

Por Julio Peres

Estamos todos envolvidos no universo sonoro desde a vida intrauterina até a morte. E muito além, nossos ancestrais distantes, desde sempre, absorveram e produziram músicas decorrentes dos sons da natureza. Acima de um mero entretenimento, as vibrações musicais propagam, envolvem os ouvintes e modificam estados de consciência, emocionais, psicológicos, fisiológicos, além das frequências vibracionais.

Talvez por ser um elemento essencial da vida cotidiana e uma linguagem universal, a música tem sido usada como estratégia terapêutica para diversas condições como autismo, demências, depressão, TDAH e transtornos ansiosos. Pacientes diagnosticados com transtornos mentais severos têm mostrado uma melhora sensível da Saúde Mental após intervenções musicais. Diversos são seus benefícios adicionais nas habilidades motoras, reciprocidades neurais, frequência cardio/respiratória e sistema imunológico publicados em periódicos científicos indexados. Naturalmente, a cultura, a história pessoal, a familiaridade e os gostos de cada indivíduo influenciam a experiência musical. A socialização, os sentimentos de conectividade, equanimidade e pertencimento são acompanhados pela música, que também se manifesta no âmbito da religiosidade e espiritualidade, observadas como vivências positivas à saúde na maioria das vezes.

A Psicologia da Música, em especial, tem trazido contribuições sobre a natureza saudável dos processos perceptivos, cognitivos, motores, emocionais e psicossociais envolvidos na experiência “Groove” definida como: o desejo de uma pessoa se mover em resposta à música, acompanhado por uma sensação agradável de contentamento. Tais efeitos e abrangências saudáveis despertaram outras diversas linhas de pesquisas em distintos segmentos (Antropologia, Biologia, Engenharia, Física, Inteligência Artificial, Neurociências e Sociologia) para, entre outros objetivos, compreenderem os ingredientes que favorecem a emersão *Groove*.



IMAGEM JULIO PERES

Por princípio, alguns métodos de investigação procuram isolar cada um dos elementos, dissecar as partículas e controlar suas interações com o propósito de reproduzir a mecânica da “mágica” do conjunto, uma vez obtidas as prováveis fórmulas para isso. Quais seriam as correlações exatas para a produção do fenômeno *Groove* entre as notas, acordes, frases, complexidade harmônica, variabilidade rítmica, dinâmicas, andamento, saliências, sonoridade e espectro de frequências? Essa, dentre outras perguntas, permeia a motivação de muitos investigadores que buscam o domínio da configuração das músicas sublimes que literalmente nos tocam.

Um exemplo simples correlacionado para ilustrar... Há duas décadas foi desenvolvido o programa “*quantize*” para gravações em estúdio. Em poucas palavras, quantizar significa mover (realocar) as notas gravadas para uma “grade”

fracionada de maneira que a distribuição das mesmas seja exata, tornando “perfeita” a performance originalmente imprecisa. Contudo, a tentativa de controle de todas posições absolutas, não relativas, trouxe como resultado o pior possível... a música se tornou robotizada e incapaz de provocar *Groove*. Por isso, logo depois, para “corrigir o erro”, o programa chamado “*humanize*” foi criado, induzindo variações pseudo-aleatórias nas locações das notas. A indução ao suposto erro humano atenuou a frieza da perfeita métrica, mas não resolveu o problema, porque faltou a espontaneidade.

As proporções áureas de Fibonacci também foram utilizadas infrutiferamente



IMAGEM JULIO PERES

por cientistas musicais que buscaram a expressão mais pura e perfeita do belo. Assim como nas artes em geral, em várias obras de Bach, Beethoven, Debussy em meio a tantos outros compositores de distintos estilos musicais, a razão Phi (Φ) é encontrada. Contudo, durante as composições, os autores certamente não pensaram em cálculos matemáticos correspondentes à fração 1,618, e ao contrário da dissociação, conectaram e traduziram o

belo em vibrações sonoras.

Todas as tentativas frustradas de dissecação e reprodução matemática do belo são decorrentes de alguns fatores. A perfeição é um equívoco conceitual, é estática, não há frestas para a evolução, inexistente portanto, porque estamos continuamente em movimento evolutivo. É igualmente um engano ingênuo decupar e parametrizar as manifestações que tocam profundamente o coração e/ou provocam *Groove* considerando que a soma das partes desprovidas de alma alcançariam genuinamente o belo. A vida inclui diferenças, peculiaridades, combinações e mutações com vetores inclinados à evolução. Somos co-criadores, e não copiadores de fórmulas, e por isso também, as métricas sem vida não reproduzem o Divino.

São infinitas as variabilidades e possibilidades para nossas expressões, e aí estão as sofisticadas belezas da vida. A liberdade criativa e as modulações pessoais sutis são valores essenciais aos músicos... nenhum deles mantém uma linha estritamente reta do início ao fim, tampouco uma partitura será executada de maneira idêntica por dois músicos com formações, habilidades e recursos similares. A sabedoria dos músicos com talentos e facilidades ao improvisado considera que não há notas erradas, porque “sair” de um certo campo harmônico pode ser imensamente especial, uma surpresa bem-vinda, que brilha e aponta para a resolução do conforto naquele ou em outros campos harmônicos. Simbolicamente, o princípio de aliança com erro e reversão do mesmo em harmonia pode se desdobrar em nossos desafios de progressos diários. Um dos principais impeditivos da evolução humana é “não reconhecer o erro”. Vale muitíssimo aceitar e transformar os erros em especiais “frases musicais” e histórias que merecem ser compartilhadas.

Ainda sobre evolução, a matemática e as tecnologias podem e devem estar a favor da expressão do músico humano, ao invés do fictício “músico tecnológico”. A espontaneidade anda de mãos dadas com a liberdade de expressão e a verdade, no melhor significado conforme a raiz do Latim “*veritas*”: real e merecedor de confiança. O estudo musical e o domínio da técnica, com esmero para elevação, amplificam o binômio liberdade/espontaneidade, favorecem a expressão e o toque mais puro do coração. Bons músicos referem que seus instrumentos musicais são extensões deles próprios, e assim suas essências são traduzidas com facilidade.



IMAGEM JULIO PERES

Lembro-me de um ex-paciente, exímio violinista, que trouxe como queixa a dificuldade de participar dos testes para ingresso nas orquestras. A despeito de ser recomendado por conhecidos professores consagrados, as avaliações o paralisavam sem que ele convergisse todos os seus recursos, potenciais e capacidades a favor de sua performance. Durante a psicoterapia, ele compreendeu que para tocar o coração de um ouvinte, seja quem for e em qualquer situação, a música deve primeiramente tocar o próprio coração de quem a executa. O aprendizado terapêutico foi adotar a satisfação e consequentes aplausos internos, abstraindo-se dos julgamentos de fora, críticas e mesmo, das necessidades do ego em receber aclamações dos espectadores. Podemos considerar esse *insight* na condução de nossas vidas para que sensibilizemos bons *Grooves* por meio das atividades que tocam nossos corações, sem esforço, e naturalmente propaguem alegria, de dentro para fora.

Enfim, a música desempenha um papel central em todas as culturas, é ouvida e tocada por pessoas de todas as idades, etnias e classes sociais. Sempre há tempo para aprender a cantar e/ou a tocar um instrumento musical. A experiência *Groove* tem relação direta com o prazer, proporciona uma atmosfera positiva, solidária, proativa e de pertencimento, com alto impacto positivo à saúde. Nós todos podemos acessar e produzir *Grooves*, tocarmos o Divino por meio da música e vivenciarmos as resultantes benesses. Bons *Grooves* & Saúde a todos