

MUSICOTERAPIA – CANTOTERAPIA:

uma arte musical como terapia

Por Francisca Cavalcanti

Os estudos na **área de psicologia da música** mostram que o ensino de música favorece o desenvolvimento de instrumentos básicos para o aprendizado, desenvolvimento intelectual, psicomotor, emocional e acima de tudo, da criatividade.

Os estudos na **área da sociologia da música** mostram que o aprendizado com música auxilia no processo de integração cultural e social e, com isto, na mediação de uma cultura para a paz.

Cria-se com a **educação musical** um espaço de formação de valores pessoais, sociais e de cidadania, importantes itens para o desenvolvimento da tolerância e compreensão de diferenças culturais.

Cultura e educação precisam andar juntas e não há educação sem imaginação e não há imaginação sem música. Aprendemos música não para ser um profissional de música, mas para ser um bom profissional em qualquer área e também para ser um bom cidadão no mundo.

A trimembração “CIÊNCIA, ARTE e RELIGIÃO” pode também ser compreendida como MELODIA, HARMONIA e RITMO.

A Melodia e a Ciência no Sistema Neuro-Sensorial, A Harmonia e a Arte no sistema rítmico e o Ritmo e a Religião com o metabolismo e membros inferiores do homem.

Estamos totalmente vinculados com o todo, assim como a Saúde está como resultado de uma educação integral e sadia, respeitando o desenvolvimento da criança. Com a liberdade individual deveríamos fazer um passo no processo de auto desenvolvimento e três passos na moralidade: com o pensar, no cultivo da educação; com o sentir, nas relações e no social; e no

querer, expandindo para toda a humanidade, sentindo-nos unos com o universo, em pensamentos e sentimentos, porque estes são verdadeiramente atos.

Rudolf Steiner nos deixou um legado como nenhum outro: uma abordagem na educação, na medicina, na agricultura e nas artes uma prática contemplativa, que pode levar o homem ao encontro de si próprio, ao encontro de seu caminho para o autoconhecimento. Um caminho solitário, que eu acrescento, bastante conhecido pelos estudiosos da música.

Rudolf Steiner tinha consciência que a música clássica e romântica havia fechado uma época. Com o início do século 20 aprofundamos cada vez mais o elemento arquétipo musical, os elementos básicos e os fundamentos do ser Tom, dos intervalos, num movimento de ampliação dos sistemas tonais, trazendo profundidade nas vivências e na qualidade da atuação dos elementos musicais. Até culminar com a consciência, cósmica e espiritual da atuação dos tons, do canto, dos novos instrumentos que pudessem trazer estas vivências enriquecedoras no processo de individualização, contemplação e auto desenvolvimento.

Neste sentido um impulso musical com ampliação antroposófica surgiu após a morte de Rudolf Steiner, quando dezenas de músicos e compositores buscaram atingir esta meta com o Canto e a construção de instrumentos, em composições e teorias, em terapia e pedagogia, assim como também com uma música para uma cultura religiosa.

Surpreendentemente, por meio da solidão deste caminho contemplativo nós podemos desenvolver uma nova plenitude, tanto para os relacionamentos humanos como para a nossa descoberta do amor. O amor que valoriza o indivíduo, a solidão do outro, a criatividade e a liberdade.

Rudolf Steiner, que foi um contemplador moderno, com orientação científica, treinamento filosófico e experiência meditativa, mostrou que estes valores

não são apenas potenciais desenvolvidos em prol do pesquisador, mas também para o desenvolvimento da sociedade. Neste legado para um caminho contemplativo ou meditativo, na ajuda para o ser humano atingir a consciência e a auto superação, atingindo o seu auto desenvolvimento e por conseqüência o desenvolvimento da humanidade, este caminho precisa de alguns requisitos para a sua entrada, como que uma preparação.

Um primeiro requisito ou virtude para se entrar neste caminho é a HUMILDADE, que acompanha o desenvolvimento moral, acompanha a devoção e o respeito. A humildade e a reverência são antídotos ao egoísmo. Steiner chama de "disposição interior" ou "atitude fundamental" que conduzirá à virtude. E esta primeira virtude ele chama de portal. Humildade que leva à reverência, não por uma pessoa, mas pelos elevados princípios, que são incompatíveis com o egotismo.

Muitos chegam ao caminho para a humildade e reverência pela via da admiração e respeito, inspirados pela grandiosidade da natureza e suas leis. Aquilo que não amo não se revela a mim. A devoção é como luz anímica, uma luz na aura do homem. É como um gesto interno para ouvir o audível e a reverberação da Música das Esferas.

O segundo requisito é o bem-estar, uma calma interior, como se fossemos testemunhas dos nossos fatos e processos. Sofrimentos mentais, emoções negativas, ódio, orgulho e inveja, são distúrbios baseados numa tríplice imagem de vida interior do homem, ou seja, na trimembração pensar, sentir e querer com tendências patológicas. Assumindo um lugar de "testemunha", afastamo-nos da corrente de emoções destrutivas, não no sentido de esvaziar-nos de emoções, mas no sentido de ajudar a nos guiar com consciência.

Com estes dois requisitos chegaremos ao nosso self silencioso, que também podemos dizer o não eu, mudando nosso estado de consciência do centro para a periferia, o não self, o além do ego. Isto exclui os aspectos exteriores

da minha persona (sexo, profissão, conhecimento temporal). Como no Cristianismo, falamos "Cristo em mim". Na música vigoram leis espirituais, subordinadas ao corpo astral do homem.

Nós compreendemos que as leis da geometria euclidiana não dependem de mim ou de minhas preferências. Assim também como as leis da música. As descobertas da ciência são verdadeiras em todas as épocas e lugares do mundo. O mundo não é organizado ao meu redor, possui sua natureza própria. Por meio da meditação ou contemplação nós confrontamos com as profundezas, as realidades morais e espirituais que estão presentes em todas as coisas.

Surge então a indagação contemplativa. No lugar da ciência tradicional, que se distancia da experiência em favor da objetividade, a indagação contemplativa procura conectar-se à experiência direta, chegando aos fenômenos da consciência. Chega-se à objetividade por meio do auto conhecimento, o que Goethe chama de "empirismo sutil".

Então no caminho meditativo chego à ação contemplativa propriamente dita. Em segunda etapa à indagação contemplativa. Em terceira ao discernimento/insight, ao conhecimento.

Trabalhando higienicamente sobre as próprias distrações mentais e instabilidade emocional, o pesquisador desvia agora a sua atenção do self em direção a pensamentos e experiências que ultrapassam a sua vida pessoal. Podemos crescer no caminho de indagação contemplativa através de um tom, da audição de fonemas, ou com uma frase melódica, ou uma imagem, ou sensações.

Há inúmeras maneiras de orientações. Por exemplo, posso cantar um fonema, uma melodia, ou uma sequência de intervalos musicais buscando uma ressonância de tal modo que o som soe como se estivesse vindo de outra pessoa, das montanhas, ou dos astros.

Como se fosse um chamado, eu faço uma pausa e assumo para o meu auto conhecimento. Eu me volto primeiramente para mim mesma, como ser humano físico. Observo o aspecto terreno, a substância de mim mesma, meus membros, etc. Depois observo minha parte mediana, minha alma e volto-me para a vida interior, preenchida de pensamentos, sentimentos e intenções. Percebo a minha vontade em movimento, em atividade. Tudo fazendo parte da minha natureza. Volto para minha vida pensante e percebo que posso me comunicar com outros, compartilhar pensamentos, uma vivência universal, musical, pois eu participo de uma corrente universal de atividade pensante. Pertencço a corrente sonora universal, pois a música audível é uma reverberação da Música das Esferas!

E meu self nesta condição atual física, é o resultado do pensar, sentir e querer, entrelaçados para formar um único self. Na corrente sonora os três formam uma unidade, como a melodia, a harmonia e o ritmo. Todos os três sou eu mesmo! Mas não apenas eu!

O aspecto espiritual dá a originalidade, o gênio, que me desperta para uma vida divina e criativa. E reconheço o divino como parte de mim mesma. Sem expectativa ou ansiedade eu apenas acolho. Como na respiração, eu acolho; eu ouço o tom e acolho. E com a expiração eu canto o Tom e devolvo para o mundo.

Completamente concentrado no objeto de contemplação eu acolho e depois com abertura, criando movimento e vitalidade, eu expando. De forma que podemos dizer que "as correntes universais circulam dentro e através de mim". Desta forma eu participo de algo maior que eu próprio.

É uma preparação para a vida. Nós voltamos para nós mesmos de maneira mais aprofundada e viva, despertados e reafirmados com o divino. Não reservamos esta experiência conosco, mas compartilhamos com outros.

Ficamos mais amorosos com a vida. Entrarmos neste caminho com humildade e saímos pelo portal da gratidão.

Neste sentido o caminho de uma indagação contemplativa assume uma pesquisa científica e empírica com a Música. Uma questão de pesquisa sobre a sua aplicação, processos e descobertas criativas.

Conforme uma medicina exotérica e cristianizada, conforme Ita Wegman na Arte Terapêutica, e Valborg Werbeck na terapêutica do canto, precisamos espiritualizar as nossas relações com as artes, a pedagogia e a terapêutica. Werbeck foi uma cantora e pesquisadora incansável, que trabalhou 12 anos com Rudolf Steiner, ampliando a sua experiência com o canto artístico, pedagógico e terapêutico.

Aprofundando a nossa relação com a substância terapêutica dos fonemas, vivenciamos e desenvolvemos três processos: com a audição, a nível imaginativo; a auscultação, a nível inspirativo; e o processo metabólico do ouvir, ligado diretamente à laringe, como forma e plástica, a nível intuitivo, revelando a própria espiritualidade.

Thomas Adam, que idealizou um currículo de formação para a Escola Desvendar da Voz (Alemanha), dirige atualmente várias formações na Europa, América do Norte e aqui, no Brasil, este impulso recebeu o nome de "Escola Raphael de Canto & Cantoterapia". No curso de euritmia tonal Rudolf Steiner afirma: "Apenas quando o homem faz euritmia tonal ele é verdadeiramente Homem". Euritmia tonal é exatamente o Canto. Então Thomas Adam acrescenta: "o homem só é verdadeiramente homem quando ele canta, porque quando ele canta a alma da Música atravessa a sua alma".

Deixando atravessar a nossa alma podemos descobrir o tumulto de nossa vida interior e a necessidade de cuidar dela. A prática de um instrumento e/ou do canto pode representar um caminho terapêutico e auto desenvolvimento a serem construídos. A humildade e a calma interior são as

primeiras condições para este caminho. Assim pode o ser musical verdadeiramente vir do coração e atuar no Eu, na alma e no orgânico.

E assim está construído o currículo do curso de formação da Escola Raphael de Canto e Cantoterapia, fundamentado na Escola Desvendar da Voz e realizado na Associação SAGRES, em Florianópolis. E assim deseja-se:

- que os conteúdos musicais sejam vividos profundamente e que daí surjam os conceitos, não superficialmente e nem intelectualmente elaborados;
- que seja um caminho individual de desenvolvimento interior a partir do coração;
- que os alunos possam criar a partir de suas próprias experiências e vivências internas e não atuar a partir de receitas terapêuticas prontas;
- despertar a musicalidade, do coração, a amorosidade, que são as virtudes verdadeiramente terapêuticas.

“Através de nosso coração fazemos a nós mesmos homens; através da laringe o Macrocosmos nos faz homens”, citação de Rudolf Steiner.