

A COMPOSIÇÃO DE CANÇÕES COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA EM MUSICOTERAPIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA EM LÍNGUA INGLESA

THE SONGWRITING AS THERAPEUTIC STRATEGY IN MUSIC THERAPY: A INTEGRATIVE REVIEW OF ENGLISH LANGUAGE LITERATURE

Maria Anastácia Manzano¹ / Gustavo Schulz Gattino²

43

Resumo - As investigações sobre o uso da composição de canções em musicoterapia vem crescendo nos últimos anos. Objetivando esclarecer no que consiste a técnica, em quais áreas é utilizada e quais os principais resultados encontrados até agora foi realizada uma revisão integrativa sobre a composição de canções de pacientes em tratamento musicoterápico na literatura em língua inglesa. Para tanto foram consultados 5 portais de busca *online* e selecionados 18 artigos completos de 9 periódicos científicos com autoria de 14 pesquisadores. Os artigos selecionados apresentavam o termo *songwriting* como o tema do trabalho e relacionavam essa técnica com a produção de pacientes/clientes de musicoterapia. Dentre os principais resultados destacou-se o favorecimento da manifestação de sentimentos e emoções, a satisfação em construir algo próprio, a conquista de recontar com liberdade suas experiências. O processo terapêutico de composição de canções apresentou-se como um recurso muito útil dentro das técnicas de musicoterapia.

Palavras-Chave processo terapêutico de composição de canções, musicoterapia, revisão sistemática.

Abstract - Investigations about the use of songwriting in music therapy are increasing in recent years. In order to clarify what is the technique, in which areas is used and what are the main findings so far was performed a integrative review on songwriting by patients in music therapy treatment in English language. For both were consulted 5 online search portals and selected 18 full articles from 9 scientific journals with authorship of 14 researchers. Selected articles presented the term songwriting as the topic of work and related this technique with the production of music therapy patients. Among the main results highlighted the favoritism of the manifestation of feelings and emotions, satisfaction in building something own, the conquest of recount their experiences with freedom. The therapeutic process of songwriting introduced himself as a very useful feature within music therapy techniques.

Keywords: therapeutic songwriting process, music therapy, integrative review.

¹ Especialista em Musicoterapia pela Faculdade Hélio Rocha, Salvador, BA. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9874076348234605>. Contato: mt.anastacia@gmail.com

² Docente do curso de Licenciatura em Música da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, SC. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4761296298954336>. Contato: gustavo.gattino@udesc.br

Introdução

Uma maneira de expressar sentimentos, comunicar mensagens e contar histórias importantes é por meio de canções. Essa prática nos dá a oportunidade de celebrarmos as vidas, nossas perdas e preservar a nossa história (Wigram; Baker, 2005 apud HEATH; LINGS, 2012). A utilização da composição de canções como estratégia terapêutica não é nova, porém só recentemente, em 2005, com a publicação do livro *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*, dos musicoterapeutas Tony Wigran e Felicity Baker, esse procedimento começou a ser reconhecido como uma técnica terapêutica (HEATH; LINGS, 2012).

As questões formuladas para este trabalho (as quais representam os objetivos deste artigo) são as seguintes: como a composição de canções é usada como *abordagem* terapêutica? E da mesma forma, quais são os temas, áreas de atuação e resultados encontrados nesses trabalhos sobre composição de canções em musicoterapia?

Metodologia

De acordo com a proposta de revisão integrativa (SOUZA et al., 2010), foram seguidos as seguintes etapas na elaboração desta revisão: inclusão da identificação do plano de pesquisa e organização da questão a ser trabalhada (descritos na introdução); coleta de dados, identificação, reunião e organização da literatura referente à questão proposta e análise preliminar dos artigos; extração e a organização das informações a partir dos textos selecionados; síntese das ideias encontradas e análise a partir das questões centrais elaborada; e por fim, avaliação da força das evidências, apresentação do resultado da questão de pesquisa e recomendações baseadas nos resultados. A revisão integrativa é metodologia que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na

prática. A diferença da revisão integrativa em relação à revisão sistemática é a flexibilidade nos critérios de seleção e na inclusão de artigos (SOUZA et al., 2010). A revisão integrativa permite a inclusão de trabalhos teóricos e práticos na mesma revisão, onde mais importante é tratar o tema de forma abrangente. Além disso, a seleção de trabalhos na revisão integrativa não está diretamente relacionada ao rigor metodológico seguido pelos estudos para realizar um determinado delineamento (desenho de pesquisa). Este tipo de revisão tornou-se mais apropriada para o presente artigo em função da proposta generalista deste manuscrito (em função do número reduzido de revisões sobre o tema), bem como pela complexidade e heterogeneidade das publicações existentes sobre o tema.

Dentro da revisão integrativa foram pesquisados periódicos e bases de dados a partir da descrição abaixo:

- 1) Portal de Periódicos da Capes: descritores *songwriting* no campo assunto e *music therapy* em outro campo assunto.
- 2) Periódico *Voices*: *songwriting* no campo de busca *abstract*.
- 3) Portal de periódicos científicos *Taylor and Francis* online: *songwriting* nos campos *resume* e em *keywords*, concomitantemente.
- 4) *Journal of Music Therapy*: *songwiting* no campo *search*
- 5) *Music Therapy Perspectives*: *songwriting* no campo *search*

Quanto ao critério de inclusão foram selecionados artigos em língua inglesa em que o termo "songwriting" apresentava-se como o tema do trabalho e que relacionassem essa técnica com a produção de pacientes/clientes de musicoterapia. Os trabalhos selecionados contemplaram o termo *songwriting* no campo do resumo e palavras chave, quando estas existiam, a partir do ano 2005. Foram excluídos os artigos que não acatassem essa regra, bem como aqueles em que o texto não estava disponível na íntegra. Também não entraram nessa revisão, aqueles em que *songwriting* fazia referência a produções de terapeutas ou de estudantes, assim como aqueles trabalhos em que o termo aparecia citado apenas como um exemplo, dentro de outras

técnicas terapêuticas. O limite temporal inferior foi o ano de 2005, quando foi publicado o livro *Songwriting* mencionado na introdução.

A busca foi realizada entre os dias 21 a 24 de junho de 2014.

Resultados e discussão

Os resultados serão apresentados dentro de suas categorias. A primeira refere-se aos dados bibliométricos e a segunda ao conteúdo.

46

Resultados Bibliométricos

a) Quanto à busca

A busca pelos sites apresentados resultou na seguinte distribuição de trabalhos: 1) Journal of Music Therapy: 6 artigos de 55 sugeridos; 2) Portal de periódicos científicos *Taylor and Francis* online: 5 artigos de 10 sugeridos; 3) Periódicos Capes: 5 artigos de 15 sugeridos; 4) Periódico *Voices*: um único artigo apresentado; 5) *Music Therapy Perspectives*: 1 artigo em 94 sugeridos.

A grande diferença entre os artigos escolhidos e sugeridos ocorreu devido ao maior direcionamento das buscas.

No total foram selecionados 18 artigos.

b) Quanto aos autores

Participaram da autoria dos trabalhos selecionados 14 autores, sendo que a autora que tem mais participações é Felicity Baker, da Universidade de Melbourne, Austrália, com 8 trabalhos (57% dos artigos).

Há 10 trabalhos com apenas um autor, 7 trabalhos com dois autores e 1 trabalho com três.

c) Quanto aos periódicos

Foram selecionados artigos de 9 periódicos científicos a seguir (os números entre parêntesis representam a quantidade de artigos em cada periódico): Journal of Music Therapy (6); The Arts in Psychotherapy (3); Nordic Journal of Music Therapy (2); Musicae Scientiae (2); Music Therapy Perspectives (1); Voices: A World Fórum for Music Therapy (1); Arts & Health: an International Journal for Research, Policy and Practice (1); Journal of Creative in

Mental Health (1); Mortality: Promoting the disciplinary study of death and dying (1).

d) *Quanto ao ano de publicação*

Foi estabelecido como limite inferior o ano de 2005. Do total de artigos selecionados, 77,8% (14 trabalhos) foram realizados após 2011 (inclusive).

Resultados qualitativos

a) Caracterização da composição de canções como *abordagem* terapêutica.

Segundo Baker (apud BAKER e MacDONALD, 2013) a composição terapêutica é uma intervenção em musicoterapia através da qual os clientes criam canções significativas para si a fim de superar os desafios impostos por suas condições de saúde e bem estar.

Baker e Wigran (2005 apud HEATH; LINGS, 2012, p. 107) definem a composição de canções como “o processo de criação, notação e/ou gravação da letra e da música com uma relação terapêutica endereçada às necessidades psicossociais, emocionais, cognitivas e de comunicação dos clientes”.

Baker e Wigram (2005 apud ROBERTS, 2006) ainda sugerem que a composição de canções é usada para ajudar as pessoas a refletir sobre o passado, o presente e o futuro, para fazer contato com processos do inconsciente, para enfrentar dificuldades no âmbito de relações interpessoais, projetando seus sentimentos na música.

Baseada em trabalhos de vários musicoterapeutas, Roberts e McFerran (2013) desenvolveram um procedimento de 7 passos para a composição de canções: 1) introduzir a ideia de composição de canções, 2) tempestade de ideias para a(s) canção(ões), 3) determinação da estrutura da canção, 4) composição da letra, 5) composição do acompanhamento, 6) finalização da música e gravação da(s) canção(ões), 7) produção do CD e do material impresso com as letras das canções.

Apesar dos sete passos recomendados, o processo de criação de canções pode se desenvolver de diferentes maneiras, tais como: compor primeiro a letra e depois a música, inverter essa ordem, produzir simultaneamente a letra e a música. Também são consideradas as canções originais, tanto letra quanto música são criações próprias dos participantes das sessões; composição de novas letras para substituir já existentes, incluindo a produção de paródias; colagem de canções, onde as letras da canção são escolhidas a partir de canção já existente e de trecho de livros, poemas, palavras e frases, utilizados como base para compor uma nova canção (ROBERTS; McFERRAN, 2013).

Ansdell (1995 apud SILVERMAN, 2013) caracteriza, dentro da prática da composição de canções, a canção em si como o produto da terapia enquanto que todo o processo de construção, discussão, diálogo sobre a canção, o processo terapêutico.

A composição de canções estimula pensamentos e sentimentos numa maior amplitude que apenas cantar músicas já conhecidas. O'Callaghan (1997 apud HONG; CHOI, 2011) apresenta 10 aspectos relacionados com a terapia de composição de canções: 1) expressão criativa da linguagem e da música; 2) em geral é menos ameaçador que outras terapias; 3) fornece várias oportunidades de buscar a felicidade; 4) a compreensão da letra é reforçada por acompanhar melodias; 5) a escolha do processo criativo que contemple a linguagem e a expressão musical; 6) oportunidades para aconselhamento; 7) a melodia pode dar conforto imediato; 8) o processo produção linguístico / musical e de expressar suas emoções; 9) o processo de expressar sentimentos e pensamentos produzindo suas próprias letras para canções conhecidas e 10) ajuda o participante a sentir-se orgulhoso da canção por ele criada.

b) Temas, áreas de atuação e resultados

Quanto aos temas das composições, Baker e Mac Donald (2013) experimentaram três tipos de composição de canções: a composição de canção original, a composição de uma letra e a composição de uma paródia. Trabalhando com um grupo de estudantes, com idade média de 25 anos, e de

aposentados, com idade média de 75 anos, a criação da canção original foi mais significativa que as outras duas para relatar satisfação, senso de realização e senso do *self*³. Os autores sugerem que a composição de canções originais capacita as pessoas a colocar mais de si mesmas na canção, tanto na letra quanto na melodia, fazendo emergir um maior senso do *self* com essa experiência. O trabalho mostrou ainda que, a experiência de composição de canções e letras foi estatisticamente mais significativa para os estudantes do que para os aposentados sugerindo que o estágio da vida dos primeiros seja mais criativo. Os autores mediram as experiências de fluxo dos participantes. Para mensurar o fluxo Baker e Mac Donald (2013) utilizaram protocolos padrões e os resultados levaram a conclusão de que as experiências de fluxo estão diretamente conectadas com o grau de significado da experiência da pessoa.

Baker e Mac Donald (2014) sugeriram três diferentes temas para a composição: uma experiência positiva, uma experiência negativa e uma experiência neutra. Os participantes foram entrevistados logo após a criação e após seis semanas, sobre suas experiências. Os autores organizaram os resultados em cinco principais temas: preocupações artísticas, expectativas iniciais, escutar respostas para criar sua canção, explorando o *self* e a relação com o terapeuta. Os autores concluíram que a experiência de composição de canções é um meio agradável para explorar o *self*, melhorar o humor e ter satisfação com a produção criativa.

Estudos com uma comunidade de idosos aposentados também foram realizados por Baker e Ballantyne (2013) e mostraram que a composição de canções proporcionou uma sensação de realização, significação e engajamento nas criações, vivenciando uma maior conexão entre os membros da comunidade.

Num programa de atividades orientadas para a composição de canções Hong e Choi (2011) objetivaram avaliar as funções cognitivas de idosos com

³ Segundo o Dicionário eletrônico Houaiss da Língua Portuguesa, *self* significa “indivíduo, tal como se revela e se conhece, representado em sua própria consciência”.

demência, internos de uma instituição. Teste específico para medir a condição cognitiva (Mini Mental State Examination MMSE) foi aplicado duas semanas antes e uma semana após o programa com 16 semanas de duração, em grupo experimental e controle. O programa consistiu em três etapas: 1) a preparação para a atividade de composição; 2) a composição de canções em si e 3) o reforço das canções compostas. Os resultados mostraram que o grupo experimental obteve uma melhora geral de 26% em relação ao início do tratamento, nos parâmetros de orientação espaço/temporal, memória, atenção e cálculo, função da linguagem e compreensão e julgamento. Já o grupo controle decaiu em 6% na avaliação do MMSE. Os autores destacam que o programa de musicoterapia proposto realmente ajuda nas questões de memória, orientação e linguagem.

Um outro lado da demência, a condição dos cuidadores de pessoas com a doença de Alzheimer e outras demências, foi apresentado num estudo realizado por Klein e Silverman (2012). Mesmo chamando a atenção para a condição de pesquisa piloto, com apenas 7 participantes em cada grupo e apresentação apenas de dados descritivos, os autores encontraram resultados que valem a pena ser discutidos. O objetivo do trabalho foi avaliar duas situações de ensino de habilidades de enfrentamento para esses cuidadores. A primeira tratava-se de uma ação psicopedagógica onde um grupo de discussão, orientado por perguntas pré-estabelecidas (tais como: Você já vivenciou uma situação de estresse? Como você lidou com isso? O que autocuidado quer dizer para você? dentre outras), material educativo e apresentações visuais no intuito de orientar sobre habilidades de enfrentamento. Na situação de musicoterapia os participantes fizeram audição da canção "With love from me to you" (Com amor de mim para você), de Lennon e McCartney, que serviu de base para a composição da canção "With love from me to me" (Com amor de mim para mim). Nas duas situações os participantes foram convidados a responder a pergunta Você acha que essa sessão te ajudou? Onde também era solicitado um *feedback* dos trabalhos. Tanto a análise de temas e a análise de contagem de palavras das repostas

mostraram uma concordância entre as duas situações, porém só no grupo de Musicoterapia ocorreram manifestações de diversão e agradecimento à pessoa que conduzia as atividades. Houve comentários também sobre a organização dos trabalhos em musicoterapia, a que os autores atribuíram à novidade da intervenção.

A composição de canções mostrou-se como a intervenção mais satisfatória para crianças e adolescentes em luto (ROBERTS, 2006). Este processo pode provocar reações poderosas e profundas nestes clientes. A autora trabalhou em seu mestrado com essa população partindo do pressuposto de que proporcionar oportunidades para que as crianças em luto possam expressar seus pensamentos e sentimentos e resolverem seus problemas, é uma forma útil para superar a perda (Neimeyer, 1999, apud ROBERTS; Mc FERRAN, 2013). O trabalho pautou-se então na análise de conteúdo das letras escritas pelas crianças (7 a 12 anos) em sessões individuais de musicoterapia, para determinar se elas iriam utilizar a oportunidade de abordar a sua perda, por meio de um modo criativo e expressivo da composição musical. Uma análise indutiva levou à formação de 13 categorias que revelaram que essas crianças escreveram canções usando uma linguagem egocêntrica e com conceitos concretos. Uma análise posterior indicou que essas canções continham mensagens sobre: as próprias crianças (categorias questões, desejos e vontades); as experiências de vida das crianças (categorias ações, sentimentos, lugares, eventos, morte, tempo, sentidos) e as relações das crianças (categorias pessoas, animais e coisas). As crianças frequentemente escreveram sobre as emoções desencadeadas pelo luto, tais como, tristeza, raiva, culpa, injustiça e abandono. Mas sentimentos de alegria também apareceram quando expressavam que o ente querido poderia estar no paraíso e feliz. A importância da família e dos amigos, como fonte de segurança e conforto também ficou evidenciada (ROBERTS; McFERRAN, 2013).

Ainda com relação ao tema luto e terapias de fim de vida, Heath e Lings (2012) relatam algumas experiências marcantes onde a técnica da composição

de canções promoveu relações terapêuticas profundas e reveladoras tanto para os pacientes quanto para os terapeutas. O primeiro caso trata de um homem nos seus cinquenta anos com um câncer raro e terminal que conseguiu expressar seus sentimentos, como se despedir da família, através das canções que compôs. O segundo caso apresentado é de uma jovem, internada, com personalidade *borderline* com histórico de várias tentativas de suicídio. Neste caso a prática de composição de canções inspirou a jovem a aprender a tocar violão, além de dar suporte à sua recuperação para retorno ao lar. Os autores ainda apresentam casos onde a composição de canções foi utilizada no início do acompanhamento médico, sensibilizando e motivando uma paciente em estado terminal, que se encantou com sua produção. A técnica também foi uma forma de clarear sentimentos contraditórios e a confusão causada pelo regime de tratamentos invasivos, mudanças na imagem corporal e restrições impostas pela fadiga e diminuição da mobilidade em uma paciente também em situação terminal. Há uma situação em que a canção criada por uma paciente terminal serviu como um resgate de sua vida saudável, o que a deixou mais tranquila, e também como um conforto para o luto da família. A canção deixada para a família também foi o caso de um pai com tumor cerebral que compôs uma canção de ninar para sua filha de 10 meses.

A diferença de gênero na composição de canções foi estudada por Baker, Kennelly e Tamplin (2005), em homens e mulheres com lesões cerebrais traumáticas. Os resultados mostraram diferenças interessantes entre os dois grupos. O tema que mais apareceu nas letras das canções das mulheres referia-se a comunicar mensagens enquanto que entre os homens prevaleceram letras de autorreflexão. Segundo as autoras os resultados sugerem que os homens são mais focados em si mesmos que as mulheres enquanto que estas mostraram em suas letras um maior equilíbrio entre si mesmas e os outros. Ambos expressaram sentimentos de solidão e isolamento, felicidade, falta de liberdade, frustrações e raiva. Reflexões sobre o que os fazem felizes foram mais frequentes nas letras masculinas. Mais uma vez as autoras sugerem que expressar emoções foi prioridades nas canções.

Trabalhando com um grupo de pacientes psiquiátricos num programa de reabilitação, Thomson (2009) explorou as metáforas dentro da musicoterapia. Após um primeiro momento de tempestade de ideias (*brainstorming*), a autora explorava o significado das palavras e expressões sugeridas pelos pacientes. A construção da canção evoluiu por meio da identificação e mapeamento dos temas e do agrupamento das ideias. As frases recebiam contribuições de diferentes pacientes. O grupo foi incentivado pela terapeuta a escolher e definir o estilo da composição. Uma vez definida a canção o grupo cantou repetidas vezes para acertos finais e para que a canção se tornasse familiar. Uma metáfora muito significativa que apareceu numa das canções referia-se ao Sol representando as pessoas e as oportunidades que alguns pacientes tiveram para participar do programa de recuperação. A escolha da tonalidade de dó maior fez o som da melodia fluir naturalmente, satisfazendo-os e enfatizando o que queriam dizer. A autora conclui seu trabalho afirmando que através da representação e projetando as experiências simbolicamente com palavras e música, as construções pessoais resistentes puderam ser acessadas. Assim, o uso de metáforas na terapia de composição de canções em grupo permite a cada participante a reconstrução, com liberdade, das suas narrativas.

A composição de canções é uma intervenção comumente usada na musicoterapia psiquiátrica, principalmente na área de dependência química (SILVERMAN, 2007, 2009 apud SILVERMAN 2012). Silverman apresenta vários trabalhos sobre o efeito da composição de canções em grupos de pacientes, em estudos randomizados. Dentre os temas trabalhados estão as estratégias de enfrentamento, a relação entre paciente e terapeuta, a depressão, o bem estar, e as percepções sobre o tratamento (SILVERMAN 2011, 2012, 2013). São temas que, segundo o autor, quando trabalhados, auxiliam o sucesso do tratamento.

Silverman (2011) quis determinar o efeito da composição de canções no conhecimento de estratégias de enfrentamento e na “aliança de trabalho”, ou seja, na relação entre paciente e terapeuta. Trabalhando com dois grupos, um que recebeu sessões de musicoterapia com a técnica da composição de

canções e o grupo controle que recebeu apenas uma abordagem psicopedagógica, os resultados mostraram que a musicoterapia pode ser tão eficaz quanto a psicopedagogia para reforçar as estratégias de enfrentamento. Assim para o autor, parece que a Musicoterapia pode ser um meio eficaz de reforçar o material psicopedagógico. Por exemplo, as mesmas informações poderiam ser apresentadas com uma variedade de formatos durante uma pesquisa ou prática clínica. A composição de canções permitiu a criatividade e inovação e pode ser especialmente útil para ensinar ou reiterar a informação a ser aprendida pelos pacientes psiquiátricos (SILVERMAN, 2011).

Silverman (2013) apresenta então uma nova modalidade de musicoterapia denominada psicopedagógica que se refere à ação de compartilhar informações e atitudes que esclareçam melhor a doença aos internos de uma instituição psiquiátrica; são conhecimentos e habilidades que tais pacientes podem utilizar após receber alta. Trabalhando uma única sessão de musicoterapia em três grupos (A: utilizou a composição de canções dentro da abordagem de Musicoterapia Psicopedagógica; B: utilizou apenas a abordagem musicoterapêutica, sem trabalhar a composição e C: aplicou um jogo de bingo musical) para investigar qual tratamento seria mais eficaz contra a depressão, para melhoria do bem estar e para percepções do tratamento. O tema sugerido nos grupos A e B foi “a vida após a alta” e o musicoterapeuta responsável trabalhava questões como: Quais os medicamentos que eu estou tomando? Como devo tomar os medicamentos? Quem pode me ajudar quando eu estiver vivendo na comunidade? O pesquisador utilizou escalas de medida de depressão e bem estar para quantificar a evolução dos pacientes. Os resultados mostraram que os escores de depressão tenderam a ser menores na condição de composições e mais altos na condição de Psicopedagogia apenas. No que diz respeito às percepções de tratamento, os participantes na condição de composições tenderam a ter pouco mais disponibilidade e felicidade, enquanto os participantes na condição de Psicopedagogia apresentaram avaliações ligeiramente inferiores de prazer e conforto. Embora as diferenças entre grupos não chegassem a serem estatisticamente

relevantes para a qualidade de vida, depressão ou percepções de tratamento, os resultados descritivos tenderam a ser positivos e apoiaram o uso da musicoterapia, principalmente a composição de canções, para aumentar os aspectos de bem-estar nesses pacientes.

No trabalho com pacientes dependentes químicos, Silverman (2012) verificou que a musicoterapia com a intervenção de composição de canções foi estatisticamente significativa para a motivação e a disposição para o tratamento de dependentes químicos em uma unidade de reabilitação dentro de um hospital. Analisando o conteúdo das letras criadas o autor agrupou os temas em 6 categorias: ação, emoções e sentimentos, mudanças, reflexões, admissão e responsabilidade. O levantamento desses temas na proposta de composição de canções pode ser um método eficiente para trazer à luz e abordar temas centrais para prevenção de recaída e potencialmente aumentar a motivação dentro do contexto criativo da composição com base clínica.

Partindo da ideia de que a composição de canções permite a manifestação de emoções e que provém uma resposta (*feedback*) rápida ao terapeuta, Jones (2005) também trabalhou com dependentes químicos comparando as técnicas de análise lírica e composição de canções para mudanças emocionais. Na análise lírica clientes frequentando um grupo receberam uma cópia da letra de canções ("Here I Go Again" executada por Whitesnake de autoria de Coverdale e Marsden, 1994 e "Victim of the Game" executada por Garth Brooks, de autoria de Sanderse Brooks, 1993) e foram orientados a identificar versos na canção que tivessem relações com seu passado, o presente e a esperança para o futuro. Na situação de composição de canções a musicoterapeuta pesquisadora utilizou como base a canção Yesterday (Lennon e McCartney, 1965), alterando a palavra ontem (*yesterday*) por hoje e amanhã, afim de que os participantes pudessem falar sobre o seu passado, presente e expectativas para o futuro. Após compostas as canções eram apresentadas ao grupo. Foram realizados pré e pós testes que indicaram que as técnicas utilizadas foram eficientes para aumentar os sentimentos relacionados a alegria e diminuir os sentimentos relacionados à tristeza, culpa,

e ainda as técnicas empregadas potencializaram a disponibilidade dos participantes para as mudanças. Embora não tenham resultado em diferenças estatisticamente significativas a autora encontrou uma tendência de que a composição de canções é mais eficiente uma vez que permite uma maior expressão de sentimentos.

Uma grande pesquisa foi realizada por Felicity Baker com 45 musicoterapeutas de 11 países. A autora realizou entrevistas semiestruturadas, pessoalmente ou via Skype, a fim de conhecer vários aspectos do pensamento e da prática da composição de canções desses profissionais. Os temas que emergiram após a análise das entrevistas foram: fatores ambientais, socioculturais e individuais que impactam o processo terapêutico de composição de canções; relação terapeuta-participante, habilidades do musicoterapeuta e música. Os resultados foram apresentados em vários artigos publicados, dos quais abordaremos alguns abaixo.

Num dos trabalhos (BAKER, 2013a) o objetivo foi expandir o conhecimento sobre o papel da apresentação pública das canções criadas pelos pacientes. O trabalho examinou as expectativas dos musicoterapeutas sobre o valor da apresentação pública das canções. A opinião e o relato das experiências dos musicoterapeutas participantes da pesquisa foram agrupadas em 3 grandes temas: O primeiro agrupa as ideias de que a apresentação afeta o bem estar do paciente. Neste tema estão incluídos: os participantes são vulneráveis quando apresentam suas próprias composições; a apresentação da canção criada é uma parte importante do processo terapêutico; a apresentação aumenta o orgulho e a sensação de pertencimento; a apresentação favorece uma experiência mente e cérebro. A autora apresenta uma importante discussão sobre as precauções que se deve tomar com relação à apresentação. Para esse primeiro tema ela chama a atenção para o fato de alguns pacientes se sentirem julgados, que não tenham estrutura (recursos internos) para o contexto da apresentação, não se tem certeza do apoio que o paciente receberá na apresentação (por exemplo, o público é desconhecido). O segundo tema refere-se à relação entre o paciente e o

público. Neste caso o público pode ter uma boa relação com o paciente e entender bem suas experiências. Também há um efeito positivo em conectar o paciente com a comunidade. A atenção neste caso refere-se ao não estabelecimento de uma boa relação paciente-público, sendo que o primeiro não é bem compreendido. O terceiro tema destacado é o fato da apresentação ser afetada pelo contexto e pela preparação do paciente. A preparação é extremamente necessária e deve contemplar o contexto que a apresentação vai ocorrer. Os membros do grupo terapêutico apoiam o paciente e a apresentação junto com músicos profissionais podem trazer experiências positivas. Neste caso as precauções referem-se ao preparo insuficiente, à falta de estrutura do paciente para suportar críticas e a falta de assistência do grupo de apoio. Para finalizar a autora sugere que alguns musicoterapeutas valorizam as oportunidades de apresentação de seus pacientes, quando as condições são favoráveis ao sucesso.

Compreender o impacto do meio ambiente no processo terapêutico de composição de canções e na musicoterapia de uma forma geral também foi um dos objetivos de Baker em sua pesquisa (BAKER 2013b). Neste caso a autora quis saber quais fatores ambientais contribuem e quais restringem a prática em questão. A análise dos dados revelou quatro categorias principais relacionadas aos fatores ambientais: estruturas organizacionais, cultura organizacional, espaço físico e espaço privado. Dentro da estrutura organizacional estão questões relacionadas à parte financeira, horários, duração das sessões, duração e a orientação do programa de atendimento, a hierarquia dos serviços e as regras de participação. A categoria cultura organizacional refere-se ao respeito pela musicoterapia e a cultura musical dos funcionários. Dentro do tema espaço físico estão agrupados assuntos como a estética do espaço, o ruído de fundo, o lugar destinado à prática musicoterapêutica, seu tamanho e suas instalações. E finalmente o espaço privado foi dividido em presença e a dependência da família e a terapia individual ou familiar; presença dos funcionários da instituição e a presença de outras pessoas. A autora conclui que os musicoterapeutas deparam-se com uma infinidade de fatores

ambientais que irão moldar as abordagens em musicoterapia e a eficácia da sua prática com seus pacientes. Existem fatores ambientais negativos que os profissionais podem minimizar, tais como, interrupções, privacidade e a cultura dos funcionários, no entanto muitos aspectos do seu ambiente de trabalho, particularmente nas estruturas organizacionais, são imutáveis.

Baker (2013c) também mostrou interesse em saber o que acontecia com as canções depois de criadas, se o terapeuta entregava ou não uma cópia da canção (gravada ou escrita) ao paciente e as opiniões sobre essa decisão. Os resultados das entrevistas com os 45 musicoterapeutas clínicos trouxeram três ideias principais, que a autora chamou de temas. O primeiro diz respeito ao terapeuta compartilhar as canções com os pacientes criando assim oportunidades para estender os benefícios terapêuticos da experiência de composição, bem como causar impacto sobre a relação terapêutica: o terapeuta investe tempo em produzir uma cópia da canção para o participante. Os participantes recebem as músicas como se fossem presentes. Ao fazer isso, os participantes reconhecem que o terapeuta tem escutado suas histórias e valoriza-os. Além disso, a criação de música pode simbolizar uma experiência compartilhada entre o terapeuta e os pacientes e é um produto tangível desse processo de colaboração. O segundo tema diz respeito propriamente aos pacientes e suas canções. Quando estes possuem cópias de suas criações, experimentam um sentimento de realização e melhora da autoestima. Compositores são reconhecidos como quem tem um talento especial e, portanto, a criação de uma música tem valor cultural. As canções servem como prova de sucesso na conquista de desafios. Há, entretanto, que se considerar que junto com estes benefícios terapêuticos, há um risco de que o paciente, ao escutar repetidamente sua canção, possa levar a perseverança na emoção ou história expressada tornando-se “emocionalmente preso”. O último tema se refere aos pacientes compartilharem suas canções com outras pessoas. Isso cria oportunidade para construir relacionamentos em diferentes contextos. Algumas experiências podem ser difíceis de compartilhar com palavras, assim, com uma canção, outras pessoas podem compreender melhor

as experiências do pacientes, eliminando a necessidade de uma verbalização direta. Mais uma vez a autora chama a atenção da análise cuidadosa do terapeuta dos riscos e benefícios que o compartilhamento das canções dos pacientes pode trazer ao seu tratamento.

Os fatores sociais influenciam na composição de canções de pacientes de musicoterapia e também foram estudados nesta pesquisa de Felicity Baker (BAKER, 2014). Os resultados levaram a autora a sugerir sete principais fatores, sendo: 1) os diversos papéis das músicas em diferentes grupos sócio culturais; 2) conhecimento e habilidade do terapeuta em tocar canções multiculturais; 3) a relação entre a heterogeneidade cultural e a homogeneidade dos membros de um grupo; 4) a linguagem, a comunicação e o significado; 5) a diversidade sociocultural e a relação terapêutica; 6) as crenças religiosas; 7) questões de gênero e de gerações na cultura e na religião. Com discussão desses resultados a autora salienta que as culturas religiosas influenciam a relação terapêutica e que a criação de canções com fins terapêuticos é uma ideia que não pertence a alguns grupos, ou seja, para esses grupos sócio-culturais trata-se de uma intervenção culturalmente inadequada. Assim sendo é necessário que o musicoterapeuta seja sensível e não viole nenhum valor religioso ou norma cultural. Mas em culturas onde a composição de canções integra a vida diária, essa técnica é bem aceita.

Após a apresentação dos trabalhos podemos sistematizar as áreas e os principais resultados encontrados.

No que diz respeito às áreas de atuação onde é aplicado o processo terapêutico de composição de canções nossa revisão revelou trabalhos tanto em pesquisa quanto na prática clínica. Na pesquisa tiveram destaques os trabalhos de Baker (2013 a, b, c, 2014, Baker, Kennelly e Tamplin, 2005) onde o próprio processo foi alvo de estudos.

Quanto aos trabalhos sobre práticas clínicas três foram as principais áreas reveladas:

MUSICOTERAPIA

- 1) *Gerontologia* – nas subáreas: idosos em comunidade (BAKER; BALLANTYNE, 2013), idosos com demência (HONG; CHOI, 2011) e atenção aos cuidadores (KLEIN; SILVERMAN, 21012)
- 2) *Luto e fim da vida* – nas subáreas: luto em crianças e adolescentes (ROBERTS, 2005, ROBERTS; MC FERRAN, 2013) e pacientes terminais (HEATH; LINGS, 2012).
- 3) *Psiquiatria* – nas subáreas dependentes químicos (JONES, 2005, SILVERMAN, 2012), depressão (SILVERMAN 2013) e estratégias de enfrentamento (SILVERMAN, 2011).

Quanto aos resultados descritos nos trabalhos apresentados ficou evidente que a possibilidade de expressar sentimentos e emoções é o principal resultado buscado pelos musicoterapeutas em seus clientes: proporcionar a sensação de realização, de satisfação, de sucesso, de “ser capaz”, de autoconhecimento. Também foram relatadas as questões de engajamento, de compromisso com o tratamento e diminuição da depressão. Um resultado interessante foi o efeito em treinamentos e esclarecimentos sobre a doença e as estratégias de enfrentamento. Canções com mensagens de esperança, felicidade, agradecimento, superação do luto, sentimentos de despedida e sobre a própria vida são criadas. A potencialização para mudanças e a rápida resposta dentro do tratamento, assim como prevenção de recaídas em pacientes com dependência química e aumento geral do bem estar também foram destacados. A composição de canções originais pode capacitar as pessoas a colocar mais de si mesmas quando comparadas à abordagens psicoterápicas, assim como o favorecimento da ludicidade na criação. Quando em grupos, as canções podem ser um forte instrumento para conexão e colaboração mútua. Melhora da memória, da orientação espaço temporal e da linguagem são resultados muito úteis para os tratamentos. Os pacientes adquirem uma liberdade para recontar suas narrativas, assim como a diminuição da resistência à expressão de experiências. O uso de metáforas enriquece o discurso do paciente.

Considerações finais

Os trabalhos aqui apresentados nos trazem uma visão tanto das possibilidades dessa técnica quanto dos cuidados que devemos ter ao emprega-las. Por isso a recomendação é que seja utilizada por um musicoterapeuta visto que é o profissional que vai saber interpretar tanto as letras quanto os elementos próprios da música, elementos estes que não estão expressos em palavras. Percebemos também a partir desta revisão que, embora não seja novo, um aumento expressivo de relatos sobre a técnica apareceram nos últimos quatro anos, assim como a existência de grupos estabelecidos que utilizam a composição de canções, como o grupo de Felicity Baker na Austrália e de Michael J. Silverman nos Estados Unidos.

Esta revisão, embora ampla, apresentou algumas limitações quanto à busca dos artigos na íntegra, visto que mesmo com as facilidades do Portal de Periódicos da Capes e dos sistemas de busca de várias editoras, não conseguimos recuperar alguns arquivos que enriqueceriam ainda mais nosso relato. Nossos critérios de inclusão e exclusão se fizeram necessários para poder dar ao trabalho uma maior unidade e integridade.

Acreditamos que, por ser um tema tão interessante e promissor, o processo terapêutico de composição de canções deva ser incentivado tanto na prática clínica quanto no campo da pesquisa. Uma ferramenta muito valiosa para o desenvolvimento humano a partir da criatividade alimentada por sentimentos e emoções.

Referências

BAKER, F. An investigation of the sociocultural factors impacting on the therapeutic songwriting process. **Nordic Journal of Music Therapy**, v. 23, n. 2, p. 123-151, 2014. <http://dx.doi.org/10.1080/08098131.2013.783094>

BAKER, F. The enviromental conditions that support or constrain the therapeutic songwritting process. **The Arts in Psychotherapy**, v. 40, p. 230-238, 2013b. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2013.02.001>

BAKER, F. BALLANTYNE, J. "You've got to accentuate the positive": Group songwriting to promote a life of enjoyment, engagement and meaning in aging Australians. **Nordic Journal of Music Therapy**, v. 22, n. 1, p. 7 – 24, 2013.

BAKER, F. Front and center stage: participants performing songs created during music therapy. **The Arts in Psychotherapy**, v. 40, p. 20-28, 2013a. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2012.09.004>

BAKER, F. KENELLY, J. TAMPLIN, J. Themes within songs written by people with traumatic brain injury: Gender differences. **Journal of Music Therapy**, v. 42, n. 2, p. 111-122, 2005. <http://jmt.oxfordjournals.org/>

BAKER, F. MacDONALD, A. R. Flow, identity, achievement, satisfaction and ownership during therapeutic songwriting experiences with university students and retirees. **Musicae Scientiae**, v. 17, n. 2, p. 131– 146, 2013. DOI: 10.1177/1029864913476287

BAKER, F. MacDONALD, A. R. Experiences of creating personally meaningful songs within a therapeutic context. **Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice**. v.6, n. 2, p. 143 – 161, 2014.

BAKER, F. The ongoing life of participant composed songs within and beyond the clinical setting. **Musicae Scientiae**, v. 17, n. 1, p. 40-56, 2013c. DOI: 10.1177/1029864912471674

HEATH, B. LINGS, J. Creative songwriting in therapy at the end of life and in bereavement. **Mortality**, v. 17, n. 2, p. 106-118, 2012. <http://dx.doi.org/10.1080/13576275.2012.673381>

HONG, I. S. CHOI, M. J. Songwriting oriented activities improve the cognitive functions of the aged with dementia. **The Arts in Psychotherapy**, v. 38, p. 221-228, 2011. DOI:10.1016/j.aip.2011.07.002

JONES, J. D. A comparison of songwriting and lyric analysis techniques to evoke emotional change in a single session with people who are chemically dependent. **Journal of Music Therapy**, v. 42, n. 2, p. 94-110, 2005. <http://jmt.oxfordjournals.org/>

KLEIN, C. M. SILVERMAN, M. J. With love from me to me: songwriting to teach coping skill to caregivers of those with Alzheimer's and other dementias. **Journal of Creativity in Mental Health**, v. 4, n. 2, p. 153-164, 2012. <http://dx.doi.org/10.1080/15401383.2012.685010>

ROBERTS, M. Transitions from clinical experiences to clinical questions and then research. **Voices** A world forum for music therapy, v. 6, n. 3, 2006. <https://voices.no/index.php/voices/rt/prINTERfriendly/280/205>

ROBERTS, M. McFERRAN, K. A mixed methods analysis of songs written by bereaved preadolescents in individual music therapy. **Journal of Music Therapy**, v. 50, n. 1, p. 25–52, 2013. <http://jmt.oxfordjournals.org/>

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, vol.8, n.1, 2010.

SILVERMAN, M. J. Effects of group songwriting on motivation and readiness for treatment on patients in detoxification: a randomized wait-list effectiveness study. **Journal of Music Therapy**, v. 49, n. 4, p. 414-429, 2012. <http://jmt.oxfordjournals.org/>

SILVERMAN, M. J. Effects of group songwriting on depression and quality of life in acute psychiatric inpatients: A randomized three group effectiveness study. **Nordic Journal of Music Therapy**, v. 22, n. 2, p. 131-148, 2013. <http://dx.doi.org/10.1080/08098131.2012.709268>

SILVERMAN, M. J. The effect of songwriting on knowledge of coping skills and working alliance in psychiatric patients: A randomized clinical effectiveness study. **Journal of Music Therapy**, v. 48, n.1, p. 103-122, 2011. <http://jmt.oxfordjournals.org/>

THOMPSON, S. Themes and metaphors in songwriting with clients participating in a Psychiatric Rehabilitation Program. **Music Therapy Perspectives**, v. 27, n. 4-10, 2009. <http://mtp.oxfordjournals.org/>

Recebido em 20/06/2014

Aprovado em 23/12/2014