

**REFERÊNCIA:**

SAKAI, F. A. . cantando as histórias que corporificamos. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

---

1

**CANTANDO AS HISTÓRIAS QUE CORPORIFICAMOS*****Fabiane Alonso Sakai***

Cante uma canção bonita falando da vida em ré maior, cante uma canção que agüente esta paulada e a gente bate o pé no chão, canto que não silencia a intuição e nasce uma canção rimada da voz arrancada, nosso coração... (Intuição - Oswaldo Montenegro)

Neste texto, assim como Oswaldo Montenegro, faço um convite para cantar as músicas / canções que contam a sua história. Quem não sabe uma cantiga de ninar? Ou lembra de cantigas de roda, das brincadeiras cantadas feitas com os coleguinhas, como Lenço atrás corre mais? E para ajudar a lembrar e encorajar a cantar, inicio com as minhas lembranças. Talvez a letra das canções sejam diferentes, não se surpreenda, pois embora as cantigas folclóricas e brincadeiras sejam universais, elas adquirem características regionais. Lembro da cantiga “Nana nenê que a cuca vem pegar, papai foi à caça, mamãe foi trabalhar” (Folclore Infantil), que com certeza alguém cantou para mim e me acolheu em seus braços e me ninou para dormir; e com a mesma música, acolhi meus filhos em meus braços. Já maiorzinha, muito brinquei com meus primos e no coleguinhas de “Ciranda, cirandinha vamos todos cirandar, vamos dar a meia volta, volta e meia vamos dar, (...)”, de “A canoa virou por deixar ela virar, foi por causa de \_\_\_\_\_, que não soube remar, se eu fosse um peixinho e soubesse nadar (...), ou de “O galo e galinha foram a festa em Portugal (...)” e também com esta outra bem conhecida “Atirei o pau no gato, to, mas o gato, to, mas o gato, to, não morreu, reu, reu,(...)” (Cantigas do Folclore Infantil) e meu corpo correu, riu, pulou, festejou, pulsou, imaginou e fantasiou me ensinando muitas vezes a lidar com sentimento e a resolver conflitos internos desta fase. Já adolescente ouvi muito Legião Urbana “Quando o sol bate na janela do meu quarto, lembra e vê, que o caminho é um só (...)”, Cazuza “Vida louca vida, vida breve (...)”, Marisa Monte “Ela só quer só pena em namorar (...)”, Elis Regina “Alô, alô marcianos, aqui quem fala é da Terra, pra variar ainda estamos em guerra (...)”, Rita Lee “Que tal nós dois numa banheira de espuma (...)”, e aí meu gosto se misturou com o dos meus pais - rodas de samba “Não posso ficar nem mais um minuto com você (...)”, os amigos da mesma idade, prazeres, sonhos, angústias, revoltas, turbilhões de emoções percorriam meu corpo. Quando tocava “Não sei porque você se foi quantas saudades eu senti...” (Tim Maia), lembrava de meu pai e meu peito apertava e muitas vezes chorava. Já a música Espanhola, de Sá e Guarabira “...Te amo espanhola, pra que chorar, te amo...”, lembro de quando meu marido, ainda namorado me fez chorar e meu corpo vibrou... E assim, quando olho para minha história ela está repleta de muitos outros sons, músicas / canções e emoções que evocam eventos particulares, pessoas queridas, sentimentos, desejos, sensações...

Enquanto você estava lendo a letra dessas músicas, talvez tenha se lembrado e cantado comigo, ou talvez tenha se lembrado de outras músicas / canções de sua própria história,

**REFERÊNCIA:**

2

SAKAI, F. A. . cantando as histórias que corporificamos. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

---

trazendo à tona lembranças, sensações, emoções. Se não lembrou, pode experimentar relembrar agora e cantá-las ou colocar para ouvir suas músicas e sentir suas reações.

Cantando nas mais diferentes situações as canções/músicas sempre nos acompanham interferindo no nosso comportamento consciente ou inconscientemente e a memória gravando indiscriminadamente nossas experiências dessa relação e que influencia nossa própria evolução, segundo Stralio (Marynowski, 2003). Quantas serão as canções que cantamos desde o início da nossa vida e o que elas revelam sobre nossa história?

Desde o período embrionário somos atingidos pelos fenômenos sonoros, mesmo nosso aparelho auditivo não estando totalmente desenvolvido, pois vibramos, nosso corpo vibra, com as sonoridades do nosso próprio corpo (batimento cardíaco, ...), do corpo da mãe (batimento cardíaco, circulação sanguínea, sons intestinais, ...) e do mundo externo mesmo que distorcidos, filtrados pelo líquido amniótico, conhecemos o ritmo e a altura, sentimos os movimentos, as posturas, os prazeres e desprazeres da mãe. Já ao nascer ouvimos nossa primeira emissão vocal, através do choro, nosso primeiro grito, depois para satisfazer e expressar nossas necessidades internas vamos desenvolvendo formas de comunicação sonora, gestual e corporal (dos 0 aos 6 meses), utilizamos sons vocais e passamos a fazer jogos vocais; (dos 6 meses aos 2 anos), primeiro os balbucios, passamos às primeiras palavras e podemos cantarolar, estamos explorando o ritmo que se relaciona com o nosso falar, com o andar, com o brincar (acelerando, desacelerando) exploramos o mundo, podemos reconhecer melodias, cantá-las e associar movimentos a elas, aprendemos nossas primeiras canções; (dos 2 aos 12 anos) começamos a utilizar a palavra cantada, o canto, o movimento, conectando sons, palavras e movimentos ritmicamente, no início com sílabas e palavras sem sentido, depois com o desenvolvimento do pensar mais concreto utilizamos frases e situações que podem refletir como nos sentimos. Descobrimos na música um excelente meio de expressão das emoções. Quando chegamos a adolescência, queremos ser ouvidos e buscamos força na música, como o rock, com temas que falam de amor e sexo. Já adultos “as principais necessidades musicais durante este período são: apreciação estética, recreação, prazer e suporte psicológico... como adultos podemos agora ser descritos como tendo um repertório musical, uma “personalidade musical”, que organiza, dirige, e equilibra os vários hábitos e preferências musicais para satisfazer estas necessidades” (LELIS, 2001).

O que sugiro por “Personalidade Musical” é a soma dos traços caracteriais que inclui uma neurologia auditiva individual (estrutura potencial) somada à história musical (as experiências, contatos, aprendizados, repetições) (SAKAI, 2001).

Os Traços / Estrutura de Caráter contém o como o corpo organiza a ação, o movimento, a forma e as sensações habituais que emergem do metabolismo tissular num constante processo somático de corporificação, ou seja, do como nos usamos e formamos nosso corpo constantemente. Esta estrutura corporal também tem inscrita o como nos relacionamos com a

música, o como escutamos, o como as selecionamos, o como reagimos a elas, o como as significamos. Desta forma, cada música/canção é escutada e registrada sua experiência de modo pessoal e singular, não se canta, toca, ouve, compõe da mesma forma. “Você nunca poderá falar da natureza de um som sem falar de si mesmo, pois você se encontra comprometido e “implicado” (D. Bohm) no mundo que percebe” (FREGTMAN, 1989, p.14) E por sermos envolvidos de modo total (corpo – mente – espírito) pela música / som / canção, o escutar uma música / som/ canção implica sempre nos escutamos por dentro. Sendo esta uma razão pela qual o modo de uma pessoa ouvir, cantar (...), escolher uma música / canção é uma manifestação da singularidade da sua identidade enquanto ser humano, o que não impede, de como experiência arquetípica, refletir também experiências que são universais que emanam da psique herdada e coletiva da espécie, segundo Bruscia (2000, p, 155) .

O relembrar as músicas/canções que compõe sua história, por uma lembrança exterior (intervalo musical, audição recente destas) ou por uma lembrança interior, desencadeada pela livre associação do fluxo de pensamentos, possibilita fazer uma “musicografia”, ou seja, uma história musical que descreve sua história de vida, trazendo lembranças e momentos através de músicas e canções. Essas abrem caminho para o corpo relembrar, resgatar, repensar e resolver o que não ficou resolvido... A música/canções, assim, não só revelam como também restabelecem a alma humana a espiritualidade, que representa o sentido da própria existência.

Segundo Bruscia (2000), o cantar

nos permite expressar nossos corpos através do som - vibrar e ressoar suas várias partes de forma a poderem ser ouvidas. Quando cantamos ou tocamos instrumentos, liberamos nossa energia interna para o mundo externo, fazemos o nosso corpo soar, damos formas aos nossos impulsos, vocalizamos o não dizível.

Assim sendo, acessamos nossas histórias, que organizam a experiência dando permanência às experiências corporificadas.

Se a sua história até agora não foi escrita, contada, hoje pode ser cantada pelo menos em parte. Ao cantar as canções descobre-se, de forma metafórica, análoga com a vida, fatos, sentimentos, dificuldades, recursos, pensamentos, valores, conflitos, lembranças, crenças, energia, explorando as formas como nos relacionamos com o mundo. Como diz Milleco (2001, p. 11):

Cantando, criamos ordenações no espaço / tempo, projetamos-nos combinando notas, expressamos o que sentimos e o que sabemos sobre o sentimento humano. Nossos sonhos, utopias e desventuras, são compartilhados. Através do canto, resgatamos a unidade, o território analógico, a intensidade do viver.

A música e o cantar dentro do processo Musicoterapêutico possibilitam fazer conexões entre corpo, mente e espírito; entre as várias partes do corpo e seus reservatórios energéticos –

SAKAI, F. A. . cantando as histórias que corporificamos. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

nuca, garganta e diafragma; entre consciência, inconsciente, pensamentos, sentimentos, imagens, memórias; entre pessoas, objetos, universo.

Quando cantamos ou tocamos um instrumento, somos chamados a conectar nossos ouvidos com nossas mentes, nossos olhos com nossas mãos, nossos pensamentos com nossos sentimentos, nossas fantasias inconscientes com nossas intenções conscientes, nossas crenças com nossas ações, nossos mundos internos com o mundo externo e a nos conectarmos aos outros. De forma semelhante, quando ouvimos música, sentimos as vibrações em diferentes partes do corpo, ouvimos, a forma como idéias e pensamentos se casam, experienciamos o passado com o presente ... (BRUSCIA, 2000, PP.73-74)

Para se dispor a olhar para o passado, para sua história, suas músicas e canções é preciso coragem para explorar os territórios internos navegando pelos mares da emoção e acima de tudo é preciso amor para respeitar e acolher sem julgamentos a vida que habita em si. Cuidando da criança que fomos e retirando o melhor de cada momento para continuar a criar o futuro. Como coloca Lowen no texto “Evolução Sonora Musical Humana” de Claudia Lelis (2001): Se [o adulto] perde contato com sua criança e com o espírito de aventura, ele será um indivíduo estéril, rígido, intratável. Um adulto saudável é um bebê, uma criança, um menino ou menina e um jovem [saudável]. Assim ele será um ser humano saudável e consciente.

Quando utilizada clinicamente, a música [ou canção cantada] pode ser mais (ou menos) que uma experiência auditiva ou uma estimulação sonora ... [por ser], ...uma instituição humana na qual os indivíduos criam significação...” (BRUSCIA, 2000, pp. 110-111), cantando-se novas canções ou ouvindo e cantando as mesmas canções e resignificando-as, ou seja, “mudando a carga afetiva com que as fixamos. (COSTA apud MILLECO, 2001, p. X)

As canções assumem função clarificadora e integradora através do Canto Falho, do Canto como Prazer, do Canto como Expressão de vivências inconscientes, do Canto como Resgate, do Canto Desejante, do Canto Comunicativo ou do Canto Corporal. (MILLECO, 2001)

Parafraseando Milleco (2001) em seus comentários no livro *É preciso Cantar*, termino com o seguinte pensar: “O canto é a linha de costura que uniu os retalhos desta colcha que é a nossa vida”.

=====

## REFERÊNCIAS

BRUSCIA, Keneth E. **Definindo Musicoterapia**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.

MILLECO FILHO, L. A.; BANDÃO R. M. R.E.; MILLECO. R. P. **É preciso Cantar: Musicoterapia, cantos e canções**. Rio de Janeiro: Enelivros, 2001.

LÉLIS, C. **Evolução Sonoro Musical Humana**. Apostila do Curso do Pré-Fórum de Musicoterapia. Curitiba: Associação de Musicoterapia do Paraná, 2001.

MARYNOWSKI, Wanderley de Paula. **Os Grupos Sociais e a Identidade Sonora**. Trabalho de conclusão do Curso de Musicoterapia- FAP. Curitiba: 2003.

**REFERÊNCIA:**

5

SAKAI, F. A. . cantando as histórias que corporificamos. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

SAKAI, F. A. **Música e Emoções Expressões do Homen.** Apostla do Seminário apresentado no V Encontro Paranaense de Psicoterapias Corporais. Curitiba: Centro Reichiano, 2000.

=====

**Fabiane Alonso Sakai**

**Cidade:** Curitiba/PR – Brasil

**E-mail:** musicana@uol.com.br