melhora a saúde de doentes psiquiátricos, canaliza as tendências do suicídio, da marginalidade, do abuso de substâncias, para comportamentos mais saudáveis. O envolvimento, principalmente de crianças, adolescentes e jovens, com a aprendizagem de disciplinas musicais, torna essas pessoas mais interessadas em envolver-se com ocupações construtivas, afastando-as assim, em grande medida, de interesses auto-destrutivos e ocupações marginais e nocivas à sociedade.

Está na mão do educador, seja ele professor, formador ou coordenador de um grupo, utilizar a disciplina musical (seja aprendizagem de instrumento ou outra, individual ou em grupo), ter a sensibilidade e a capacidade de além de ensinar a técnica específica da disciplina que lecciona, também utilizar essa oportunidade para se aperceber das necessidades psicológicas e emocionais do seu educando. Será tanto mais atingida a sua missão

de ensinar se conseguir juntar o ensinamento da técnica e utilizá-lo também como meio de cura interior.

No que diz respeito ao ponto 2, podemos destacar uma disciplina que tem o nome de "musicoterapia", que de alguma forma se pode considerar recente, mas que tem sido expandida rapidamente como forma de terapia com o propósito de atender a necessidade do paciente, ou melhor, daquele que por razões diversas tem a sua auto-estima e equilíbrio interior ameaçados. Poderão ser causa desse desequilíbrio, a solidão por diversas razões, nomeadamente provocada por abandono familiar, exclusão racial e/ou abandono ou exclusão por quaisquer razões, entre outras causas.

Esta disciplina pode ser utilizada em diversas realidades, podendo ter um papel muito relevante numa área de actuação ampla em todas as idades. Mais concretamente em relação a crianças e adolescentes, esta disciplina não só pode ser útil naquilo que foi referido no parágrafo anterior, mas também na vertente preventiva.

Como exemplo, temos a estimulação para bebés e pré-natal, tratamento de adolescentes com problemas de alcoolismo e abuso de drogas, tratamentos de reabilitação aplicados a pessoas com os diversos tipos de deficiência, tais como a motora, sensoriais, abarcando invisuais, surdos-mudos, e problemas de autismo, podendo ser utilizado também com crianças e adolescentes com problemas de aprendizagem uma vez que aumenta a concentração, o equilíbrio e favorece a disciplina por meio da relação construtiva da música. Esta terapia tem um carácter tão abrangente que "facilita



a comunicação, aprendizagem, expressão, organização e atende às necessidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas” (de acordo com a Comissão de Prática Clínica da Federação Mundial de Musicoterapia).

Interessante será agora debruçar-nos breves momentos sobre uma perspectiva diferente: aquela do ouvinte da “música”, aquela que inclui todo o ser humano que de uma forma ou de outra ouve música. Tal como qualquer coisa existente à face da terra, a música pode servir para ajudar, prevenir, melhorar. Ou seja, para atingir interesses nobres. Ou pode servir para destruir, agravar situações, encaminhar para a marginalidade, enfim, tornar destrutivas condutas que poderiam ser aprimoradas e encaminhadas para o bem próprio e comum. Tal como o dinheiro pode ser bom ou mau de acordo com a forma que é utilizado, não sendo ele a causa dos males mas sim a forma como é utilizado, assim também é a música. De forma alguma a música é maldita mas poderá trazer malefícios a quem se utilizar dela de forma errada, e trará grandes benefícios se usada para prosseguir paz, harmonia, cura, e tudo o que é bom para o organismo humano. Vejamos alguns exemplos de como a música pode ser usada para o bem ou para o mal.

Um exemplo de como a música pode ajudar a destruir o ser humano: Muitas das festas “raves”, frequentadas actualmente por adolescentes e jovens, são acompanhadas por música electrónica ou outra, mas escolhida de propósito para acentuar o efeito da euforia e bem-estar, ainda que temporário, que as drogas, nomeadamente ecstasy, proporcionam aos seus consumidores. As drogas como a ecstasy fazem com que a pessoa que está sob o seu efeito, se sinta muito sociável, com uma vontade incontável de conversar, ter contacto físico com outras pessoas, ficando com a sua auto-estima temporariamente elevada. Portanto,

a música escolhida para acompanhar estas festas e convívios de adolescentes e jovens, é escolhida com propósitos que levam à degradação e destruição do ser humano, podendo resultar daí dificuldade de memória, tanto verbal como visual, dificuldade de tomar decisões, impulsividade e perda do auto controle, ataques de pânico, recorrências de paranóia, alucinações, despersonalização e depressão profunda.

Um exemplo de como a música pode ajudar a melhorar o ser humano: “Ouvir um pouco de música jazz antes de deitar, ajuda a ter uma boa noite de sono, pelo menos é o que adianta um estudo levado a cabo por uma equipa da Universidade de Taiwan”, estudo esse efectuado a 60 pacientes que apresentavam problemas em conseguir dormir. Ainda segundo os especialistas, ouvir música jazz provoca mudanças físicas que ajudam ao sono descansado, incluindo um ritmo mais baixo de respiração e dos batimentos cardíacos.

No estudo, os voluntários podiam optar por escolher música que ia desde o jazz à música folclórica, passando pelo som das orquestras sinfónicas. As pessoas do grupo que ouviam música comunicaram uma melhora de 35% no seu sono, incluindo uma noite mais longa e menores disfunções durante o dia. Os que se sentiram mais ajudados foram aqueles diagnosticados com depressão. Doença caracterizada por afectar o estado de humor deixando a pessoa num estado predominante de tristeza, resultado muitas vezes de stress, estilo de vida com problemas que levam a pessoa a tornar-se frequentemente deprimida, acontecimentos como crises e separações conjugais, morte na família, clima, entre outros. Tudo isto resulta, muitas vezes, na dificuldade em conseguir dormir ou ter um sono tranquilo. Estes, durante o estudo feito, conseguiram dormir e ter sonos tranquilos tornando-se pessoas menos tristes e por consequência menos dadas à depressão.

Conclui-se pois, que a música tem a capacidade de dar vida e a capacidade de matar, isto dependerá das mãos que a utilizam e da forma como é utilizada.

autora

Alexandra Caracol é casada e tem uma filha. Estudou música e dança no Conservatório Nacional. É professora de música, dinamizadora cultural e autora de vários livros, sobretudo na área de auto-ajuda. Este artigo faz parte do seu livro “A Cura pela música (e não só...)” e é publicado com a autorização da autora.