

Música, Ritmo e Qualidade de Vida

Daniella Torre Ambires
Gisele Furusava¹

Refletindo sobre qualidade de vida, percebemos que as queixas mais freqüentes são a falta de tempo e a correria em que se vive, fatores que, conseqüentemente, levam ao estresse.

Inicialmente a palavra estresse era utilizada para mostrar, fisicamente, o grau de deformidade sofrido por um material submetido a um esforço ou tensão. Posteriormente, o médico Hans Selye levou o termo para a Medicina e para a Biologia, dando um novo sentido para a palavra que passou a significar, também, a dificuldade de adaptação de um determinado organismo em uma situação que ameaçasse sua vida e/ou seu equilíbrio.

Musicalmente, o elemento relacionado ao tempo é o ritmo e por isso, a percepção e reflexão acerca do mesmo em nossas vidas torna-se cada vez mais importante.

Segundo Platão, “ritmo é a ordem no movimento”. A palavra ritmo (em grego *rhythmos*) demonstra aquilo que flui, aquilo que se move.

Entre vários materiais pesquisados, há uma aceitação geral de que o ritmo está presente e influencia a vida humana desde o ato de sua concepção.

Na gestação, a vivência musical é importante, pois além de trabalhar o relaxamento diminuindo a ansiedade e assim o estresse, prepara a gestante para um parto mais tranquilo.

Um dos primeiros sentidos que se desenvolve é a audição, já no terceiro mês de gestação o bebê pode sentir sons externos, os quais junto aos sons intrauterinos começam a formar a identidade sonora do indivíduo. A audição é exercida ao longo dos nove meses, pois o feto fica em contato com o ruído das paredes intestinais, da respiração e da voz da mãe, do líquido amniótico e dos batimentos cardíacos. A identidade sonora do indivíduo que se forma irá, assim, influenciar não apenas o gosto musical deste, mas, também, seus ritmos biológicos e desenvolvimento global.

O ritmo faz com que as estruturas neurológicas amadureçam de forma adequada, possibilitando o desenvolvimento cognitivo, sensorio e psicomotor de melhor qualidade ajudando, assim, a assimilação de conceitos e a aprendizagem como um todo, preparando o desenvolvimento da criança e garantindo a formação de um adulto mais saudável.

A vivência musical nos desperta interiormente e faz com que estruturas psíquicas sejam harmonizadas. Entramos em contato com nosso próprio ritmo interior, com nossas emoções e impulsos. Lidamos com as pausas, limites e percebemos o tempo.

Quando a vivência musical é feita em grupo a interação grupal nos traz a noção do respeito e a conscientização que apesar de sermos diferentes, cada um com suas características, podemos somar e juntos criar algo “novo”.

O processo de escuta é um dos fatores primordiais de enriquecimento psíquico, pois através desta vivência internalizamos o processo criativo e aprendemos a lidar

¹ Daniella Torre Ambires, Psicóloga Especialista em Psicologia Clínica e Psicopedagogia, CRP 06/24709 – 6. Atende em Consultório na Cidade de Santo André. Contato: daniellatorreambires@yahoo.com.br
Gisele Furusava, Musicoterapeuta, Psicoterapeuta Corporal neo-Reichiana e Coach, Apemesp 154. Atende em Consultório e Domicílio na Região do Grande ABC. Contato: musicoterapia@musicoterapiasp.com.br

conosco e com o outro de forma mais saudável. A escuta nos leva ao autoconhecimento, a discernir nossas ações e a interação destas com o social.

Pensamos numa certa velocidade, o batimento cardíaco pode estar acelerado, nossa respiração rápida... Enfim, nossos órgãos trabalham num determinado ritmo neste ou naquele momento, de acordo com sua necessidade.

Deste modo, precisamos ficar atentos, pois embora algumas vezes seja necessário “correremos contra o tempo” ou “acompanhar o ritmo do outro”, não podemos fazer disto um hábito e alterar nosso ritmo biológico (ou orgânico) constantemente.

De fato, precisamos realizar muitas coisas, mas é importante que saibamos interagir com as mesmas e suas urgências. O mundo tem sua competitividade, mas é necessário haver um equilíbrio entre seu caminhar e nossas ações (atitudes).

Cada pessoa possui e necessita de um ritmo individual, não havendo um ritmo ideal ou possível para todos é importante que cada um tome consciência de seu próprio ritmo para que possa, então, compartilhá-lo e complementá-lo junto a outros.

A identificação/ percepção deste ritmo, também mostrará que não se pode compartilhar ou complementar nosso ritmo com qualquer outro. Para que isso realmente aconteça de maneira satisfatória e enriquecedora é preciso que haja uma harmonia entre as partes, pois, caso contrário, poderá causar danos a qualidade de vida do indivíduo. Como na dança, precisamos encontrar nossos pares.

Portanto, é preciso descobrir e cuidar dos ritmos que nos rodeiam: os nossos, os outros, os que interagimos e os que assumimos... A música é um recurso de resgate do núcleo sadio e da criatividade das pessoas, melhora a autoestima, fortalece a afetividade e estimula o aspecto cognitivo da pessoa, elementos fundamentais para se viver no mundo moderno e enfrentar o estresse cotidiano.