

A percepção de psicodramatistas sobre a utilização de música como objeto intermediário em psicoterapia

**The perception of psychodramatists about the use of music as an intermediate
object in psychotherapy.**

Emily dos Santos Uggion

Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC
E-mail: emily.uggioni@gmail.com

Amanda Castro

Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC
E-mail: amandacastrops@gmail.com

Resumo

Este artigo tem como objetivos descrever a utilização de música como objeto intermediário em psicoterapia e os impactos da ferramenta, além de refletir sobre o papel da música na saúde mental de pacientes, todos a partir da percepção psicodramatista. Através do método “bola de neve” foram contatados oito psicodramatistas, onde, por meio da análise descritiva e de conteúdo, obteu-se respostas que apoiam a teoria discutida e verificou-se que a música é utilizada conforme necessidades do atendimento, podendo ser aplicada durante aquecimento, dramatização e compartilhamento. O instrumento auxilia no desenvolvimento relacional e emocional dos pacientes, facilitando o acesso ao mundo interno e às memórias afetivas, favorecendo a expressão do sofrimento psíquico e contribuindo para o resgate da espontaneidade.

Palavras-chave: Música; Psicodrama; Saúde Mental;

Abstract

This article aims to describe the use of music as an intermediate object in psychotherapy and the impacts of the tool, in addition to reflecting on the role of music in the mental health of patients, all from the psychodramatic perception. Through the “snowball”

method, eight psychodramatists were contacted, where, through descriptive and content analysis, answers that support the theory discussed were obtained and it was found that music is used according to the needs of the service, also can be applied during warm-up, dramatization and sharing. The instrument assists in the relational and emotional development of patients, facilitating access to the internal world and affective memories, favoring the expression of psychological suffering and contributing to the rescue of spontaneity.

Keywords: Music; Psychodrama; Mental Health;

Introdução

Psicodrama

A teoria psicodramática foi desenvolvida por Jacob Levy Moreno, homem apaixonado por filosofia, teatro e improvisação desde a adolescência. Em sua vida universitária e profissional, passou por experiências com grupos que o fizeram reconhecer as estruturas psicológicas de indivíduos com interesses comuns e as influências terapêuticas que eles exercem entre si (Guimarães, 2000; Rojas-Bermúdez, 1970/2016).

Um marco histórico para o Psicodrama foi a dramatização dirigida por Moreno em 1º de abril de 1921, no teatro *Komödien Haus* de Viena, tendo como tema a situação política da capital naquela época (Rojas-Bermúdez, 1970/2016; Moreno, 2014). Apesar de a imprensa de Viena não ter aprovado o ocorrido, esta dramatização deu inspiração para demais dramatizações e o consequente desenvolvimento do Teatro Espontâneo ainda neste ano, com a percepção de que “a representação espontânea de situações da vida cotidiana produz efeitos terapêuticos” (Guimarães, 2000, p. 7).

Dessa forma, Moreno passou a desenvolver sua abordagem de forma terapêutica, enquanto técnica que trabalha com o psiquismo em ação, e fez da espontaneidade o eixo de sua teoria e prática. Segundo Bustos (1990), o homem espontâneo torna-se modelo para o Psicodrama, é a partir da capacidade de dar respostas novas a situações conhecidas e respostas adequadas a situações novas que se desenvolve a espontaneidade e consequente criatividade, elementos centrais na psicoterapia psicodramática.

Como o *locus* do Psicodrama foi o teatro, deste saem todos os seus elementos (Bustos, 1982). Assim, em uma sessão psicodramática clássica há o protagonista, que em geral é o paciente que traz o conteúdo; o diretor, geralmente desenvolvido pelo

terapeuta, que tem função de produtor, conselheiro e analista; o ego auxiliar, papel que pode ser desempenhado por um co-terapeuta ou por outro paciente que ajuda o protagonista na dramatização; e o palco, um espaço de tamanho suficiente para acontecerem as dramatizações (Blatner & Blatner, 1996; Fox, 1987/2002).

A sessão é organizada em etapas, como qualquer outro procedimento terapêutico. Para Cukier (1992/2018) é importante que, inicialmente, seja realizado o aquecimento, para que paciente se conecte com maior facilidade aos conteúdos a serem trabalhados. Quando diretor e paciente estão aquecidos, o “como se” toma conta da sessão e torna o protagonista capaz de funcionar em ótimos níveis de abstração (Cukier, 1992/2018). O objetivo é mobilizar o sujeito a ser, no palco, aquilo que de fato é na vida, da forma mais intensa (Fox, 1987/2002).

Enquanto segunda parte da sessão psicodramática, a dramatização é o núcleo do psicodrama, pois trata do material trazido pelo protagonista (Rojas-Bermúdez, 1970/2016). Caracteriza-se por sair do campo puramente psicológico e integrar o ato, utilizando de trabalho corporal, imaginário e simbólico para investigar, reparar e recriar todos os aspectos que não avançaram positivamente (Menegazzo, Tomasini, & Zuretti, 1992/2019).

O compartilhamento é a terceira e última etapa, momento seguinte à dramatização onde o paciente fala de si mesmo em relação à aspectos identificados como próprios na etapa anterior (Bustos, 1990).

Música

A música sempre fez parte da cultura humana, sendo reconhecida como instrumento responsável por afetar, em suas diversas manifestações, o indivíduo e o seu meio social (Weigsding & Barbosa, 2014). Tendo amplas possibilidades de refletir som e movimento, essa arte está quase sempre em conexão com outras formas de expressão, como cinema, teatro, shows e concertos, dança e ao estudar um instrumento musical (Pinto, 2001; Rocha & Boggio, 2013).

A música, junto à linguagem, é um dos traços exclusivos dos seres humanos, os outros sons que temos conhecimento não apresentam domínios organizados como tal (Rocha & Boggio, 2013). De acordo com Pinto (2001, p. 223), “música é manifestação de crenças, de identidades, é universal quanto à sua existência e importância em qualquer que seja a sociedade”.

Ainda que existam diferentes percepções musicais, o conhecimento de que a música tem acesso direto à afetividade, memória, controle de impulsos e emoções não depende dos sentidos a ela estabelecidos (Weigsding & Barbosa, 2014). Essa arte tem representação neuropsicológica extensa, envolvendo uma série de estruturas cerebrais, desde a percepção auditiva do som e seu processamento, à integração das áreas do sistema límbico, responsável pelas emoções (Levitin & Tirolovas, 2009; Rocha & Boggio, 2013).

Estudos evidenciam a atuação da música no tratamento de doenças neurológicas, como Alzheimer e Parkinson (Fonseca et al., 2006), e outros indicam a regulação do humor, redução da agressividade e melhora do sono por meio das substâncias químicas cerebrais liberadas ao ouvir música (Gianotti & Pizzoli, 2004). Sales, Silva, Pilger, & Marcon (2011) complementam que a música pode potencializar a expressividade emocional e facilitar tanto a comunicação quanto a relação interpessoal, promovendo acolhimento, aumentando a autoestima e proporcionando bem-estar.

Na Antiguidade, a música já era utilizada como instrumento de cura em diversas manifestações culturais, e atualmente tem se inserido na prática de profissionais da saúde como importante ferramenta para auxiliar na redução de dor e aumentar o conforto do paciente, tornando o cuidado mais humanizado (Zanettini et al., 2015). Considerando seus benefícios, a reflexão sobre música enquanto recurso terapêutico vem expandindo, principalmente no que diz respeito ao desenvolvimento emocional e cognitivo e à manutenção da saúde mental dos indivíduos (Batista & Ferreira, 2015).

Música no psicodrama

O psicodrama possui grande potencial para integrar arte à psicoterapia, como o teatro, a dança e a música, podendo utilizá-las simultaneamente (Moreno, 1999/2006). Ao apoiar-se na arte, o psicodramatista encontra novas maneiras de se comunicar com o paciente (Rojas-Bermúdez, 1970/2016).

A música, que está aqui em questão, é uma forma de manifestar a emoção que necessita de espontaneidade para se expressar (Lima, 2003). Nesse sentido, Moreno propôs a Psicomúsica, técnica que abriu caminhos significativos com relação à compreensão do ato e do processo de criação, pois utiliza as características da música para delinear os objetivos da sessão (Valongo, 1993). Segundo o idealizador da teoria, o próprio indivíduo possui a forma primária musical e “os instrumentos originais do

homem foram seu próprio corpo, suas próprias cordas vocais, como produtores de ritmos musicais, e o seu próprio aparelho auditivo como ouvinte” (Moreno, 1987, p. 334). Assim como o teatro contribuiu muito para o psicodrama, a música também tem seu papel no processo espontâneo de “cura”.

No psicodrama bipessoal é muito utilizada para favorecer o aquecimento e dar suporte às dramatizações, além de finalizá-las (Ribeiro & Correia, 2016). O aquecimento enquanto trabalho inicial do terapeuta, é um “conjunto de procedimentos que intervêm na preparação de um organismo para que se encontre em ótimas condições para a ação” (Rojas-Bermúdez, 1970/2016, p. 17). A música é uma das ferramentas a ser empregada para tal finalidade, o terapeuta não precisa necessariamente utilizar uma canção como base para o aquecimento, mas aproveitá-la como suporte, deixando-a tocar enquanto o paciente, de olhos fechados, busca seu interior da forma mais intensa possível ao seguir as consignas do psicólogo.

Com relação às formas possíveis de aquecimento, Almeida (1993) traz os “iniciadores”, estimulações que sensibilizam o paciente para o desempenho espontâneo e criativo de papéis na dramatização desejada. Cada tipo de iniciador tem sua forma de agir, mas todos têm como responsabilidade mobilizar afetos e explicitar as emoções. A música é vista como iniciador fisiológico, que estimula a audição e desperta sentimentos conforme melodia, ritmo, timbre e intensidade presentes. O canto gregoriano, por exemplo, desperta estados de relaxamento, músicas mais suaves são responsáveis por sentimentos românticos, sinfonias propiciam emoções fortes, enquanto músicas carnavalescas promovem estados de agitação (Almeida, 1993).

A música faz parte da linguagem do teatro espontâneo, junto de iluminação e figurino, por exemplo, e busca sensibilizar o espectador a respeito daquilo que está sendo mostrado (Ramalho, 2010). A autora ainda traz a música enquanto recurso para jogos socio dinâmicos com grupos, onde propõe a criação de paródias para o mapeamento do cotidiano grupal, massagem e percepção corporal a sons diversos, música como base para o despertar de sentimentos durante danças, entre outras inspirações.

Por meio da prática psicodramática de Rojas-Bermúdez (1970/2016, (p.47), observou-se que a música também pode ter função de objeto intermediário, “em virtude das possibilidades que dá ao terapeuta de estabelecer contato com certos papéis do paciente sem desencadear reações de alarme”. O termo objeto intermediário surgiu dos

atendimentos realizados com pacientes psicóticos crônicos em que utilizava marionetes como forma de distanciar o objeto temido, preservar o espaço do “Eu” e facilitar a comunicação. (Schmidt, 2006).

Rojas-Bermúdez (1970/2016) traz que, para classificar um objeto como intermediário, é necessário que ele tenha existência real e concreta; que não desencadeie reações de alarme; que seja maleável e possa ser utilizado em qualquer jogo de papéis complementares; que permita a comunicação por seu intermédio, substituindo o vínculo e mantendo a distância do objeto real; que possa ser adaptável às necessidades do indivíduo; que permita uma relação íntima e favoreça a identificação do objeto pelo indivíduo; que possa ser utilizado como extensão do indivíduo; e que possa ser reconhecido imediatamente.

Guimarães (1998) compreende o uso da música enquanto objeto intermediário como um recurso de ampliação do fenômeno tratado, possibilitando a autocompreensão dos seus sentimentos. A autora ainda traz que, “tal como as técnicas verbais auxiliares, ela pode funcionar de acordo com o alvo e a clientela, como um “duplo” do paciente, como um “espelho”, ou ainda ser usada para fazer uma “interpolação de resistências” (Guimarães, 1998, p. 4-5).

Nesse sentido, a música utilizada como objeto intermediário possibilita ao paciente que este fale de si mesmo sem falar diretamente sobre si, e sem saber que o está fazendo. Sua funcionalidade é como a de marionetes, ou almofadas, é algo palpável que distancia o objeto real e possibilita que o indivíduo entre no processo terapêutico, acrescentando ou recuperando elementos aos papéis que o mesmo desempenha.

Diante disso, com base na literatura apontada, o presente estudo teve como objetivos descrever a utilização de música como objeto intermediário em psicoterapia e os resultados obtidos com a ferramenta, além de refletir sobre o papel da música na saúde mental de pacientes, todos a partir da percepção de psicodramatistas.

Metodologia

A pesquisa apresenta caráter quali-quantitativo, pois se preocupa em reconhecer a realidade dos sujeitos por sua ótica, mas também utiliza instrumentos de medição objetiva para identificar características em comum no grupo pesquisado (Zanella, 2013).

É do tipo exploratória, descritiva e explicativa. Exploratória pois, segundo Gil (1985/2008), têm o objetivo de proporcionar uma visão geral, ampliando o

conhecimento acerca de um fenômeno. Torna-se descritiva ao procurar conhecer a realidade estudada, suas características e seus problemas (Zanella, 2013). Além disso, é explicativa porque têm como preocupação “identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos” (Gil, 1985/2008, p. 28).

Participaram do estudo oito psicodramatistas que utilizam a música em psicoterapia. A escolha por psicólogos psicodramatistas se deu pelo interesse da graduada na abordagem e na possibilidade desta de interação com diferentes artes, ampliando o campo de psicólogos que utilizam música como ferramenta em psicoterapia.

Os psicodramatistas foram acessados pelo método “Bola de Neve”, uma forma de amostra não probabilística que utiliza cadeias de referência. A partir da rede de contatos da pesquisadora, indivíduos com o perfil necessário para a pesquisa foram localizados dentro da população geral. Em seguida, solicitou-se aos selecionados a indicação de “novos contatos com as características desejadas, a partir da sua própria rede pessoal, e assim sucessivamente” (Vinuto, 2014, p. 203). Dessa forma, o contato individual foi realizado com os possíveis participantes, no intuito de expor o objetivo da pesquisa e verificar o interesse em contribuir.

A coleta dos dados propriamente dita foi realizada por meio de um questionário online elaborado no *Google Forms*, com perguntas abertas e fechadas. Segundo Zanella (2013), a técnica permite atingir muitos participantes e possibilita a liberdade de resposta, já que os próprios participantes respondem, sem a necessidade de um entrevistador.

Os dados quantitativos foram analisados pela pesquisadora, de forma descritiva. A análise dos dados qualitativos se deu por meio de análise de conteúdo que, segundo Bardin (2016), divide-se em três etapas: 1) pré-análise, 2) exploração do material e 3) o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

Para atender às normas da Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS 466/2012) sobre pesquisas envolvendo humanos, o projeto passou pelo processo de avaliação no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e teve sua aprovação (nº de parecer 4.242.421).

Os participantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido contendo as informações sobre a pesquisa, como objetivos e procedimentos de coleta de dados, sendo esclarecidos ainda sobre a participação facultativa. Os sujeitos não são

identificados em nenhum momento, garantindo o anonimato frente aos dados fornecidos.

Resultados e discussão

A identificação dos participantes na descrição e análise dos dados é feita por codinomes, baseados nas notas musicais “Dó”, “Ré”, “Mi”, “Fá”, “Sol”, “Lá”, “Si” e “Dó#”, de modo a explorar os discursos de forma organizada.

A título de caracterização da população pesquisada, dentre os 8 participantes, 4 atuam como psicodramatistas de 2 a 5 anos, 2 de 5 a 10 anos e 2 utilizam o psicodrama há mais de 10 anos. Com relação à utilização de música no processo terapêutico, 2 psicodramatistas utilizam a ferramenta no período de até 1 ano, 3 de 2 a 5 anos, 1 participante conta com a música em psicoterapia de 5 a 10 anos e outros 2 há mais de 10 anos.

Metade dos participantes sempre utilizou a música como ferramenta no processo terapêutico, mostrando que o uso dessa ferramenta, ainda que não em maioria, tem sido significativamente presente na psicoterapia em Psicodrama. Além disso, a outra metade que acrescentou a música no decorrer de sua vida profissional, diz perceber diferenças nos processos psicoterapêuticos, principalmente no que diz respeito ao despertar de sensibilidade, memórias e emoções, além do auxílio no relaxamento e na preparação para as sessões. Como trazem estudos, a música é utilizada como ferramenta de saúde por proporcionar acolhimento, diminuir dores, facilitar a comunicação e a relação interpessoal, potencializar a expressividade emocional e modificar estados de humor (Fonseca et al., 2006; Sales et al, 2011).

As razões que levaram os psicodramatistas da pesquisa a utilizarem a música em psicoterapia são, no geral, semelhantes e dizem respeito ao gosto por música ou às possibilidades do Psicodrama em utilizá-la. Tendo o teatro como uma das bases da teoria, “o Psicodrama é uma abordagem que se situa na interface entre a arte e a ciência, mantendo os benefícios de ambas” (Ramalho, 2010, p. 29).

Dó comenta que sua história a fez escolher música como auxílio: “(...) *Eu estudo música desde criança, inclusive iria cursar a faculdade de música*”, enquanto Mi e Lá despertaram interesse com a profissão: “*Vi essa possibilidade em vivências de grupos e no trabalho de colegas e mestres*” e “*Aprendi cursando a Formação, sempre foi associado psicodrama com música*”. Ré comenta que viu na música a possibilidade

de “*se vincular rapidamente com alguns pacientes*”. De acordo com Guimarães (1998), impõe-se que psicodramatistas busquem novos recursos interacionais para acessar materiais inibidos por conta do desprendimento de símbolos inteiramente verbais. Assim, os métodos psicodramáticos evoluíram gradualmente de técnicas teatrais para “não-verbais”, dando lugar à “pantomima, ritmo, dança e música” (Moreno, 1987, p. 272).

Com relação à (re)produção de música em psicoterapia, todos os pesquisados disseram utilizar algum aparelho de som, 2 participantes citaram, inclusive, o smartphone e as plataformas online. Ainda, 4 psicodramatistas dispõem de instrumentos musicais e 4 contam com sons do próprio corpo. Ré explicita: “*Com as crianças, levo o violão para ela tocar, brincar e se divertir, até que cantamos juntos e eu ensino o comportamento que quero que ela faça*”. Moreno (1987) demonstra com sua “Teoria Psicomusical” a importância de explorar os sentidos por meio do próprio organismo para o fluir da espontaneidade. A música está na vida, é preciso ouvir.

As músicas utilizadas em psicoterapia são escolhidas pelos psicodramatistas, mas 6 destes consideram as músicas trazidas pelos pacientes e 3 utilizam músicas discutidas em sessão, motivados pelos sentimentos que surgem durante a mesma. Conforme Hallam (2012), o efeito à música é afetado pela familiaridade. A música preferida tem a capacidade de diminuir os sentimentos de tensão em decorrência de memórias agradáveis vinculadas a ela, tendo ainda maior chance de levar à um impacto positivo relacionado ao propósito da seleção, como percebido na fala de Fá:

Há o caso de uma paciente em que estava em luto pelo falecimento de familiar. A música (no caso, a música preferida do ente falecido) facilitou o acesso às memórias afetivas e trouxe à tona os conteúdos necessários à elaboração do luto (Fá).

Os estilos musicais dependem dos objetivos da sessão e das demandas do paciente, como traz Ré: “[*utilizo*] desde “*O sapo não lava o pé*” até “*Legião Urbana*”, depende do paciente, de sua idade e características”. Enquanto Fá procura empregar músicas instrumentais ou que tenham memórias afetivas para o paciente, Si seleciona músicas com expressões e para meditação, evidenciando a flexibilidade da utilização de música em psicoterapia. Freire (2011) destaca que, conforme as características dos estímulos sonoros, como qualidade, intensidade, ritmo e frequência, o efeito se diferencia. “Enquanto uma música clássica e harmoniosa proporciona relaxamento e

bem-estar, uma música mais estimulante pode levar a estados de ansiedade pela excitação fisiológica causada” (Cardoso, 2010, p. 25).

Sendo assim, tem-se que a música pode ser utilizada de diferentes maneiras, dependendo do psicodramatista. De acordo com Ribeiro e Correia (2016), essa ferramenta é amplamente utilizada para favorecer o aquecimento, inclusive grupal, enquanto suporte sonoro das dramatizações e para a contenção de afetos, durante o compartilhar.

Quantitativamente, todos os participantes da pesquisa recorrem à música no início da sessão pois, como pontuam Mi, Si e Dó#, a ferramenta auxilia no aquecimento corporal e emocional. Estudos trazem que a música proporciona sensação de conforto, paz, tranquilidade e confiança, promovendo ainda a diminuição do estresse e contribuindo significativamente para uma regulação emocional eficaz (Fonseca et al, 2006; Areias, 2016).

Dó demonstra em um de seus casos como a música pode contribuir para a preparação do indivíduo em uma sessão psicodramática:

Lembro de uma vez em um grupo temático que eu estava como ego auxiliar, utilizando a música, havia um rapaz muito tímido que não havia falado nada durante os encontros, e era mais ou menos o quarto encontro, e a partir de uma música que foi cantada, ele acabou se aquecendo, se desinibindo e conseguiu se expressar para o grupo de forma que surpreendeu a todos, e ficou evidente que o despertar da sua espontaneidade estava diretamente associado com a música que havia sido cantada e comentada (Dó).

Além disso, Dó busca aproveitar as músicas mencionadas pelos pacientes: “*eu procuro ela no Youtube, cantamos juntos e depois comentamos sobre a música com o objetivo de adentrar na queixa do paciente para aquele momento*”. Ruud (1990) discorre sobre como “a música é considerada, frequentemente, como uma espécie de linguagem emocional, capaz de atingir áreas de nossa psique que processam informação e que nós, por vários motivos, não comunicamos com clareza a nós mesmos” (p. 89), aspecto também percebido na fala de Lá:

Há uma paciente em processo terapêutico há tempo, que frequentemente traz músicas conforme o tema discutido eoa. Ela traz sempre junto o que o cantor lhe passa e a história daquela música. Com base na música, vamos para a cena que a música a remete (Lá).

As letras das músicas também possibilitam que seja uma linguagem emocional, como descreve Dó: “(...) *procuro uma música com alguma letra específica para trabalhar algum tema*”. Ré aproveita as letras das músicas principalmente com adolescentes, pois percebe que eles estabelecem seus sentidos e se descrevem a partir da música trabalhada. Por meio de uma revisão de literatura, Nagaishi e Cipullo (2017) perceberam a influência que as letras de músicas podem apresentar à comportamentos, principalmente em adolescentes, além de possibilitarem identificações e momentos de catarse, facilitando a resiliência.

Os relatos anteriores, voltados principalmente ao aquecimento do indivíduo e à preparação da sessão psicodramática, estabelecem relação com o que Rojas-Bermúdez (1970/2016) denominou “música indutora”, uma das formas de música como “Objeto Intermediário”, “(...) *destinada a estimular a atuação de determinados papéis*” (p. 49), pois se percebe o objetivo de facilitar o vínculo com o paciente e investigar sua queixa de forma menos invasiva por meio do uso desta ferramenta.

Os conteúdos que surgem, decorrentes do aquecimento ou não, também podem ser trabalhados com música, como afirmam alguns participantes que empregam a ferramenta nas dramatizações (62,5%) e para finalizá-las (50%). Lá, por exemplo, lida de forma espontânea com a utilização de música, conforme ela e paciente sintam a necessidade ou lembrem de algo importante: “(...) *[utilizo] por meio da linha da vida (ou mala de ferramentas), onde o paciente é instigado a trazer a memória de suas músicas*”. Fá utiliza música para resgatar conteúdos importantes de uma cena e para estimular a memória afetiva. Batista e Ribeiro (2016) evidenciaram em sua pesquisa “*a capacidade que a música tem de resgatar memórias de relações sociais e momentos passados*” (p. 338). Siqueira e Lago (2012) também observaram que, muitas vezes, as músicas são associadas à infância dos sujeitos, além de demais lembranças específicas.

Dó compartilha que utiliza música de fundo para realizar psicodrama interno, assim como Sol. Ambos empregam música nesse processo de intervenção por imagens que busca tratar de desejos e sensações ligados aos conteúdos trazidos (Dias, 1996). Quando em estado de sofrimento psíquico, a pessoa pode apresentar mecanismos de defesa que bloqueiam ou dificultam o acesso de seus conteúdos internos. A música, segundo Nunes-Silva et al. (2012), pode servir como auxiliar na indução de relaxamento e, conseqüentemente, levar o paciente ao estado de equilíbrio necessário para o

aprofundamento de suas temáticas, tendo resultado positivo na interação com o Psicodrama Interno.

Nos relatos precedentes a música é classificada como suplementar, pois *“por seu intermédio, tenta-se acrescentar ao papel desempenhado pelo protagonista elementos de que carece, por exemplo os afetivos-emocionais”* (Rojas-Bermúdez, 1970/2016, p. 49).

Dó relata ter aplicado música na elaboração da sessão: *“utilizei no final de uma cena, como acolhimento, em que paciente havia trabalhado a falta de colo de mãe. No caso utilizei músicas de ninar”*. Neste caso, a música caracteriza-se por “complementar”, utilizada “quando a finalidade é complementar o papel do paciente-protagonista para facilitar a criação de um vínculo com o papel desempenhado pelo ego-auxiliar” (Rojas-Bermúdez, 1970/2016, p. 49).

Após a descrição da utilização de música em psicoterapia, foi questionado aos participantes se haveria outras formas em que a música poderia ser aplicada. Mi e Dó# disseram não ocorrer mais ideias no momento, mas outros participantes relataram tanto situações em que poderiam recorrer mais à música, quanto em novos contextos, pouco descritos na literatura.

Fá, por exemplo, propôs utilizar música posterior à sessão, como continuidade do processo de elaboração dos conteúdos trabalhos. Segundo ela, *“o paciente pode utilizar a música como forma de expressão dos seus conteúdos”*, caracterizando-se como música suplementar. Dó trouxe que, na sua “sessão ideal”, *“existiriam egos auxiliares musicais que fariam música de fundo espontânea durante toda a sessão, principalmente na dramatização, como trilha sonora de um filme”*, classificando a música como complementar.

Ainda que tenham sido apresentadas diferentes maneiras de utilização de música em psicoterapia psicodramática, todos os participantes concordam que a ferramenta auxilia no processo psicoterapêutico. Estes percebem a contribuição para a etapa do aquecimento, abertura para o aqui e agora, mas principalmente, para a expressão e o aprofundamento de emoções, permitindo que se desvele o mundo interno e relacional do paciente e possibilite novos caminhos a serem traçados por ele. Estudos evidenciam que, por ser uma forma de expressão inerente ao ser humano, a música objetiva as subjetividades, possibilitando o compartilhar de lembranças, pensamentos, sentimentos e emoções que, por vezes, estão em conflito para o indivíduo (Wazlawick, Camargo, &

Maheirie, 2007; Siqueira & Lago, 2012; Weigsding & Barbosa, 2014; Batista & Ferreira, 2015; Neves, 2015; Batista & Ribeiro, 2016; Areias, 2016).

Dó relata que a música auxilia na memória e no bem-estar, além de atuar fisicamente, considerando a liberação de neurotransmissores por conta das ondas sonoras, e Sol percebe a influência na diminuição de ansiedade. Mi descreve a relevância da música em um grupo temático que dirigiu: “(...) *A música os ajudou a se integrarem, se soltarem e a sorrirem novamente*”. Areias (2016, p. 8) concorda ao dizer que “(...) *o efeito da música consiste em estimular as células cerebrais, aumentando o nível de serotonina e dessa forma melhorar o humor ou a disposição*”.

Os participantes ainda percebem que “(...) *a música é uma das inúmeras ferramentas para a promoção de saúde mental, se utilizada de forma consciente e objetiva*” (Dó). Isso pois tem o importante papel de “(...) *traduzir pensamentos e sentimentos, por vezes confusos e solitários, e dar sentido e legitimidade ao que o paciente traz*” (Lá). “*A música permite o contato consigo mesmo*” (Sol e Si), “*auxilia na comunicação do sofrimento mental*” (Fá) e “(...) *pode servir como um auxiliador de equilíbrio emocional, relaxamento das tensões e de resgate a espontaneidade*” (Mi).

Sua contribuição também é percebida na facilidade de sua aplicação, como trazem 6 participantes. Sol e Si encontram dificuldades por não ser uma prática comum, mas dizem que a música contribui muito com a sessão em suas diferentes etapas, como explorado anteriormente.

Para os psicodramatistas da pesquisa, não há um perfil de paciente em que a utilização de música é melhor aceita. O que evidenciam é a utilização de diferentes músicas conforme o paciente e sua subjetividade. No entanto, há relatos de que assuntos que envolvam música são mais apontados por pacientes que melhor se identificam, principalmente adolescentes. Estudos indicam que a música pode ter utilidade adaptativa de enfrentamento neste período de desenvolvimento por atuar no sentido de regular as emoções e servir como um sistema de apoio em momentos difíceis, além de os auxiliar a desenvolver um senso de identidade, conexão e pertencimento, diminuir a solidão, desenvolver habilidades sociais e aumentar a sensibilidade emocional (Mohan & Thomas, 2020).

Neste contexto, Ré descreve um caso em que utilizou música em situação de luto: “*Era um adolescente que tinha perdido seu pai. Levei uma música para aquecê-lo,*

uma do “Projota”, que ele disse que se lembrava muito do pai. Após foi pedido pra ele escrever uma carta de despedida para o pai. Foi bem lindo! (Ré)”.

A música possibilita a travessia entre o emocional e o racional, mobilizando conteúdos que a comunicação verbal não seria suficiente para lidar (Seki & Galheigo, 2010). A maioria dos psicodramatistas questionados afirma que a música funciona como recurso de comunicação, tanto na relação terapeuta-paciente como na relação paciente-consigo mesmo. Lima (2003, p. 12) chegou à conclusão de que “a música ajuda a restabelecer a comunicação dos pacientes e sua saúde, pois reduz defesas e, de forma lúdica, os paciente entram em contato com seus sentimentos”, evidenciando seu papel de objeto intermediário nas premissas de Rojas-Bermúdez.

A expressão e a comunicação autênticas dos conteúdos internos possibilitadas pela música no processo psicoterapêutico, contribui para o caminhar em busca da espontaneidade. Dessa forma, é possível perceber que a música tem funcionamento efetivo em psicoterapia, favorecendo o acesso e a expressão de conteúdo interno, além colaborar com a evolução do paciente para além de sua queixa inicial.

Considerações finais

A música pode ser utilizada de diferentes formas em psicoterapia psicodramática, a depender do psicólogo e das necessidades do paciente. No geral, segue-se as etapas da sessão, buscando o aquecimento corporal e emocional do indivíduo, a estruturação da cena a ser trabalhada, o resgate de conteúdos relevantes da dramatização e a elaboração da sessão, no compartilhar.

Para os psicodramatistas da pesquisa, a música facilita o acesso ao mundo interno e relacional do paciente, diminuindo suas defesas psíquicas e levando-o ao campo das emoções. Possibilita, dessa forma, a expressão do sofrimento e de sentimentos relacionados, o acesso às memórias afetivas, favorece a comunicação, auxilia na elaboração de situações difíceis e contribui para o resgate da espontaneidade.

Nesse sentido, a música é percebida pelos psicodramatistas como importante ferramenta para a promoção de saúde mental, que tem sido reconhecida por seu grau terapêutico nos últimos anos. A construção organizada de sons pode auxiliar no relaxamento e no equilíbrio mental, permitindo o contato consigo mesmo.

Ressalta-se a importância de mais investigações a respeito da música em psicoterapia, principalmente psicodramática. O estudo poderia explorar o uso de música

enquanto objeto intermediário por meio da ótica dos pacientes que passaram pelo processo psicoterápico, colhendo maiores informações sobre os resultados obtidos e a efetividade da ferramenta. Ainda assim, possibilitou a compreensão dos benefícios da música para a saúde mental, além de fornecer subsídios para a atuação.

Referências

- Almeida, W. C. (1993). Os iniciadores. In: R. F. Monteiro (Org.). *Técnicas fundamentais do psicodrama*. (pp. 32-44). São Paulo: Ágora.
- Areias, J. C. (2016, March). A música, a saúde e o bem estar. *Nascer e crescer*, 25(1), 7-10. Recuperado de: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0872-07542016000100001&lng=pt&tlng=pt.
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Batista, E. C., & Ferreira, D. F. (2015). A música como instrumento de reinserção social na saúde mental: um relato de experiência. *Revista Psicologia em Foco*, 7(9), 67-79. Recuperado de: <http://revistas.fw.uri.br/index.php/psicologiaemfoco/article/view/1593>.
- Batista, N. S., & Ribeiro, M. C. (2016). O uso da música como recurso terapêutico em saúde mental. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 27(3), 336-341. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v27i3p336-341>
- Blatner, A., & Blatner, A. (1996). *Uma visão global do psicodrama: fundamentos históricos, teóricos e práticos*. São Paulo: Ágora.
- Bustos, D. M. (1982). *O psicodrama: aplicações da técnica psicodramática*. São Paulo: Summus.
- Bustos, D. M. (1990). *Perigo... amor à vista!: drama e psicodrama de casais*. São Paulo: Aleph.
- Cardoso, A. J. S. (2010). *A utilização da música como coadjuvante terapêutico na saúde mental e psiquiatria*. Monografia de Licenciatura. Departamento de Ciências da Enfermagem e Tecnologias de Saúde, UFP, Portugal.
- Cukier, R. (2018). *Psicodrama bipessoal: sua técnica, seu terapeuta e seu paciente*. São Paulo: Ágora. (Original published in 1992).
- Dias, V. R. C. S. (1996). *Sonhos e psicodrama interno na análise psicodramática*. São Paulo: Ágora.

- Fonseca, K. C., Barbosa, M. A., Silva, D. G., Fonseca, K. V., Siqueira, K. M., & Souza, M. A. (2006). Credibilidade e efeitos da música como modalidade terapêutica em saúde. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 8(3), 398-403. <https://doi.org/10.5216/ree.v8i3.7078>.
- Fox, J. (2002). *O essencial de Moreno: textos sobre psicodrama, terapia de grupo e espontaneidade*. São Paulo: Ágora. (Original published in 1987).
- Freire, I. S. (2011). *A música como promotora do bem-estar psicológico na adolescência*. Dissertação de Mestrado. Secção de Psicologia Clínica e da Saúde, Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa, Universidade de Lisboa, Portugal.
- Galvão, A. (2006). Cognição, Emoção e Expertise Musical. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 22(2), 169-174. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722006000200006>.
- Giannotti, L. A., & Pizzoli, L. M. L. (2004). Musicoterapia na dor: diferenças entre os estilos jazz e new age. *Revista Nursing*, 71(7), 35-41.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas. (Original published in 1985).
- Guimarães, L. A. (1998). A música no psicodrama: um caminho para atualizar a cena. In: Federação Brasileira de Psicodrama (Org.), *XI Congresso Brasileiro de Psicodrama e 4º Encontro Latino-Americano de Psicodrama da FEBRAP* (pp. 1-7). Campos do Jordão, São Paulo: FEBRAP.
- Guimarães, L. A. (Org.). (2000). *Aspectos teóricos e filosóficos do Psicodrama*. Salvador, Bahia: [s.n.].
- Hallam, S. (2012). *The effects of background music on health and wellbeing*. In: Macdonald, R., Kreutz, G., Mitchell, L. *Music, Health and Wellbeing*. United Kingdom: Oxford Scholarship Online. <http://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586974.003.0032>.
- Levitin, D. J., & Tirolovas, A. K. (2009). *Current Advances in the Cognitive Neuroscience of Music*. In: McGill University (Org.), *The Year in Cognitive Neuroscience*, Montreal, 211-231. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04417.x>.
- Lima, C. O. (2003). *Musicoterapia e Psicodrama: relações e similaridades*. Artigo de Especialização (Musicoterapia). Conservatório Brasileiro de Música, Centro Universitário, Rio de Janeiro.

- Menegazzo, C. M., Tomasini, M. A., & Zuretti, M. M. (2019). *Dicionário de psicodrama e sociodrama*. São Paulo: Ágora. (Original published in 1992).
- Mohan, A., & Thomas, E. (2020). *Effect of background music and the cultural preference to music on adolescents' task performance*. *Internacional Journal of Adolescence and Youth*, 25, 562-573. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1689368>.
- Monteiro, R. F. (Org.). (1993). *Técnicas fundamentais do psicodrama*. São Paulo: Ágora.
- Moreno, J. L. (1987). *Psicodrama*. São Paulo: Cultrix.
- Moreno, J. L. (2006). *Acting your inner music: Music therapy and psychodrama*. Gilsum. New Hampshire: Barcelona Publishers. (Original published in 1999).
- Moreno, J. L. (2014). *Autobiografia*. São Paulo: Ágora.
- Nagaishi, K. Y., & Cipullo, M. A. T. (2017). Canção como recurso de trabalho para psicólogos: um levantamento de artigos publicados. *Boletim de Psicologia*, 68(146), 67-82. Retrieved in October 2, 2020, from http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432017000100007&lng=pt&tlng=pt.
- Neves, M. A. P. (2015). *Psicologia escolar e música: mobilizando afetos e promovendo vivências na classe de recuperação*. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, Campinas.
- Nunes-Silva, M., Moreira, L. C., Moraes, G. R. J., Rosa, G. T., & Marra, C. A. S. (2012). A música para indução de relaxamento na Terapia de Integração Pessoal pela Abordagem Direta do Inconsciente – ADI/TIP. *Contextos Clínicos*, 5(2), 88-99. <https://doi.org/10.4013/ctc.2012.52.03>.
- Pinto, T. O. (2001). Som e música: questões de uma antropologia sonora. *Revista de Antropologia*, 44(1), 221-286. <https://dx.doi.org/10.1590/S0034-77012001000100007>.
- Ramalho, C. M. R. (2010). *Psicodrama e dinâmica de grupo*. Aracajú: Iglu.
- Ribeiro, J. P. C. T., & Correia, A. J. R. M. (2016). Psicodrama e Musicoterapia: a complementaridade da expressão emocional. *Revista Psicodrama*, 8, 1-20.
- Rocha, V. C., & Boggio, P. S. (2013). A música por uma óptica neurocientífica. *Per Musi*, 27, 132-140. <https://dx.doi.org/10.1590/S1517-75992013000100012>.

- Rojas-Bermúdez, J. G. (2016). *Introdução ao Psicodrama*. São Paulo: Ágora. (Original published in 1970).
- Ruud, E. (1990). *Caminhos da musicoterapia*. São Paulo: Summus.
- Sales, C. A., Silva, V. A., Pilger, C., & Marcon, S. S. (2011). A música na terminalidade humana: concepções dos familiares. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 45(1), 138-145. <https://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342011000100019>.
- Schmidt, M. L. G. (2006). A utilização do objeto intermediário no psicodrama organizacional: modelos e resultados. *Psicologia para América Latina*, 8. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2006000400012&lng=pt&tlng=pt.
- Seki, N. H., & Galheigo, S. M. (2010). O uso da música nos cuidados paliativos: humanizando o cuidado e facilitando o adeus. *Interface: Comunicação, Saúde, Educação*, 14(33), 273-284. <https://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832010000200004>.
- Siqueira, J. L. D., & Lago, A. M. C. V. (2012). Coletivo da música: um estudo sobre relações entre arte e saúde mental. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 3(1), 93-111. Retrieved in November 24, 2020, from http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072012000100007.
- Valongo, M. F. (1993). Psicomúsica. In: Monteiro, R. F. (Org.). *Técnicas fundamentais do psicodrama*. (pp. 159-165). São Paulo: Ágora.
- Vinuto, J. (2014). A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas*, 22(44), 203-220. Retrieved in November 20, 2020, from <https://econtents.bc.unicamp.br/inpec/index.php/tematicas/article/view/10977>.
- Wazlawick, P., Camargo, D., & Maheirie, K. (2007). Significados e sentidos da música: uma breve “composição” a partir da psicologia histórico-cultural. *Psicologia em Estudo*, 12(1), 105-113. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722007000100013>.
- Weigsding, J. A., & Barbosa, C. P. (2015). A influência da música no comportamento humano. *Arquivos do Museu Dinâmico Interdisciplinar*, 18(2), 47-62. Recuperado de: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/25137>.
- Zanella, L. C. H. (2013). *Metodologia de pesquisa*. Florianópolis: UFSC.

Zanettini, A., Souza, J. B., Franceschi, V. E., Finger, D., Gomes, A., & Santos, M. S. (2015). Quem canta seus males espanta: um relato de experiência sobre o uso da música como ferramenta de atuação na promoção da saúde da criança. *Revista Mineira de Enfermagem*, 19(4), 1060-1064. <http://www.dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20150079>.

Recebido em: 16 de dezembro de 2020

Aceito em: 28 de fevereiro de 2021