

# SER MUSICOTERAPEUTA: O MEU, O TEU, O NOSSO SOFRIMENTO

Fabiane A. Sakai <sup>1</sup>

## RESUMO

Este trabalho apresenta através de uma reflexão entre teoria e prática, diferentes aspectos do sofrimento humano, como estes aparecem na clínica musicoterápica e o manejo do sofrimento na clínica e na vida. Do conhecimento do próprio sofrimento, da capacidade de olhar, acolher e ser empático ao sofrimento do outro a constituição do Ser musicoterapeuta.

**Palavras - chave:** musicoterapeuta. Sofrimento. dor

## Introdução

Parece-me prepotência querer falar dos sentimentos dos outros, ainda mais quando refere-se ao seu sofrimento, pois não existe uma maneira única de se descrever todos estados pelos quais se passam. Mas uma vez que o trabalho da Musicoterapia se propõe a cuidar, prevenindo, tratando, reabilitando e ou habilitando o ser humano nos seus aspectos físicos, psíquicos, cognitivos e emocionais, não tem como não se olhar para este aspecto tão em evidência na clínica.

Por isso busquei na teoria orientações para contextualizar o que vi, senti e ouvi dos pacientes-clientes tanto nos atendimentos na instituição “Associação dos Deficientes Físicos do Paraná”, onde atuo desde o estágio de quarto ano (1996). Atendendo pessoas em sofrimento físico, psíquico e emocional, pessoas que tiveram o rumo de suas vidas drasticamente alterados, por uma doença abrupta, como no caso do derrame, que entre suas diversas causas tem o estilo de vida e o estresse desta. Ou como nos acidentes ( automobilísticos, arma de fogo, queda de nível, mergulho), onde as pessoas tem a nítida sensação que perderam algum capítulo- episódio de suas vidas. Algo lhes foi tirado sem pedir autorização. Descobrimo-se que o sofrimento já era anterior ao quadro que a doença causou, e com as limitações, que as seqüelas causam elas só ganham destaque como um

---

<sup>1</sup> Musicoterapeuta Clínica, experiência de 12 anos na clínica de reabilitação da pessoa com deficiência física. Psicoterapeuta Corporal; Especialista em Consciência Corporal, com Formação em Coordenação de Grupos, Practitioner em Neurolingüística,, Psicologia Biodinâmica (em formação). E-mail: [fabiane@musicoterapiacorporal.com.br](mailto:fabiane@musicoterapiacorporal.com.br)

outdoor luminoso. É como se a vida coloca-se-as de frente aos seus maiores medos. Perde-se o sentido da vida, o desejo, a vontade de viver. Sofre-se.

Talvez não de forma tão explícita ou concreta o sofrimento aparece no consultório, nas angústias em relação à própria vida. E nós enquanto terapeutas e seres humanos também somos confrontados com nossos medos e limitações perante a vida e o sofrimento do outro. Assim refletindo entre teoria e prática estabelecesse uma teia de relações entre o que é o sofrer, o ouvir-lo no setting terapêutico e o cuidar deste sentimento, que fazem parte da minha visão do Ser Musicoterapeuta.

## **Ser musicoterapeuta**

“Um terapeuta ideal , para mim, seria alguém que tivesse passado por uma limpeza essencial das toxinas inconscientes dentro de sua própria história pessoal e que ainda possuísse uma fé inquestionável naquilo que constitui a essência do ser humano.” (Boyesen, 1983,p 25)

Ser Musicoterapeuta - O que sempre me instigou e inquietou na minha própria formação. O que é Ser Musicoterapeuta?

Metaforicamente diria ser um Minerador de si que auxilia na lapidação da pedra preciosa que existe em cada ser. Uma pessoa, que sente, ama, chora, ri, canta, pensa, sofre, cria, e recria, dança, toca não só instrumentos musicais, mas o outro. Este outro que tem suas marcas, feridas, limitações, sua história. Um ser vivo, vibrante, flexível, sensível, receptivo, acolhedor, responsável, capaz de se transformar, de se expressar, de compartilhar, de ouvir, e de sentir “compaixão”, de ser empático ao sofrimento do outro. Por isso da importância de se ter consciência de si, das próprias feridas para perceber as feridas do outro e poder “curá-las” e não sabotar ou dificultar o crescimento e a individualidade do paciente, pois ao apropriar-se de si mesmo se é capaz de se diferenciar do outro. De certa forma é como se fosse um artesão de si mesmo, construindo-se e reconstruindo-se, pois a formação do Ser musicoterapeuta dura uma vida toda e talvez nunca se esteja realmente pronto.

Sendo fundamental reconhecer-se a necessidade do investir na formação, seja de forma pessoal – vivendo a vida intensamente e através do crescimento pessoal, do autoconhecimento com a terapia pessoal que possibilita experimentar-se corporalmente, emocionalmente e musicalmente; seja de forma profissional com a supervisão, as vivências, desenvolvendo a capacidade de fazer contato e sentir em si, estudando, lendo, se especializando, aprimorando e trocando com outros profissionais. Podendo-se assim entrar em contato com as próprias

emoções, reconhecer suas intensidades, expressá-las, contê-las, saber de seus limites, sabendo administrar-se, gerenciar-se, aprendendo a ser, assertivo, amoroso, firme, a colocar limites, e a estar disponível afetivamente. (Guaresi e Dal-Ri, 2004) Aprendendo a estar ali, presente, não acima, ao lado ou além do necessário numa determinada situação, mas como uma parteira. De forma simbólica representa o aceitar e guiar aquilo que vem de dentro do cliente/paciente. (Boyesen, 1983)

Ser Musicoterapeuta é aprender a cuidar da dor, do sofrimento humano, pois “[...] não existe nenhum terapeuta ou pessoa imune as tragédias inerentes à existência.” (YALOM, 2006,p.26)

## **O meu, o teu, o nosso sofrimento**

“Corpo Vazio – Lágrimas sofridas/ deslizam na minha face/ da dor partida/ da alma que perdida/ vagueia em seu corpo/ com medo de se ver” (Fabiane Alonso Sakai)

Com o olhar poético de Carlos Drummond de Andrade sobre o sofrimento questiono. [...] Sofremos por quê? [...] O certo seria a gente não sofrer, [...] Por que sofremos tanto [...]? [Se] Viver não dói [?]

“A maior parte da minha vida tem sido vivida como um constante sentimento de amargura em algum ponto do meu passado. [...] um dia, não agora porque seria por demais doloroso, eu , Heather, vou me tornar novamente viva. Quando sentir amor estenderei meus braços para um contato corporal em lugar de permitir que o medo da rejeição se torne mais importante; vou novamente chorar lá de dentro de mim em lugar de conter minhas lágrimas e gemidos porque eles poderiam trazer de volta dores antigas; ficarei triste quando me sentir assim; feliz, contente ou com raiva se me sentir assim [...]Ajude-me a viver de coração, com todo prazer e dor que isso pode causar, mas com uma certa segurança para que eu tenha equilíbrio quando as coisas ficarem ruins. Quando vivo segundo minha cabeça sinto-me meio morta, sem satisfação – por favor ajude-me a destinar minha cabeça para outras funções e não torná-la um censor perpétuo dos meus sentimentos; por favor ajude-me a exigir de volta a minha vida.” (Young, 1983, p.127-128)

Na clínica nos deparamos constantemente com diferentes formas de sofrimento humano. Sentimento este dilacerador de vidas, dito como intrínseco ao ser humano, é decorrente do excesso de algo que incomoda, que perturba ou provoca insatisfação, seja pela perda do namorado, da separação, de uma traição, da falta de objetivos, do estresse do trabalho, problemas familiares ou pelas

questões existenciais que envolvem a morte, o isolamento, o significado da vida e a liberdade. Angústias, aflições, falta de referencial na vida, conflitos, falta até mesmo de identidade fazem as pessoas padecerem.

Andrea Malavolta, em seu artigo *As novas formas de sofrimento* (2000) ao questionar - porque as pessoas sofrem? Encontra na psicanálise de Freud que já estudara a dor humana, as possíveis fontes de onde podem se originar o sofrimento: do corpo, do mundo externo e das relações com o outro. Poder-se-ia dizer dos encontros e desencontros do mundo interno com o externo, no conflito.

As pessoas são tomadas por uma sensação de vazio, buscando ativamente a destruição. O sofrimento é como uma dor, esta dor que manifesta-se pelas emoções, pelo intelecto, idéias e pensamentos, na espiritualidade, como consciência, é um elemento psicogênico. “A dor é um processo cíclico de percepção das experiências humanas interiores.” (PIERRACOS, 1983, p.15) As dores são muitas, nossas dores são muitas, assim como nos faz ver Paulo Roberto Gaefke no seu poema “Nossas Dores”, o como se percebe e a forma como se vive as situações da vida é que fazem o tamanho da dor, do sofrimento. Carlos Drummont também diz que a dor é inevitável, mas que o sofrer é opcional e que este se dá por se viver um “eu” e um mundo irreal, que não corresponde ao seu self, a sua natureza, ou a sua personalidade primária.

As pessoas são diferentes, lidam de forma diferente com as situações, reagem diferentemente, tem histórias únicas. Por isso é preciso conhecê-las, compreendê-las nas suas individualidades. Saber quais são os seus caminhos de percepção do mundo. Quais seus referenciais de vida, suas crenças, suas perdas... Quais óculos estão usando ou por qual janela estão olhando a vida.

Como ajudar uma pessoa a ter de volta a sua vida e a dizer eu quero seguir em frente, se responsabilizando por suas escolhas e acreditando em si mesma? Uma vez que “Não se pode medir as ações e as feridas do espírito humano. [Que] Não é possível medir o caminho na mente machucada. Você apenas supõe, vai através de correspondências e intuições; você se guia pelo senso de reação que experimenta, nos níveis mais profundos de si mesmo. Você permite a si mesmo ver com o coração e responder de acordo com o que viu.”[ouviu,sentiu] (Winkler, 1983, p 130)

## **Ouvindo o sofrimento**

O Sofrimento que até parece “silencioso”, fala. Por um olhar, por uma postura, pela falta de sono, de motivação no dia a dia, pela falta de prazer, pela dificuldade no fazer – criar – produzir, pelo cansaço constante, pelas palavras “negativas”, pelos pensamentos auto-sabotadores, por um choro. Muitas vezes se transforma em dor física e em doenças orgânicas. Pode ter vários nomes:

depressão, síndrome do pânico, transtorno bipolar... Mas que pode ser resumido na palavra sofrimento. Este que também fala pelas músicas e canções que são lembradas, cantadas, solicitadas para serem ouvidas nos atendimentos.

A música assim como outras formas de manifestações artísticas, a literatura, o teatro, pode ser considerada a mais completa expressão do significado exato do sofrer para os seres humanos. Malavolta (2000) ao citar a escritora Adélia Prado, diz que a própria arte nasce da dor, e que o sofrimento na arte é ampliado na dor que acompanha a criação artística. Assim como nas canções da Idade Média, onde a busca do amor, revela uma eterna incompletude do ser humano, quase doentia, pode-se encontrar a relação entre a arte, paixão e sofrimento nas canções contemporâneas como neste trecho da música “Monte Castelo” de Renato Russo, citado pela mesma escritora. "Amor é fogo que arde sem se ver/é ferida que dói e não se sente/é um contentamento descontente/ é dor que desatina sem doer", ou em “Fera Ferida” (Roberto Carlos e Erasmo Carlos), “Eu sei quanta tristeza eu tive, mas mesmo assim se vive, morrendo aos poucos por amor [...] sou fera ferida no corpo e na alma e no coração”. Entre tantas outras que se poderia citar.

A pessoa ao escolher uma música ou canção, quase na sua maioria de forma inconsciente estabelece uma relação, uma identificação com o conteúdo, sentimento que a música – canção carrega em si. Situação esta que presenciei ao realizar uma vivência com a música “Amanhecer, de Peer Gynt”(Edvard Grieg), onde após audição solicitei que as pessoas fizessem uma ilustração das imagens que a música despertara nelas, e atribuísem um nome/título. A música não era conhecida pelas pessoas que a ouviram e uma em especial me chamou a atenção pela grande proximidade tanto no desenho quanto no título atribuído – O amanhecer na montanha. O quanto esta intencionalidade implícita na forma musical chega, atinge, ou é percebida numa audição musical. Ao ouvir a música ou a própria pessoa toma consciência do que está dizendo e revelando sobre seus sentimentos e pensamentos ou toma consciência quando o terapeuta coloca a relação entre os conteúdos que o paciente/cliente compartilhou e de seus próprios afetos e a experiência/sensação com a estrutura e forma musical, ou ainda quando se trata de uma canção com a reflexão da letra desta, a conscientização do conteúdo expresso de dor, sofrimento, angústia, medo, pode ocorrer. Muitas vezes este processo só ocorre após várias audições e/ou recriações de uma música ou canção, ou de várias canções que trazem mudanças no conteúdo, em um ou mais atendimentos. Para aprofundar sobre este ouvir teríamos que adentrar em aspectos como os abordados no trabalho intitulado “A canção: um canal de expressão de conteúdos simbólicos e arquetípicos” da Mt Sofia Cristina Dreher. (DREHER, 2006, p.127-144)

Escolhi este relato que retrata um momento da vida e do sofrimento de um paciente, que compartilhou sua história, suas músicas, suas dores, e suas poesias para exemplificar uma das diferentes formas do ouvir o sofrimento no setting musicoterápico, da ressonância deste em mim, do acolhimento e empatia estabelecidos na resposta que ofereci e que posteriormente me possibilitaram estabelecer, ligações, associações e leituras para o desenvolvimento do processo terapêutico.

Tinha 30 min. Na semana para estar com A.L., e nestes rápidos minutos em que ele conseguia vir aos nossos encontros, sempre estive presente para acolher e respeitar sua dor. A. L. fez sua própria coletânea de músicas para ouvirmos, refletirmos ou como na maioria dos encontros preferia que o ajudá-se, através da indução de imagens com música e do relaxamento corporal, amenizar o sofrimento de sua alma. Pois para ele era difícil falar de sua dor, ela aparecia na não aceitação, na raiva, nas músicas e na auto-destruição, no desejo de suicidar-se, mas como ele mesmo dizia, era irônico, pois com seu quadro de tetraplegia nem tirar a própria vida conseguia. Sentia-se traído pela vida. Além de ouvirmos suas canções e outras que eu oferecia, algumas vezes também aceitou cantar mesmo entre lágrimas. A.L. tinha uma outra forma sensível e pessoal de expressar seu sofrimento, pelas poesias que escrevia e que passou a me enviar por email. Nelas a musicalidade de sua alma falava, pude ouvir no ritmo das palavras e frases, na entoação de sua voz muitas vezes embargada, em outras sarcástica enquanto as lia (durante o atendimento) seu sofrimento, mas também seu pedido de ajuda.

#### Uma Vida

“Tombado Pelo Destino /Do Qual Nem Mesmo Acredito/Incendeio-Me De Tristeza/Sem Saber Qual O Próximo Passo/De Tanto Que Sabia, Errei/De Tanto Que Amava, Tropecei/Uma Vida, Um Amor, Várias Traições/Várias Traições, Uma Vida, Uma Dor/Dor De Um Sonho Desfeito/Impossível De Aceitar E Entender/Como Então Fazer Para Esquecer/Ensina-Me Vida a Sobreviver...” (A.L., 14/03/05)

#### Último suspiro

“Sob o abandono de tua luz./Cada dia, uma escuridão,/Sob a violenta dor da tua ausência./O sofrimento da longa espera/Invade-me o corpo inerte./Me rasga, me fere, me enfraquece,/Em meu pesar de esperá-la./Que o vento sopra e me leve longe.../Esperança! Ainda tenho./Volta luz, alumia-me!/Tira-me das trevas!/Arranca-me da solidão!/Encoraja-me para o derradeiro encontro!/Volta... que o último suspiro/Reservei para dar em teus braços!” (A.L., 29/SET/05)

Estive com ele e dediquei-lhe esta poesia: “Por uma vida” / Que minhas lágrimas consolem tua alma/ Que o meu suor seja por carregar o peso que te desola/Que o

meu corpo aqueça o frio que te atormenta/ Que a minha música alegre tua tristeza infinita/ E no teu alívio vivas. (Fabiane Alonso Sakai) “... perceber a dor é uma maneira de proteger a vida. E, perceber a dor intelectual, emocional e espiritual protege a integridade humana assim como a dor física preserva o corpo.” (PIERRAKOS, 1983, p.18)

## **O cuidar – sentir – intuir**

“Não há vantagem em ajudar alguém se isso não cura: e o processo curativo funciona internamente.” (Boyesen, 1983, p.25)

S-O-F-R-I-M-E-N-T-O: Ouvem-se as Saudades; a dOr é compartilhada; as Feridas são cuidadas e curadas; expressa-se a Raiva e faz-se amizade com as Resistências; vivencia-se a Insegurança de se expor; os Medos são respeitados e acolhidos; se dissolve a Estase energética; as angústias são choradas; com o Toque seja musical ou corporal desde que afeTivo a única desTruição que acontece são dos Obstáculos. Os sentimentos como a saudade do que foi ou do que poderia ter sido, fazem doer as feridas vivas, assim como a raiva contida, negada, as inseguranças, medos causam paralisação, estase energética no corpo, na mente e na alma, causando angústias com grande força de destruição, nos tornamos a própria dor, tendo-se na compaixão a possibilidade de ajuda.

A compaixão é a capacidade de se perceber o sofrimento do outro, de até mesmo senti-la como se fosse sua. O que se traduziria na terapia pela capacidade de empatia terapeuta-paciente. Como diz Yalom (2006, p.33-34) é ver pela janela do outro, vendo o mundo como ele vê. E o autor aponta a “empatia precisa” de Carl Rogers como uma das três características para um terapeuta eficiente (as outras duas características referidas são a consideração positiva incondicional e a sinceridade que aqui não serão abordadas). Não deixando de considerar o quão difícil é saber o que o outro realmente sente e que ainda projetam-se os próprios sentimentos no outro.

Sinto como coloca Winkler (1983, p.130) que “a especificidade do tratamento não importa”. ... “o que importa, apesar do valor da técnica, é estar profundamente em contato com os sentimentos de alguém, confiando em sua validade e respondendo, daquele lugar do autoconhecimento, aos outros, especialmente àquele com quem trabalhamos como clientes.”

## **Considerações Finais**

Pude perceber ao longo deste trabalho refletindo relatos de atendimentos e as memórias do que vivi com cada pessoa o quanto realmente sofriam e não

sabiam como lidar com a sua realidade. Ouvindo, cantando, falando, dançando, tocando, chorando ou calando suas dores e sofrimentos, expressaram e compartilharam seu mundo interno e subjetivo, manifestaram conteúdos, mobilizando-se emocionalmente, significando e resignificando “suas” canções ou aprendendo canções novas entraram em contato consigo mesmas. Ao longo do processo, foram enfrentando seus maiores inimigos, seus pensamentos e medos, aliviando o seu sofrer e desfrutando com mais intensidade da vida. E o quanto a experiência de serem realmente recebidas fez com confiassem em mim e no processo. Tendo o terapeuta no contato consigo mesmo a possibilidade de estar inteiro para o outro, fazendo da capacidade do contato com sua própria verdade e da habilidade de segui-la habilidades terapêuticas, do Ser Musicoterapeuta.

### Referências Bibliográficas

- BOYESEN, Ebah. **A essência da terapia**. Cadernos de Biodinâmica,2. São Paulo: Summus, 1983.
- DAL RI, Adriana, GUARESI, Helen. **Ser Psicoterapeuta Corporal: Psicoterapeuta como artesão de si**. Texto apresentado no Geração Crescente – Instituto Reichiano. Ctba, 2004.
- DREHER, SofiaCristina. **A canção: Um canal de expressão de conteúdos simbólicos e arquetípicos**. Revista brasileira de musicoterapia. Ano X, n8: Ubatuba, 2006.
- MALAVOLTA, Andréa. **As novas formas de sofrimento**. Jornal Unicamp, 2000. [www.unicamp.br/unicamp/unicamp\\_hoje/ju/out2000/pagina8e9-Ju155.html](http://www.unicamp.br/unicamp/unicamp_hoje/ju/out2000/pagina8e9-Ju155.html) Acesso em janeiro, 2008.
- MILLECCO Filho, Luís Antônio. **É preciso cantar – Musicoterapia cantos e canções**. Rio de Janeiro: Enelivros, 2001.
- PIERRACOS, John. **Dor: A dor que criamos nos outros e a dor que criamos a nós mesmos**. Cadernos de Biodinâmica,3. São Paulo: Summus, 1983.
- TIBURI, Marcia. **A nossa dor e a dos outros**. Revista Vida Simples- Abril. Ed 60, dez.2007.
- WINKLER, Dana. **Responsabilidade – O caminho do coração**. Cadernos de Biodinâmica,2. São Paulo: Summus, 1983.
- YALON, Irvin D.. **Os desafios da terapia – Reflexões para pacientes e terapeutas**. Rio de Janeiro; ediouro, 2006.
- YOUNG, Heather. **O que a terapia significa para mim**. Cadernos de Biodinâmica,2. São Paulo: Summus, 1983.