

Musicoterapia e os Estados Alterados de Consciência

Music Therapy and Altered States of Consciousness

Henrique Lisboa Vitorino

Revisão do artigo e Abstract por Chaiane Duarte Viana

Resumo:

Este trabalho apresenta uma revisão bibliográfica sobre o tema “Estados Alterados de Consciência” e as aplicações na Musicoterapia. Inicialmente, serão abordadas as definições de consciência, estados de consciência e estados alterados de consciência. Em seguida, a relação dos estados alterados de consciência e da Música. Trata também do contexto ritual, da prática terapêutica, da utilização da música sob a influência de substâncias psicoativas, das formas de utilização da música para alcançar esses estados e das drogas auditivas. Por fim será apresentada a prática da Musicoterapia a partir do método Bonny de Imagens Guiadas e Música (GIM).

Palavras-chave: Musicoterapia; estados alterados de consciência; GIM - Imagens Guiadas e Música.

Abstract:

This paper introduces a brief literature review about altered states of consciousness and addresses the use at music therapy. It starts giving the definition of consciousness, states of consciousness and altered states of consciousness. Then, the relation between altered states of consciousness and music. It also talks about the ritual context, the therapeutic experience, the use of music under the influence of psychoactive drugs, the use of music to reach these states, and the hearing drugs. Lastly, the practice of music therapy will be presented based on Bonny's method about guided imagery and music (GIM).

Key Words: Music Therapy; Altered States of Consciousness; GIM - Guided Imagery and Music.

Introdução:

Consciência, estados de consciência e estados alterados de consciência são temas estudados há muito tempo por cientistas, neurologistas, médicos, psiquiatras, religiosos, etnólogos e tantos outros.

A partir dos estudos de Aldridge, Fachner, Ludwig, Tart e Rouget, pretende-se apresentar definições sobre estes temas e também, discorrer sobre o método GIM (Imagens Guiadas de Música) criado pela musicoterapeuta Helen Bonny, relacionando os estados alterados e música.

Consciência, estados de consciência e Estados Alterados de Consciência:

Dalgalarrondo (2008) descreve três acepções ao definir a palavra consciência: neuropsicológica, psicológica e ético-filosófica. A primeira consiste em consciência sob o estado vigil, que é o estado de estar desperto, acordado, lúcido. A segunda definição refere-se à soma das experiências do indivíduo em determinado lugar, que se deve à capacidade de o indivíduo entender e entrar em contato com a realidade no meio ambiente no momento presente, reconhecendo a si e a todos os objetos ao seu redor. A terceira está ligada à capacidade de o indivíduo compreender seus deveres éticos e assumir as responsabilidades, direitos e deveres segundo esta ética.

A consciência é um complexo ativo e age em função de, sob, e a partir de estados psicológicos e (ou) físicos, bem como de experiências, locais e (ou) regras de convívio distintas. Sob estas variações, constituem-se os estados de consciência.

Damásio (2000, p. 88) salienta que o estudo da consciência deve partir de observações tanto externas quanto internas, pois todos os conteúdos de nossa mente são em sua totalidade subjetivos e exemplifica expondo que “A consciência ocorre no interior de um organismo e não em público, mas se associa a várias manifestações públicas”.

Dalgalarrondo (2008, p. 89) apresenta a ideia de John Searle, para quem a consciência tem como aspecto fundamental um caráter de unidade qualitativa subjetiva na qual “Todo estado de consciência vem acompanhado de um sentimento qualitativo especial”. Nesse sentido, os

estados de consciência são experiências de consciência vivenciadas em primeira pessoa em um campo de consciência unificado com caráter prazeroso ou desprazível e com um senso de familiaridade. “Assim, unidade, subjetividade e caráter qualitativo são as marcas da experiência dos estados de consciência” (idem).

Aldridge (2006) considera que o estado de consciência está em constante mudança, sob influências internas e externas e, portanto, filtra-se o estado que parece ser mais estável. Segundo o autor, a consciência é também um meio de autoconhecimento, pois engloba a compreensão interior frente às experiências exteriores e sociais, bem como equilíbrio da vida interior com o desempenho social.

De acordo com Tart (1997), há uma grande quantidade de potenciais humanos à disposição e em função da cultura, muitos desses são selecionados e outros rejeitados e (ou) ignorados. Esses potenciais selecionados quando acrescentados a fatores casuais tornam-se as estruturas para a construção do estado de consciência comum.

Mas o que vem a ser um Estado Alterado de Consciência (EAC)?

Tart (1997) define o EAC como uma alteração qualitativa e completamente distinta na forma de funcionamento mental comum de uma pessoa. São comuns a todas as pessoas e, por definição, entendem-se como estados de transição entre o sono e a vigília. O autor também destaca os estados induzidos a partir da ingestão de drogas como a maconha e o LSD, assim como a dos auto hipnóticos e de possessão.

Aldridge (2006) menciona que alguns estados podem ser espontâneos ou provocados por diversos meios como um trauma, um desequilíbrio neuroquímico, uma crise epilética e uma febre; já outros podem ser induzidos por um comportamento social ou pela ingestão de substâncias psicotrópicas.

Tart (1997) salienta que é importante notar que as experiências comuns presentes nos EAC's tais como experiências místicas, de “outras dimensões”, de enlevo, de beleza, de transcendência do espaço e do tempo e de conhecimento transpessoal, tal como muitas outras podem, ou não, serem alcançadas a partir do uso de substâncias psicoativas. Como exemplo cita os estados meditativos, alcançados a partir de diversas práticas como a da meditação, da Ioga e de relaxamento que dispensam o uso de substâncias.

Mulin (2004) utiliza o conceito de Tart, a partir da abordagem sistêmica dos estados de Consciência e define que

A consciência humana é formada por subsistemas, os conjuntos destes subsistemas fazem com que vejamos o mundo da maneira que vemos, se estes subsistemas forem alterados de alguma forma isto mudará a maneira de vermos o mundo, este resultado da alteração dos subsistemas é o que podemos chamar de EAC. (2004, p. 18)

Fachner (2006) traz importantes definições e características dos EAC's a partir de Arnold M. Ludwig, para quem o EAC é qualquer estado mental reconhecido pelo próprio indivíduo que apresente uma alteração em sua experiência subjetiva e, a partir de certas normas gerais, relacionadas a esse sujeito. As características gerais desse estado são alterações no pensamento, modificações da percepção temporal, perda de controle, modificações nas expressões emocionais e na imagem corporal, trocas entre sentidos e significados, senso de inefabilidade, sentimentos de rejuvenescimento e hiper-sugestibilidade.

Ludwig (1966) aprofunda os estudos sobre os EAC's tendo por base certas variáveis ou combinações de variáveis que desempenham um papel importante para a produção desses estados: redução da estimulação externo-receptiva e/ou atividade motora, aumento da estimulação externo-receptiva e/ou atividade motora e/ou emoção, aumento da vigilância (privação de sono) ou envolvimento mental, diminuição do estado de alerta ou relaxamento de faculdades críticas e presença de fatores somato-fisiológicos.

Fachner (2006) ainda destaca que Fischer propõe um mapa cartográfico dos estados de consciência sobre uma linha contínua que varia em função da intensidade desses: ao centro se encontra os estados considerados normais e, nas duas extremidades, divididas em ergotrópicos (êxtase) e trofotópicos (estase). Para os estados ergotrópicos incluem-se os estados desperto, hiper desperto e êxtase; e, para os trofotópicos, incluem-se os estados tranquilo, hipo desperto e estase.

Rouget (1985) diferencia transe e êxtase. Segundo o autor, transe sempre estará relacionado com o aumento ou a diminuição da estimulação sensorial pelo meio externo: barulhos, músicas, cheiros e agitações; enquanto o êxtase sempre estará relacionado à privação sensorial: silêncio e escuridão.

A Música e os Estados Alterados de Consciência:

Aldridge (2006) aponta que a música tem sido utilizada de diferentes formas a fim de alcançar mudanças na consciência. Segundo o

autor, uma melhor compreensão sobre a transição dos estados de consciência e a habilidade de despertá-los tem sido há muito tempo a base de diversas religiões orientais.

A interação é a ação conjunta em um contexto ritual e/ou comunitário. Segundo o autor, ao tocar simultaneamente, é possível saber o que acontece com o outro, pois há uma ressonância entre ambos. “Desta forma, o fazer musical compartilhado é um caminho ativo para mudar a consciência que se materializa e é por isso que a dança tem sido um meio tão poderoso para a expressão cultural e pessoal” (Aldridge, 2006, p. 11). Ele destaca as seguintes formas de interação:

- Participação Ativa (*Participative Performance*) – é a base para rituais de cura que incluem a música. São necessários os EAC’s – a música tem o papel de agente curador e a saúde é alcançada a partir da participação ativa com outros. “Quando participamos ativamente juntos, podemos começar a entender uns aos outros, mesmo sem falar” (Aldridge, 2006, p. 12);
- Religião, Espiritualidade e Estados de Consciência (*Religion, spirituality and states*) – as diversas religiões identificam o estado ideal como aquele de total desprendimento do corpo e do self para a união com algum tipo de Ser Divino;
- A Troca (*Change*) – nas tradições místicas (*Esoteric Traditions*), o self diário é posto de lado como não confiável, desta forma é necessário o desenvolvimento de uma consciência social para o desenvolvimento da humanidade; a humilhação e o serviço são enfatizados a fim de nos redirecionar para fora de nós mesmos.

Mas e quanto à música? Em quais contextos a música tem um papel primário para levar aos estados alterados de consciência? A partir de sua utilização, quais são as formas para alcançar esses estados? O que são as drogas auditivas?

Quanto à literatura atual encontrada sobre os EAC’S, grande parte do material pode ser dividido em três grandes blocos:

- Dentro do contexto ritual, a partir da observação de cultos e cerimônias de tribos e grupos étnicos, como os xamãs;
- Dentro da prática terapêutica, como a psicanalítica e a hipnose;
- Dentro do contexto da utilização de substâncias psicoativas.

No contexto ritual, Rouget (1985) relata que a relação entre os EAC’s e a música, vista de longe e em sua totalidade, aparece na maioria

das vezes como algo absolutamente necessário. Entretanto, essa necessidade parece incoerente e não é possível padronizá-la; isto pois os cultos possessivos, que são diversos, devem levar em consideração os vários sistemas de descrença sob os quais uma lógica interna sobrepõe a articulação dos seus elementos divergindo em cada caso.

Segundo o autor, em certos casos a música desencadeia estados de transe, em outros o contrário, acalmando. Há casos em que o som de tambores pode levar a esse estado, em outros é o sussurro muito fraco ou um chocalho. Entre certas pessoas, o som de determinados instrumentos musicais pode produzir esse efeito, entre outras, a voz humana. Algumas pessoas entram em transe enquanto dançam e outras ao permanecem deitadas de bruços em uma cama.

Ainda dentro do contexto ritual, Fachner (2006) descreve que a música tem a função de promover uma atmosfera de unidade no grupo durante as cerimônias de forma a induzir, acompanhar ou levar ao transe através da alteração do ritmo e do volume, entoando cantos específicos e hinos religiosos. As características musicais mais comuns dessas cerimônias são a aceleração contínua, principalmente no andamento e na intensidade, utilizando alterações de dinâmica (*crescendo*, *acelerando*); um timbre constante e baixo; estruturas pulsantes e modulações nítidas para notas agudas contribuem e tornam-se a base para a indução do transe.

Na prática terapêutica, os EAC's são sempre estudados e utilizados. Fachner (2006) descreve três aplicações dos EAC's com intenção terapêutica, e com utilização da música, para sessões individuais e de grupo:

1. Imagens guiadas enquanto ouve música (tema melhor desenvolvido no próximo capítulo);
2. Indução de Transe com a utilização da voz e instrumentos de forma ativa ou receptiva;
3. Combinações entre técnicas hipnóticas e música.

No contexto da utilização de substâncias psicoativas e música, Fachner (2006) demonstra que essa combinação não pode ser vista apenas como um fenômeno da década de 1960. As drogas foram descobertas, retiradas e cultivadas na natureza para a utilização em experiências com tribos xamãs em ritos e festivais tribais. Segundo o autor, existem diferentes perfis de ação para as drogas que podem ser classificados como eufóricos, sedativos ou psicodélicos. Quanto aos

efeitos dos eufóricos (anfetaminas, cocaína) e sedativos (heroína, calmantes), inicialmente alteram o controle emocional e para os psicodélicos (LSD, Mescalina, Psilocibina) produzem mudanças significativas na compreensão cognitivo-conceituais da entrada dos dados sensoriais.

Poucos estudos referente à escuta musical sob uso de substância psicoativas foram realizados até o presente momento. Segundo Fachner (2006), além do vício e prazer transmitido pelo sistema de recompensa do cérebro através da dopamina e dos opióides, há algo a mais, algo que tenha um significado mais profundo para os ouvintes ou mesmo para os músicos. Segue abaixo lista dos estudos sobre os efeitos das drogas e a música em humanos segundo Fachner (2006):

- J. Fachner, *Veränderte Musikwahrnehmung durch Tetra-Hydro-Cannabinol im Hirnstrombild*, publicado em 2001;
- J. Fachner, *The space between the notes: research on cannabis and music perception*, publicado em 2002;
- J. Fachner, *Topographic EEG changes accompanying cannabis-induced alterations of music perception: cannabis as a hearing aid?*, publicado em 2002;
- P. Hess, *Licht und Schatten: Hanf aus medizinisch-psychiatrischer Sicht.*, publicado em 1995;
- I. E. Waskow, et al, *Psychological effects of tetrahydrocannabinol*, publicado em 1970;
- P. Webster, *Marijuana and music: a speculative exploration*, publicado em 2001.

A partir de 2010 começou a ser comercializado, via internet, doses sonoras que prometem reações físicas como as produzidas por substâncias psicoativas e que recebem o nome de “e-drugs”. Essas doses sonoras quando reproduzidas chegam a uma determinada região do cérebro conhecida como meso-límbica, região que atua diretamente no controle das emoções, e modificam as ondas cerebrais provocando diversas sensações.

Esse efeito foi descoberto por Heinrich Wilhelm Dove em 1839, e é chamado de Ondas Bineurais. O cérebro cria ondas de baixa frequência resultantes de frequências lançadas nos dois ouvidos e cada lado recebe uma quantidade diferente em Hz. Como exemplo, o ouvido esquerdo recebe 400 Hz, enquanto o ouvido direito recebe 410 Hz. Essa

resultante de 10 Hz atinge a área meso-límbica e modifica as ondas cerebrais.

Dessa forma, os sons binaurais são capazes de induzir o cérebro humano e gerar ondas cerebrais produzindo relaxamento, sono, estados alterados de consciência, sonhos lúcidos; ampliando a criatividade; eliminando a dor; entre outros, de cunho físico ou mental.

Cada onda cerebral tem uma área específica de impacto e pode ser associada a uma sensação. As ondas gama a partir de 30 Hz e as ondas beta entre 12.5–30 Hz podem ser associadas à atenção, estado de alerta, concentração e cognição ativa, pensamento ansioso e concentração ativa, estados de angústia, medo e estresse. Já as ondas alfa entre 7.5–12.5 Hz podem ser associadas à sensação de bem-estar e calma (o chamado em inglês “*flow*”), relaxamento, estimulação do sistema imune e hipnose. As ondas Teta 3.5–7.5 Hz associadas à sonolência, sono leve, profunda meditação e visualização criativa. As ondas Delta 0.5–3.5 Hz são mais lentas que as ondas teta e podem ser associadas a sono sem sonhos.

O site mais conhecido atualmente que disponibiliza e-drugs para compras e downloads gratuitos é desenvolvido por uma empresa americana, o *I-Doser*. As *e-drugs* mais famosas disponíveis para download são: LSD, heroína, opio, valium, cocaína, maconha, extase e oxym.

A Musicoterapia e os Estados Alterados de Consciência:

Dentre as definições de Musicoterapia, Bruscia (2000) a define como:

[...] um processo sistemático de intervenção em que o terapeuta ajuda o cliente a promover a saúde utilizando experiências musicais e as relações que se desenvolvem através delas como forças dinâmicas de mudança. (Bruscia, 2000, p.22)

O autor define dois tipos de experiências para a prática da Musicoterapia: experiências de improvisação (interativas) e experiências receptivas.

A experiência de improvisação está intimamente ligada ao fazer musical improvisado, no qual a forma de engajar o paciente ao processo está na execução musical por parte do paciente. Na experiência receptiva o paciente ouve música e a partir desta responde a esta experiência de forma verbal, silenciosa ou outra e a música pode ser ao vivo, tocada pelo terapeuta, ou reproduzida em aparelhos.

Para as duas experiências podem-se alcançar os estados alterados de consciência dentro do atendimento musicoterápico.

Nas experiências interativas toda e qualquer mudança na estrutura da música durante o fazer musical compartilhado entre terapeuta e paciente pode alterar os parâmetros de normalidade destes indivíduos e assim levar um ou ambos a um estado alterado de consciência.

Nas experiências receptivas, igualmente à anterior, toda e qualquer mudança na experiência pode levar aos estados alterados de consciência e inúmeras são as formas para se alcançar estes estados. Em específico, a experiência de Escuta Imagística, definida por Bruscia (2000, p. 133) como “A utilização da escuta musical para evocar e apoiar processos imagísticos ou experiências internas com o cliente em estado alterado de consciência.”, apresenta as seguintes variantes:

- Imagem Musical Dirigida;
- Imagem Musical Não dirigida;
- Imagem Musical Guiada;
- Imagem Musical Guiada Interativa.

Destas quatro, apenas a imagem musical dirigida não necessita que o paciente esteja necessariamente em um estado alterado de consciência. Nesta, o paciente cria uma imagem a partir de um direcionamento do terapeuta enquanto ouve música e o terapeuta intervém em intervalos regulares.

Para a imagem musical não dirigida o paciente cria livremente uma imagem enquanto ouve música sem qualquer intervenção do terapeuta. Na imagem musical guiada o paciente cria livremente uma imagem enquanto conversa com o terapeuta (será mais bem discutida a partir do modelo Bonny de imagens guiadas e musica) e na imagem musical guiada interativa o paciente cria uma imagem durante um atendimento com outros pacientes a partir das orientações do terapeuta.

O método GIM de Imagens Guiadas e Música se enquadra na variante de imagem musical guiada, porém se desenvolveu e se aprimorou com o passar dos anos. A musicoterapeuta Hellen Bonny, em 1972, foi convidada a participar da pesquisa dentro do Departamento Central de Pesquisa Psiquiátrica do Hospital Estadual Bosque da Primavera (*Spring Grove State Hospital*) em Catonsville, Maryland, nos EUA. Lá trabalhou com atendimentos de musicoterapia individuais e em grupo na terapia LSD.

Clark (2002) descreve que os pesquisadores do *Spring Grove* estavam muito interessados nas observações de experiências místicas descritas pelos pacientes tratados com altas doses de LSD, cuidadosamente administradas durante a terapia LSD. Estas sessões, segundo o autor, duravam até dezesseis horas e eram conduzidas por dois terapeutas, um homem e uma mulher.

Para o autor, o psiquiatra alemão Hanscarl Leuner viajou até Maryland e encorajou Bonny a desenvolver seu programa. Leuner trabalhava com uma técnica própria chamada de Imagens Afetivas Guiadas que mais tarde ajudou Bonny a escolher um nome para seu programa de atendimentos.

Para seu programa, Bonny recebeu colaborações também de Daniel Brown. Desenvolveram juntos programas musicais para as sessões da terapia LSD. Ainda em 1972, Bonny retirou o LSD para as sessões de atendimento em grupo. Em 1976, terminando sua dissertação de doutorado, desenvolveu a forma de atendimento individual do Método Bonny de Imagens Guiadas e música.

Entretanto, a primeira publicação de definição sobre o método foi descrita por Clark e Keiser em 1986:

Imagens Guiadas e Música (GIM) é um método de autoconhecimento em que a música clássica é usada para acessar a imaginação. Inclui ouvir música clássica em um estado relaxado, permitindo que a imaginação chegue à consciência e compartilhe essas percepções com um guia. A interação entre ouvinte, música e guia é o que torna GIM único. A experiência do GIM pode levar ao desenvolvimento da auto-compreensão, ao ordenamento da psique e à realização da percepção espiritual (Clark e Keiser apud Clark, 2002 p. 17).

Segundo Ventre (2002), as sessões individuais podem durar aproximadamente duas horas e seguem um programa de desenvolvimento. A primeira sessão é uma entrevista inicial, na qual o terapeuta explica o método de atendimento e o paciente tem a oportunidade de experimentar uma breve sessão.

Segue abaixo a estrutura de uma sessão no método Bonny - GIM:

- Conversa inicial
- Indução
- Escuta musical
- Integração pós-sessão.

Originalmente as sessões eram contratadas por um período inicial de seis sessões e caso fossem necessárias outras sessões o paciente poderia efetuar novos contratos. Entretanto, na prática, muitos terapeutas têm o costume de iniciar o processo terapêutico com uma sessão teste e, caso o paciente queira continuar, o processo inicia-se o quanto antes.

Considerações Finais:

O presente artigo focou nos Estados Alterados de Consciência que, segundo Tart (1997), podem ser estados de transição entre o sono e a vigília e/ou uma alteração na maneira de funcionamento mental comum de uma pessoa. Podem estar relacionados com a Música e podem ser ativados a partir da hiper estimulação ou pela hiper privação sensorio-motora de um indivíduo.

A música pode estar relacionada aos processos para atingir os EAC's e indivíduos sob a influência de substâncias psicoativas buscam esses estados. Quanto às drogas auditivas, nenhuma das pesquisas comprovou cientificamente a eficácia e/ou a dependência das mesmas.

Enquanto prática, diversas especialidades de atendimento utilizam-se dos EAC's para auxiliar os processos terapêuticos. Na Musicoterapia, um dos métodos mais conhecidos foi criado por Helen Bonny, o GIM (Imagens Guiadas e Música), desenvolvido especificamente para atuar nos EAC's.

Por se tratar de um tema amplo, espera-se que outros estudos possam contribuir para o campo da Musicoterapia, e da relação entre música e terapia.

Referências:

- ALDRIDGE, D. *Music, Consciousness and Altered States*. In: ALDRIDGE, D.; FACHNER, J. *Music and Altered States - Consciousness, Transcendence and Addictions*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2006.
- BRUSCIA, Kenneth E. *Definindo Musicoterapia* – 2ed. – Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.
- CARDENÃ, E. *Altering Consciousness: Setting up the Stage*. In: CARDENÃ, E.; WINKELMAN, M. *Altering Consciousness: Multidisciplinary perspectives. Volume1: History, Culture, and the Humanities*. Califórnia: Praeger, 2011. p. 1-21
- DALGALARRONDO, P. *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GROCKE, D. E. *The evolution of Bonny's music programs*. In: BRUSCIA, Kenneth E.; Grocke, D. E. *Guided Imagery and Music: The Bonny method and beyond*. New Hampshire: Barcelona Publishers, 2002.

FACHNER, J. *Music and Altered States of Consciousness: An Overview*. In: ALDRIDGE, D.; FACHNER, J. *Music and Altered States - Consciousness, Transcendence and Addictions*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2006.

_____. *Music and Drug-Induced Altered States of Consciousness*. In: ALDRIDGE, D.; FACHNER, J. *Music and Altered States - Consciousness, Transcendence and Addictions*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2006.

MULIN, P. B. *Estímulos Sonoro-Musicais e Estados Alterados de Consciência*, Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Musicoterapia) - Faculdades Metropolitanas Unidas, São Paulo, 2004.

TART, C. *A abordagem sistêmica dos Estados Alterados de Consciência*. In: WALSH, R. N.; VAUGHAN, F. *Além do Ego: Dimensões Transpessoais em Psicologia*. São Paulo: Cultrix/Pensamento, 1980. p. 126-130.

_____. *Estados de Consciência e Ciência dos Estados Específicos*. In: WALSH, R. N.; VAUGHAN, F. *Além do Ego: Dimensões Transpessoais em Psicologia*. São Paulo: Cultrix/Pensamento, 1980. p. 226-239.

VENTRE, M. *The individual form of the Bonny method of guided imagery and music (BMGIm)*. In: BRUSCIA, Kenneth E.; Grocke, D. E. *Guided Imagery and Music: The Bonny method and beyond*. New Hampshire: Barcelona Publishers, 2002.

<http://www.brainvistta.com/portugu%C3%AAs/fundamentos/o-que-s%C3%A3o-ondas-cerebrais/> acesso em 10/11/2016 as 00:37