

CANTO CORAL, PRESSÕES SOCIAIS E RESILIÊNCIA:

Humanização do ambiente laboral

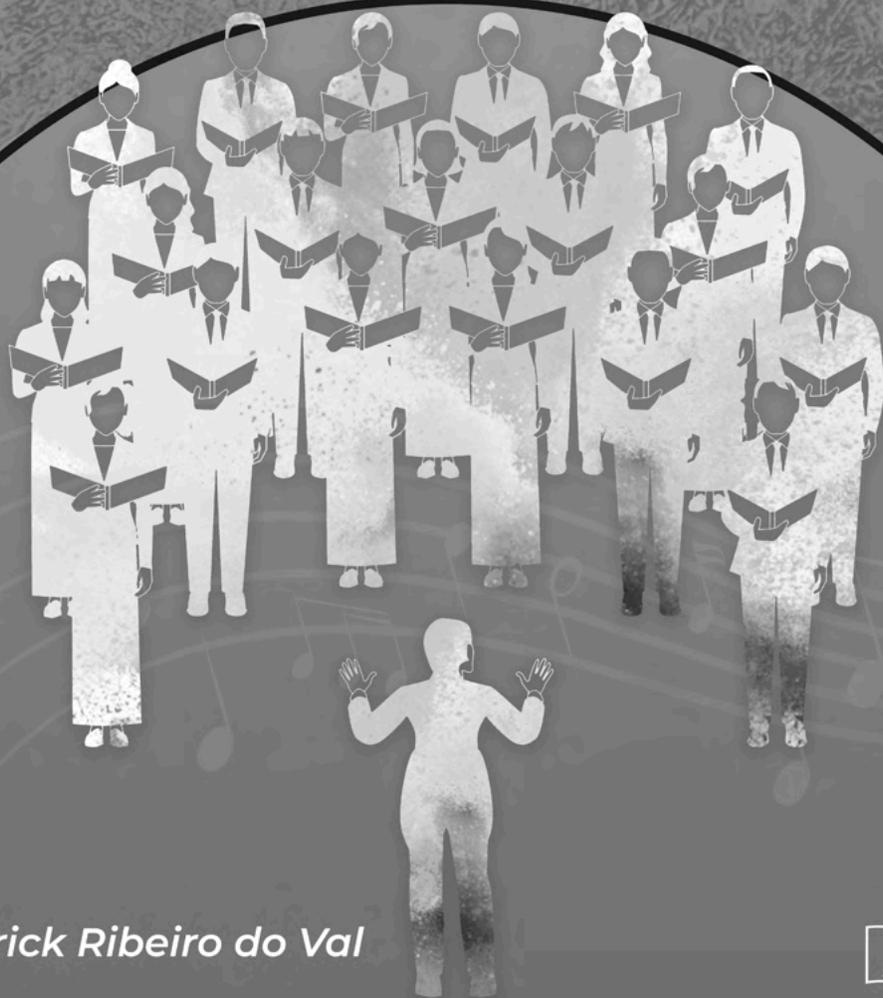


Patrick Ribeiro do Val

Atena
Editora
Ano 2022

CANTO CORAL, PRESSÕES SOCIAIS E RESILIÊNCIA:

Humanização do ambiente laboral



Patrick Ribeiro do Val

Atena
Editora
Ano 2022

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva do autor, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos ao autor, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Linguística, Letras e Artes**

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins

Prof. Dr. Alex Luis dos Santos – Universidade Federal de Minas Gerais

Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Rio de Janeiro

Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará

Profª Drª Edna Alencar da Silva Rivera – Instituto Federal de São Paulo



Profª Drª Fernanda Tonelli – Instituto Federal de São Paulo,

Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará

Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste

Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia



Canto coral, pressões sociais e resiliência: humanização do ambiente laboral

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Mariane Aparecida Freitas
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: O autor
Autor: Patrick Ribeiro do Val

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

V135 Val, Patrick Ribeiro do
Canto coral, pressões sociais e resiliência: humanização do ambiente laboral / Patrick Ribeiro do Val. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-258-0179-7
DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.797221205>

1. Psicologia positiva. 2. Cognição. 3. Resiliência. 4. Canto. I. Val, Patrick Ribeiro do. II. Título.

CDD 150.1988

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



Atena
Editora
Ano 2022

DECLARAÇÃO DO AUTOR

O autor desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declara que participou ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certifica que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



Dedico esse livro a minha mãe, Marizeth, que nunca mediu esforços para me amparar, como pode, em cada passo de minha jornada.

AGRADECIMENTOS

Meus sinceros e calorosos agradecimentos:

A todos com quem cantei nos corais;

Aos coralistas que regi;

Aos colaboradores destes grupos;

A todos que estiveram ao meu lado em algum momento desta caminhada, que formou o entusiasta de coral e regente que sou.

“Quando compreendermos melhor por que somos como somos, quando avaliarmos mais completamente as origens dos impulsos instintivos, dos controles sociais, das expressões culturais — todos os elementos que contribuem para a formação da consciência — Será mais fácil conduzir nossas energias para onde elas deveriam ir.”

(Mihaly Csikszentmihalyi)

SUMÁRIO

RESUMO	1
ABSTRACT	2
INTRODUÇÃO.....	3
CAPÍTULO 1.....	7
O CANTO CORAL	
CAPÍTULO 2.....	32
O SISTEMA E SUAS PRESSÕES	
CAPÍTULO 3.....	44
PSICOLOGIA DA RESILIÊNCIA	
CAPÍTULO 4.....	81
BIOLOGIA DA RESILIÊNCIA	
CONSIDERAÇÕES FINAIS	93
REFERÊNCIAS	102
SOBRE O AUTOR.....	109

RESUMO

Este estudo faz uma exploração bibliográfica sobre a interseção dos campos do canto coral, da contra-hegemonia e da resiliência para conhecer as forças sociais opressoras e as forças internas que propiciam o equilíbrio do bem-estar de coralistas de empresa. Os marcos teóricos principais são Santos (2000), quanto à sociologia da questão e Flach (1991) sobre resiliência. Procurou-se responder se há, na literatura científica, informações suficientes para comprovar e explicar a deflagração do processo de resiliência decorrente da atividade de canto coral no ambiente de trabalho. Foram encontrados subsídios suficientes para afirmar que, como se supunha inicialmente, o canto coral em empresa tem forte potencial intrínseco para desencadear processos de resiliência em seus participantes. A exploração passou pela história da música, focando o canto coral e contextualizando-o na sociedade, no intuito de compreender as transformações que se sucederam, até os corais de empresa da atualidade. A seguir, sondou-se o meio social. Buscou-se entender as forças sociais que atuam sobre homem ao longo do tempo, até o delineamento do modo como as pressões societárias operam hoje, as mazelas decorrentes, as lutas emancipatórias das opressões e as possibilidades de conservação da integridade do potencial humano individual, na contra-hegemonia. Por fim, investigou-se a psicologia positiva e o conceito de resiliência, entre outras partes da psicologia voltadas ao entendimento do bem-estar, seus progressos, seus pontos frágeis, suas potencialidades, além de modos de promover suas benesses.

PALAVRAS-CHAVE: Canto Coral. Contra-Hegemonia. Resiliência. Psicologia Positiva. Cognição.

ABSTRACT

This study makes a bibliographical exploration on the intersection of the fields of choral singing, counter-hegemony and resilience in order to know the oppressive social forces and the internal forces that foster the well-being of corporate choristers. The main theoretical frameworks are Santos (2000) on the sociology of the question and Flach (1991) on resilience. It was tried to answer if there is enough information in the scientific literature to prove and explain the outbreak of the resilience process due to the participation of a choir in the work environment. It was found sufficient subsidies to affirm that, as it was initially supposed, choral singing in a company has a strong intrinsic potential to trigger resilience processes in its participants. Exploration went through the history of music, focusing on choral singing and contextualizing it in society, in order to understand the transformations that have followed, even the current office choirs. Next, the social environment was probed. It sought to understand the social forces that act on man over time, to delineate the way that societal pressures operate today, the ensuing ills, the emancipatory struggles of oppression and the possibilities of preserving the integrity of individual human potential, in the counter-hegemony. Finally, we investigated positive psychology and the concept of resilience, among other parts of psychology focused on the understanding of well-being, its progress, its weak points, its potentialities, and ways of promoting its benefits.

KEYWORDS: Choral Singing. Counter-Hegemony. Resilience. Positive Psychology. Cognition.

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa debruçar-se-á fundamentalmente sobre estes temas: canto coral, contra-hegemonia e resiliência. Focar-se-á a gênese da capacidade de resiliência surgida no âmbito de corais de empresa.

Interessa a este trabalho revelar as forças exercidas pelo meio sobre os coralistas. Concerne a este trabalho enfocar também as forças internas a que se pode recorrer para a restauração do bem-estar diante das vicissitudes que invariavelmente ocorrem no decurso das vidas das pessoas. Para tanto, os marcos teóricos principais serão o conceito de contra-hegemonia de Santos (2000), quanto à sociologia da questão, e o conceito de resiliência de Flach (1991).

Os participantes da atividade coral aqui evidenciada são, em geral, cidadãos brasileiros adultos em atuação no mercado de trabalho ou aposentados. Eles situam-se em uma sociedade influenciada pelos valores capitalistas e positivistas, o que precisa ser levado em consideração quanto ao processo de produção de seus tormentos interiores e do possível movimento de restabelecimento da harmonia interna, mesmo com a vigência de aflições inalienáveis.

O autor deste trabalho científico, ao longo de sua carreira como regente, a maior parte lidando com corais de empresas, recebeu muitos depoimentos espontâneos sobre vidas se recompondo e creditando importância fundamental à participação em um coral. Desta forma, constatou, na prática, o potencial frutífero para promoção de resiliência a partir da participação nesses grupos artísticos. Este pesquisador investe na hipótese de que o ambiente da atividade de coral, com uma orientação especificamente cotidiana, orientada para a boa convivência e para o exercício da superação, é um espaço privilegiado para propiciar o afloramento da resiliência, enquanto capacidade de superação que permite criar o belo na arte e na vida, mesmo em situações adversas.

Dado o empirismo que embasa essa conjectura endossada por uma investigação ainda meramente preliminar e informal, permanece a aparente lacuna da inexistência de reconhecimento científico da relação de consequência entre os campos do canto coral e da resiliência, respectivamente. Esse hiato origina o problema desta pesquisa: há na literatura científica informações suficientes para comprovar e explicar a deflagração do processo de resiliência decorrente da participação de um coral no ambiente de trabalho? Sanar essa lacuna será objeto desta discussão.

Esta pesquisa ajudará a sistematizar conhecimentos que fundamentarão o trabalho do próprio pesquisador, como regente e educador, em direção à promoção da resiliência — um novo enfoque que julgamos promissor, visto que até então está, no mínimo, pouco explorado pela academia brasileira na área da regência de coro. A capacidade de superar adversidades é um assunto sobre o qual o autor deste texto se interessa muito por ler desde a adolescência. Esse interesse constitui a grande motivação para esta pesquisa.

Ademais, o projeto será ambientado em uma atividade que lhe é familiar, apazível e uma paixão antiga — o canto coral.

Este estudo se direciona à vida dos trabalhadores do Brasil que têm a oportunidade de participar de um coral de empresa; assim, a sociedade brasileira poderá se beneficiar ao aprofundar o conhecimento sobre sua própria realidade por um viés inusitado, o da oposição entre humanizar a vida por meio da participação em uma atividade de canto coletivo no ambiente laboral ou ceder ao sistema, renunciando à plenitude da existência humana, aqui expressa na vontade de manifestar-se artisticamente por intermédio da canção. Essa controvérsia é experimentada cotidianamente pelas pessoas que se deparam com a escolha de participar ou não de um coro, seja por quem esteja tomando a decisão de ingressar, seja por quem precise escolher manter-se. A relação com o sistema posto pesa nesta escolha. Refletir a esse respeito é, certamente, salutar, porque pode subsidiar conhecimentos que proporcionem a prevenção de dores existenciais decorrentes desse conflito por meio da implementação de políticas de qualidade de vida no trabalho, tanto no setor público como no privado.

Soma-se a esta pesquisa o interesse pela compreensão do bem-estar, ainda que diante de adversidades — o que é afim com o campo da resiliência. Complementa o viés psicológico da abordagem o campo da psicologia positiva, que se destina, não às patologias, mas à compreensão dos estados de contentamento.

Para a área de concentração Educação Musical, na linha de pesquisa Educação, Cultura e Pensamento, no projeto de pesquisa A Música como Instrumento de Desenvolvimento e Inclusão em Projetos Sociais, do Programa de Pós-Graduação em Música da UFRJ, o estudo ora apresentado agrega saberes que contribuirão significativamente com pesquisas posteriores. Ao inserir conjuntamente os descritores música, resiliência e UFRJ, pode-se constatar a pouca ocorrência, em portais de busca na internet, de trabalhos naquelas áreas do conhecimento na citada instituição. Ao ler alguns trabalhos, infere-se que boa parte deles carece de profundidade na dedicação ao tema da resiliência, visto que apenas abordam tal conceito tangencialmente, ao estudar outros campos. Por isso, a pesquisa aqui empreendida se faz necessária e relevante.

Amplia-se a originalidade deste estudo, visto que ambientará o tema da resiliência dentro do universo do canto coral, uma prática de educação social consagrada pelo uso ao longo da história, mas que não recebeu, no Brasil, estudo específico voltado à resiliência, até onde alcançamos como nossa sondagem. Sendo a relação entre coral de empresa e resiliência um campo novo, é importante dissecá-lo para uma compreensão minuciosa dos aspectos que o influem, o que revelará conhecimentos ainda pouco abordados em sua fundamentação nas ciências sociais e psicológicas como esta pesquisa pretende fazer, o que aumenta a importância do estudo.

Diante dessa argumentação, esta dissertação ora apresentada se justifica como relevante. Sua singularidade e sua importância nos âmbitos social, científico e pessoal

endossam a pertinência de sua realização.

O objetivo geral deste trabalho científico é compreender as relações entre a participação em um coral de empresa e o desenvolvimento de resiliência em seus participantes. Como a investigação científica diretamente voltada à resiliência de coralistas de corais de empresa é insipiente, será necessário levantar informações que se situem na interseção dos campos da música, do canto coral, da qualidade de vida, das relações humanas e do labor, sempre buscando analisar fatores que possam gerar sofrimentos e apontar perspectivas para a superação desses males.

Sempre com uma abordagem qualitativa, o processo investigativo avançará com as seguintes ações, que tomaremos por objetivos específicos: 1) investigar a variação do valor da expressão musical ao longo da história e suas repercussões nas subjetividades; 2) averiguar as pressões da cultura ocidental, capitalista e positivista nos indivíduos e seus reflexos na manifestação da musicalidade deles; 3) examinar o peso da educação musical ofertada em diferentes épocas para a constituição do coralista de diversas gerações, que atualmente congregam no mercado de trabalho e em seus corais; 4) apurar o que leva uma pessoa a encontrar equilíbrio interior e bem-estar, a despeito de ter necessidades fundamentais consideradas não saciadas; 5) buscar conexões entre a plasticidade cerebral alcançada com a música e o que se conhece da neuroplasticidade da resiliência. Cada uma dessas providências se somarão para se construir uma panorama do campo sobre o qual esta dissertação se volta, possibilitando concluir sobre o nível de influência da participação em um grupo de canto coral em empresa para o surgimento da capacidade de resiliência dos participantes.

Para a coleta de dados, a metodologia de pesquisa será bibliográfica, conforme referencial metodológico em Gil (2002). Proceder-se-á a uma exploração para levantar as principais publicações científicas nos campos aqui abordados, seguida de uma revisão dessa literatura. Buscar-se-ão fontes em vernáculo e na língua inglesa acerca dos objetivos listados, envolvendo livros, teses, dissertações e artigos de cunho científico. Essa bibliografia constituirá o montante selecionado de informações, que propiciará um panorama do problema por esta pesquisa suscitado.

Para análise dos dados produzidos na exploração bibliográfica, utilizar-se-á o método dedutivo, conforme Gil (2008), ou seja, no sentido do geral para o particular. Pretende-se partir de informações de cunho suficientemente abrangente, de tal modo que compreendam inclusive o campo nesta dissertação abordado — a interseção entre as áreas dos corais de empresa, das pressões sociais e da resiliência — para se chegar a afirmações pertinentes diretamente ao âmbito do canto coletivo em ambiente laboral e, assim, responder à questão central desta dissertação, acima exposta.

Com o objetivo de localizar no tempo o período em que as principais personalidades históricas, aqui destacadas, viveu ou vive, da primeira vez que qualquer deles for mencionado, será indicado, entre parênteses e separados por hífen, o ano de nascimento

seguido do ano de falecimento ou a indicação “vivo”.

Encontrar na literatura científica indícios de resiliência associados a corais de empresa demandará sondar o campo do canto coletivo como um todo e, paulatinamente, focar o canto coletivo em meio corporativo. Será necessário, também, conhecer os valores que movem a sociedade e suas instituições laborais, para entender as dificuldades geradas às pessoas enquanto seres humanos, cidadãos, trabalhadores e coralistas. A última fase destina-se a encontrar estratégias de superação a que se possa recorrer para a sanidade interior. As etapas investigativas serão cumpridas e dispostas na organização do texto conforme a se apresentam seguir.

O capítulo 1 buscará identificar a importância dada à expressão vocal coletiva ao longo da história, suas manifestações musicais e fatores causadores de repercussões nas subjetividades. O recorte feito enfocará especialmente o modo como as pessoas se conduzem ou são conduzidas nesses contextos. A culminância, desse trecho, será o delineamento do campo dos corais de empresa e suas características e especificidades.

No capítulo 2, pretende-se delinear o meio social em que as pessoas estão imersas, as pressões sociais a que se expõem e as mazelas existenciais daí decorrentes. Busca-se esboçar o processo que forjou a subjetividade do indivíduo moderno. Caberá, aqui, atinar para as subjetividades flexíveis que conseguem transitar entre o sistema posto e as alternativas emergentes, preservando, da melhor maneira possível, o bem-estar próprio, alinhado ao da coletividade.

Essa parte do estudo atentará para os campos da arte, do prazer e da comunidade, nos quais tentará encontrar perspectivas promissoras da possibilidade de propiciarem o afloramento da resiliência. Para alcançar esse intento, iniciar-se-á por um retrospecto histórico do surgimento do Capitalismo e, a seguir, delinear-se-á seu modo de atuação e seus reflexos nas relações entre as pessoas, passando por considerações sobre o papel da educação, da ciência e do Estado. Para tal, a argumentação estará ancorada principalmente nos estudos sobre a pós-modernidade (SANTOS, 2000), em busca da capacidade de resiliência para a emancipação em relação aos valores hegemônicos opressores, legados pelo Capitalismo.

O capítulo 3 se dedicará ao aspecto psicológico do fenômeno da resiliência, partindo-se daqueles que subsidiaram o precursor da definição do termo Flach (1991). Tentar-se-á reconstituir a trajetória histórica do conceito, desde as bases, passando pelo cenário atual e vislumbrando expectativas futuras para os movimentos voltados à promoção do equilíbrio interior. Temas como emoções, cognição, políticas públicas e música serão postos em diálogos.

O capítulo 4, o último, discorrerá sobre o viés biológico da resiliência. Estresse, neuroplasticidade, neuroimagem e biomarcadores estão entre os assuntos abordados.

CAPÍTULO 1

O CANTO CORAL

Ao longo da história, as pessoas se relacionaram com a música de muitas formas. A importância da organização estética dos sons e os valores culturais vigentes em cada época e lugar se entrelaçam na trama do tecido social.

A importância da música, julgada pela pura ubiquidade de sua presença, é enorme e quando se considera que a música é usada tanto como ponto convergente de várias atividades quanto como parte integral de tantas outras que não poderiam ser executadas adequadamente ou integralmente sem a música, sua importância é substancialmente ampliada. Provavelmente não há nenhuma outra atividade cultural da humanidade que seja tão onipresente e que atinja, molde e frequentemente controle tanto o comportamento humano. (MERRIAM, 1964 apud ÁLVARES, 2016, p.7)

Para compreender hoje o atual estado do canto coral, no que concerne à sua relação com processos de contra-hegemonia e de resiliência, será necessário sondar, antes, a relação das pessoas com a música ao longo da história, focando o canto coletivo.

Mello e Justus (1999) dividem os períodos da história da música da seguinte maneira: pré-história (- 2 milhões a 4000 a.C), música da antiguidade (4000 a.C a 500 d.C), medieval (500 a 1450), renascentista (1450 a 1600), barroca (1600 a 1750), clássica (1750 a 1810), romântica (1810 a 1910) e música do

século XX (1900 em diante).

1 | PRÉ-HISTÓRIA

Ao que parece, a origem da música remete ao instinto religioso humano que a criou para controlar as forças da natureza com a magia do som — é o que revela Zimmermann (1996, p. 8). Deste modo, a música teria origem sagrada e sua evolução teria se dado da seguinte forma:

Pode-se resumir, assim, a origem da música: do grito, no início, grosseiro, e, em seguida, cada vez mais modulado, nasceu o CANTO. Imitando o ritmo do próprio corpo, o ser humano criou a DANÇA. Finalmente, quis imitar o som da própria voz com objetos rústicos, e nasceram os INSTRUMENTOS MUSICAIS.

2 | ANTIGUIDADE

Zimmermann (1996, p. 9) lembra que a história passou a ser contada a partir da invenção da escrita. É por meio de vestígios tais como “documentos, medalhões, inscrições, papiros e baixos-relevos e também em citações nas obras de grandes filósofos” que se conhece a arte musical antiga. Os primeiros registros da atividade musical conhecidos estão grafados num baixo-relevo, com a imagem de uma harpista e fragmentos de notação musical datados de mais ou menos 2.000 anos antes de

Cristo. A música na Antiguidade era monódica e em uníssono. Destacam-se, para a história da música ocidental, gregos e romanos.

3 | IDADE MÉDIA

Segundo Burrows (2006), a música a muitas vozes — polifônica — surgiu a partir do século XII, aproximadamente, adicionando-se, ao cantochão, outras partes. Nesse período, os primeiros livros de música a duas, três e quatro partes, começaram a circular em manuscritos. Inicialmente voltado à igreja, com os motetos, tal estilo passou a ser usado também em música secular, com os madrigais.

Fernandes (2009) aponta que por volta de 1430 a música religiosa passou a ser cantada, também, por corais e não só por grupos de solistas. Considera-se razoável admitir a existência de ambos antes disso. O estudioso supracitado testifica que os corais eram mantidos pela igreja.

4 | RENASCIMENTO

De acordo com Fernandes (2009), no século XVI houve a reforma protestante, que marcou o início da homofonia — a articulação melódica simultânea, como no hinário produzido com participação de Lutero (1483-1546). Ainda assim, permaneceram em voga estruturas contrapontísticas em que uma voz imita a outra, especialmente na música coral, como em Palestrina (1525-1594).

Pelo apanhado de Fernandes (2009), os coros tinham, no Renascimento, de duas a três pessoas por linha escrita, mas, também, havia composições para um cantor por parte.

Esta pesquisa levantou, também, uma série de reflexões sobre a possível sonoridade vocal e coral da música antiga (Renascença, Barroco e Clássico). Diversas teorias não consensuais são pontuadas, mas, a seguir, buscamos uma noção geral reduzida, baseada nos achados de Fernandes (2009). Em seus estudos, aventa-se que possivelmente dois padrões foram contemporâneos:

- um é o das câmaras (salas) privadas, caracterizado por potência vocal natural — delicado, mas não débil —, com mínimo vibrato e dinâmica pouco proeminente, leve, brilhante e claro, de posição mais elevada de laringe e menor pressão subglótica (pressão da coluna de ar na prega vocal em adução, cuja regulação reflete no volume da voz);
- o outro padrão é o das capelas públicas, mais sonoro, apesar de discreto, com vibrato mais destacado, embora não tão ressaltado como na música romântica.

Além disso, iniciou-se a ópera, que pode ter desviado a atenção do canto coral. Em oposição à polifonia, aqui chamada *prima prattica*, surgiu aquilo que foi conhecido como *seconda prattica*, em que um instrumento ou voz — a monódia — era disposto sobre

um acompanhamento simples — o baixo contínuo (BURROWS, 2006). Campos (1965) denomina galante esse estilo em que predomina a melodia sobre a harmonia. Essa melodia podia ser ornamentada pelo intérprete à vontade; foi ela que, segundo Burrows (2006), tornou possível a ópera. A *Camerata Fiorentina* intencionou reviver o teatro musical grego, a tragédia, um conversar cantando (FRAGA; MATAMORO, 2001), no entanto, de acordo com Zimmermann (1996), acabou criando um novo gênero. Mas Digaetani (1988) afirma que havia poucos coros, ou mesmo conjuntos. Essa fórmula foi bastante exitosa entre a aristocracia, mas foi Monteverdi (1567-1643) que a popularizou com um estilo mais sofisticado musicalmente, embora menos dentro do cânone que vigorava até então; assim, acomodou madrigais e danças, além do recitativo, embora seu núcleo seja a ária (FRAGA; MATAMORO, 2001). Zimmermann (1996) diz que a ópera, uma das formas artísticas mais completas — com canto, dança, orquestra, coral, cenários, figurinos e libreto etc. — enfim, foi abraçada por toda Europa. Na esteira da ópera, surgiu o oratório, uma obra musical religiosa com todos os elementos musicais da ópera, mas sem encenação, figurino ou cenário (MELLO; JUSTUS, 1999).

Foi no período do Renascimento que os portugueses iniciaram a colonização do Brasil. Fernandes (2009) admite que possivelmente os índios aqui praticavam música monódica. Por ser desse mesmo tipo, usava-se o canto gregoriano, muitas vezes traduzido para as línguas dos índios, a fim de catequizá-los — eles se mostravam atentos à música. Em ocasiões especiais, o chamado canto de órgão — o canto polifônico — também acontecia. Há registros de meninos órfãos cantores que vieram de Lisboa no primeiro século de colonização. Eles cantaram em missas, procissões e apresentações em aldeias. A partir de então, muitos relatos de meninos índios cantores se proliferaram também.

Pouco depois do começo da colonização, iniciou-se o tráfico de negros escravizados, que agregaram elementos culturais à cultura dominante branco-judaico-cristã-europeia (FERNANDES, 2009). Desde 1549, os jesuítas e, depois, também, outras ordens religiosas, envolveram a música em processos de educação de colonizadores, nativos e escravos. Há menções da presença de profissionais mestres de capela, compositores, regentes de coro, cantores, instrumentistas e teóricos, especialmente em cidades, em dado momento, favorecidas pelo ciclo econômico, ao longo de toda história do Brasil colônia.

5 | BARROCO

A música instrumental estava subordinada ao coral, mas entre os séculos XVIII e XIX a situação se inverteu. No Barroco, houve grande ênfase na música instrumental e decréscimo do interesse pelo canto coral (MOORE, 2008). Fernandes (2009) reconhece que a despeito de a ópera ter sido o ponto alto do Barroco, para o canto coral a música religiosa foi a de maior relevância. O coro teve grande importância estrutural no barroco

inicial, para dar contraste em relação a recitativos e árias, mas que teve relevância reduzida, posteriormente, por conta da diminuição do interesse pelos dramas gregos que imputavam relevância ao coro; o delineamento claro da diferenciação entre recitativo e ária, ao desenvolver-se, reduziu a importância dos coros; além disso enfraqueceu-se o apoio de benfeitores, o que causou dependência de financiamento público e cortes nos salários dos cantores. De 1640 até o final desse século, o coral esteve praticamente fora do teatro lírico, sendo aproveitado nos oratórios, patrocinado por sociedades eclesiais; em Handel (1685-1759), chega a ter papel de protagonista, por vezes (FERNANDES, 2009).

Segundo Fonterrada (2008), a educação musical se dava nas igrejas, como antes, mas agora com a formação básica em música com diversas disciplinas; não mais se deixavam as crianças por conta de aprendizes e em convívio com adultos para aprenderem. Os coros se tornaram maiores. Além de perdurarem escolas católicas destinadas a educar os filhos das elites burguesas e nobres, os colégios, iniciava-se o que se passou a denominar conservatório; na verdade, eram orfanatos (*Ospedale*, hospitais). Em ambos, havia instrução musical, mas no segundo a formação era profissionalizante.

Fernandes (2009) afiança que às mulheres só era permitido cantar em reuniões privadas. Fraga e Matamoro (2001) afirmam que foi a ópera barroca que abriu espaço para o canto feminino, até então proibido nas execuções musicais nas igrejas. Deu-se a aparição da figura da *diva*, ou *prima donna*; desse modo, as sopranos notabilizaram-se como as vozes de maior prestígio no período, juntamente com a dos *castratti* — homens castrados jovens para manterem vozes de contralto ou soprano.

O número de coralistas nesse período era, em geral, em torno de 12 a 20 componentes; raríssimas vezes passava de 30 pessoas (FERNANDES, 2009). Os coralistas se dividiam em concertistas e ripienistas. Os primeiros eram uma seleção dos melhores coralistas com um membro por cada parte; já os segundos eram os demais membros do coro, portanto, um grupo maior. Todos cantavam, mas nas partes destinadas ao concerto só os concertistas cantavam. Segundo Fernandes (2009), esse é o chamado *stile concertato*. Na verdade, o coro principal era o grupo menor, chamado de coro favorito, ou coro de concertistas, ou apenas concerto; às vezes, era mais de um grupo. A eles, cabia a maior parte das obras. Os demais, o ripieno (em italiano, significa recheio ou enchimento), também chamados de *cappella*, cantavam ocasionalmente, para reforçar a sonoridade do grupo de elite, agregando contraste.

Cantar no estilo *a capella* significava cantar sem acompanhamento, ao passo que o estilo *concertato* admitia instrumentos dobrando com as vozes. Há de se esclarecer que o termo coro, na tradição luterana do século XVII, pode significar um grupo de vozes, de vozes com instrumentos, ou mesmo só instrumentos (FERNANDES, 2009).

No Brasil desse período, em Minas Gerais, havia um elevado grau de profissionalização da música, que era de alto nível. Muitos mulatos livres se dedicaram

à carreira musical como modo de ascensão social e foram empregados por ordens e irmandades, em substituição a padres na dedicação à música. No fim do século XVIII, a pujança econômica mineira chegou ao fim; com isso, muitos músicos deixaram a Região. Encerrou-se a alta profissionalização da música e abriu-se um tempo em que as atividades musicais recaíram para amadores (FERNANDES, 2009).

6 | CLÁSSICO

No Classicismo, buscava-se a pureza total da música, de tal modo que fosse uma arte abstrata, afeita à fruição apenas pela audição; não era desejável tê-la como veículo para a religião, o amor ou o trabalho, fato este assegurado por Mello e Justus (1999). Disso decorre que a música instrumental popularizou-se mais do que a vocal à época (BURROWS, 2006). A forma passou a ser o ideal a perseguir, com estruturas musicais maiores (BURROWS, 2006), obedecendo-se a normas e preceitos do período (FRAGA; MATAMORO, 2001).

Substituiu-se o esplendor solene e estático da ópera séria barroca, por vivacidade e realismo no teatro lírico no Classicismo, com a *opéra buffa* e a *opéra comique* (MOORE, 2008). De outro lado, Gluck (1714-1787) reagiu contra os arroubos virtuosísticos dos cantores de bravura e imprimiu uma tentativa de restabelecer a simplicidade e a força dramática da tragédia grega, que passou a exigir um desempenho contido, sombrio e nobre (DIGAETANI, 2001). Mas foi Mozart (1756-1791) quem conseguiu conciliar a ópera cômica com a ópera séria (MOORE, 2008). Segundo Digaetani (2001, p. 37) “Mozart escreveu óperas que não eram apenas uma série de árias agradáveis, pois ele, muitas vezes, acrescentou duetos, coros e uma ação convincente para variar o nível do interesse musical da ópera.”

Fernandes (2009) afiança que a prática coral no período clássico foi bastante intensa; mesmo com a efervescência da música instrumental, o canto coletivo manteve-se bastante vivo na igreja e na sociedade. Em geral, a música *a cappella* foi quase nada explorada; as composições eram para coro com orquestra, órgão ou *pianoforte*. Moore (2008) assegura que o oratório declinou após Johann Sebastian Bach (1685-1750), mas a missa ganhou novo folego, assimilando elementos da ópera e da sinfonia do período clássico; por outro lado, Fernandes (2009) discorda em parte, visto que assegura ter havido relevante produção de oratórios, além de missas, óperas e obras de menores proporções, quer religiosas, quer seculares.

Assim como no período anterior, os cantores solistas também cantavam no coral (FERNANDES, 2009). Pequenos grupos vocais das capelas católicas da segunda metade do século XVIII eram formados por músicos profissionais, cujo número de integrantes variava entre 2 e 20 cantores, com número de instrumentistas sempre superior. Acredita-se

que essa diferença entre o número de cantores e instrumentistas, com menor quantidade de vozes, se deve ao fato de os cantores serem relativamente bem treinados, com boa habilidade de leitura de partituras e de desempenho vocal — mesmo os meninos cantores, que recebiam instrução musical diariamente.

Esses fatores minimizavam o problema do desequilíbrio — e ainda se posicionavam os cantores à frente dos instrumentos — mas, mesmo assim, não eliminava completamente os problemas dessa desproporcionalidade sonora, embora se admita que isso provavelmente não prejudicasse a compreensão das palavras, dada a sonoridade suave dos instrumentos de época e as dimensões mais reduzidas das sala em relação às de hoje em dia. A vantagem é que, com toda a expertise dos coristas, o repertório era montado com preparação mínima. Nota-se também que os coros paulatinamente aumentaram, e cresceu a participação dos amadores, que, pouco a pouco, passaram a substituir os profissionais (FERNANDES, 2009).

Castrati, falsetistas e meninos faziam as partes de soprano nos corais, mas, no fim do século XVIII e início do XIX, os *castrati* passaram a ser substituídos por mulheres, sopranos e *mezzo-sopranos*, o que foi aceito sem reservas, dado que a quantidade deles estava se esgotando. Fernandes (2009) afiança ainda que os *castrati* já não eram tão populares na época de Beethoven (1770-1827) (FERNANDES, 2009).

O número de sopranos era substancialmente maior do que o de contraltos, tenores e baixos. Fernandes (2009) justifica isso em parte dado que o soprano, por conduzir a melodia, deveria ser ressaltado, mas, também, visto que tal naipe era constituído principalmente por meninos, que, embora fossem bem treinados, tinham vozes normalmente menos potentes, o que exigia um contingente maior para equilibrar a sonoridade das diferentes classificações vocais no coro entre si e em relação à orquestra.

Aos poucos, outras vozes foram ganhando espaço:

Ao longo do Classicismo a voz de tenor se tornou mais popular e foi tratada com mais destaque em importantes papéis na ópera. A voz de barítono ainda não era comumente diferenciada como veio a ser nos séculos seguintes. A voz de baixo também ganhou certo destaque tanto na ópera quanto no oratório e nas outras formas de música de concerto, contudo, não de forma tão proeminente quanto as vozes agudas (FERNANDES, 2009, p. 94).

Começou a surgir um enfoque social na prática coral. Sociedades corais passaram a praticar, inclusive caridade. Entre os exemplos mencionados por Fernandes (2009), estão ações para amparar músicos indigentes e seus dependentes. Há casos, também pontuados, de outras agremiações que se dedicavam a repertórios específicos: umas voltadas a músicas do passado; outras dedicadas a promover novas composições de repertório para corais.

Não era possível aos músicos serem economicamente independentes; eles eram

patrocinados ainda pelos nobres, (MOORE, 2008) Segundo Burrows (2006), eles eram considerados servos aquém dos valetes, os empregados domésticos. Nota-se, nesse período, um crescimento da presença dos aficionados burgueses por execuções públicas, como mostram Fraga e Matamoro (2001). Os teatros no século XVIII tornaram-se maiores, comportando milhares de pessoas, e eram redecorados suntuosamente, como os palácios. Começaram a surgir teatros grandes e com boas condições acústicas, além de empresários particulares, embora as cortes permanecessem com seus teatros e capelas exclusivos — e menores —, com uma arte mais tradicional, chamada rococó ou galante. Assim, o papel das cortes e da igreja como mecenas começa a diminuir.

Segundo Fraga e Matamoro (2001), nas ruas e nas casas burguesas eclodiram revistas especializadas em música, livros para estudo, inclusive do autodidata, cursos de formação particulares, sociedades musicais, como também editoras que difundiam partituras. A participação da mulher no universo musical cresceu, alavancada pela popularidade das divas. Estava em ascensão a figura do virtuoso instrumental (MOORE, 2008). A complexidade dos coros, solos e conjuntos fez surgir a figura do maestro para coordenar os ensaios — em princípio, era o compositor ou um destacado músico da orquestra que cumpria essa função (FRAGA; MATAMORO, 2001).

Em 1763, a capital do Brasil muda de Salvador para o Rio de Janeiro. Em 1808, chega ao Brasil a família real portuguesa, que se transfere para a nova capital. Quando eles chegaram, Pe. José Maurício Nunes Garcia (1767-1830) era mestre de capela. Juntaram-se aos músicos locais da Capela Real outros, de Portugal e da Itália, incluindo-se representativo número de *castrati* (FERNANDES, 2009). Pe. José Maurício foi substituído por Marcos Portugal (1762-1830), à época, o principal compositor português, afeito à sonoridade da ópera italiana, ao gosto da corte e mais pesada do que a dos meninos cantores, estagiários do Imperial Conservatório de Música (precursor da Escola de Música da UFRJ), que engrossavam os quatro naipes do coro de seu antecessor. “Podemos dizer que, diferentemente da música europeia [sic] do século XVIII, não só a música mineira, mas brasileira de uma forma geral, era essencialmente sacra e vocal (FERNANDES, 2009, p. 164)”.

7 | ROMÂNTICO

De acordo com Mello e Justus (1999), o período romântico, que teve grande influência da literatura e das artes plásticas se caracteriza por maior liberdade de forma e emotividade mais intensa — em detrimento da racionalidade exacerbada do período anterior. No repertório, o músico romântico confessava sentimentos de nostalgia, sonho, afeto e ideias revolucionárias. Mas um ponto de interesse era a busca da identidade nacional, com proveito das músicas folclóricas. Soma-se, também, enfoque em histórias e lendas

medievais. Interessava romper com a elite das cortes e buscar uma expressão direcionada ao povo, com linguagem simples e emocionante, o que se manifestou sob a forma de uma incontida expressão de sentimentos, despreocupada com a perfeição formal. Decorreu disso o surgimento de formas livres e, em vez das indicações de formas, indicavam-se sentimentos nas partituras. A espontaneidade, a imaginação, a fantasia, a subjetividade e o individualismo marcaram o espírito romântico. Moore (2008, p. 131) chega a dizer que tal espírito “é uma ingenuidade experimental juvenil por parte do artista”, portanto, atemporal e repercute até hoje.

Burrows (2006) destaca, como sinal das mudanças na sociedade e na política desse período, a popularização do piano nos lares, como instrumento de estudo de diletantes. Moore (2008) aponta que o crescimento das cidades industriais propiciou as condições para o aparecimento dos grandes teatros e plateias entusiastas, como também a proliferação de músicos amadores; e, para suprir a demanda por partituras, editores. Fernandes (2009) faz menção a alguns países nos quais havia oferta de obras impressas a baixo custo, voltadas para os coros amadores.

Fraga e Matamoro (2001) descrevem o teatro de ópera do século XIX como o lugar onde as multidões se exibiam, sendo divididos os andares conforme as classes sociais. Além disso, os teatros passaram a contar com iluminação a gás e a eletricidade; aumentou a complexidade da orquestra e da maquinaria cênica. Nesse tempo se consolidou a figura do maestro especializado, exclusivo para a condução do grupo de músicos. Quanto ao patrocínio da aristocracia, este se esgotou; com isso, os compositores precisaram buscar seus proventos tocando, regendo ou lecionando.

Praticamente, toda a sociedade fazia parte do público de ópera, em franca difusão. Tal gênero estava, em excertos, nos salões, em arranjos para voz e piano ou piano a quatro mãos, para violino e piano, para violão solista, nas pequenas orquestras dos cafés, nas bandas militares, nos realejos, nos toca-discos e nas caixinhas de música (FRAGA; MATAMORO, 2001).

Os gêneros mais importantes do período romântico como um todo são as composições para orquestra, para piano, canções e óperas e com acompanhamento de piano (MELLO; JUSTUS, 1999). Outra tendência da época é apontada por Zimmermann (1996, p. 53), que notou o fato de os românticos buscarem fundir todas as artes em uma só. Como exemplo, a autora menciona:

- o drama musical de Wagner;
- o poema sinfônico de Liszt;
- a poesia pianística de Chopin, Schumann e Liszt;
- a ópera romântica do Singspiel (Weber, Lortzing e Humperdingck)..

Moore (2008) indica que no campo da ópera estabeleceram-se, exitosamente, a ópera romântica alemã, a grande ópera difundida a partir da França, o drama musical de Wagner e a ópera italiana de Verdi. A expansão da ópera trazia uma sentimentalidade imprópria à tradição da igreja. No âmbito coral, redescobriram-se as grandes paixões e missas de J. S. Bach, além disso, perdeu a popularidade dos oratórios de Handel e dos corais de Haydn (1732-1809), Mozart e Beethoven (1770-1827) — tudo isso eclipsou novas composições sacras para coro, mas ainda assim se escreveram algumas missas e oratórios.

Fernandes (2009) testifica que durante o Romantismo superou-se a predileção pela sonoridade dos castrati e buscou-se uma sonoridade mais encorpada. Quanto ao tipo de emissão, duas direções principais se evidenciaram. Havia, de um lado, coros de câmara — estes com sonoridade mais discreta, clara, brilhante e leve, rica em harmônicos agudos, em grupos menos numerosos — e, de outro lado, os grandes coros sinfônicos e líricos — que se apresentavam com orquestra, estes com sonoridade mais robusta, com exigências técnico-vocais como o *sostenuto* (sustentação do som), o timbre *sombrée* (timbre escuro, rico em harmônicos graves), o vibrato proeminente e o *chiaroscuro* (ressonância equilibrada entre o brilhante e o escuro da cor do som), em suma, um som mais dramático. O aumento dos teatros e das orquestras impeliu os cantores a desenvolverem mais volume; os coros tradicionais decaíram e entraram em voga os corais amadores.

Se comparada à música instrumental, em notável evidência, a música coral não teve um destaque expressivo, mas, ainda assim, se manteve bastante viva e prestando importantes serviços, conforme o demonstra Fernandes (2009). A nova cultura coral dessa época baseou-se em amadores, o que não impediu que tal manifestação tivesse muita atividade e diversidade.

Diversos tipos de corais eram encontrados no Romantismo: “havia coros profissionais, amadores, masculinos, femininos, infantis (meninos), mistos com meninos nos naipes de soprano e contralto e mistos com mulheres nos referidos naipes (FERNANDES, 2009, p. 128)”. O número de pessoas nos coros era muito oscilante, ou mesmo discrepante. Nos coros de câmara, havia por volta de 20 a 40 integrantes; e nos coros líricos e sinfônicos, em geral, de 60 a 120 pessoas — mas há exemplos de 30 a 200 componentes (FERNANDES, 2009).

A tendência a grandes massas corais, que culminou com os grandes coros românticos, em verdade, remonta a períodos anteriores. Ainda no Barroco, em 1730, Handel formou um grande coro, agregando diversos corais em seus oratórios, algo relativamente inusitado e, certamente, impactante, de modo que influenciou seus posteriores. No período clássico, as primeiras grandes missas de Haydn, em 1796, foram precursoras do formato de composição para coro e orquestra românticos, quanto à estrutura, jogo de tonalidade e duração. As grandes proporções, se de um lado interessaram a muitos compositores;

de outro, incomodaram a igreja católica e as protestantes (luterana e anglicana). Alguns setores se organizaram para resgatar o repertório renascentista (FERNANDES, 2009).

Ainda do período clássico, além do aumento do número de componentes dos coros e o gosto pelas grandes massas corais, vieram também a participação feminina, os coros masculinos, o fenômeno dos *glee-clubs* (na Alemanha), *Orphéons* (na França) e das sociedades corais amadoras (em vários países), os festivais de coros e o declínio das instituições corais eclesiais (FERNANDES, 2009).

Diferentemente de períodos anteriores, em que a música era voltada às necessidades eclesiais, no romântico, as grandes obras eram seculares, em geral, oratórios (FERNANDES, 2009). É oportuno esclarecer que segundo Leonard (1996) os oratórios podem ter temas cristãos ou épicos, ou seja, não tratam exclusivamente de temas religiosos. Ainda que os oratórios sejam o legado coral mais vultoso do Romantismo, havia uma vasta gama de tipos de composições para repertório dos coros nesse momento da história. Consoante a Fernandes (2009, p. 119), 1) aos coros de câmara designavam-se *partsongs* — “canções seculares a *cappella* ou com piano, na sua maioria, homofônicas e compostas para conjuntos vocais menores” — e música sacra — motetos, a *cappella* ou acompanhados, quer por órgão, piano, quer por pequenas orquestras, tais como salmos, hinos, graduais ou missas com vários movimentos; 2) aos coros sinfônicos, cabiam partes corais de sinfonias, como também oratórios (obras, com vários movimentos para coro e orquestra) e cantatas (similar ao oratório, mas de menores proporções), quer seculares, quer de texto religioso — embora não para a liturgia; 3) aos coros líricos, ficavam as partes corais de ópera.

Nesse período, embora preponderassem os solistas, os corais já se consolidavam como parte importante em uma ópera. São algumas de suas inserções:

- 1) a presença temática do coro nas aberturas; 2) o coro abrindo um determinado ato; 3) passagens corais nos quatro componentes principais da cena solo padrão (tempo d'attacco, cantabile, tempo di mezzo, cabaletta); 4) o coro de resposta; 5) o coro em cenas de dueto; 6) partes corais separadas dentro do ato; 7) a peça coral como um quadro independente; e 8) o coro como preparação para o final (FERNANDES, 2009, p. 124).

Os corais eram predominantemente amadores, de tal modo que os demais músicos de uma montagem eram mais bem preparados, acentuando um contraste evidente. Mas a relevância que os coros alcançaram na ópera passou a exigir melhor formação dos coralistas para que atendessem às demandas dos compositores e à necessidade de maior volume. Tal instrução se cumpriu e a base profissional da formação musical decorrente, complementarmente, passou a atender também à música sinfônica (FERNANDES, 2009).

Em 1822, o Brasil se torna independente de Portugal; a Capela Real passa a ser denominada Capela Imperial. Por conta de uma crise financeira, músicos foram demitidos;

os que permaneceram, tiveram salários sem aumento por muitos anos. Somente após a coroação de D. Pedro II, a Capela Imperial saiu da precariedade. Francisco Manoel da Silva (1795-1865) tornou-se mestre de capela e 24 músicos foram contratados, mas o coro manteve-se desfalcado, com cantores remanescentes idosos e doentes, especialmente sopranos e contraltos, com dois castrati em cada naipe. Em alguns eventos fora do calendário litúrgico, mulheres suplementavam o grupo. Os meninos do Imperial Conservatório de Música voltaram a ser a solução, mas, tempos depois, desavenças levaram ao desligamento de tais cantores mirins. Os mestres de capela subsequentes não conseguiram manter bom nível artístico, inclusive por limitações pessoais ou falta de investimentos. O trabalho foi caindo de qualidade e a insatisfação dos músicos e cantores aumentando, até que o comprometimento se tornou insubordinação.

Com a proclamação da República, a Capela Imperial, assim como outros símbolos do antigo regime, foi extinta. Encerrou-se existência de grupo de músicos e cantores atuantes no serviço religioso sob as expensas do Estado. Por sua vez, o Imperial Conservatório de Música transformou-se no Instituto Nacional de Música, sob direção de Leopoldo Miguez (1850-1902).

A principal forma de prática coral na história da música brasileira, até então, segundo Fernandes (2009), tinha sido a música sacra, mas ela ficou esquecida pelos compositores nacionais. Foi Alberto Nepomuceno (1864-1920) quem tentou retomá-la, inclusive, dedicou-se ao resgate da obra de Pe. José Maurício (1767-1830). Ele contribuiu, também, para início do nacionalismo na música brasileira.

Um panorama do Brasil desse período, feito por Fernandes (2009), mostra na ascensão da burguesia brasileira um maior interesse pelas salas de concerto, com a criação de sociedades que cultivaram a música, a disseminação do cravo, seguida do piano, nas residências, especialmente na educação feminina, além do estabelecimento da ópera como modalidade mais destacada até o final daquele século.

8 | SÉCULO XX

Strimple (2002 apud FERNANDES, 2009, p. 133) mostra que a música, moderna e contemporânea, “educou crianças, promoveu agendas políticas, serviu a cultos religiosos, expandiu experiências de vida a um número sem fim de pessoas, criou momentos de satisfação a outras, e alimentou a esperança de muitos em circunstâncias de extrema pressão” Esse período manteve a característica social e amadora do canto coral. Dois outros atributos se deram: aprimorou-se a organização dos grupos e aumentou a preocupação com a estética da sonoridade.

Os coros mistos (SATB) de todo porte, quer sacro, quer secular, foram os preferidos; mesmo assim, os coros masculinos e de meninos ainda permaneceram — embora em menor

quantidade e, em geral, ligados a instituições religiosas e acadêmicas. Além disso, coros femininos surgiram e alcançaram posição ao nível dos coros masculinos (FERNANDES, 2009).

Moore (2008) afirma que os instrumentos têm dominado o universo musical e a voz tem ficado em segundo plano desde o barroco. O drama musical de Wagner teria sido a culminância desse processo, quando se enfatizou, enfim, mais os instrumentos do que a voz. No século XX, os compositores voltam-se, outra vez, para a voz. Nessa ocasião, eles se esforçam por retomar o estilo contrapontado, mas, desta vez, buscando novas sonoridades, inclusive tratando a voz como instrumento. Debussy (1862-1918) e Ravel (1875-1937) são apontados por Moore (2008) como os primeiros a apresentarem uma fusão do estilo *a cappella* com o idioma moderno. Tem-se na literatura (MOORE, 2008; FRAGA e MATAMORO, 2001; DIGAETANI, 2001) que o período moderno legou um relevante repertório de canto coletivo, como: missas, oratórios, cantatas, sinfonias coral, óperas, além de uma profusão de peças de mais curta duração para coro.

Para Fernandes (2009), festivais e encontros de coros, competitivos ou não, de locais a internacionais, marcaram essa época como ponto alto do canto em coro no século XX, ocasiões essas que incentivaram a causa do canto coral e promoveram a integração de seus praticantes, como também, o aprimoramento técnico dos grupos. Compositores escreveram peças de confronto encomendadas para as competições e, assim, também foram estimulados.

O campo do canto coletivo foi capaz de movimentar “encontros de coros, encontros de regentes, cursos para regentes e cantores, *workshops*, intercâmbio, além de incentivar a pesquisa, publicar partituras, jornais e revistas científicas da área de interesse do regente coral” (FERNANDES, 2009, p. 136). Esse ambiente foi propício para o renascimento da profissionalização dos corais. Regentes especialistas desenvolveram um senso de excelência artística no âmbito de corais *a cappella*, favorecidos pelo advento e disseminação da gravação, aliado às facilidades maiores para viajar e à circulação de conhecimentos, inclusive, saberes musicológicos e peculiaridades étnicas de sonoridade e técnicas vocais não tradicionais que puderam ser comunicadas. Grupos especializados em música de época, com diferentes formações e enfoques, surgiram. Fizeram-se comuns programas bem diversificados, acolhendo, por exemplo, de peças renascentistas até música popular. O canto coral se tornou cada vez mais acessível, estando disponível na forma de:

coros escolares (infantis, juvenis e universitários), religiosos (das mais variadas denominações religiosas) e ligados a repartições públicas ou a diferentes setores empresariais. Os objetivos desses coros são igualmente diversos: educacionais, religiosos, terapêuticos, sociais, assistenciais e artísticos. (FERNANDES, 2009, p. 136).

Fernandes (2009) indica que, com as descobertas sobre *psyque* humana, a influência

da igreja se dissipou. E mais: os ideais românticos foram substituídos pelo Impressionismo, Expressionismo ou linguagens sob influência do folclore, do jazz e de músicas anteriores ao Romantismo. Duas linhas composicionais se delinearam: uma, exacerbando o cromatismo do final do Romantismo, com Schoenberg (1874-1951) inaugurando o atonalismo e, a seguir, o dodecafonismo (proposta de organização das 12 notas da escala cromática em procedimentos seriais); a outra linha, em oposição ao extremo cromatismo, trabalhou com contraponto dissonante diatônico, entre eles Stravinsky (1882-1971). Vale destacar a importância desse compositor para o universo coral: ele revolucionou ao condensar Impressionismo, folclore, elementos do jazz e processos polifônicos antigos com sua sensibilidade.

De acordo com Fernandes (2009, p. 142, grifo do autor), “manipular indicações de diferentes “cores sonoras” prevalentes na música do século XX é crucial”. O canto agregou novas possibilidades, entre elas, grandes saltos com repentinas mudanças de direção, recitativo declamatório falado, efeitos vocais — como gargalhadas, alturas indeterminadas, sussurros, gritos, falsete em alturas indeterminadas; *morphing* vocálico (mudança gradual de uma vogal original para uma outra), *muting* vocal (abertura ou fechamento paulatino da vogal para transformá-la em outra), *tremolo muting* (movimentação da mão na frente da boca), assobio, *click* com a língua, trilos de garganta; zumbidos com os lábios, glissandos exagerados, inspirações e expirações exageradas. Embora não se possa generalizar, mas muitas vezes os compositores manifestaram certa predileção por vozes mais brancas e sem vibrato, conforme aferiu Fernandes (2009). A afinação mostrou-se um desafio que se apresenta com frequência, dada a recorrência de intervalos de segunda, de sétima, *clusters* e glissandos, entre outros.

O interesse em buscar ser moderno e a procura por valorizar o nacional se intensificaram, no Brasil, a partir da Semana de Arte Moderna de 1922. Tal evento se somou à tradição contínua dos corais de igreja, mais o canto orfeônico de Villa-Lobos, para constituir as condições propícias para a proliferação de corais pelo país. O movimento coral brasileiro se intensificou na década de 60, com a eclosão de um prolífico repertório vanguardista de música erudita para coro. O precursor da composição moderna nacionalista foi Villa-Lobos e essa inclinação se manifestou, em sua obra, a partir da Semana de Arte Moderna. Muitos compositores relevantes se seguiram.

Já na década de 40, Koellreuter (1915-2005) liderou o movimento Música Viva, que capitaneou o dodecafonismo no Brasil e mobilizou o trabalho de destacados compositores. Nessa época, coexistiram os estilos romântico, impressionista e neoclássico. Outros movimentos marcantes da música erudita para coral, nesse período, foram o “Festival Música Nova”, em Santos, 1962; e o Grupo de Compositores da Bahia, que deixaram importantes composições corais. Ao longo desse período, muitas vezes explorou-se a voz de modo inovador e, principalmente, a partir da década de 70, as correntes estéticas se

dispersaram na obra de diversos compositores isolados.

Fernandes (2009, p. 175) lega que a música coral tem papel discreto no universo musical brasileiro: “esteve sempre em segundo plano se comparada à música sinfônica, à música de câmara e à música popular como um todo”, embora atinja um grande contingente de pessoas e tenha sido foco da obra de muitos compositores de variadas vertentes. A despeito de não ser a manifestação musical de massa no país, ainda assim, obteve o reconhecimento de seu valor por Villa-Lobos (1887-1959), que o escolheu como campo privilegiado para seu projeto nacional de educação musical, implantado como política pública do governo Vargas: o canto orfeônico.

Além disso, o coral foi o espaço que frutificou a junção das linhas erudita e popular em composições; foi também o âmbito em que surgiu a escrita de arranjos de música popular e folclórica;. A partir da década de 60, passam a figurar arranjadores, tais como Damiano Cozzella (1929-vivo), em São Paulo; e Marcos Leite (1953-2002), no Rio de Janeiro (FERNANDES, 2009). Assim como esses honrosos exemplos, proliferam-se, também, produtores de arranjos de baixa qualidade de música popular brasileira para coral. Aparece o primeiro coro cênico com o professor Samuel Kerr (1935-vivo), maestro e arranjador paulista. Na década de 80, muitos coros desse tipo desenvolveram trabalho artístico de qualidade. Na década de 70, despontaram muitos festivais e encontros corais, com laboratórios e cursos que promoveram a integração dos grupos, o intercâmbio de informações, a divulgação da atividade, além de incentivarem o meio e se tornarem importante vitrine.

Segundo Junker (1999) e Fernandes (2009), festivais, encontros, seminários e painéis têm movimentado os corais brasileiros. Parte desses eventos aconteceram em vários Estados e foram organizados quer de maneira independente, quer com apoio do Instituto Nacional de Música da Funarte, que criou o Projeto Villa-Lobos. Trata-se de uma política pública, que se encerrou em 1990 e durou cerca de uma década. Ele visava a cultivar o canto coral no Brasil, com eventos e publicações. As federações de coros estaduais e a Confederação Brasileira de Coros surgiram nesse ambiente e fortaleceram a causa do canto coral com muitas iniciativas (JUNKER, 1999). A Funarte (2017), em seu sítio eletrônico, informa que a sua Coordenação de Música promoveu intensa atividade de apoio ao canto coral até 1990 e que o Projeto Coral foi retomado em 2007 e se mantém atuante. Como exemplo, temos que os Painéis Funarte de Regência Coral 2016 aconteceram em Minas Gerais, Pará, Mato Grosso do Sul e Sergipe (PLANO NACIONAL DE CULTURA, 2017).

De Teixeira (2005, p. 11), parte a afirmação: o “canto coral é uma prática musical difundida no Brasil, sendo frequentes [sic] coros em clubes, agremiações, igrejas, escolas, universidades, empresas ou grupos corais independentes, não pertencentes a instituições.” Por sua vez, Junker (1999) não deixa dúvidas de que no Brasil, ou mesmo no mundo, a

maior parte dos corais são amadores. Quanto às características diferenciais de amadores e profissionais, os primeiros geralmente contam com remuneração apenas para o regente, sendo os coralistas abnegados; a satisfação ou a realização artística lhes retribui o empenho. Já os corais profissionais, conforme Moraes (2015), normalmente exigem, dos cantores, capacidade de leitura de partitura e resultados proeminentes, além da participação em processos de seleção para a escolha dos melhores candidatos.

Junker (1999) pontua os seguintes tipos de corais existentes hoje: de empenho (de instituições cuja atividade principal não é música), religiosos ou sacros, de escolas técnicas e superiores de música, independentes (não ligados a nenhuma instituição), infantis, masculinos, femininos, adultos, mistos, sacros, profissionais, universitários, de escolas secundárias, infantojuvenis, líricos e sinfônicos, cênicos, de câmara (ou madrigais), de terceira idade, grupos vocais e de empresas.

Nos corais amadores, é prática corrente acolher a todos os interessados, prestigiando as diversidades, a despeito do nível de proficiência em percepção musical — é o que informa Teixeira (2005). É bastante incomum que algum coralista tenha recebido educação musical sistemática alguma vez. Em decorrência dessas circunstâncias, a realidade dos corais se distancia do ideal desejável, o que compromete o resultado artístico final. Ao regente, cabe compreender tal contexto para dar um sentido condizente ao seu ofício e evitar a insatisfação.

Entre as adversidades, Dias (2010) salienta o desequilíbrio do número de participantes em cada naipe, nos quais, por vezes, fazem-se necessárias adaptações nos arranjos originais ou mesmo criação de novos, adequados a minimizar as fragilidades do grupo. Costa (2012) sustenta que o limiar das expectativas mostra-se mediano: prefere-se o bem-estar à alta performance. Ainda assim, mesmo com a predileção por métodos imitativos de aprendizado do repertório, nota-se produtividade musical satisfatória para os integrantes e a comunidade em que o coral se insere; observa-se o aprimoramento individual da percepção auditiva e da afinação a partir do trabalho, assim como outros saberes musicais. Moraes (2015, p. 18) assevera que alguns corais priorizam construir valores de respeito e coletividade por meio da música: “Essa realidade é encontrada em corais infantis de escolas, em corais de empresa ou no coral amador em geral, onde a qualidade deve ser buscada na medida do possível no grupo”.

9 | HISTÓRIA E SITUAÇÃO ATUAL DA EDUCAÇÃO MUSICAL NO BRASIL

Em geral, os coralistas chegam aos corais das empresas desprovidos de formação musical que os ampare a contento, nas demandas como cantor de coro (TEIXEIRA, 2005). Isso faz parecer que a escolarização não tem alcançado o reconhecimento de seus egressos quanto ao seu sucesso na difusão de conhecimentos úteis em música,

efetivamente aplicáveis na vida pós-escola, se é que essa ação educativa aconteceu efetiva ou eficazmente. Por isso, faz-se necessário vasculhar, nas políticas públicas educacionais ao longo do tempo, se há iniciativas que promoveram os saberes musicais, com foco em coro, e cruzar esses dados com o que lega a literatura científica sobre os reflexos da educação musical pregressa nos participantes de corais de empresa de hoje. Há de se verificar, por exemplo, se os saberes musicais vivenciados pelas gerações, hoje atuantes em corais de empresa, favoreceram, de alguma forma, a atuação no coral da instituição em que trabalha, ou mesmo, permitir compreender o porquê de isso não estar acontecendo, se for o caso. Segue-se uma síntese da história da educação musical no Brasil.

Os primórdios do ensino de música no país, que remontam à catequização dos índios pelos jesuítas, passando pelas modificações quando da vinda de D. João VI em função das demandas da corte, seguidas de um longo período inerte, marcado apenas pela mobilização de recursos, já com D. Pedro I e o Brasil independente de Portugal, para a criação do Conservatório de Música do Rio de Janeiro. Um decreto de 1841 autoriza a arrecadação de duas loterias anuais para tal fim — culminando com inauguração do Conservatório em 1848, com Francisco Manuel da Silva (compositor do Hino Nacional) como diretor (ESCOLA..., 2016). Embora houvesse ensino de música anteriormente, somente em 1854 essa disciplina foi regulamentada, pela primeira vez, nas escolas públicas de primário e secundário do então chamado Município da Corte, a cidade do Rio de Janeiro (BARBOSA, 2014; BRASIL, 1854). A partir daí, decorreu o primeiro concurso público para a contratação de professores de música, no mesmo ano (AMATO, 2006).

Criou-se o Conservatório Dramático e Musical de São Paulo, em 1906. Nesse período, já era a primeira República (da proclamação em 1889 à revolução de 1930, quando Getúlio Vargas assumiu o poder). Durante essa época, cada Estado tinha diferentes direcionamentos sobre o ensino de música. Sucederam-se duas tendências: uma de entusiasmo pela educação, seguida de outra, de otimismo pela educação.

A tendência de entusiasmo foi marcada pela alteração de alguns aspectos do processo educativo e por um esforço de difundir a escola existente. Muitas das expectativas desse período não se concretizaram, o que levou a constantes discussões no Congresso Nacional e fora dele (AMATO, 2006). Conferências e congressos de profissionais de educação se multiplicaram e frequentes reformas na educação se deram por todo país. Foram criadas as primeiras universidades oficiais do território nacional: a Universidade do Rio de Janeiro, em 1920, e a Universidade de Minas Gerais, em 1927. A reorganização da escola secundária e superior se deu em 1925; e a reformulação da escola profissional em 1926. Todos esses fatos se somaram a reformas na escola primária e normal em diversos Estados, configurando uma nova organização educacional no país, influenciando todo o currículo escolar.

A tendência de otimismo pela educação trouxe um novo modelo educacional

baseado nas ideias da Escola Nova, expressas em um manifesto datado de 1932, em que era defendida a universalização da escola pública, laica e gratuita. Houve um ciclo de reformas estaduais, nos anos vinte, com Anísio Teixeira, Fernando de Azevedo, Lourenço Filho e Francisco de Campos, promovendo reformas educacionais inspiradas nos princípios da Pedagogia Nova, o que contribuiu para a penetração do escolanovismo em todo Brasil (AMATO, 2006).

Amato (2006) segue explicando que, no âmbito da educação musical, a partir da década de 1920, diversas transformações ocorreram nos modelos e nas legislações sobre o ensino de música. Em 1923, as escolas públicas paulistas passaram a utilizar o método de musicalização “tonic-solfa”. Em 1928, uma lei federal criou os jardins de infância, com musicalização oferecida por professores especializados. O governo de Getúlio Vargas durou 15 anos compreendidos em três fases: o governo provisório, após a Revolução de 30; o governo provisório, com nova constituição; e o ditatorial ou Estado novo, com o golpe de 64. Durante a terceira fase (1937-1945), houve a chamada Reforma Capanema, que trouxe as Leis Orgânicas do Ensino, nas quais o canto orfeônico era previsto no currículo. Em conformidade com essa demanda, Villa-Lobos criou a Superintendência de Educação Musical e Artística (Sema) para orientar, planejar e desenvolver o estudo da música nas escolas brasileiras.

Em verdade, segundo Paglia e Schaffrath (2007), o canto orfeônico já existia nos currículos das escolas no país desde os tempos do império, mas foi instituído como disciplina obrigatória em 1931, quando começou a ganhar impulso com o projeto de Villa-Lobos na Era Vargas. Amato (2006) informa que o Conservatório Brasileiro de Canto Orfeônico (CNCO) foi criado em 1942 para formar professores capacitados a ministrar a disciplina. Em 1961, a Lei de Diretrizes e Bases (LDB 4024) é instituída pelo Conselho Federal de Educação, substituindo o canto orfeônico pela educação musical, conforme o Parecer nº 383 de 1962 homologado pela Portaria Ministerial nº 288 de 1962 (AMATO, 2006). Em 1968, houve a reforma do ensino superior, lei 5540, e os cursos superiores em música passaram a ter duas modalidades: licenciatura em educação Artística, como dispõe o Parecer nº 1284 de 1973, com habilitação em música (paralelamente, havia também habilitações em artes plásticas, artes cênicas e desenho) e bacharelado em música (habilitação em instrumento, canto, regência e/ou composição) (AMATO, 2006). Isso se coaduna com a instituição da disciplina Educação Artística polivalente, em conformidade com a Lei 5692 de 1971, quando se tornou obrigatório abordar as áreas de música, artes plásticas, artes cênicas e desenho, no 1º e 2º graus (AMATO, 2006). A Lei de Diretrizes e Bases da Educação de 1996 (LDB) 9.394 de 1996 manteve o ensino da disciplina Educação Artística e a ambiguidade vinda do uso do termo arte, que a despeito de se referir a uma multiplicidade de possibilidades, não foi devidamente definido com maior precisão (AMATO, 2006).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), elaborados pelo Ministério da

Educação em 1998, foram criados de acordo com a LDB de 1996, com propostas pedagógicas que mantêm a indefinição de como se deve trabalhar a música na escola e não esclarecem se o professor de arte deve ter formação geral em várias linguagens artísticas ou se deve ser especializado em um só tipo (teatro, dança, música ou artes visuais). Cabe mencionar que a palavra coral só ocorre uma vez no corpo do texto do PCN de 5ª a 8ª série. Nos de 1ª a 4ª série e do ensino médio nem aparece (BRASIL, 1997; 1998; 1999).

Indo um pouco à frente no tempo, segundo Amato (2006), tem-se que a lei 11769 de 2008 retoma a obrigatoriedade do ensino de música nas escolas, mas se furta a exigir que haja professor especializado na área (BRASIL, 2008), dado que o artigo que determinava isso foi vetado. Deste modo, aceita-se que a música possa ser integrada a quaisquer disciplinas, sem um professor da área musical propriamente. A falta de licenciados em música, suficientes para sanar a demanda nacional por esses professores em decorrência dessa lei, possivelmente motivou o veto do artigo que exigia formação específica para lecionar (PEREIRA, 2017). Recentemente, foi sancionada a lei 13.278 de 2016, que reafirma como obrigatórias nos currículos da educação básica as artes visuais, o teatro, a dança e a música (BRASIL, 2016). A novidade está justamente em prever a formação de professores para esse fim, estipulando um prazo de até cinco anos para isso, mas vale ressaltar que permanece a desobrigação de professores licenciados em música.

Amato (2006) denuncia a desorientação no ensino de música. Para ela, há tantas possibilidades de manifestações da musicalidade passíveis de serem acolhidas nas aulas, que o professor, sem ter uma direção apontada pela política pública educacional, segue a esmo, por si próprio, fazendo o que é possível.

Além disso, no passado a formação pedagógica do educador musical enfatizava basicamente a busca do equilíbrio entre a formação em música e a formação pedagógica. Já hoje em dia, soma-se à exigência de conhecimento do contexto onde se dará a ação pedagógica, ou seja, o professor precisa direcionar suas ações em conformidade com as especificidades do cotidiano da escola em que atua. As distintas realidades sociais de cada escola se mostram um novo e grande desafio para a formação docente (AMATO, 2006).

Contrariamente a essas demandas atuais, a realidade que se apresenta é a da desqualificação docente. A educação formal em artes é oferecida, muitas vezes, por “profissionais” sem a devida formação musical, pela falta de pessoal qualificado disponível. Outras vezes, essa mesma educação básica se vale de professores formados em educação artística, mas com poucos educadores habilitados em música, inviabilizando um trabalho sério na área. Essa situação não deveria ser tolerada, mas é um fato concreto em nosso sistema educacional hoje (AMATO, 2006).

Com estes argumentos, pode-se concluir que não se tem dado a atenção devida ao ensino musical.

Mas, por outro lado, Fonterrada (2008, p. 277) afirma “a música é de todos e, portanto, de ninguém”. A autora refere-se, com essas palavras, à questão da interdisciplinaridade propiciada pela música que, segundo a pesquisadora, deveria ter a participação de professores de outras disciplinas. Além disso, dados do Censo da Educação Infantil realizado em 2000 pelo INEP/MEC (apud FONTEERRADA, 2008) mostram que na rede pública 59% dos professores de pré-escola não têm diploma de graduação; e 68% estão na mesma situação na rede privada. Sendo assim, há uma conjuntura de precariedade da formação do professor que apresentará a música em ambiente escolar ao aluno.

Fonterrada (2008) aponta uma alternativa a essa situação: abandonar os procedimentos sequenciais de ensino. Essa é a mudança de paradigma que se apresenta, por mais que se relute em aceitar. Já não é mais possível adotar certas condutas costumeiras como resposta à atual demanda do contexto que vivemos. A única certeza é de que a arte teima em fazer-se presente a despeito das portas que lhe são fechadas na escola, há de se lidar com isso. Sendo assim, os procedimentos em rede, que ainda não foram intencionalmente buscados, precisam sê-lo, sem negar os procedimentos em linha. É como a metáfora de Heidegger alusiva ao pescar com linha e com rede (apud FONTEERRADA, 2008), que parece ter originado, possivelmente, a ideia de tramas e fios. As artes, de modo geral, operam em rede há bastante tempo, mas a educação, com sua cautela peculiar, vem mantendo a transmissão linear de conhecimento e a educação musical acompanha esse modelo.

Mas há outros obstáculos além das tradições educacionais anacrônicas, como os procedimentos em linha. Além deles, as pessoas são movidas ao mero consumo pela a ideia de que somente os profissionais da área podem fazer arte; isso está relacionado a uma equivocada noção de dom ou talento como atributo segregador dos aptos e dos inaptos à expressão artística — é o que sugere Fonterrada (2008), ilustrando, como exemplo, uma situação real: em sociedades tribais, todos participam das manifestações artísticas cotidianas sem reservas.

Perseguindo esse ideal de expressão musical para todos, Fonterrada (2008) faz um histórico da educação musical, em especial, detalhando os chamados métodos ativos, aqueles caracterizados pela experiência direta do aluno, a partir da vivência de diversos elementos musicais. Nessa perspectiva, o aluno participa ativamente dos processos musicais desenvolvidos em sala de aula, processos esses que oportunizam o contato com várias dimensões do fazer musical.

Rousseau (1712-1778), primeiro pensador a apresentar um esquema pedagógico para a educação musical, precede os métodos ativos. Posteriormente, são precursores dos métodos ativos: Pestalozzi (1746-1827), contrário aos costumes bárbaros de punição, comuns em sua época, e voltado à educação pelos sentidos; Herbart (1776-1841), focado em rotinas de atividade; Froebel (1782-1852), pai dos jardins de infância.

A primeira geração dos métodos ativos é composta por Dalcroze (1865-1950), que relaciona a música ao movimento corporal com ritmo, solfejo e improvisação; Willems (1890-1978), que investe na escuta, como a base da musicalidade, e no estudo da audição; Kodály (1882-1967), com a prática vocal em grupo, o treinamento auditivo e o solfejo como base de suas práticas; Orff (1895-1982), com seus instrumentos específicos, combinando música e dança em improvisações e criações musicais; Suzuki (1898-1998), que propõe um paralelo entre aprender uma língua e aprender um instrumento musical por imitação em realizações musicais em grupo, incentivando a participação da família.

São influenciadores da segunda geração dos métodos ativos: Schaeffer (1910-1995), com sua música concreta e fitas magnéticas; Eimert (1897-1972) e Stockhausen (1928-2007), iniciadores da música eletrônica; Cage (1912-1992), com a música aleatória, a música eletroacústica, a filosofia indiana e o zen budismo.

A segunda geração traz Self (1921-1967), que valoriza a escuta ativa, a improvisação, a produção sonora, o uso de notação simplificada, o instrumental Orff, além de instrumentos artesanais e feitos pelos alunos; Paynter (1931-2010), cujas aulas de música se tornam oficina de experimentação com composição, execução e, assim como Self, valorizando a escuta ativa, os procedimentos em rede próprios da contemporaneidade, enfatizando a capacidade criadora do aluno e o conhecimento do material sonoro, como também, negando-se a cristalizar métodos; Porena (1927-vivo), com a ludicidade dos jogos musicais com regras propiciando diversas vivências e experimentações com música; Schafer (1933-vivo), com seu conceito de Paisagem Sonora e sua educação sonora no âmbito da Ecologia Acústica.

Da psicologia experimental e musical, com notória tendência behaviorista, citam-se estes: Seashore (1866-1949), com seus utópicos testes psicológicos para medir o “talento musical” a partir de parâmetros sonoros, ritmos e melodias simples, valendo-se de um som senoidal; Bentley (1913-2001), que se diferencia de Seashore apenas pelo uso do som de órgão de tubos no registro de flauta, por achá-los mais naturais; Gordon (1927-vivo), com seus testes para detectar musicalidade, mas sem uso do jargão musical, por crer que essa característica é independente do conhecimento musical do avaliado.

No âmbito da filosofia da educação, musical mencionam-se estes: Bennett Reimer (1932-2013), com sua educação musical pelo ângulo da expressão enquanto sentimentos; Keith Swanwick (1931-vivo), com sua educação musical pelo ângulo da intuição e lógica, sua Teoria Espiral do Desenvolvimento Musical, baseada em Piaget (1896-1980) e seu Modelo (T)EC(L)A, abrangendo técnica, execução, composição, literatura e apreciação; David Elliot (?-vivo), que vê a música e a educação musical pelo ângulo social, cultural, político e econômico, investindo na performance como ponto central da educação musical e em uma compreensão das obras musicais em diversos níveis de interpretação, entre eles o design musical, tradições e padrões, expressões musicais de emoção, representações

musicais e informação cultural-ideológica.

Após esse apanhado da história da educação musical, Fonterrada (2008) busca resgatar o fazer artístico como forma de conhecimento não para especialistas, mas para todo e qualquer cidadão. Como visto, a música faz parte do cotidiano das pessoas; é uma genuína dimensão humana, por isso deveria ser um modo de expressão liberto e legitimado.

Ao constatar que não há profissionais de educação musical em número suficiente, que já há pessoal não qualificado trabalhando música na escola e que a música persevera no espaço escolar a despeito dos desfavores das políticas públicas e do desprestígio da ideia de arte para todos na sociedade de consumo, por tudo isso, contrariando a Amato (2006), Fonterrada (2008, p. 348) afirma que já é “[...] hora, pois, de preparar o leigo para exercer a função de “animador musical” dentro da escola.”.

Nota-se nas políticas educacionais, como auge do cantar coletivamente, o período quando Villa-Lobos disseminou o canto orfeônico nas escolas brasileiras. Após isso, os coros escolares foram deixando de ser mencionados na história da educação musical, pelo menos com a evidência de antes, no mínimo, até onde esta pesquisa pode chegar.

Além disso, a formação de mão de obra especializada para a condução de corais em escolas tornou-se cada vez menos objetivada. Isso não quer dizer que os corais deixaram de existir nas instituições de ensino; eles continuaram de alguma forma permeando o sistema educacional, embora sem maior atenção das políticas públicas.

Visto que o canto orfeônico foi encerrado em 1961, ou seja, há 56 anos, é natural concluir que a maioria dos coralistas atuantes no mercado de trabalho hoje teve sua escolarização fora do auge do canto coral como política pública nacional, já em uma fase de crescente esvanescimento dessa atividade artística nas instituições de ensino.

É plausível supor que a observação de Teixeira (2005), de que os coralistas de empresas chegam sem formação musical sistemática, se deva a essa falta de objetividade em preparar o então estudante, no período de formação escolar, para vivências musicais futuras em canto coral, quando na fase adulta. Esse contexto produz participantes de corais de empresa carentes de maiores subsídios anteriores que favoreçam sua proficiência nessa atividade artística.

10 | CANTO CORAL E DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO LONGO DA HISTÓRIA

O autor deste estudo observa, na prática, que o canto coral tem vocação para promover o aprimoramento pessoal; ele testemunhou diversos relatos de coralistas nesse sentido, incluindo diversos depoimentos de pessoas que alcançaram maior qualidade de vida ao ingressar em um coro. Tais pessoas reputam ao canto coletivo importância

fundamental para seu aprimorado estado emocional. A história corrobora essa ideia ao trazer evidências de que esse atributo da atividade vem sendo explorado há muito tempo. Segue-se um extrato dos indícios dessa tradição.

Na antiguidade clássica, a música era integrada tanto à política quanto à justiça e à educação dos jovens. Hinos religiosos e militares eram cantados em coro na transmissão oral dos saberes. Platão (429-384 a.C.) acreditava que a música devia estar presente na formação dos guerreiros antes da ginástica, pois “antes mesmo de exercitar o corpo, fazia-se necessário modelar a alma e o caráter por meio da música.” (PLATÃO, 1973 apud AMATO, 2012a, p. 93a). Posteriormente, seu discípulo Aristóteles (384-322 a.C.) afirmou: a música “tem o poder de produzir um certo efeito moral na alma [e sobre o caráter], e se ela tem esse poder, é óbvio que os jovens devem ser encaminhados para a música e educados nela” (ARISTÓTELES, 1988 apud AMATO, 2012a, p. 93a).

A história da música ocidental evidencia o uso do canto litúrgico na disseminação dos valores judaico-cristãos na sociedade ao longo do tempo. No Brasil, tanto franciscanos, a partir de 1500, com a chegada de Cabral, como também os jesuítas, que vieram com o 1º Governador Geral da colônia, Tome de Souza, em 1549, já se valiam da música para catequizar os índios, evangelizar e educar as crianças. (MARIZ, 1999 apud BORGES, 2012, p. 2)

Mariz (1994 apud PEREIRA; VASCONCELOS, 2012, p. 100) nos informa de que, “mesmo nas atividades vocais em grupo dos índios brasileiros e dos africanos trazidos para o Brasil, já era possível constatar o canto enquanto prática social-cultural”.

Na era Vargas (1930-1945), como já visto, Villa-Lobos (apud AMATO, 2012b, p. 81) empreendeu seu projeto de educação musical, o canto orfeônico. Dizia ele: “o meu canto orfeônico deveria, na realidade, chamar-se educação social pela música.”

Chevitarese (2012, p. 125) afirma que no Brasil o canto coral viveu momentos de intenso apoio estatal, como também momentos de ausência desse suporte, mas sempre se fazendo presente ao longo de toda história do país. Segundo a autora, essa atividade vem sendo usada com várias funções socioculturais: “Educação, formação do indivíduo, construção da cidadania, divulgação de valores religiosos, elemento terapêutico, a serviço da propagação e manutenção do poder do Estado, elemento de contestação e crítica às estruturas sociais vigentes, são algumas delas.”

Dias (2010, p. 1) esclarece que atualmente, “a prática coral está sendo cada vez mais presente no cenário musical como uma atividade de grande relevância não só por ter a voz humana como o instrumento de emissão sonora, portanto de fácil acesso, mas também por ser uma prática coletiva de baixo custo, o que parece ser propício, inclusive ao contexto escolar.” Para Frohne (1991, p. 3), “o trabalho com música proporciona o tempo e o local para saborear, comer e digerir a sociedade humana, incluindo assimilação de

normas satisfatórias e a rejeição das normas negativas”. Soares (2003, p. 59) sintetiza uma perspectiva socioeducativa do canto coral:

Numa atividade coral, a dinâmica coletiva é essencial por ser uma atividade que se desenvolve em grupo. O relacionamento dos participantes do coral tem implicação direta com resultados musicais. A atitude individual de cada participante se relaciona ao respeito a um conjunto de regras para que o “jogo” funcione. São regras que devem ser entendidas, observadas e cumpridas como premissa básica para que a atividade aconteça.

Em vários momentos essa atividade materializa o princípio da união das pessoas em torno de projetos comuns, como enunciado por Guattari (1960) e Delors (2001). Schafer considera que “o canto coral é o mais perfeito exemplo de comunismo, jamais conquistado pelo homem”, (SCHAFER, 1991: 279) exatamente pela capacidade inerente a uma atividade musical que se desenvolve em conjunto. Também Koellreutter reforça o “inestimável valor educacional e socializante” (KOELLREUTTER, 1997g: 109) de tal atividade, que leva a um envolvimento de vários indivíduos em função de um projeto em comum, só possível a partir do desenvolvimento do ser-em-grupo.

Uma pesquisa de Chevitarese (2012) trabalhou o desenvolvimento do pensamento crítico por meio de debates a partir do texto do repertório do coro. A autora trabalhou seu grupo de cantores a partir dos princípios estabelecidos por Dumazedier (1915-2002) — sociólogo dedicado a estudos sobre o lazer — e Paulo Freire (1921-1997) — baluarte da pedagogia crítica. Em suas conclusões, a autora constatou que a intervenção mostrou ser uma eficaz prática educativa, que contribuiu para que crianças em situação de risco social

adquirissem maior controle sobre si mesmas, melhor equilíbrio emocional; ampliassem seus conhecimentos, sua capacidade de concentração, sua auto-estima [sic], seu senso de responsabilidade; desenvolvessem a habilidade de expor suas idéias [sic] com maior clareza e de pensar criticamente. (CHEVITARESE, 2012, p. 4)

Sua abordagem balizou-se em prazer, liberdade de escolha, diálogo franco e aberto, visando a preparar a pessoa para pensar criticamente. Com isso, a supracitada autora possibilitou às suas crianças a percepção de que, enquanto seres históricos, elas podem intervir no próprio futuro e modificar a condição em que se encontram no momento: “O canto coral se estabelece desta forma, como um valioso instrumento de educação para liberdade e autonomia” (CHEVITARESE, 2012, p. 4). Amato (2012a, p. 97a) corrobora Chevitarese ao dizer que no canto coral é possível realizar um relevante trabalho de informação com os coralistas, no qual é possível romper com o processo de interiorização da exclusão e reverter procedimentos enraizados.

11 | CORAIS DE EMPRESA

Em dado momento, o canto coral calhou com os interesses das empresas, que

observaram que funcionários mais felizes geram mais resultados. Deste modo, a atividade artística passou a, cada vez mais, existir em muitas companhias. Este tomo dedica-se a delinear o campo dos corais em ambiente de trabalho, o espaço principal a que esta dissertação se volta.

A princípio, as empresas se detiveram em melhorar a qualidade de seus produtos e serviços. Programas de Qualidade Total são exemplos. Paulatinamente, as corporações se deram conta de que, melhorando o ambiente de trabalho, a produtividade dos colaboradores aumentava.

Segundo Basso e Rossi (2012), a atividade de canto coral colabora com tais interesses das empresas no rendimento de seus funcionários.

Costa (2012) indica que os corais em ambiente laboral, enquanto projeto de qualidade de vida, se disseminaram, especialmente, desde a década de noventa do século XX. O conceito Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) tem mais de 50 anos e pertence à área de administração; em geral, é associado a setores de Organizações e Recursos Humanos. A QVT volta-se ao desenvolvimento das pessoas em diversas ações de capacitação continuada dentro da empresa, além de difundir os preceitos da instituição, sempre ao encontro do benefício da organização e do trabalhador. Como envolve ações ligadas à saúde e ao bem-estar, cabem atividades artísticas e lúdicas, nas quais um coro se insere. A música é utilizada para infundir disciplina, ordem “nos moldes da formação coral” (COSTA, 2012, p. 139). Toma-se a música como atividade prazerosa, relaxante — física, mental e emocionalmente — integrante e barata. Espera-se que a ação promova a produtividade. O canto coral, nesses termos, emerge como

uma resposta às necessidades produtivas das empresas perante o mercado de trabalho, das tensões entre a sociedade, as entidades de classe, bem como da tentativa de se forjar novos moldes de relação entre empresa-empregado visando [sic] fortalecimento do capitalismo na era da Sociedade do Conhecimento, na Pós-Modernidade (COSTA, 2012, p. 138).

Em suma: espera-se que a atividade de canto coral sirva aos interesses capitalistas da empresa.

Os investimentos das companhias no canto coletivo se justificam, dada a contribuição da atividade para responsabilidade social, o fomento à cultura e à continuidade da educação musical pouco vivenciada na escolarização. Tal prática artística se revela uma modalidade de capacitação contínua, relevante por propiciar atender outra lacuna na formação prévia dos empregados: o aprimoramento de hábitos, comportamentos e maneiras de enfrentar adversidades. Este último tópico remete à capacidade de resiliência, que será estudada mais à frente (COSTA, 2012).

Basso e Rossi (2012) elencaram benefícios advindos da prática de coro. As melhorias se notam nas capacidades de escuta e decisão, comunicação, liderança, integração social,

espírito de equipe, motivação, disciplina, solidariedade e união, criatividade, prevenção de doenças, lazer ativo, cultural, cívico e de voluntariado. Colabora, também, para a prevenção do estresse, da depressão, da fadiga e do sedentarismo. O potencial profilático dos exercícios respiratórios atua na dissipação das tensões do corpo e no controle da ansiedade e, ao mesmo tempo, exercita novas possibilidades de reação diante das contingências da vida — por sua vez, isso remete à reestruturação de estratégias cognitivas e à neuroplasticidade inerentes à resiliência, a serem abordados a diante.

Junker (1999 apud BASSO; ROSSI, 2012) discrimina vantagens físicas, morais e sociais da atividade coral. Entre as físicas, treino de controle e capacidade respiratória, controle motor, flexibilidade fonatória, aperfeiçoamento do sentido auditivo, estimulação da inteligência e do raciocínio; entre os benefícios morais, coopera na formação do caráter pelo conteúdo das canções e aprimora o senso estético; e, entre os proveitos sociais, promove o espírito associativo ao exercitar a independência das vozes de cada naípe na composição, desenvolve responsabilidade e comprometimento com o grupo, propicia o exercício da submissão à direção, sem perda da personalidade. Ou seja, a música praticada em coro mobiliza aspectos biológicos, psicológicos e culturais.

Ao sondar as motivações dos coralistas para participarem da atividade de canto coral nos grupos estudados por Basso e Rossi (2012), destacaram-se o gosto pelo cantar e a possibilidade de relaxar, diminuir o estresse, conviver socialmente, melhorar a autoestima, ser motivado, exercitar a concentração, aprimorar a voz, estudar música e vivenciar a cultura. As reclamações mais recorrentes foram sobre a carência de reconhecimento, acompanhamento e atenção às atividades do grupo, compreensão dos colegas e da chefia na liberação para os ensaios e apresentações. Por vezes, o deslocamento para o ensaio é visto como perda de tempo e desculpa para desviar-se do trabalho. As autoras denunciam a postura assistencialista das empresas, que agem como se oferecessem um favor ao funcionário, sem receberem nenhum benefício para a instituição. Segundo as estudosas,

alguns corais de empresa, sobrevivem pela vontade e esforço dos próprios cantores, porém, se a empresa seguir indiferente a esses esforços e não demonstrar incentivo real e contínuo de sua parte, poderá desestimular os cantores e provocar a extinção do grupo. Quando a empresa considera o coral como uma atividade de capacitação e educação contínua, integrada a um programa de qualidade de vida e de educação ao lazer, dá mais suporte ao envolvimento efetivo e à sua manutenção. (BASSO; ROSSI, 2012, p. 13).

1 | RESISTÊNCIA CONTRA-HEGEMÔNICA ATRAVÉS DA ARTE

A arte, em todas as suas formas, inclusive a música, é um importante instrumento desenvolvido pelo homem para permiti-lo satisfazer sua necessidade de beleza, fruto de seu senso de organização. Patto (2010), em suas pesquisas, dá voz aos sujeitos pesquisados, grande parte das vezes aqueles que tiveram seus direitos sequestrados ao longo de sua história.

Mostrando possibilidades de resistência, inclusive por intermédio da arte, Patto (apud BASSANI; PINEL, 2011, p. 560) afirma o seguinte:

A resistência à mediocridade de uma época pode tomar muitas formas. Pode-se recusá-la em parte, contrariando alguns de seus valores mais caros, como o diploma, o casamento, a poupança; pode-se recusá-la *in totum*, pela escolha de vida vagabunda; pode-se partir para a ação política, e participar da luta armada. Mas se pode também rejeitar uma sociedade pela realização das capacidades e dos valores de conteúdo positivo dos quais ela é mais falta. Cézanne e os melhores artistas de sua época exerceram um modo todo especial de dissidência: realizaram o espírito na mais materialista das civilizações. Fizeram-no na aceção mais alta da expressão: num tempo inebriado pelas valsas vienenses e operetas

de Offenbach, empenharam-se num projeto de renovação estética, cuja realização exigia nada menos do que uma vida inteira dedicada ao trabalho enquanto atividade vital difícil, mas generosa, na qual o homem é livre diante de seu produto e constrói em conformidade com as leis do belo.

2 | O SURGIMENTO DO CAPITALISMO

Nos tempos do Feudalismo, a mobilidade social era praticamente inexistente; as pessoas eram presas à terra e ao senhor feudal (PATTO, 2010).

Como alternativa a essa situação, o capitalismo prometeu liberdade para se vender a força de trabalho, mas o que se verifica é que tal promessa não foi cumprida.

Segundo Gabeira [201-?], os capitais fluem cada vez mais, o consumo está muito mais acessível e é característica da cultura hegemônica atual, no entanto a força de trabalho ainda não é livre para buscar o emprego que quiser. As forças dominantes da sociedade subjagam a massa acrítica com a ilusão de que, com força de vontade, todos podem alcançar seu espaço, mas, na realidade, constata-se que essa ideia nada mais é que mero engodo (ABRAHÃO, 2010; PATTO, 2010).

As tensões sociais dos dominados são dissipadas, oferecendo um mínimo de garantias

de condições de vida — limite de jornada de trabalho, proteção pelas leis trabalhistas, políticas de assistência social (FURTADO; LIMA; BEZERRA, 2008) — e incentivando uma esperança vã de futuro melhor ao se curvar ao sistema. Essa conjuntura leva muitos à tentativa de alcançar qualquer ascensão profissional a partir de condutas de dominação que reforçam o sistema por reproduzi-lo.

Além disso, o medo de perder as parcas conquistas de benefícios da vida, sob a égide do Estado neoliberal, faz com que as pessoas deixem de reagir, possibilitando a submissão à ordem estabelecida e a resignação diante das mazelas advindas desta — uma espécie de assédio moral (constrangimento no trabalho) generalizado e velado. Nessas condições, a maioria das pessoas adota uma postura “mais conveniente” para evitar o desemprego, o que também favorece o sistema, que deixa de ser questionado.

Contrariamente a esse movimento de tentativa de promoção, o sistema posto cria barreiras que reservam o acesso às verdadeiras melhores posições aos pertencentes às camadas dominantes da sociedade. A pernicioso cultura capitalista engendra-se nos discursos de todos, indiscriminadamente, gerando comodismo e autodepreciação por parte dos menos afortunados, contaminados pelo discurso de seus dominadores. Quem é subjugado, acredita não ser merecedor dos louros da “liberdade” de mercado, por acreditarem não terem feito os esforços necessários, que a sua força de vontade não foi suficiente (ABRAHÃO, 2010) — uma falácia inculcada maciçamente.

Entre os entraves à ascensão social das camadas subjugadas, figuram a falta de nutrição adequada e de amparo médico ao longo da existência, a indisponibilidade de formação escolar de qualidade para todos e a precária condição geral de vida a que a maioria é submetida.

3 | TRANSFORMAÇÕES DA SOCIEDADE

A Revolução industrial interferiu decisivamente na instauração do Capitalismo e, por consequência, nos processos sociais das sociedades por ele influenciadas. Aliando os estudos de Cano (2007) e Chiavenato (1999), pode-se descrever as três fases da Revolução industrial como se lê a seguir:

- a Primeira Revolução Industrial (fins do século XVIII) se deu no âmbito das indústrias têxtil e siderúrgica (ferro e aço); sua força motriz eram as máquinas a vapor;
- a Segunda Revolução Industrial (século XIX) ocorreu durante a primeira e a segunda guerra mundiais, abarcando os ramos metalúrgico (alumínio, cobre, titânio, aço e ferro, entre outros), químico, elétrico, eletromecânico e tendo como propulsores o petróleo, o motor à explosão e à eletricidade, somando-se ainda o sistema de produção fordista em massa e a separação entre o trabalho intelectual e o trabalho manual do taylorismo;

- a Terceira Revolução Industrial (início na década de 1970) teve por base a alta tecnologia (robótica, informática, indústria química, engenharia genética, fibra ótica) (CANO, 2007; CHIAVENATO, 1999).

Ao longo desse percurso, os processos de produção tornaram-se cada vez mais rápidos e automatizados; e o trabalho humano, cada vez mais especializado. A produção, do início ao fim, de um mesmo item não é mais o resultado do trabalho de uma mesma pessoa, mas de várias, tornando-se parte de uma série de ações estanques e impessoais. Esse aspecto passou a caracterizar, também, a sociedade, reduzida a mero mercado pelo Capitalismo (BAUMAN, 2003).

As relações perderam em profundidade e os laços tornaram-se voláteis. Bauman (2003) mostra que as pessoas, hoje, se relacionam no real de modo superficial, rápido e descartável, de forma análoga ao conectar e desconectar das relações virtuais. Há aversão a tudo que seja de longo prazo, valorizando-se muito mais a multiplicidade da rede de contatos do que a profundidade desses laços.

4 | CAPITALISMO E EDUCAÇÃO

Ao focar o sistema educacional, é possível constatar que ele valoriza conhecimentos restritos às vivências das classes dominantes e desmerece os saberes originários das porções menos privilegiadas do tecido social (PATTO, 2010). Além disso, a educação, como denuncia Louis Althusser (1980), toma importância, dentro do contexto capitalista, como meio para reforçar a ideologia liberal, o que Libâneo (2009) denomina Tendência Liberal Tradicional da Educação. Esse contexto propicia acomodar as pessoas nos postos de trabalho conforme uma hierarquia baseada nas diferentes origens de cada um, impelindo as porções mais carentes do tecido social a trabalhos menos complexos, ao passo que os oriundos de camadas mais abastadas são conduzidos a postos de trabalho mais valorizados.

Reforça esse processo o fato de órgãos internacionais concederem empréstimos aos países apenas se essas nações se submeterem à adoção de políticas neoliberais, inclusive no que tange a educação (GENTILI, 2011). Como repercussão dessa ideologia adotada, a instrução escolar passa a ser consumida como produto do mercado.

As reais razões dos fracassos da escola, em grande parte, em consequência do sistema em que ela se insere, deixam de ser lembradas, abrindo espaço para a desqualificação da escola pública, desprestigiada, em favor da escola particular, valorizada como um melhor investimento em educação.

Nessa conjuntura, a escolarização de qualidade torna-se acessível apenas a quem pode pagar por ela, reforçando a desigualdade de acesso ao conhecimento necessário para alcançar melhores postos de trabalho, o que garante às forças hegemônicas esses

espaços nobres.

5 | A CIÊNCIA SERVINDO AO CAPITALISMO

A ciência pode estar compactuando com essa situação. O positivismo dos números que mensuram as condições de vida nos relatórios oficiais maquiagem a realidade, refletindo apenas o que é vantajoso para os dirigentes das políticas públicas, em detrimento da veracidade sobre as reais condições degradantes que vitimizam as populações, tais como: má distribuição de renda, insuficientes condições e oferta de trabalho, fracasso escolar, precarização geral dos serviços públicos, entre tantas mazelas silenciadas por arranjos numéricos tendenciosos.

Conforme esclarece Boaventura Santos (1996; 2003), a ciência positivista, comprometida com interpretações parciais dos fatos, deixa de perceber o relativismo do seu produto final, os números, muitas vezes distantes das verdades sociais. Desta forma, interesses escusos servem-se da ciência em benefício próprio.

Deve-se lidar com prudência em relação às possibilidades de o conhecimento propiciar uma vida digna às pessoas ou não. Santos (2000, p. 74) defende uma ruptura epistemológica que propicie o afloramento de um novo paradigma para a ciência pós-moderna, capaz de emancipar o pensamento das expressões de dominação geradoras de desigualdade e exclusão. A esse novo modelo conceitual, ele denomina “paradigma do conhecimento prudente para uma vida decente”.

6 | O ESTADO E O CAPITALISMO

O período moderno ficou marcado pelo fortalecimento dos Estados nacionais, declínio do Feudalismo e ascensão do Liberalismo, caracterizado pela não interferência do Estado no livre comércio. Gentili (2011) mostra que a modernidade ainda viu surgir o Estado de Bem-Estar Social (*Welfare State*), também chamado de Estado Providência, caracterizado pela interferência da administração da nação na organização da política e da economia, assim como pela oferta de serviços públicos e proteção à população, assegurando o direito à saúde, educação, seguridade, lazer, entre outros.

No Brasil, esse modelo assumiu um caráter assistencialista, com insucesso nos escores do Índice de Desenvolvimento Humano. Atualmente, o Estado de Bem-Estar Social tem cedido espaço ao modelo neoliberal, que tem a natureza de precarizar os serviços públicos e valorizar os privados.

O período posterior à segunda guerra mundial caracteriza-se pelo surgimento de grandes organizações — Fundo Monetário Internacional, Organização Mundial do Comércio, Banco Mundial — em princípio, dedicadas a solucionar problemas entre as nações, mas

que se evidenciaram por passarem a ditar um tipo de conduta neoliberal na condução das políticas públicas para as nações que a elas se submetem (ANDERSON, 1995).

7 | PÓS-MODERNIDADE

Ebert (2008, p. 1) afirma que “a maioria concorda que se trata de uma reorganização do sistema capitalista e não de um novo sistema produtivo”. A época da modernidade tardia vem sendo denominada de diferentes maneiras como pós-fordismo, Capitalismo tardio, globalização, era da informação, sociedade de consumo. Santos (2000) opta por designá-la pós-modernidade; e Bauman (2010), modernidade líquida.

Segundo Bauman (2003), o termo pós-modernidade refere-se a questões relativas à sociedade, sendo o mesmo que “modernidade sem ilusões”, visto que a situação social de compulsão pela modernização permanece como na conjuntura precedente. Ele prefere dividir a modernidade em sólida e líquida.

Tais nomenclaturas servem de metáfora ilustrativa para a característica principal de cada uma dessas subdivisões. Sólido é tudo que é durável; e líquido, aquilo que flui continuamente, sem contenção, tudo que é efêmero, incapaz de manter a forma por muito tempo, aquilo que desfavorece a cristalização de verdades e hábitos.

Ebert (2008, p.1) ainda acrescenta:

Esta fluidez não é apenas econômica (que transfere em questões de segundo grandes volumes de capital de um canto do mundo a outro, ou de uma empresa que se instala em um país e dele migra tão rápido quanto entrou), ou política (mudanças contínuas de legislação, leis de patentes, fim dos direitos adquiridos dos trabalhadores, crise dos partidos tradicionais de esquerda e de direita, etc.), ela também se reproduz nas demais áreas da vida humana, como as relações pessoais (amor e amizade cada vez mais fluidos e passageiros, identidade pessoal fluida), o lazer (intensificação do turismo, das migrações), a arte e o conhecimento acadêmico, cada vez mais ávido por novidades, em especial nas áreas tecnológicas. Aliás, a revolução tecnológica é o grande sustentáculo do capitalismo atual, é ela que dinamiza a produção econômica e o acúmulo de capital.

8 | RESILIÊNCIA CONTRA-HEGEMÔNICA

Mesmo dentro dessa conjuntura hostil, há resistências que remontam a capacidade de resiliência (esse conceito será aprofundado no capítulo 3) dos seres humanos. Santos (2000) acredita que outro mundo é possível e vem sendo plasmado nas inúmeras lutas emancipatórias contra as diversas formas de dominação dispersas nos rincões da terra. Segundo Carvalho (2008, p. 8), são exemplos de áreas dessa construção contra-hegemônica:

- democracia participativa;
- sistema de produção alternativos e economia solidária;
- multiculturalismo, direitos coletivos, pluralismo jurídico e cidadania cultural;
- alternativas aos direitos de propriedade intelectual e biodiversidade capitalistas;
- novo internacionalismo operário.

Santos (2000) assume que há um novo paradigma se descortinando, sobrevivendo nos campos menos colonizados pelo Capitalismo, de certa forma, protegidos por terem sido marginalizados e excluídos do que é hegemonicamente valorizado.

O paradigma moderno se assenta em dois pilares principais: de uma lado, A) o princípio da regulação (ver Tabela 1), composto pelo mercado, Estado e pela comunidade e, de outro lado, B) o princípio da emancipação (ver Tabela 2), composto por três formas de operar o pensamento, baseadas nas três lógicas da racionalidade de Weber: 1) a racionalidade estético-expressiva, ligada ao prazer, à noção de autoria e ao que Santos chama de artefactualidade discursiva, que diz respeito à legitimação do que é arte subordinada à contemplação de uma comunidade; 2) a racionalidade cognitivo-instrumental e a racionalidade performativa-utilitária, afins com a ciência moderna e a tecnologia e, por último, 3) a racionalidade moral-prática, da ética e do direito (SANTOS, 2000).

Conforme Santos (2000), no que tange ao princípio da regulação, o pilar comunidade foi o menos colonizado pelo capitalismo; por outro lado, no que diz respeito ao princípio da emancipação, a racionalidade estético-expressiva foi a que resistiu melhor à cooptação total do sistema.

Princípio da regulação		
Mercado	Estado	Comunidade

TABELA 1 – O CONHECIMENTO REGULAÇÃO.

Fonte: A partir de informações colhidas em Santos (2000).

Princípio da emancipação		
Racionalidade estético-expressiva	Racionalidade cognitivo-instrumental e Racionalidade performativa-utilitária	Racionalidade moral-prática
Prazer, autoria e artefactualidade discursiva	Ciência moderna e tecnologia	Ética e direito

TABELA 2 – O CONHECIMENTO EMANCIPAÇÃO.

Fonte: A partir de informações colhidas em Santos (2000).

Ebert (2008, p. 4) afirma que Boaventura de Sousa Santos

propõe uma contra-hegemonia que se organiza no local, mas que se articula a [sic] nível global. [...] Trata-se de estimular o controle democrático, a redistribuição de riquezas, o estímulo ao multiculturalismo emancipatório. Enquanto o modelo hegemônico articula o local/global buscando uma maior homogeneidade e coerência; o modelo contra-hegemônico visa [sic] ser uma alternativa com diferentes respostas locais, buscando articulação global naquilo que há de interesse comum e lutando pela diversidade naquilo que constitui as particularidades locais. [...] Com a valorização destas experiências locais justamente está se incentivando a diversidade cultural das diferentes comunidades ignoradas pela democracia liberal. [...] Assim, é fundamental que se articule [sic] redes ou elos globais entre as diferentes comunidades que buscam resistir ao modelo de globalização hegemônica.

9 | TRANSITANDO ENTRE PARADIGMAS

Santos (2000) versa sobre a transição epistemológica, cada vez mais evidente, do paradigma moderno — de característica patriarcal, capitalista, excludente, autoritário, consumista, individualista — que dá lugar ao paradigma pós-moderno — baseado na resiliência (embora ele não use esse termo) do senso comum emancipatório (conhecimento emancipação) — do reconhecimento, da solidariedade e da busca de vencer o consenso hegemônico. Tal transição paradigmática vem constituindo-se desde meados do século XIX e tornou-se mais definida no início do terceiro milênio — a derradeira crise final do paradigma moderno, dominante nos últimos 200 anos.

A ciência moderna desenvolve-se simultaneamente ao início do Capitalismo do século XIX, ao passo que a burguesia emerge como classe hegemônica. O cientificismo, antes tido como solução para todos os problemas, acabou tornando-se o problema, ao anular o seu próprio potencial emancipatório.

Pouco a pouco, em oposição a essa conjuntura, emerge o paradigma de um conhecimento prudente para uma vida decente — denominação do autor —, baseado nos aspectos marginalizados pela modernidade ocidental, ou seja, a comunidade e a racionalidade estético-expressiva: da primeira, temos suas duas dimensões: a solidariedade (dimensão ética) e a participação (dimensão política); já da segunda, temos o prazer (dimensão estética) (SANTOS, 2000).

Nessa nova conjuntura, vigora o multiculturalismo, em detrimento do monoculturalismo hegemônico no paradigma anterior pela então prevalência do conhecimento-regulação que invalidava a diferença. Por sua vez, o conhecimento-emancipação, anteriormente desprestigiado e agora em ascensão, pede o suporte epistemológico de uma teoria da tradução para uma diversidade de práticas emancipatórias finitas e incompletas, mas apenas sustentáveis se ligadas em rede (SANTOS, 2000).

O paradigma moderno é tradicionalmente afeito a análises baseadas em classes, conflitos, elites, dominação, exploração, racismo, sexismo e alienação. Santos (2000), em seu pós-modernismo de oposição, critica incisivamente o paradigma dominante. Tal crítica embora o aproxime, por um lado, da tradição de análise da sociedade que o precede, por outro lado, singulariza-se por ser, de fato, uma crítica radical do paradigma dominante, negando a crença anterior de que um único agente histórico coletivo ensejaria a transformação social. Pelo contrário, são muitas as formas de dominação e, o mais importante, há variadas formas de resistência, vigorando negligenciadas pelas forças hegemônicas.

Sendo assim, não é factível submeter toda essa heterogeneidade a uma teoria única: “mais do que uma teoria comum, do que necessitamos é de uma teoria de tradução que torne as diferentes lutas mutuamente inteligíveis e permita aos actores [sic] colectivos [sic] “conversarem” sobre as opressões a que resistem e as aspirações que os animam” (SANTOS, 2000, p.27, grifo do autor).

O paradigma emergente se desenvolve por meio da transformação de três aspectos: poder centralizado convertido em autoridade partilhada; direito despótico, em direito democrático; conhecimento-regulação, em conhecimento-emancipação. Sua teoria vislumbra três possibilidades, que serão vistas à frente: a fronteira, o Barroco e o Sul.

Para Santos (2000), um novo senso comum vem se plasmando a partir de transformações nos seis espaços estruturais das sociedades capitalistas (vide Tabela 3), que são: o doméstico, o de produção, o do mercado, o da comunidade, o da cidadania e o mundial.

ESPAÇOS ESTRUTURAIS DAS SOCIEDADES CAPITALISTAS	
1	Espaço doméstico
2	Espaço da produção
3	Espaço de mercado
4	Espaço da comunidade
5	Espaço da cidadania
6	Espaço mundial

TABELA 3 – ESPAÇOS ESTRUTURAIS DAS SOCIEDADES CAPITALISTAS.

Fonte: A partir de informações colhidas em Santos (2000).

As mudanças nos seis espaços estruturais das sociedades capitalistas que Santos (2000) aventa estão explicitadas na Tabela 4, a seguir.

VIGORA NO PARADIGMA MODERNO	VIGORA NO PARADIGMA EMERGENTE
Autoridade despótica	Autoridade partilhada
Conhecimento-regulação	Conhecimento-emancipação
Conceito tradicional de família	Quebra de estereótipos no âmbito doméstico e familiar, propiciando comunidades afetivas alternativas
Paradigma do expansionismo capitalista	Paradigma ecossocialista, produção comunitária, autogestão, associações de produção e consumo
Comunidades-fortaleza (exclusivas aos dominantes e excludentes ao intercomunitário)	Comunidades-amiba (ou ameiba, em português brasileiro), cujas características são: estão sempre em construção, são altamente inclusivas e são permeáveis a coligações com outras comunidades
Paradigma da democracia autoritária	Contradição e competição entre o paradigma da democracia autoritária e o paradigma da democracia radical (horizontal entre cidadão e Estado e vertical entre cidadãos e associações), soberanias reciprocamente permeáveis e partilhadas nas relações internacionais e transnacionais, cosmopolitismo e patrimônio comum da humanidade, diálogo intercultural

TABELA 4 – CARACTERÍSTICAS DO PARADIGMA MODERNO E DO EMERGENTE.

Fonte: A partir de informações colhidas em Santos (2000).

Santos (2000, p. 346) afirma que “o paradigma emergente é ainda pouco nítido e pouco motivador, visto que tem de enfrentar a oposição de um amplo leque de forças sociais, políticas e culturais interessadas em reproduzir o paradigma dominante”. Nesse contexto incipiente, o pensador revela a simultaneidade de dois tipos de lutas: uma subparadigmática, aquela possível dentro do paradigma dominante; e uma paradigmática, entre a regulação do paradigma dominante e as forças emancipatórias do paradigma emergente. É desejável suscitar subjetividades capazes de explorarem as possibilidades emancipatórias da transição paradigmática, transformando inquietude em energia emancipatória. Por tudo isso, admite-se que o Estado, hoje em dia, deva promover experimentações sociais alternativas, com a finalidade de alcançar formas emancipatórias de sociabilidade e conhecimento.

No paradigma emergente, plasmar-se-ão no íntimo de cada indivíduo novas verdades amplamente aceitas — Santos (2000) as denomina *topoi* — que se aproximarão das seguintes metáforas culturais de sociabilidade e subjetividade individuais e coletivas: a fronteira, o Barroco e o Sul. Segue-se uma descrição de cada uma.

10 | A FRONTEIRA, CABOTAGEM E HIBRIDAÇÃO

A noção de fronteira, para Santos (2000), remete à ideia de um caldeirão de tradições trazidas ao novo mundo pelos pioneiros e imigrantes euro-americanos. Nesse meio, tendia-se a escolher o que reter, melhorar ou esquecer em relação às tradições herdadas do local

de origem. Na fronteira, as hierarquias eram fracas, pois repartiam lealdade a diferentes poderes, ao mesmo tempo em que lutavam contra múltiplos poderes e autoridades, sendo vários os poderes e ordens jurídicas que exerciam suas forças, dada a distância do Estado central. Isso propiciava a competição do poder do centro dominante e do emergente, por isso as atividades econômicas eram pouco regulamentadas e a inovação cultural menos obstaculizada. Além disso, as relações sociais eram fluidas, com promiscuidade entre estranhos e íntimos, o que oportunizava o enriquecimento mútuo de ambos. Essas diferenças propiciavam a mistura de heranças e invenções.

Esse meio era marcado por instabilidade, transitoriedade e precariedade da vida social. Nada é garantido, a vida é instável e perigosa, não segue os esquemas convencionais de sociabilidade. Vive-se nas margens e, muitas vezes, marginalizado pelo centro. As obrigações não são verticais, são horizontais, em atitude participativa, comunitária. A privação de comunidade impulsiona aproveitar, com avidez, todo vestígio que houver. Só se percebe que a fronteira foi incorporada, que deixou de ser fluxo para se tornar fixidez, quando se percebe que não se está mais inventando um mundo, mas sim herdando (SANTOS, 2000).

Soma-se ao conceito de fronteira, o conceito de cabotagem. Cabotagem quer dizer navegar fora dos limites, beirando as margens. Quanto mais longe, mais autonomia, mas por outro lado, perdendo de vista os limites e trazendo o perigo do caos. “Na transição paradigmática, a subjectividade [sic] de fronteira navega por cabotagem, guiando-se ora pelo paradigma dominante, ora pelo paradigma emergente” (SANTOS, 2000, p. 354).

Por outro lado, hibridação, contrariamente à cabotagem, desorienta os limites, obrigando ambos os paradigmas a se confrontarem fora de seus terrenos, vulnerabilizando-os e desfigurando-os, propiciando ir além deles sem ter de superá-los. Assim, levam-se os limites para um campo argumentativo à parte, em que se possibilite a interpenetração e combinação com outros limites. Quanto mais limites, menos limites.

11 | O BARROCO, O EXTREMISMO, O *SFUMATO* E A FESTA BARROCA

O Barroco é um estilo artístico, um período histórico e a síntese dos costumes de determinado povo (*ethos*), essencialmente latino e mediterrâneo, um tipo excêntrico de modernidade, algo que foge à norma geral, que se distancia do poder central enfraquecido. “A relativa ausência de poder central confere ao barroco um carácter [sic] aberto e inacabado que permite a autonomia e a criatividade das margens e das periferias” (SANTOS, 2000, p. 357). Um exemplo é o Brasil, que foi colonizado por um centro fraco, Portugal, que no século XVII deixou suas colônias praticamente entregues a si próprias. Foi um período de crise e transição, com revoltas, motins e comportamentos desviantes, subversivos, ligados à emersão do Capitalismo, pelo novo paradigma científico e novos

modos de dominação política, além da coerção. Nessa época, adveio integração cultural e ideológica de colonizador e colonizado. Esgotaram-se os cânones dominantes e, desse vazio, veio a busca de um conforto baseado no local, ao que está mais próximo, em direção à transcendência utópica, sempre inacabada.

Essas características se refletem também na arte barroca. Vejamos algumas de suas manifestações. O extremismo manifesta-se na vontade de os artistas da época se maravilharem com exuberância, extravagância e dramaticidade. A arte barroca também é marcada pelo *sfumato*, uma técnica de pintura caracterizada por contornos e cores esvanecidas, propiciando limites inacabados e abertos, aproximando blocos de significado que em princípio seriam estanques. A mestiçagem é o extremo do *sfumato*, ao criar novos sentidos, uma nova lógica, para os fragmentos constitutivos originais, já ininteligíveis.

A festa barroca é a primeira manifestação de cultura de massa da modernidade, caracterizada pela ostentação e celebração dos poderes político e eclesiástico dramatizados e espetacularizados com desproporção, riso e subversão, mas reforçando o controle da massa. Eram aceitas em tais festas, mulatas vestidas de rainhas, mulheres honradas vestidas de prostitutas e portugueses vestidos de africanos, ou tudo isso ao contrário. Tal evento revela tolerância com o caos, a turbulência, a novidade do inesperado e a ludicidade — o contrário da ciência moderna, tão sisuda, utilitarista, metódica e sem paixão. Segundo Santos (2000, p. 364), “como o riso não é facilmente codificável, a modernidade capitalista declarou guerra à alegria e o riso passou a ser considerado frívolo, impróprio, excêntrico e até blasfemo. Passou a ser apenas admitido nos contextos altamente codificados da indústria do entretenimento”.

Esse desencantamento do mundo moderno precisa ser desfeito. Há de se reencantar o mundo com o prazer do riso e do divertimento. Segundo Santos (2000), a carnavalização das práticas sociais emancipatórias possibilita a descanonização e a subversão da rotina reguladora.

12 | O SUL

O termo Sul é usado como metáfora para tudo que foi excluído pelo imperialismo das forças hegemônicas. Santos (2000) afirma que o Norte, opressor, negou a capacidade do Sul, vitimado pelo imperialismo.

A regulação social não pode ser superada, se o conhecimento-regulação não o for igualmente. A estrutura corporativa profissional das ciências rechaça questões que possam ameaçar seu poder. Além disso, a epistemologia do imperialismo representou os seus periféricos como se eles próprios não fossem capazes de se representarem por si próprios, falando em nome do outro como se o conhecesse melhor do que ele se conhece. Por isso, é preciso ir além da ciência nos moldes modernos e explorar ao máximo as contradições

internas a ela, indo ao encontro de todas as tradições excêntricas e periféricas que subsistiram sem serem plenamente dominadas pelo colonialismo do primeiro mundo. Faz-se necessário desenvolver uma tolerância discursiva, reconhecendo, com boa vontade, as diferentes culturas, sempre com um olhar crítico radical do conhecimento hegemônico. Desta forma, pretende-se desterritorizar a realidade para reinventá-la. Em suma, há de se questionar a própria cultura para se aproximar de outras em um diálogo intercultural que leve a um novo senso comum.

Santos (2000) argumenta que, de todas as tradições políticas emancipatórias do ocidente moderno, o anarquismo é o mais desacreditado e marginalizado pelo discurso político hegemônico. É, portanto, o mais apto para propiciar uma fértil interculturalidade, sem privilégios aos intelectuais nem ao conhecimento profissional — uma conjuntura onde haja diferenças sem subordinação, uma diferenciação igualitária. O Estado ideal, aquele que deve ser buscado, mas que nunca se realiza, é o que menos governa.

O sistema de dominação leva o oprimido a comportar-se como o opressor. Sendo assim, o subjugado não é puramente vítima, mas, sim, um complexo de colaborador acomodado juntamente com uma porção rebelde e desafiadora prestes a subverter a ordem. O que suscita a vontade de transição paradigmática é o sofrimento humano resultante da opressão (SANTOS, 2000).

As subjetividades e sociabilidades constituídas a partir destas 3 noções de fronteira, do Barroco e do Sul, todas efetivamente presentes, resultaram em práticas sociais e epistemológicas salutares de contradição e competição entre o paradigma moderno e o novo paradigma emergente em todos os seis espaços estruturais do sistema capitalista — o doméstico, o da produção, o de mercado, o da comunidade, o da cidadania e o mundial —, propiciando forças emancipatórias.

A transição paradigmática pressupõe a competição entre o paradigma dominante e o emergente em um misto de regulação e emancipação. O colapso da ordem vigente revela-se uma oportunidade de ir ao encontro da utopia de constituir um novo senso comum emancipatório, uma tarefa sempre inconclusa, mas cuja construção constante deve ser objetivo da humanidade.

CAPÍTULO 3

PSICOLOGIA DA RESILIÊNCIA

1 | O DESENVOLVIMENTO DA PSICOLOGIA

Ao que parece, como será visto a seguir, a psicologia, hoje em dia, tende a debruçar-se sobre a melhoria do bem-estar, em vez de somente buscar lidar com as desordens interiores. Para compreender melhor como se deu a construção dessa propensão e antes de um maior aprofundamento nas ideias vigentes da psicologia voltada à qualidade de vida, delinear-se-á o percurso das ideias que culminam com tal direção. Com esse cuidado, será possível compreender melhor o momento atual e as pressões ideológicas que o constituem. O processo de desenvolvimento dessa ciência do comportamento e dos processos mentais passou por fases bastante diversas desse viés contemporâneo em ascensão. Passou-se por um momento de abdicação do Pragmatismo, outro em que se voltou a atenção para classificar e tratar patologias, até que se chegou ao atual estágio, mais holístico e voltado à plenitude do potencial de todo indivíduo.

Pode-se perceber em Schultz e Schultz (1998) que alguns movimentos foram precursores da psicologia científica que lhes é posterior, entre eles: o Mecanicismo, o Determinismo e o Racionalismo. O Mecanicismo se deu por volta dos séculos XVII e XVIII, no qual se vivenciou a revolução das máquinas que propiciou o surgimento de um pensamento

orientado para o que é observável e previsível.

O Determinismo está ligado à crença em que o futuro é determinado pelo passado. Já o Racionalismo se liga a René Descartes (1596-1650) e é sintetizado em sua máxima “penso, logo existo”, que condiciona a existência à razão. No final do século XIX, os estudos fisiológicos ascenderam, especialmente na Alemanha, com pressupostos positivistas — aqueles que assumem como verdade apenas os fatos observáveis cientificamente —, valendo-se do método experimental, o que lhes propiciou a compreensão dos nervos, sua estimulação e os fenômenos perceptivos decorrentes disso. As funções cerebrais e sua relação com os fenômenos psíquicos desenvolveram-se intensamente.

Nessa mesma época, surge a psicologia. Schultz e Schultz (1998) mostram que, embora Fechner (1801-1887) tenha lançado seu livro *Elementos de Psicofísica* antes, a história credits Wilhelm Wundt (1832-1920) como fundador da ciência psicológica experimental, por sua relevância na expansão desta. Ele inaugura a primeira revista e o primeiro laboratório de psicologia, sendo este último o marco histórico escolhido como início desse campo. Ele dedicou-se ao estudo da consciência pelo método introspectivo, baseado em relatos.

Os sucessores de Wundt avançaram, por vezes, contestando suas ideias e caminhando

por campos por ele não explorados: Ebbinghaus (1850-1909) investigou memória e aprendizagem; Brentano (1838-1917) rejeitou o método introspectivo, assim, iniciou-se a tendência às investigações empíricas, baseadas na observação em detrimento da introspecção; Stumpf (1848-1936) realizou estudos focados na experiência, que foram precursores da fenomenologia de Edmund Husserl (1859-1938), que, por sua vez, balizou a psicologia Gestalt; Kulpe (1862-1915), por seu lado, voltou-se às descrições retrospectivas de experiências vividas, que permitiram suspeitar que havia elementos não conscientes, não sensoriais, na consciência, o que influenciou a pesquisa do inconsciente por Sigmund Freud (1856-1939) (SCHULTZ; SCHULTZ, 1998).

Aluno de Wundt, Titchener (1867-1927) deu origem à primeira escola americana de pensamento na área da psicologia: o Estruturalismo (SCHULTZ; SCHULTZ, 1998). Enquanto Wundt tinha uma abordagem mais holística, Titchener preferia decompor o fenômeno psicológico para compreender sua estrutura. Ele usava a introspecção de forma retrospectiva; assim, após a experiência, relatava-se, separando-se sensações, imagens e estados afetivos. Não interessava uma aplicação em saúde, mas apenas o entendimento dos processos mentais. Mesmo assim, a base em relatos permaneceu e influenciou os futuros trabalhos clínicos até hoje.

Como uma crítica à falta de pragmatismo do Estruturalismo, surgiu a escola funcionalista (SCHULTZ; SCHULTZ, 1998). Essa escola visava a entender o funcionamento da mente para a adaptação do organismo ao meio, influenciada pela teoria da evolução das espécies, de Darwin (1809-1882). Nesse espírito, Francis Galton (1822-1911) propunha aprimorar a raça humana por meio de uma seleção artificial. Seus estudos estão entre os primeiros a usar estatística, no início da psicometria. Ele foi também um dos primeiros a estudar as imagens mentais e a usar questionário de pesquisa em psicologia. William James (1842-1910) delimita, como objetos de estudo da psicologia, o fenômeno, ou seja, a própria experiência e as condições que dizem respeito às estruturas fisiológicas ligadas à consciência. Estudou também as emoções. John Dewey (1859-1952) levou a psicologia para o campo da educação. O Funcionalismo valia-se do método introspectivo, entre outros.

Na segunda metade do século XX, John Watson (1878-1958), opondo-se ao Estruturalismo e ao Funcionalismo, iniciou o Comportamentalismo, também conhecido como Behaviorismo, que se propunha a observar estritamente o comportamento em situações de estímulo e resposta (SCHULTZ; SCHULTZ, 1998). Thorndike (1874-1949) focou a aprendizagem e Pavlov (1849-1936), o condicionamento e os reflexos fisiológicos dele advindos. Este último pesquisou animais, influenciando Watson (1878-1958) e Skinner (1904-1990) a orientarem semelhante estudo com humanos, observando os comportamentos decorrentes de estímulos (comportamento respondente) e os não decorrentes deles (comportamento operante). Deste modo, delineia-se uma ideia de controle mecanicista do comportamento humano a partir de reforço positivo.

A Gestalt, a psicologia da forma, surge criticando todas as correntes que a precederam (SCHULTZ; SCHULTZ, 1998); a introspecção, como tomada pelas escolas anteriores, era por eles considerada artificial; o fenômeno deveria ser estudado como ele ocorria. Para a Gestalt, é um equívoco estudar os fragmentos do fenômeno, tal como fizeram os estruturalistas. Na Gestalt, a principal área de interesse, sob influência da fenomenologia iniciada com Husserl, é a percepção e, no que tange a esse âmbito, elementos sensoriais de um fenômeno, quando somados, formam um todo distinto da mera superposição das partes. Essa escola de pensamento acreditava que os behavioristas, por sua vez, se equivocaram ao reduzir a psicologia apenas ao observável no comportamento humano. A Gestalt debruça-se sobre a experiência consciente.

Por direcionar-se à área do inconsciente, muitos encaram a psicanálise como um novo campo diferente da psicologia (SCHULTZ; SCHULTZ, 1998). Freud foi seu iniciador. Ela baseia-se na análise de relatos orais para encontrar indícios do inconsciente. Até seu surgimento, acreditava-se que toda patologia provinha de problemas orgânicos e a psicanálise expandiu essa noção para o inconsciente também. Há grande ênfase na sexualidade nessa vertente. Também nos Estados Unidos, surgiu, no começo dos anos 60 do século passado, a escola humanista de psicologia, a chamada terceira força (SCHULTZ; SCHULTZ, 1998). Ela buscava substituir o behaviorismo, a primeira força, e a psicanálise a primeira força, e a psicanálise — a segunda. Sua ênfase está no consciente, no livre-arbítrio e na autodeterminação do ser humano.

Seus maiores nomes foram Abraham Maslow (1908-1970), dedicado a estudos sobre a motivação, e Carl Rogers (1902-1987), que — contrariamente aos seus predecessores acreditavam que todas as pessoas tinham uma neurose — se recusava a tomar a pessoa em terapia como doente, mas, sim, como tendente à autoatualização em direção ao bem-estar e à saúde, potencial de todos os seres humanos, conforme indicavam suas pesquisas. Rogers teve grande importância também na área educacional; sua Terapia Centrada no Cliente reverte-se em Ensino Centrado no Aluno.

Posteriormente, diversas correntes de terapia se sucederam e hoje permeiam as práticas e o pensamento vigente. Como demonstração dessa diversidade de novas escolas, na 2ª Mostra Nacional de Práticas em Psicologia (CADERNO..., 2012), que celebrou os 50 anos da regulamentação da profissão de psicólogo no Brasil, muitas dessas diferentes abordagens psicológicas estiveram entre os assuntos tratados. Entre elas: a terapia breve, do húngaro Sándor Ferenczi (1873-1933); a psicoterapia analítica (análise junguiana), do suíço Carl Jung (1875-1961), discípulo de Freud; o psicodrama, do romeno Jacob Levy Moreno (1889-1974); a terapia cognitivo-comportamental, do americano Aaron Beck (1921-vivo); a terapia reichiana, do ex-discípulo de Freud, o ucraniano Wilhelm Reich (1897-1957); a psicologia transpessoal, uma derivação das psicologias humanistas e existenciais, ou seja, Rogers e Maslow, entre outros; a *mindfulness psychology*, do americano Jon

Kabat-Zinn (1944-vivo); e a logoterapia (ou análise existencial), do austríaco Viktor Frankl (1905-1997).

2 | A HIERARQUIA DAS NECESSIDADES DE MASLOW

Como o primeiro estudar cientificamente as necessidades humanas, Maslow pesquisou o ambiente laboral e as pessoas sadias ao encontro do bem-estar, denominando o equilíbrio interno como homeostase. O termo, do campo da biologia, faz uma alusão ao equilíbrio interno dos organismos, transportado para o campo da psicologia. A homeostase acontece por meio da satisfação relativa de diferentes níveis de demandas interiores (SAMPAIO, 2009).

O psicólogo humanista americano propôs, em sua teoria das necessidades, uma dinâmica motivacional baseada em gratificação e privação. Propôs, também, um duplo mecanismo para as motivações: o primeiro versa sobre as motivações por deficiência; o segundo, sobre as motivações para o crescimento.

As motivações por deficiência se dão da seguinte forma: a falta de saciedade de uma necessidade humana gera uma sensação de privação que incomoda e mobiliza o ser humano em direção à busca de saciedade ou, em outras palavras, um propósito de satisfação, uma motivação.

Ao nível das motivações por deficiência, à medida que uma dessas – considerada pelo sujeito como inferior – é saciada, o foco da busca por saciedade se volta para o próximo nível, ascendendo na sequência hierárquica de necessidades válida para o sujeito em determinada circunstância e momento da vida (SAMPAIO, 2009).

Nem a sequência é rígida, nem a satisfação pode ser completamente saciada, pois basta uma gratificação relativa parcial, a redução da tensão a um nível aceitável (homeostase), para propiciar a busca por novas dimensões a serem saciadas. A hierarquia é relativa e a satisfação efêmera, o que predispõe a uma perene dinâmica motivacional em que as múltiplas necessidades estão sempre atuantes em maior e menor grau.

Possivelmente, a maioria das pessoas segue a ordem descrita em sua ilustração piramidal (Figura 1), mas há exceções. Essa visão relativizada da ordem de preponderância das necessidades e a aceitação de que é possível frustrar a gratificação e partir para outros níveis superiores de necessidade, isso por meio da gratificação parcial, desmontam a noção de que a teoria de Maslow é mecanicista – crítica esta pregada e difundida pelos detratores do autor.

Ainda assim, cumpre mencionar as motivações para o crescimento, que corroboram a ruptura dos argumentos daqueles que desqualificam os pressupostos de Maslow (SAMPAIO, 2009).

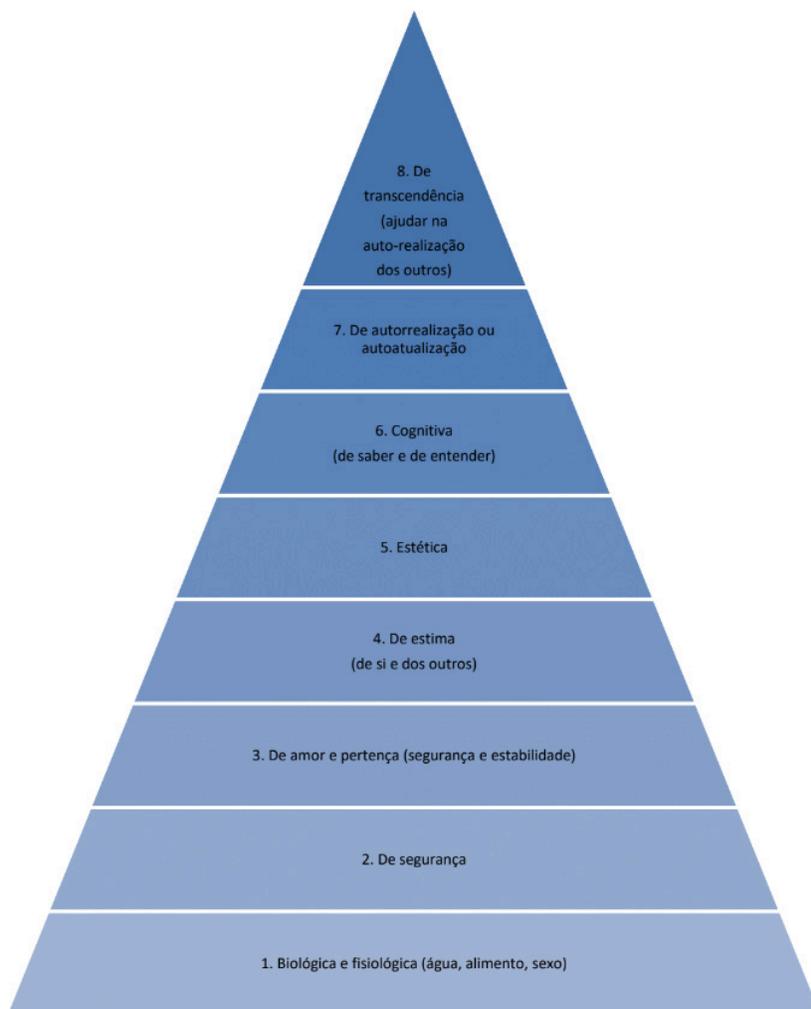


Figura 1 – Pirâmide de Maslow ou Hierarquia das Necessidades de Maslow.

Fonte: Adaptada de Russell (2016).

As motivações por deficiência estão ligadas à sobrevivência orgânica, os chamados Valores de Existência. Mas há, também, os Valores Suprapessoais, ou simplesmente Valores S, que dizem respeito ao altruísmo e às aspirações que se afastam do materialismo; eles estão ligados ao que Maslow denomina metanecessidades: verdade, beleza, justiça, perfeição, integração, unificação, tendência em direção à unidade e ordem (SAMPAIO, 2009).

A princípio, Maslow elencou cinco necessidades humanas e as organizou em ordem decrescente de preponderância. Nos anos 60 e 70 do século XX, Maslow continuou a desenvolver sua teoria; seu modelo atualizado contém oito categorias de necessidades

(RUSSELL, 2016), comumente apresentadas em forma de pirâmide, conforme já ilustrado na Figura 1.

A maioria das representações da Pirâmide de Maslow vale-se de sua produção até 1943, por isso não expressam os níveis 5, 6 e 8, expostos na Figura 1. Tais níveis acrescidos posteriormente são suscitados por Maslow em uma segunda fase de sua produção científica. Grande parte das representações da Pirâmide de Maslow ignoram os últimos níveis aventados e, assim, desconsideram grande parte do legado do pesquisador (SAMPAIO, 2009).

É preciso evidenciar que, segundo o próprio Maslow, a ordem ali expressa é meramente ilustrativa de uma generalização, que pode representar a maioria dos casos, mas não é válida para todas as pessoas, podendo, inclusive, ser variável ao longo da vida de um indivíduo (SAMPAIO, 2009). As necessidades interiores se acham articuladas com o mundo exterior, onde estão seus objetos de satisfação. Articulam-se, também, com as escolhas pessoais de cada um. É um equívoco bastante recorrente tomar a pirâmide de Maslow em sua configuração inicial, ainda incompleta, ou, ainda, engessar a mencionada hierarquia, o que traz imprecisão em relação ao conjunto da obra do autor.

Ao estudar a relação entre motivação e trabalho, Maslow observou que os Valores de Existência seguem a lógica do déficit, ou seja, é preciso saciar um nível mais básico para acionar uma necessidade acima; as metanecessidades, encontradas em pessoas com motivação para o crescimento, surgem pela identificação com um trabalho ou causa considerada importante. Ainda assim, segundo Maslow, permanece o imperativo de estarem saciadas as necessidades básicas para haver a motivação às metanecessidades (SAMPAIO, 2009). A hierarquia dos Valores Suprapessoais tem uma ordenação idiossincrática, conforme os talentos e peculiaridades dos indivíduos.

Os chamados Valores S, da segunda dinâmica da motivação de Maslow — sua segunda fase — podem ser vistos como um fator subversor, flexibilizador da hierarquia de necessidades, uma visão distanciada da ótica mecanicista e, assim, mais humanizada, assumindo a complexidade das motivações humanas e acolhendo a multiplicidade de seus anseios. Após o surgimento dos Valores S nos estudos de Maslow, a hierarquia das necessidades passa a ter apenas um papel secundário (SAMPAIO, 2009). Ele passou a priorizar a diferenciação entre pessoas motivadas com base em deficiências e as autorrealizadas.

Como se viu, o desequilíbrio interno associado à dinâmica da motivação não advém somente de ameaças às gratificações ou da cessação em si; ele pode ser oriundo, ainda, de ações antissinérgicas (SAMPAIO, 2009). Essas situações movem ao medo e à ansiedade decorrentes de mudanças, separações, obstaculização do diálogo, desonestidade, mentira etc.

As ideias de Maslow são especialmente lembradas em pesquisas e ações voltadas à motivação no campo laboral, mas vale ressaltar que ele via com reservas a ideia de realização pessoal por meio do trabalho, o que exige zelo para não generalizar tal âmbito como o privilegiado lugar de satisfação dos anseios; há outros espaços que podem ser priorizados pelas pessoas. Há outras formas de autorrealização a serem consideradas além da profissão (SAMPAIO, 2009).

Ao tratar do labor ligado à motivação S, Maslow não se restringiu a empregos na iniciativa pública ou privada; ele abordou uma noção ampliada, envolvendo qualquer ofício, remunerado ou não (SAMPAIO, 2009). As pessoas podem se identificar com uma atividade qualquer — por exemplo, um voluntariado — por uma motivação instrumental, aquela que visa a uma recompensa concreta (enriquecer currículo, impressionar alguém etc.) ou por uma metamotivação, aquela ligada aos Valores Suprapessoais.

Quanto à aplicabilidade da teoria de Maslow a grupos, é difícil determinar com precisão uma hierarquia de necessidades no que se refere a coletivos de pessoas, o que limita suas teorias ao nível individual. Mesmo assim, vale-se do conceito de sinergia de Ruth Benedict (apud SAMPAIO, 2009) para afirmar que a devoção a um trabalho, tomado por alta importância coletiva, conforme os Valores Suprapessoais do sujeito, gera uma metamotivação que se relaciona a uma recompensa coletiva, uma vantagem para todos os participantes. Além disso, o próprio trabalho é autogratificante — o resultado do ofício já motiva —, o que dispensa, muitas vezes, atividades externas para alcançar recompensas concretas. Para Maslow, as pessoas autorrealizadas, motivadas por necessidades superiores em seus serviços, encontram gratificação com o que ele chama de metapagamento: autonomia e exercício da criatividade no trabalho.

Sampaio (2009) questiona a redução maslowiana do fenômeno cultural à dinâmica biológica sem base em evidências. Segundo ele, Maslow não conseguiu sustentar empiricamente seu conceito de homeostase relacionado aos fenômenos culturais. Só há argumentos suficientes para corroborar a permanência desse construto circunscrito à dinâmica individual, “não se sabe o que leva Maslow a crer que a autoestima, por exemplo, é uma necessidade, cuja privação a torna central no mundo íntimo das pessoas e mobilizadora de seu comportamento” (SAMPAIO, 2009, p. 14). Essa lacuna abala a base da teoria da preponderância das necessidades e desmonta a imagem piramidal tão insistentemente difundida.

3 | A VONTADE DE SENTIDO

Frankl (2008) deu uma contribuição importante, ao voltar-se diretamente ao entendimento da transposição de situações altamente desfavoráveis em que nem as necessidades mais elementares são satisfeitas.

Silveira e Mahfoud (2012), em um estudo sobre a contribuição de Frankl (2008) para o conceito de resiliência, consideram a busca por sentido como motivação primária que leva ao movimento de superação da adversidade. A teoria de Frankl (2008) busca entender como as pessoas encontram sentido em suas vidas, a despeito de situações de extrema adversidade que as privam mesmo das necessidades mais básicas. Nessa teoria, a “vontade de sentido” é a demanda inata de todo ser humano por um propósito para a própria vida, a principal força motriz de toda pessoa.

Quando essa motivação não é satisfeita, gera vazio existencial e questionamentos sobre se a vida vale a pena ser vivida; em outros casos, produz compensações com a vontade de poder ou a vontade de prazer. O vazio existencial é consequência da supressão dos instintos animais básicos e das tradições. O fenômeno do vazio existencial, característico do século XX, leva a uma insegurança na definição do que se deseja fazer, sendo assim, faz-se o que os outros fazem (conformismo), ou o que os outros querem (totalitarismo) (FRANKL, 2008).

Frankl (2008) critica qualquer doutrina que limite o ser humano a mero resultado de fatores biológicos, psicológicos e sociais — o pandeterminismo. Apesar de sua restrita liberdade, o homem tem possibilidade de transcender esses fatores e autodeterminar-se, resistindo ou cedendo aos condicionantes; nesse fato, residem a imprevisibilidade humana e a liberdade de mudar para melhor o mundo, se possível, e a si mesmo, se necessário. Essa transcendência é equivalente, em Frankl, ao conceito de resiliência, de Flach (1991), que será visto à frente. Frankl (2008, p. 135) sustenta que “Quanto mais a pessoa se esquecer de si mesma — dedicando-se a servir a uma causa ou a amar outra pessoa —, mais humana será e mais se realizará. [...] a autorrealização só é possível como um efeito colateral da autotranscendência.” O ser humano não é alguém em busca da felicidade, mas, sim, “alguém em busca de uma razão para ser feliz” (FRANKL, 2008, p. 163).

4 | A EVOLUÇÃO DO CONCEITO DE RESILIÊNCIA

Originalmente, o termo resiliência era do âmbito da física, ligado a medidas do estresse causado em barras de metal em situações de tensão e compressão, que ocasionam deformação. Um dos precursores dessa linha, Thomas Young (1773-1829), em 1807, objetivava saber qual a deformação máxima suportada pelos diferentes materiais sem que ocorressem deformações permanentes (DELL’AGLIO; KOLLER; YUNES, 2006).

O uso desse termo em psicologia ocorre há cerca de 30 anos, mas somente no início do século XXI passou a ser tema de encontros internacionais. Os termos antecessores da ideia de resiliência, em psicologia, eram ‘invencibilidade’ e ‘invulnerabilidade’, por volta dos anos 70 do século XX (DELL’AGLIO; KOLLER; YUNES, 2006). Como tais termos trazem a ideia de que na superação de adversidades o indivíduo saía sempre ileso, o que se mostrou

uma inexatidão; tornou-se necessário uma palavra mais adequada.

O precursor do termo resiliência aplicado à psicologia humana parece ter sido Frederic Flach (1927-2006). Resiliência foi o termo escolhido por ele “para descrever as forças psicológicas e biológicas exigidas para atravessarmos com sucesso as mudanças em nossas vidas” (FLACH, 1991, p. 11). Essa palavra foi usada com essa conotação pela primeira vez num artigo publicado em 1966 (FLACH, 1998).

Flach (1991) partiu do conceito de homeostase biológica para chegar à psicológica. Esse fenômeno consiste, fisiologicamente, na necessidade que temos de manter a vida em estado de relativo equilíbrio, conservando temperatura, pressão arterial, entre outros, dentro de certos limites. Tal modelo é aplicável à personalidade, observável na resistência natural às mudanças a que os indivíduos são submetidos, gerando sofrimento. Esses momentos, denominados bifurcação, que abalam o equilíbrio homeostático vigente, ocasionam uma ruptura das estruturas do mundo que nos rodeia e o caos interior se instala. Cotidianamente, vive-se, em diversos graus, esse fenômeno. Tais momentos trazem desde uma leve insatisfação, ansiedade ou impaciência, até um estado de angústia profunda, em que a própria identidade é questionada seriamente. Em busca de reestabelecer o equilíbrio interno, o indivíduo flexibiliza regras e estratégias com as quais se conduz, num esforço de sobrevivência natural, mas doloroso. A essa flexibilidade na superação da conjuntura adversa, o autor suprarreferido denomina resiliência.

A resiliência permite ao sujeito recompor-se a partir do que sobrou da condição anterior, somando novos modos de ser no mundo, num processo que Flach (1991, p. 129) denomina reintegração, chegando a uma nova condição homeostática. Em resumo: “A chave da personalidade resiliente é, acima de tudo, flexibilidade”.

Ao longo do tempo, o conceito de resiliência foi estudado com diferentes abordagens. Uma análise crítica dos estudos sobre resiliência, mencionado por Dell’Aglío, Koller e Yunes (2006) apontou as três principais perspectivas adotadas. O discurso dominante remete a estudos psicométricos e análises estatísticas em ambientes controlados, aliados a perfis de personalidade ou temperamento. Posteriormente, o discurso dos especialistas voltou-se à vivência, baseando-se em estudos qualitativos com narrativas de histórias de vida pelos sujeitos estudados – essa perspectiva foi anteriormente não valorizada, quando do viés positivista que a precedeu. Observou-se que a última perspectiva ainda estava em construção e dizia respeito ao discurso de psicólogos, assistentes sociais e educadores que trabalham com adolescentes e crianças, apontando para uma síntese das duas vertentes anteriores. Para Dell’Aglío, Koller e Yunes (2006), nos últimos 20 anos o foco dos estudos voltou-se da identificação de fatores de risco, ligada à noção de vulnerabilidade, para a compreensão de processos de proteção, alinhada com a ideia de competência. Esta última tendência se alinha com a emergente psicologia positiva, que será abordada mais à frente.

Atualmente, tem-se que “risco deve ser considerado mecanismo ou processo, mais

do que fator” (DELL’AGLIO; KOLLER; YUNES, 2006, p. 98) e é influenciado pelo sentido dado pelo sujeito à circunstância. Como exemplo, pobreza ou qualquer outra circunstância adversa não é necessariamente fator de risco; tudo vai depender da sensação que tal situação causa em quem vivencia o fenômeno. Segundo Dell’Aglío, Koller e Yunes (2006, p. 100), “tratando-se da resiliência como um fenômeno sócio-afetivo, reduzi-lo à sobrevivência do indivíduo seria uma questão para a biologia e para a medicina.” Do ponto de vista da psicologia positiva, o foco sobre a resiliência se refere mais a uma boa qualidade de vida do que, meramente, a uma sobrevivência. Diante disso, o processo que edifica um real fator de risco está associado à interpretação de cada indivíduo acerca da situação vivenciada, ou seja, as pessoas funcionam de diferentes maneiras, no que tange à resiliência; e as situações críticas têm impacto diferente em cada ser. Em princípio, nenhuma condição deve ser generalizada como fator de risco a todos aplicável indistintamente e de forma descontextualizada. Assim, uma tentativa de medida positivista de resiliência leva a resultados inconsistentes por mensurar apenas indicadores de resiliência, não o fenômeno da resiliência em si. Há de se avaliar o fenômeno do ponto de vista do indivíduo, observando se as adversidades originam riscos significativos para o sujeito e sua relação com fatores de proteção participantes.

Ao pesquisador da atualidade, não cabe arbitrar um fator de risco universal, mas compreender o modo de elaboração do significado atribuído pelo sujeito à condição passível de tornar-se de risco. Dell’Aglío, Koller e Yunes (2006) sugerem, para os estudos sobre resiliência, metodologias qualitativas em oposição às metodologias padronizadas de instrumentos de coleta de dados fechados, mais tradicionais. Em busca de valorizar a fala dos participantes do estudo, são indicadas como bons instrumentos de coleta de dados: redações autobiográficas dos pesquisados, entrevistas abertas reflexivas, conversas informais e observações. O tratamento da ação científica deve pautar-se no modelo ecológico de Bronfenbrenner, o qual analisa a interação entre a pessoa, o processo, o contexto e o tempo. Admite-se que a metodologia pode revelar-se uma intervenção que contribui com a resiliência dos sujeitos da pesquisa; ao pesquisador, cabe a responsabilidade social de propiciar o bem-estar de cada indivíduo ou grupo estudado, associando pesquisa e intervenção dialeticamente.

O campo da resiliência ainda é de conhecimento restrito no Brasil, mesmo entre profissionais da psicologia, sociologia ou educação. Apenas um número ainda pequeno de pesquisadores dedicam-se ao tema. Em Dell’Aglío, Koller e Yunes (2006), vê-se que até 1997 não havia publicações sobre resiliência em língua portuguesa.

Os grandes centros de pesquisa na área estão nos Estados Unidos, Canadá e países da Europa, sendo o conceito bastante difundido entre os profissionais das ciências sociais e humanas, ou mesmo o público em geral — às vezes de modo tão coloquial e banal que leva à apreensão do conceito para fins de propaganda com noções equivocadas

(DELL'AGLIO; KOLLER; YUNES, 2006). No Brasil, esse termo não recebe a aceção ligada à psicologia nos dicionários, apenas à física, contrariamente ao que ocorre nos países anteriormente citados.

Dell'Aglio, Koller e Yunes (2006) afirmam que, ainda hoje, o conceito de resiliência não é consensual entre os pesquisadores da área e, portanto, permanece em construção. Foi verificado que, no âmbito das pesquisas, há algumas polarizações recorrentes: adaptação/superação, inato/adquirido, permanente/circunstancial ou atributo/processo.

A palavra resiliência esteve associada a traço de personalidade individual, mas essa rotulação já estaria superada pela noção de possibilidade de adaptação positiva da espécie humana a situações adversas — diante de riscos significativos — que precipitam um processo ou capacidade de lograr êxito diante de ameaças ou desafios. O Projeto Internacional de Resiliência de Edith Grotberg (1918-2008) inaugurou o sentido dinâmico de resiliência. Tal linha de pensamento adota a seguinte definição: “resiliência é uma capacidade universal que permite que uma pessoa, grupo ou comunidade previna minimize ou supere os efeitos nocivos das adversidades” (DELL'AGLIO; KOLLER; YUNES, 2006, p. 52). Com esse direcionamento, surge a necessidade de se evitar adjetivar pessoas como resilientes, pois resiliência não deve ter conotação de atributo, mas, sim, de processo dinâmico.

5 | FATORES DE RISCO, FATORES DE PROTEÇÃO E RECURSOS

Fatores de risco dizem respeito aos eventos negativos que propiciam aumentar a propensão a problemas físicos, psicológicos e sociais. Tais fatores podem desencadear distúrbios ou doenças conforme sua “severidade, duração, frequência [sic] ou intensidade de um ou mais sintomas ou comportamentos”. Por outro lado, os fatores de proteção “modificam, melhoram ou alteram respostas individuais a determinados riscos de adaptação” (DELL'AGLIO; KOLLER; YUNES, 2006, p. 32, 31). Na ausência de dado estressor, tais fatores podem não manifestar efeito.

É por meio de comportamentos adaptados em resposta a riscos que a resiliência se aparece, sendo risco uma condição imprescindível para se pensar em resultados resilientes. Da mesma forma, a vulnerabilidade não se manifesta sem a presença de risco. Nesse sentido, é condição para analisar os processos de resiliência e vulnerabilidade, uma investigação de fatores de risco e proteção em interação. (DELL'AGLIO; KOLLER; YUNES, 2006, p. 39 e 40)

Os mecanismos de proteção são aqueles que propiciam redirecionar a vida de um indivíduo para uma condição mais adaptada. Dell'Aglio, Koller e Yunes (2006) pontuam os seguintes mecanismos que favorecem processos de proteção:

- 1) minimizar exposição ao estressor;
- 2) reduzir reações negativas em cadeia decorrentes do estressor;
- 3) zelar pela autoestima e autoeficácia garantidas pelas relações de afeto seguras e incondicionais, somadas ao cumprimento de atividades com sucesso;
- 4) aguçar a capacidade criativa.

Uma rede de apoio social, como, por exemplo, um centro de atividades da comunidade, o posto de saúde ou a escola, entre outros, pode funcionar como mecanismo de proteção, ao propiciar o convívio saudável, a aprendizagem, o reforço de habilidades e capacidades sociais e emocionais relevantes. As significações internas atribuídas pelo indivíduo a essa rede têm grande importância para tornar qualquer iniciativa de políticas públicas ou privadas um fator de proteção no sujeito. Dell'Aglio, Koller e Yunes (2006) asseguram que há também recursos pessoais que, ao participar desse jogo de forças entre fatores de risco e proteção, revelam-se compensatórios e neutralizadores ou amenizadores dos efeitos da exposição aos riscos. Entre eles, citam-se a saúde física e o temperamento, que, não desligados do aporte social, participam na constituição da autoestima e da confiança. Outro recurso é o poder aquisitivo, que participa como recurso do ambiente. O âmbito social propicia apoio na forma de afetividade em diversos níveis: família, amigos, comunidade, entre outros. A vulnerabilidade se dá quando algum risco se manifesta, suscitando a deterioração do funcionamento ideal. Isso pode levar ao desenvolvimento de sintomas e enfermidades.

Trombetta e Guzzo (2002 apud GOMES 2004) creem que para que haja resiliência, é preciso haver equilíbrio entre fatores de proteção e de risco. Como exemplo, Gomes (2004) lista tais fatores, ao estudar adolescentes no espaço escolar. Entre os fatores de risco, citam-se: pobreza crônica, temperamento difícil, mau humor, passividade, senso de inferioridade, depressão, autoestima negativa e outros. Já entre os fatores de proteção estão: racionalização, autoconfiança, entusiasmo, serenidade, bom senso, autoestima positiva, humor, otimismo, temperamento maleável, disciplina pessoal, estabilidade emocional, capacidade de adaptação, boa aparência, talento, competência e outros.

Três desses fatores são pontuados unanimemente na bibliografia consultada por Gomes (2004) e notados nos três jovens observados em seu estudo sobre a resiliência de adolescentes no espaço escolar: o humor, a autoestima e o otimismo. Ao conjunto desses fatores, denominou-se tríade de reação, sobre a qual sua pesquisa avança: “apoio externo ajuda ou pode ajudar o desencadeamento de todo esse processo”, mas há de se ter vontade e autoconfiança (GOMES, 2004, p. 25). É oportuno lembrar que Frankl (2008) afiança que o ser humano é capaz de transcender fatores biológicos, psicológicos, sociais e superar suas adversidades.

Poucos monitoramentos dos efeitos de fatores de risco e proteção em populações

de alto risco, desde a infância até a idade adulta, foram feitos (DELL'AGLIO; KOLLER; YUNES, 2006, p. 15), mostrando-se uma prestimosa demanda a ser explorada.

6 | PSICOLOGIA POSITIVA

A obra de Dell'Aglio, Koller e Yunes (2006) aponta que inicialmente a psicologia moveu-se à investigação das fraquezas humanas por três razões: a vontade de ajudar quem sofre, própria da compaixão; a Segunda Guerra Mundial; e a evolução das teorias psicológicas marcadas pelo foco nas patologias. Posteriormente, psicólogos humanistas como Rogers e Maslow tentaram, sem sucesso em sua época, voltar sua ciência aos aspectos da vida saudável. Foi com Martin E. P. Seligman (1942-vivo) e Mihaly Csikszentmihalyi (1934-vivo) que esse enfoque efetivamente se deu. Diversos pesquisadores os acompanharam nesse intento; surgiram cursos, conferências e premiações na área.

O início da psicologia positiva remonta ao ano de 1998, quando Seligman assumiu a presidência da American Psychological Association. Nessa ocasião, ele publicou, mensalmente, artigos que alertavam para a necessidade de mudança de foco da psicologia de até então, voltada para patologias em prejuízo do entendimento e laboração das potencialidades positivas da saúde psicológica, tais como a felicidade, o otimismo, o altruísmo, a esperança, a alegria, a satisfação, criatividade, coragem, sabedoria, espiritualidade, entre outros. Esse movimento denominou-se Psicologia Positiva. Posteriormente, a abertura ao positivo e saudável do ser humano chamou-se florescimento (“flourishing”). A psicologia positiva trata dos fenômenos pertinentes a indícios de vida saudável, especialmente por pesquisas qualitativas; e trata a resiliência como capacidade humana, ao passo que a psicologia tradicional foca os aspectos individuais em pesquisas quantitativas, forjando uma noção de resiliência como traço de personalidade, um equívoco na opinião de Dell'Aglio, Koller e Yunes (2006).

7 | ADVERTÊNCIAS QUANTO À PSICOLOGIA E À RESILIÊNCIA

A plenitude das possibilidades humanas é cerceada pelas práticas de dominação próprias da sociedade capitalista. Políticas públicas e ações assistencialistas escondem estratégias veladas de exploração. Dell'Aglio, Koller e Yunes (2006, p. 11) alertam que se faz necessário resguardar-se contra o ardid de um meio descrito como:

uma sociedade desigual e injusta, cheia de atrocidades, de abusos, de ilusão plantada pela ideologia dominante, uma sociedade que precisa de muitos pobres para que poucos esbanjem no poderio econômico, que imputa a uma grande maioria de homens, mulheres e crianças a dor cotidiana de lutar por tão pouco para sobreviver.

Embora seja preciso “denunciar o compromisso da psicologia com a classe

dominante” (DELL’AGLIO; KOLLER; YUNES, 2006, p.12), ao mesmo tempo é preciso propiciar melhores condições de bem-estar às pessoas, a partir do conhecimento científico em psicologia sobre a capacidade de superar situações adversas. Ser resiliente pode ser o mesmo que acatar e ajustar-se a condições aviltantes, próprias do sistema, que envolvem a todos os partícipes da sociedade atual: exploração, abuso, negligência ou dominação.

Por isso, há de se ter cautela ao sugerir uma atitude de conformação desmobilizadora do potencial de transformação social. “Não devemos incorporar o conhecimento da resiliência e a perspectiva positiva da psicologia, enquanto uma ciência do “saúdavel e não patológico”, como mais um instrumento de legitimação a desigualdade e do ajustamento servil à ordem social dominante”. (DELL’AGLIO; KOLLER; YUNES, 2006, p. 16, grifo dos autores)

Outro perigo é rotular indivíduos ou grupos como resilientes ou não. A perspectiva de resiliência como atributo apriorístico e determinista dificulta a difusão de políticas públicas na área, já que, nessa ótica não é algo que qualquer pessoa possa manifestar, mas algo apenas restrito a alguns dotados desse “dom”. Se esse rótulo não fosse uma incoerência, os desprovidos dessa “característica pessoal” estariam inaptos a alcançar bem-estar e tornar-se-ia desnecessária infrutífera, qualquer ação visando a favorecer a resiliência.

Temos em Dell’Aglio, Koller e Yunes (2006) que buscar replicar resiliência mensurando traços individuais é um equívoco, pois a resiliência é uma contingência imprevisível e dinâmica. Frisa-se que a resiliência é passível de qualquer ser humano alcançar, embora seja sempre transitória. Além disso, ela é multidimensional, por isso a pesquisa na área precisa abordar diversos vieses, exigindo uma abordagem interdisciplinar.

8 | O DESPRESTIGIADO PAPEL DA MÚSICA

Após advertir sobre a necessidade de manutenção de uma postura crítica diante da psicologia e da resiliência, há, também, de se refletir, com justiça, sobre o papel da música. Subestimada, ela é muitas vezes relegada a uma função meramente decorativa ou acessória hoje em dia, assevera Álvares (2016). Brader (2011), por sua vez, em um estudo sobre iniciativas de música e resiliência ao redor do mundo, aferiu que as políticas públicas pouco se dedicam a considerar a importância da música para as pessoas para além do entretenimento.

Brader (2011) sustenta que a música desempenha um papel secundário no âmbito dos serviços públicos, embora venha galgando, merecidamente, mais espaço como forma de terapia e educação alternativa. É com foco nesse problema que o supramencionado autor busca entender esse universo e apontar caminhos mais promissores.

9 | RESULTADOS QUESTIONÁVEIS DE POLÍTICAS PÚBLICAS

Hoje em dia, tende-se a uma visão mais ecológica dos sistemas humanos; assim, diferentemente do que acontecia antes, a virtude das informações que constam nos documentos oficiais, as opções de serviços ou mesmo a infraestrutura disponível atualmente passa a ser considerada com outra relevância, pois a confluência desses elementos influi no resultado do todo. No contexto das forças biológicas e psicológicas mobilizadas nos processos de resiliência, subestimava-se o papel das informações que circulam, dos edifícios, das estradas, dos equipamentos disponíveis; tais elementos, entre outros, podem interferir no resultado de pesquisas ao não considerar a sobreposição de fatores. A sinergia de aspectos sociais, culturais e ambientais tem sido negligenciada em áreas tradicionais de pesquisa e prática positivista.

Temos em Brader (2011) que estudos sobre as relações entre fatores de risco e de proteção não bastam para encontrar explicações palpáveis para o ocorrência da resiliência. Tais pesquisas deveriam incluir a relação de tais fatores com os recursos disponíveis à pessoa em situação de crise para que se chegue a resultados mais fidedignos nos relatórios finais, isso porque a construção da capacidade de resiliência passa por todos esses três fatores, inalienavelmente. Há mais de duas décadas, os fatores de risco têm sido os indicadores dominantes em educação, saúde e ação social. Focar somente neles ou privilegiá-los leva a incoerências, dado que não se considera a dimensão ecológica em toda sua amplitude. Por sua vez, os fatores de proteção também não incorporam totalmente as redes informais de apoio. Por exemplo, é comum atribuir-se qualquer resultado positivo a uma dada intervenção intencional formalizada — quer em saúde, educação ou trabalho social — sem considerar o papel de diversos fatores que podem estar influenciando.

Brader (2011) alerta que há relações de poder entre os campos da música, resiliência e serviços públicos. Isso permite inferir que os resultados de qualquer pesquisa beneficiarão mais as porções hegemônicas desse sistema de forças, levando a preferir a relevância da música, que tradicionalmente detém menos prestígio no campo da produção de resultados positivistas, se comparada às outras instâncias envolvidas. Os resultados em música ficam, muitas vezes, invisíveis por serem pontuais demais, se comparados com os números de serviços públicos de grande porte que constam nos documentos oficiais, a exemplo de um estudo em que enfermeiros documentam ouvir música como uma intervenção de saúde benéfica. Se a ação da música for contabilizada nos números da saúde a cada vez que se usar dela pelo viés mencionado, sua participação cresce exponencialmente, dada a sua frequente presença na rede de serviços públicos em espaços como hospitais, instituições que cuidam de idosos, prisões, áreas de recreação, escolas, entre outros. As pessoas costumam estar muito expostas à música e nem se dão conta disso. Além de seu papel social, a música está presente em diversos tipos de ambientes, tais como em espaços destinados à saúde, a serviços sociais e à educação.

Dell’Aglio, Koller e Yunes (2006) aventam a possibilidade de que as pesquisas que se predispõem a avaliar resiliência, na verdade, avaliam esses indicadores e não o fenômeno da resiliência em si. Há necessidade de se reavaliarem os métodos de aferição de resiliência de cunho classificatório nos testes psicométricos, questionários, notas, testes de personalidade, perfil de temperamento ou outros instrumentos de pesquisa.

É relevante considerar a importância dada pelo sujeito acerca das adversidades. Isso se faz mais significativo do que os fatores de risco em si. O grau de segurança vivenciado em circunstância da mesma natureza influencia o valor conferido à situação. Os sujeitos, em suas singularidades, respondem diferentemente expostos a situações idênticas, sendo assim, resiliência não é devida a características pessoais apriorísticas, nem resulta dos mesmos fatores de risco necessariamente. As pesquisas em resiliência precisam priorizar o modo de interpretação e o sentido atribuído pelo sujeito. Ao pesquisador, cabe priorizar os processos e escapar às análises reducionistas e aos estereótipos naturalizados e universalizados. Pesquisas mais qualitativas podem contribuir para “a captação da dimensão mais dinâmica e subjetiva da resiliência” (DELL’AGLIO; KOLLER; YUNES, 2006, p. 102).

Dell’Aglio, Koller e Yunes (2006) denunciam a discrepância na conceituação de resiliência; muitas vezes, os pesquisadores usam termos afins com o campo, de forma inconsistente e variada, gerando resultados questionáveis. Outra dificuldade é que o construto da resiliência pressupõe exposição a riscos, mas dado que o nível de exposição a eles é difícil de determinar, fica problemático aferi-la. Por outro lado, um ajustamento positivo raramente se estabiliza por longo período em situações de alto risco. Essa instabilidade também prejudica a precisão na determinação da resiliência.

10 | SENSO DE CAPACIDADE PRÓPRIA

A tendência das políticas futuras é objetivar e infundir um maior senso de capacidade própria nos consumidores dos serviços públicos. Brader (2011) o exemplifica, mencionando a recuperação de idosos doentes e de jovens com problemas com a justiça em que o objetivo não é continuar provendo cuidados indefinidamente, mas criar condições para que a assistência pública possa ser retirada após a reabilitação da pessoa. Infundir autonomia é indispensável nessas situações. Presume-se que as pessoas serão estimuladas a retomar seu estilo de vida original, quando cessada situação crítica, ou que adiram às normas e valores dominantes, cada vez mais com base em informação, autonomia e soluções, sem sair de casa ou próximas do lar.

A maior parte dos resultados positivos em saúde são alcançados em casa ou em suas proximidades, com apoio de farmácias e médicos locais, por exemplo. Por isso, Brader (2011) acredita que o serviço público deveria substituir o tradicional modelo de

financiamento público, focado primordialmente nas grandes instituições centrais, por investimentos descentralizados em ações periféricas, com foco em sistemas comunitários, incluindo-se iniciativas que envolvam a música.

11 | POLÍTICAS PÚBLICAS E INTERSEÇÃO COM A MÚSICA

Modelos de financiamentos públicos em saúde, serviços sociais e educação vêm sendo desafiados por diversas frentes: os estudos culturais, a sociologia, a psicologia social e a psicologia positiva, as organizações comunitárias, as terapias alternativas, promotorias de justiça em defesa da saúde pública, as artes narrativas e as terapias alternativas. Brader (2011) informa que diversos profissionais dessas áreas têm feito incursões em políticas públicas e financiamento, especialmente em áreas de serviços de saúde particular nas quais as terapias não médicas são aceitas.

A possibilidade efetiva de mensurar isoladamente a eficácia de grandes aportes financeiros em um único segmento da rede de serviços públicos é questionável, porque tais investimentos afetam e são afetados por outras partes da rede. Brader (2011) advoga soluções de âmbito mais ecológicas e exemplifica, mencionando um estudo que mostra uma diminuição do número de incêndios em residências, não pelo investir em carros de bombeiros, mas, sim, por uma série de variáveis relacionadas, como o barateamento de alarmes, diminuição do número de fumantes e aumento do acesso a informações sobre materiais inflamáveis.

Disso se infere que é mais produtora descentralizar a subvenção de políticas públicas e distribuir os aportes financeiros em diversas ações menores, mais locais, em vez de se restringir a custear grandes prédios, vultosa estrutura e polpudas folhas de pagamento. É possível imaginar que, no que concerne à música, disseminar grupos corais como profilaxia da depressão pode ser mais interessante do que se ater a subvencionar caros remédios e tratamentos médicos para o mesmo fim. Os governos nacionais são demasiado grandes para ações locais e pequenas. Para prestar serviços públicos em termos ecológicos, é preciso contar com a colaboração dos cidadãos como co-produtores — para Brader (2011) este é o futuro do setor público inteligente.

12 | LIBERDADE DE ESCOLHA

As teorias individualistas sobre resiliência subestimam a força que os mercados e as comunidades exercem sobre a capacidade de o indivíduo orientar seu caminho para utilizar os recursos ao seu alcance, em suas tentativas de administrar situações realmente insuperáveis ou recuperar-se de seus problemas superáveis. A mobilização pessoal para a resiliência depende de acesso a uma rede de apoio adequada. Brader (2011) advoga que

uma terminologia comum entre os setores da saúde, educação e do serviço social pode propiciar a extensão de recursos dessas áreas a projetos de música, o que aumenta a capacidade dos participantes para a resiliência. A música, por ter a qualidade de propiciar melhorias na saúde, na educação e nos resultados sociais das pessoas, deveria fazer parte do debate, sempre que se aventarem reformas no serviço público, o que, infelizmente, é raro.

Os serviços sociais, de saúde e de educação em geral dependem do sucesso da produção de resultados em colaboração com seus próprios clientes. Citando o trabalho de Ungar (2008) Brader (2011, p. 6, tradução nossa) aborda o conceito de resiliência enquanto recurso.

Em primeiro lugar, a resiliência é a capacidade de os indivíduos orientarem seu caminho para recursos que sustentem o bem-estar; segundo, a resiliência é a capacidade das ecologias física e social dos indivíduos para proporcionar esses recursos; e terceiro, a resiliência é a capacidade dos indivíduos e das suas famílias e comunidades para negociarem maneiras culturalmente significativas de os recursos serem compartilhados.

Nos momentos críticos, os melhores resultados da prestação dos serviços públicos dependem de uma boa conversa com o usuário em que se esclareça a gama de opções disponíveis; dependem também de um senso de capacidade própria da pessoa a ser assistida; e está condicionado a novas soluções orientadas para grandes populações.

Bradler (2011) afirma que na maioria das vezes as pessoas querem se informar com um profissional experiente sobre as opções de serviços que podem atender sua demanda nas situações de crise. Não basta apenas prover um leito em uma instituição de saúde ou uma vaga em um curso. No universo da saúde, educação e atendimento social, o ideal é que fosse possível dispor de um servidor que pudesse informar sobre as possíveis combinações de serviços, dando opções, para o cidadão em seu momento de adversidade, que possam propiciar recobrar, resilientemente, sua qualidade de vida. Por exemplo, um paciente em sofrimento emocional, no que tange à música, poderia ser informado, sobre a existência de musicoterapia ou uma prática de canto coletivo amador à disposição para sua escolha esclarecida.

Como exemplo de iniciativas na área da saúde, só no Distrito Federal, um levantamento de Marques e Pereira Neto (2010) encontrou 104 práticas alternativas de saúde adotadas nos setores público e privado. São elas: 01) psicanálise; 2) acupuntura; 3) automassagem; 04) yoga; 05) homeopatia; 06) massagem Shantala; 07) análise junguiana; 08) massoterapia; 09) Tai Chi Chuan; 10) Kabbalah; 11) Reiki; 12) meditação; 13) astrologia; 14) Lian Gong; 15) florais; 16) fitoterapia; 17) frequência de brilho; 18) massagem ayurvédica; 19) medicina antroposófica; 20) iridologia; 21) massagem Shiatsu; 22) hipnose; 23) quiropraxia; 24) bioenergética; 25) dinâmica energética do psiquismo; 26) Pathwork; 27)

cinesiologia; 28) radiestesia; 29) Core Energético; 30) tarot; 31) naturopatia; 32) alimentação natural; 33) massagem reflexologia; 34) arteterapia; 35) dança circular; 36) regressão; 37) Tuiná; 38) constelação familiar/empresarial; 39) parapsicologia; 40) biocibernética bucal; 41) biodança; 42) terapia pelo movimento; 43) dançoterapia; 44) programação mental; 45) Feng Shui; 46) medicina ortomolecular; 47) terapia do toque; 48) Chi Cuong; 49) processo; 50) auricoloterapia; 51) hidrocolonterapia; 52) técnicas naturalistas externas; 53) odontologia integral antroposófica; 54) crânio cacial; 55) massagem cadeias musculares; 56) massagem pelo Sistema Rio Abierto; 57) massagem relaxante; 58) osteopatia; 59) aromaterapia; 60) cromoterapia; 61) Grupo Estruturação Corporal; 62) Renascimento; 63) terapia Neorreichina; 64) quirologia; 65) Doula; 66) medicina tradicional chinesa; 67) filosofia védica; 68) medicina ayurveda; 69) argiloterapia; 70) banhos energizantes; 71) gemoterapia; 72) optometria; 73) hipnose (aliada à odontologia); 74) Chi Nei Tsang; 75) massagem rápida; 76) massagem silviana; 77) massagem Tuiná; 78) toque integrativo; 79) Jin Chin Jytsu; 80) Tantra; 81) curas em mãos de luz; 82) electro crystal; 83) Healer; 84) reequilíbrio energético dos Chackras e campos sutis; 85) biossíntese; 86) bolas terapêuticas; 87) cadeias musculares; 88) Feldenkrais; 89) Generator; 90) Grupo Corpo Vital; 91) Mens Sagra; 92) Pulsation; 93) Seiki Gendai; 94) terapia corporal Rio Abierto; 95) terapia Zen Mai; 96) dança da voz; 97) musicoterapia; 98) Pathplay; 99) pintura espontânea; 100) nova medicina; 101) terapia comunitária; 102) sonhoterapia; 103) terapia familiar; 104) terapia transpessoal. Para esta dissertação, vale destacar, nessa vasta lista, aquelas chamadas terapias artísticas. Nesse grupo, com forte expressão no setor privado e reduzida presença no setor público, incluem-se: arteterapia, dança circular, dança da voz, dançoterapia, musicoterapia, Pathplay, pintura espontânea.

Exemplificando ações na área da educação, o Programa Ensino Médio Inovador (ProEMI), do MEC, custeado por verbas públicas, prevê que além das disciplinas obrigatórias haja uma série de disciplinas eletivas, aglutinadas nos seguintes macrocampos: Leitura e Letramento; Iniciação Científica e Pesquisa; Línguas Estrangeiras; Cultura Corporal; Comunicação, Cultura Digital e uso de Mídias; Participação Estudantil; além de Produção e Fruição das Artes. Este tópico final congrega as diversas formas de expressão artística, apreciação, análise, fruição, crítica e produção artística, abrangendo as diversas linguagens: pintura, escultura, cinema, teatro, ecotécnicas, contação de história, literatura, dança e música, sem negar a possibilidade de modalidades surgirem (BRASIL, 2013).

No campo dos serviços sociais, um estudo sobre a estruturação da rede de proteção social voltada à população idosa no Município de Vitória, Borba (2011) aponta que os Centros de Convivência para a Terceira Idade oferecem atividades esportivas e culturais para idosos, entre elas: ginástica, informática, alongamento, artes, ioga, teatro, dança, letramento, terapia ocupacional, grupos de convivência. Nos Centros de Convivência dos bairros Jardim da Penha e Jardim Camburi, também são ofertadas atividades de

musculação, hidroginástica, pilates e oficina de música; ao passo que em Maria Ortiz, pessoas idosas também podem participar das atividades de coral e congo.

13 | ATITUDES FAVORÁVEIS E CONTRAPRODUCENTES

De acordo com Peres, Mercante e Nasello (2005), a percepção de si próprio e os diálogos internos de autopiedade, desamparo, autovitimização, ou mesmo autodepreciação realçam as emoções negativas, associadas a memórias de sofrimento psicológico anterior, exacerbando-as. Diálogos internos de enfrentamento com foco em modificar a situação adversa facilitam a superação de adversidades.

Já Sabbag (2012) afirma que práticas de longo prazo modificam a cognição e que a resiliência exige otimismo aprendido, resultado do cultivo de emoções, pensamentos e até mesmo ações corporais positivas, tais como o sorriso e a respiração associada à calma. As emoções negativas — tais como ansiedade, preocupação e depressão — são acompanhadas de emoções positivas — alegria, paz ou felicidade — em pessoas que alcançam resiliência em períodos de incertezas ou estresse; evidencia-se que a situação de risco pode ser equilibrada, alimentando-se a positividade.

14 | EMOÇÕES POSITIVAS E RESILIÊNCIA

Conforme Werff e colaboradores (2013), emoção e estresse estão imbricados no processamento da resiliência. Deste modo, esses assuntos serão abordados separadamente para uma melhor compreensão e, posteriormente, serão conectados, ao longo da argumentação.

As emoções são recursos evolutivos que funcionam como motivações direcionadoras dos comportamentos. De acordo com Dell’Aglío, Koller e Yunes (2006, p. 72), emoções são “respostas fisiológicas e avaliações cognitivas que motivam as ações”.

Paul Ekman (1992 apud DELL’AGLIO; KOLLER; YUNES, 2006) afirma que no processo de desenvolvimento humano, seis emoções primárias são expressas de início: alegria, medo, raiva, surpresa, tristeza e nojo. As crianças, ao se tornarem autoconscientes, a partir do desenvolvimento cognitivo e da socialização, expressam outras emoções reguladoras do comportamento moral: orgulho, vergonha, culpa, constrangimento e inveja.

Há três grupos básicos de emoções: as morais, as negativas e as positivas. Das primeiras, desenvolvidas no início da vida, podem-se adicionar, entre outras, a empatia e a simpatia. Já as emoções negativas incluem raiva, medo e tristeza. A ciência dá atenção a tais emoções, em virtude da tendência de buscar sanar as aflições que dificultam a sobrevivência. Estudos de Ekman e Friesen, de 1986 (apud DELL’AGLIO; KOLLER; YUNES, 2006), indicam que as emoções negativas podem ser adaptações evolucionárias

que evocam reações automáticas do sistema nervoso — as ilações (como a fuga) — para permitir a autopreservação imediata, a sobrevivência. Diferentemente das negativas, as emoções positivas não provocam reações imediatas, mas suscitam recursos mais duradouros posteriores ao estado emocional em si, ao construir um repertório de ações e pensamentos otimizadores da sobrevivência, aplicáveis a diversas situações ao longo da vida. Ter um repertório de reações favoráveis a prosperar em situações adversas, eliciadas por emoções positivas, colaboram com o advento dos processos de resiliência, o que permite encontrar significados positivos em situações desfavoráveis da vida.

Segundo Dell’Aglío, Koller e Yunes (2006, p. 80), cultivar “significados e emoções positivas pode ser estratégias eficazes para promoção e construção de habilidades e atitudes saudáveis em frente a circunstâncias negativas”. Logo, qualquer intervenção que objetive promover resiliência deve propiciar emoções positivas. A despeito disso e das evidências da relação entre emoções positivas e resiliência, já levantadas pela ciência, poucos estudos abordam a utilidade de tal afinidade.

Constatou-se que pessoas ditas resilientes alcançam estratégias de enfrentamento — referidas em psicologia pelo termo *coping* — por meio de humor, exploração criativa, relaxamento e pensamento otimista. Além disso, há indicação de que crianças que sofreram com a tragédia do 11 de setembro nos Estados Unidos e que manifestaram características resilientes notificam maior número de vivências com emoções positivas, tais como: gratidão, amor e interesse, mesmo em meio a emoções negativas decorrentes dos ataques. As emoções positivas revelam-se como fatores de proteção. A convergência de emoções positivas e resiliência tende a propiciar ao indivíduo encontrar significados positivos, mesmo em situações negativas, o que favorece o *coping*.

Dell’aglio, Koller e Yunes (2006, p. 80) pontuam também, que

peças que experienciam emoções positivas tornam-se mais favoráveis ao comportamento cooperativo e de ajuda. Esse comportamento promove e produz emoções positivas, uma vez que essa relação é bidirecional. Aquele que ajuda provavelmente sentirá orgulho e aquele que recebe ajuda pode sentir-se grato e, ainda, aquele que assiste ou testemunha a boa ação pode sentir-se elevado. Dessa forma, cada uma dessas emoções positivas pode ampliar a atenção dos indivíduos e inspirar ações positivas no futuro, estabelecendo, assim, uma cadeia de eventos.

15 | FLUXO, FLUÍR (*FLOW*)

Csikszentmihalyi (1992) visa a identificar os estados subjetivos ligados à ordem na consciência. De posse dessa informação, será possível decidir sobre modos de tornar a vida melhor, mesmo diante das inevitáveis adversidades.

A despeito do nome sugestivo de autoajuda, recebido em sua versão em português,

a obra *A psicologia da felicidade*, de Csikszentmihalyi (1992) revela-se de grande valor acadêmico; seu reconhecimento é inegável, devido à frequência com que é citada na literatura científica, especialmente no idioma original, o inglês. Pioneiro no campo psicológico da noção de fluxo, ou *fluir*, tal conceito diz respeito à sensação de que, quando se faz determinada atividade, ela traz uma satisfação, um sentido à vida, capaz de trazer ordem interna à consciência. Este autor desta dissertação tem observado recorrentes relatos, em seu cotidiano profissional como regente de coro, de pessoas creditando sentimentos muito afins com conceito de fluxo à atividade de canto coral. Como Csikszentmihalyi (1992) chega a estudar o *fluir* associado à música, seu trabalho faz-se muito relevante para esta pesquisa.

O *fluir*, para Csikszentmihalyi (1992), é aquele estado em que dada atividade promove algo muito próximo do que se denomina felicidade pelo senso comum. Nessa situação, a pessoa se sente realizada, apesar de quaisquer problemas que estejam em sua vida.

No âmbito da psicologia positiva, Csikszentmihalyi (1992) buscou compreender como alcançar o *fluir*. Nesse processo, ele levantou os elementos que podem transformar um desafio ou um infortúnio em algo que promova satisfação, de tal modo que se saia fortalecido.

Csikszentmihalyi (1992) entende por complexidade uma capacidade humana aflorada nos momentos que se vivencia o *fluir*. Diz respeito a combinar duas tendências, aparentemente, opostas: a diferenciação e a integração. A superação de adversidades leva a uma sensação de maior capacidade, tornando a pessoa mais apta a outros desafios e dotada de capacidades mais raras, portanto, fazendo-se alguém mais singular. Tal indivíduo torna-se menos previsível, ou seja, diferenciado. Por outro lado, o *fluir* propicia um estado de extrema organização interna, em que os sentidos, os sentimentos, os pensamentos, as intenções estão focados em uma mesma meta, tudo sensivelmente conectado, o que se denomina integração. A diferenciação move a autonomia, ao passo que a integração movimenta a sinergia — a harmonia das partes. Alguém apenas diferenciado pode perder-se em egocentrismo; outra pessoa somente integrada pode ter problemas com a própria autonomia: dois extremos nada interessantes para a plenitude do ser humano, pois podem obstaculizar o exercício pleno das potencialidades próprias ou a do próximo.

Csikszentmihalyi (1992) distingue prazer e satisfação. O prazer tem acepção de sensação imediata de contentamento, alcançada em face das expectativas da programação biológica ou social atendidas ou, usando uma terminologia mencionada em Maslow (SAMPAIO, 2009) e Flach (1991), quando alcançamos a homeostase, o equilíbrio interior. Uma ordem na consciência acontece, embora não seja nova ordem, então não acrescenta complexidade.

Já a satisfação também pressupõe cumprir necessidades, mas indo além do que

estava programado para fazer, leva a uma sensação de novidade. Desta forma, distancia-se do mero hedonismo. Tal experiência pode não ser agradável no momento em que é vivida, mas, depois, é lembrada como algo que valeu a pena, sendo desejável novamente uma situação que elevou a complexidade do ser.

Segundo Csikszentmihalyi (1992), a fenomenologia da satisfação envolve uma combinação dos seguintes componentes:

- 1) uma atividade desafiadora, que exija aptidão aprimorada e que se possa concluir;
- 2) exigência de concentração muito focada em um fluxo contínuo;
- 3) metas claras e retorno imediato;
- 4) envolvimento profundo, afastando da atenção outras demandas ordinárias;
- 5) paradoxo do controle, uma sensação de domínio de uma situação potencialmente incontrolável, uma organização da entropia, que nada mais é que o caos da mente (conceito que será aprofundado logo à frente);
- 6) perda da autoconsciência na interação com alguém, alguma coisa ou ação, em uma situação posteriormente reconhecida como enriquecedora; e
- 7) transformação subjetiva da noção do transcorrer do tempo.

O tédio é consequência da falta de opções e desafios para o nível de aptidão que se tem; e a ansiedade é justamente o oposto: pouca aptidão para desafios proporcionalmente maiores. Segundo Csikszentmihalyi (1992), o *fluir* está em uma zona intermediária entre estes dois extremos, onde há o equilíbrio entre desafios e aptidões.

O conceito de entropia, oriundo da termodinâmica, refere-se às situações em que dado sistema está dissipando e desperdiçando energia, aleatoriamente. Csikszentmihalyi (1992, p. 308 e 321) se apropria do termo e o transporta para o âmbito psicológico. Assim, a entropia psíquica faz referência ao desgoverno interno, à desordem mental. Tal situação pode chegar a se manifestar em situações mais graves, como patologias psicológicas. Em situações menos drásticas, para-se de crescer a complexidade, bloqueia-se o fluxo com angústias suscitadas por “dúvidas, arrependimentos, culpas, medos [...] necessidades não satisfeitas, expectativas destruídas, solidão, frustração, ansiedade”. O córtex cerebral e a cultura tornaram-se tão sofisticados que existem muitas possibilidades competindo entre si. Essa vasta gama de opções, igualmente atraentes, implica incerteza de escolha, prejudicando uma atitude resoluta e legando retorno negativo à consciência. O excesso de flexibilidade dificulta *fluir*.

Além disso, experiências prolongadas de entropia psíquica podem enfraquecer o elemento mais importante da consciência, o *self*. Este último “contém tudo que passou pela consciência: todas as lembranças, ações, desejos, prazeres e dores” (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 59), como também representa a hierarquia de metas que edificamos ao longo dos anos. A atenção, ou energia psíquica, é dirigida pelo *self* em um esforço voluntário do corpo

ou da mente empenhados.

O oposto da entropia é a negantropia e “aqueles que a alcançam desenvolvem um self mais confiante e mais forte, porque uma quantidade maior de sua energia psíquica foi investida com sucesso em metas que eles próprios decidiram atingir” (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 67).

A palavra autotélico vem de *auto*, que significa por si mesmo, e *telos*, que significa finalidade, do grego. Diz respeito a algo em que se concentre a atenção e por si só seja recompensador, sem expectativa de outro benefício futuro. Em oposição, exotélico é aquilo que se faz por razões externas. “O “*self* autotélico” é aquele que transforma, com facilidade, ameaças potenciais em desafios satisfatórios, mantendo, portanto, sua harmonia interior” (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 295, grifo do autor). Tal capacidade de transformar uma situação potencialmente entrópica em fluir, segundo o autor, advém de:

- 1) estabelecer metas com a justa flexibilidade para modificá-la quando não fizer mais sentido, mas buscando manter um sentido de consequência entre elas;
- 2) mergulhar na atividade, qualquer que seja ela, de modo a equilibrar aptidões e oportunidades de ação, evitando expectativas irreais;
- 3) buscar melhorar a sustentação da atenção, mantendo o compromisso com as metas, sem se preocupar com o próprio desempenho ou com o que os outros pensam; e
- 4) aprender a sentir satisfação com a experiência imediata, a ser sensível ao retorno.

Embora possam haver pessoas com maior predisposição ao controle da consciência por alguma vantagem genética, Csikszentmihalyi (1992) afirma ainda, baseado em evidências neurológicas, que a capacidade de concentração parece ser aprendida e não herdada.

O contexto familiar propiciador de uma personalidade autotélica envolveria cinco características:

- 1) clareza das expectativas dos pais;
- 2) percepção de interesse nos filhos pelos pais;
- 3) sentimento de possibilidade de escolha, incluindo-se transgressões, desde que preparado para as consequências;
- 4) confiança dos filhos para rejeitar escudos e envolverem-se sem reservas; e
- 5) oportunidades de desafios.

Cumprindo-se essas prerrogativas, delineia-se o campo ideal para treinamento de pessoas passíveis de encontrar satisfação na vida. Csikszentmihalyi (1992, p. 139) acredita que é possível desenvolver a personalidade autotélica:

Algumas pessoas nascem com uma disposição neurológica mais bem direcionada e flexível, ou são felizes por terem tido pais que incentivaram a individualidade desapegada de si. Mas esta é uma aptidão possível de desenvolvimento, que podemos aperfeiçoar com treino e disciplina.

A possibilidade de aprendizado com os mais experientes pode sugerir alguma convergência da noção de formação da atividade autotélica, desenvolvida por Csikszentmihalyi (1992), e o conceito de Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP), cunhado por Vygotsky (LA TAILLE, 1992), no que diz respeito a ultrapassar as possibilidades originais. Vygotsky diz que isso é possível em aprendizado com pares mais experientes.

Vale mencionar o exemplo contrário, o de situações contraproducentes à formação da personalidade autotélica; segundo Csikszentmihalyi (1992), famílias menos organizadas, que desperdiçam muita energia em negociações e em discussões frequentes, legam padrões cognitivos mais afins com a entropia aos seus filhos. É razoável dizer que qualquer grupamento de convivência, que se pretenda autotélico para seus membros, se distancie desses atributos logo a cima expostos.

Acerca da vida em sociedade em sua relação com a autodeterminação do ser humano, Csikszentmihalyi (1992) afirma que o processo evolutivo propiciou ao homem a possibilidade de não ser absolutamente governado pelos instintos e reflexos; deste modo, os seres humanos têm a possibilidade da escolha. Mas as opções não são tão livres assim. Ao longo desse processo evolutivo de edificação do modo de convívio entre os membros das sociedades humanas, desenvolveu-se, também, a cultura: linguagem, sistema de crenças, tecnologias, papéis sociais. A cultura dirige a interação de um indivíduo com os demais seres humanos, como também consigo próprio.

Vale ressaltar que a complexidade das infinitas possibilidades de ação nesse contexto, incluindo-se possíveis contradições envolvidas, pode levar a dois extremos: à anomia (desregramento) ou à alienação. Ações dirigidas a uma meta organizam a experiência e dão sentido a ela. Alerta Csikszentmihalyi (1992) que há de se obedecer a algumas condições para se chegar à sensação do fluir:

- 1) proporcionar um desafio crescente, com metas realistas e retorno claro, à medida que se desdobra, associado ao aumento gradual da aptidão pessoal, sempre à altura da exigência em expansão;
- 2) dar a ilusão de que se está no controle do acaso, transformando a ação em padrões controláveis;
- 3) transformar o modo de percepção da realidade; e
- 4) propiciar a personificação de modelos de papéis em realidades alternativas.

Quando o instinto, a programação genética e a programação social são seguidas sem serem sequer questionadas, o controle da consciência é abandonado. Mas tais fatos da natureza deveriam ser aperfeiçoados, pois, para Csikszentmihalyi (1992), adquirir controle

sobre os impulsos instintivos e uma saudável independência dos apelos vindos do convívio social é algo possível. Para isso, é preciso manipular a consciência — aquilo que vemos, sentimos pensamos e desejamos — por meio da focalização intencional da atenção.

Csikszentmihalyi (1992) mostra a partir de pesquisas de medidas da ativação cortical que as pessoas que experimentam o *fluir* mais constantemente parecem diminuir a atividade cerebral além da área diretamente exigida nos testes: os processos mentais irrelevantes são excluídos. Já os indivíduos que experimentam menos frequentemente experiências de fluxo manifestam uma estimulação neural mais difusa. O grupo com maior recorrência do *fluir* também manifestou mais precisão em tarefas de atenção contínua. Apesar de o ato de prestar atenção envolver uma carga maior de processamento de informações, a concentração de quem assim procede diminui o esforço mental, mas aumenta a eficiência naqueles que aprendem a controlar o foco exclusivo. A flexibilidade da atenção é algo passível de ser aprendido e se torna mais fácil com o exercício.

Se, por um lado, a falta de ordem interior — a entropia psíquica — traz a sensação de falta de significado para a própria vida, por outro lado, o *fluir* também tem perigos envolvidos. Uma atividade que gere satisfação pode levar à incapacidade de prestar atenção em outra coisa; assim, a liberdade de autodeterminação da consciência ficará cerceada — a atividade será, assim, um vício. Desta forma, a pessoa torna-se prisioneira de certo tipo de ordem e distancia-se das ambiguidades da vida. Segundo Csikszentmihalyi (1992), a experiência do *fluir* não é necessariamente boa sempre; ela é boa por ter o potencial de aprimorar a qualidade de vida, mas há de se manter uma perene atitude de vigilância, com reavaliações para distinguir as formas úteis de *fluir* em relação às formas prejudiciais.

Há muitas informações organizadas e endossadas pela cultura que cumprem a função de propiciar o *fluir*, prontas para serem usadas na forma de literatura, poesia, música, dança, arquitetura, artes plásticas, filosofia, religião, esportes, entre outros. Muitas vezes, demasiada energia é gasta tentando-se “reinventar a roda”, criar algo significativo por conta própria, ignorando um legado propiciador de ordem interna com eficácia testada há gerações. Para Csikszentmihalyi (1992), essa é uma atitude arrogante, um meio pouco eficiente de alcançar a meta do bem-estar. Há também atividades cotidianas que podem ser convertidas em situações de *fluir*, entre elas o trabalho, o estudo e as relações pessoais. Em suma, toda ação organizada que mobilize os sentidos, o pensamento e/ou as ações físicas, pode propiciar o *fluir*.

Indo de encontro a isso, Csikszentmihalyi (1992) denuncia que sistemas de educação atuais muitas vezes consideram supérfluas a música, a arte e a educação física, atividades estas importantes para gerar ordem na consciência. Mesmo prestigiando-se tais atividades, é possível deturpar seu potencial gerador de *fluir* ao impô-las, transformando o que se desejava por autotélico em exotélico. Deste modo, uma atividade que poderia promover a ordem interna acaba causando a desordem interna, uma tensão que pode levar, algumas

vezes, ao colapso total.

Csikszentmihalyi (1992) encontrou ligações entre a predisposição para fluir e ouvir histórias (contos de fadas, feitos heroicos ou comoventes, acontecimentos familiares) na infância, contados por um adulto carinhoso em quem se confia. A importância dessas histórias frequentemente é alusiva às primeiras sugestões do passado que recebemos. Observou-se que pessoas sem metas, ou que acatam metas sem questionamento, tendem a não recordar dessas contações de história.

Compartilhar metas é uma atitude que revela níveis elevados de complexidade. Dedicar-se a metas públicas, à sinergia social, diz respeito a propiciar que as pessoas desfrutem uma existência mais complexa. Trabalhar por objetivos coletivos seria uma atribuição para os poucos que reúnem as condições para esse direcionamento. Há aqueles que o fazem, focando alcançar mais poder, exibir virtudes vaidosamente, buscar a fama, mas uma atitude realmente abnegada, com foco em ajudar os outros, não é comum, mesmo porque muitas metas de vida dependem níveis de atenção exclusivos, inviabilizando outros direcionamentos tão intensos como a luta pela coletividade, afirma Csikszentmihalyi (1992).

A complexidade é a grande tarefa por vir de toda a humanidade. Compreender a simbiose de integração e diferenciação é a demanda ainda subdesenvolvida a ser alcançada para tornar mais fácil conduzir as energias à melhor direção. Csikszentmihalyi (1992) entende que o ser humano precisa negar a atual tendência de dominação dos recursos disponíveis, aceitar um papel de cooperação com eles e, assim, tornar a existência em comunidade dotada de um profundo significado, uma fusão com o fluxo universal.

Csikszentmihalyi (1992) lembra que a palavra “amador” é de origem latina, do verbo *amare*, que se refere a aquele que ama o que faz. A mesma origem tem a palavra “diletante”, de *delectare*, que tem a ver com encontrar deleite, apreciar. Ambas têm sentido de recompensa positiva ao fazer algo, portanto uma postura a ser encorajada diante dos afazeres. Contrariamente a isso, tais termos adquiriram conotações incorretas, pejorativas. Valoriza-se o especialista profissional em detrimento do amador ou diletante, que é visto como um realizador de má qualidade. Não se leva em consideração que uma tarefa bem desempenhada não necessariamente está associada à profissionalização. O ideal é que o espírito amador ou diletante esteja sempre presente, quer em ofícios no mercado de trabalho, quer em ocupações do tempo livre, de modo que todo afazer se torne mais profícuo ao fluir, enquanto atividades autotélicas.

A partir de diversos exemplos documentados, Csikszentmihalyi (1992) demonstra a possibilidade de transformar mesmo condições de vida consideradas insuportáveis, para a maioria das pessoas, em uma existência satisfatória e significativa. Em nenhum ponto do livro aqui abordado, o supracitado autor utiliza o termo resiliência, mas aborda diversas vezes termos afins, entre eles: superação, recursos e flexibilidade, o que permite relacionar

suas ideias com o esse campo.

Para alguém transformar uma situação de grande estresse em atividade do fluir, é preciso alcançar um comportamento receptivo ao ambiente e seus elementos, com autoconfiança. A atitude positiva será uma catalizadora que filtra as possibilidades mais proveitosas do meio e rechaça pensamentos hostis. “Numa situação ameaçadora, é natural mobilizar energia psíquica, voltá-la para dentro e utilizá-la como uma defesa contra essa ameaça. Mas tal reação inata freqüentemente [sic] compromete a capacidade de enfrentamento. Ela exacerba a experiência de tumulto interior” (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 292).

Nas situações de estresse extremado, há duas maneiras de enfrentamento: focalizar os obstáculos e tentar identificar modos de removê-los, para desobstaculizar as metas originais; e focar em metas alternativas. Nenhuma das duas alternativas é melhor ou pior; o importante é que a possibilidade escolhida faça sentido para que maximize a satisfação. De toda sorte, é salutar ponderar sobre o impacto que dada escolha traz para o sentimento, evitando-se noções preconcebidas indutoras de equívocos de julgamento.

Csikszentmihalyi (1992) critica o conceito freudiano de sublimação, mencionando diversos exemplos de trabalhos científicos que entendem, por exemplo, os esportes de risco ou o xadrez em termos de sublimação, algo como uma dissimulação do prazer sexual insatisfeito. A redução da motivação a uma mera busca pelo prazer pode ser entendida como “o fracasso em explicar a maior parte do comportamento que diferencia os seres humanos de outras espécies animais” (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 366). A satisfação é o verdadeiro mecanismo que a seleção natural utiliza para garantir a evolução do homem, de modo a torná-lo mais complexo.

Para a questão “qual é o significado da vida?”, Csikszentmihalyi (1992) propõe a seguinte resposta: é o significado, um propósito, mas transformado em ação. Pouco importa que é efetivamente realizado, mas, sim, o empreendimento de esforços direcionados a metas coerentes com o projeto de vida escolhido. Muitas pessoas assumem renúncias e sacrifícios pelas mais diferentes causas e, ainda assim, com um conjunto consequente de experiências, alcança ordem interior em uma vida significativa e satisfatória.

16 | MÚSICA E A EXPERIÊNCIA DE FLUXO

Obras de arte trazem consigo muita atividade conceitual e política, podendo converter-se em fonte de experiência máxima; o fluir da música é um exemplo de uma das funções mais recorrentes: a capacidade de dirigir a atenção de modo a influenciar o estado de ânimo das pessoas. A música se define como informação auditiva organizada; ela ordena a mente de quem a ouve, diminuindo a entropia psíquica, desde que seja ouvida com atenção (CSIKSZENTMIHALYI, 1992).

Em tempos passados, a música era menos corriqueira do que após a disseminação da tecnologia de gravação e reprodução de áudio, que facilitou o acesso a ela. Antes, havia uma expectativa, toda uma cerimoniosa ordenação para o evento musical, algo que era único, especial e merecedor de toda atenção. Hoje em dia, de tão costumeira, a música passou a se tornar menos satisfatória (CSIKSZENTMIHALYI, 1992).

Neste ponto, cumpre ao autor desta dissertação pontuar que na atividade coral há uma série de ações, uma espécie de conjunto de formalidades protocolares, que compõem uma ambientação favorecedora da canalização da atenção das pessoas, quer em ensaios, quer em apresentações; são exemplos: os exercícios vocais no início dos ensaios, o gesto preparatório do regente (*levare*), a postura do grupo diante do público, apenas para citar alguns. Isso, possivelmente, distingue o canto em coro da banalização de oferta musical exposta por Csikszentmihalyi (1992).

Sobre a atividade do canto, Csikszentmihalyi (1992, p. 112) declara isto: “A cantora que une sua voz à harmonia do coro sente calafrios na espinha ao se integrar ao belo som que ajuda a criar”. Nessa situação, a realidade cotidiana é dissimulada e se vive uma fantasia, um papel social alternativo, o do coralista que oferece uma nova perspectiva do viver e transforma a percepção da realidade. Transportando o raciocínio do autor para o campo do canto em grupo, temos que, na condição de cantor de um coro apreciado pela audiência, a pessoa passa a se sentir mais importante e capaz a cada seção de aplausos recebidos.

Atividades que fluem, facilitam a concentração e o envolvimento à medida que se distinguem da realidade cotidiana prioritária. Além disso, quando a energia psíquica é investida em uma interação, qualquer que seja, como a das vozes num grupo de canto coletivo, a pessoa “torna-se, na verdade, parte de um sistema de ação maior do que aquilo que o *self* individual tinha sido antes” (CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p. 101).

Em circunstâncias como essa, oportunidades incomuns para as quais as pessoas se unem numa vivência de efetivo desempenho musical desafiador, mas proporcionalmente acessível às aptidões, ocorre o que Durkheim chamou de ‘efervescência coletiva’, ou a sensação de pertencer a um grupo concreto real. “[...] As próprias condições da apresentação ao vivo ajudam a concentrar a atenção na música, tornando mais provável que o fluir decorra de um concerto do que ao ouvir música gravada” (apud CSIKSZENTMIHALYI, 1992, p.162).

Quanto à audição de músicas, Csikszentmihalyi (1992, p. 162) entende que tal contemplação propicia os seguintes níveis de desafios: sensorial, analógico e analítico, nessa ordenação hierárquica. Enquanto experiência sensorial, a música “induz agradáveis reações físicas ligadas por padrões genéticos ao nosso sistema nervoso. Reagimos a determinados acordes que parecem ter um apelo universal”. No segundo nível, enquanto experiência analógica, a arte dos sons propicia a relação de semelhança entre padrões

sonoros, fazendo evocar sentimentos e imagens. Por fim, no terceiro nível, como experiência analítica, a combinação de sons de maneira lógica guarda elementos estruturais para os quais a atenção se volta.

Ao ascender a essa gradação, a experiência auditiva torna-se uma experiência ativa, que oferece retorno constante. Quanto ao desempenho, Csikszentmihalyi (1992, p. 68) entende que as recompensas são ainda maiores: “superar um desafio inevitavelmente faz com que a pessoa se sinta mais capaz, mais apta”.

17 | MÚSICA E EMOÇÃO

Segundo Juslin e Sloboda (2013), a história do campo das emoções musicais revela que, no início do século XX, os primeiros trabalhos sobre as emoções musicais foram principalmente experimentais, descritivos, e preocupados com a possibilidade ou não de ser possível a percepção da emoção expressa numa dada música. Seguiram-se as tendências psicológicas behaviorista e cognitiva, ainda prevalecendo os autorrelatos como instrumentos de coleta de dados. De fato, eram trabalhos esparsos, de pioneiros isolados. Até então, as pesquisas em psicologia musical das emoções eram experimentais, em laboratório — método ideal para levantar as emoções percebidas.

Posteriormente, iniciou-se a fenomenologia das emoções musicais e a observação na vida cotidiana — adequadas à investigação das emoções sentidas. Um exemplo é o Método de Amostragem da Experiência, em que os participantes são instruídos a fazer anotações de sua experiência em tempo real, relatando seus sentimentos, a fazer indicações em escalas psicométricas e responder a perguntas abertas, entre outras possibilidades.

Juslin e Sloboda (2013) asseguram que somente na década de 1990 a psicologia social da música ajudou a mover a psicologia musical para longe do paradigma típico da década de 1980, de experimentos sobre processos cognitivos em laboratório para uma ampla exploração das múltiplas formas com que a música é experimentada na vida cotidiana. A área recebeu grande impulso com a entrada da neuroimagem nos estudos de emoções musicais. Nessa mesma época, surgiu um grande interesse pela “inteligência emocional” e pelos efeitos psicológicos da estimulação musical. A culminância desse processo se deu com a publicação de uma antologia em psicologia da música, escrita também por esses mesmos autores supramencionados, que apoiam esta dissertação. O texto dedicou-se totalmente à relação entre música e emoção.

Esse campo vem aproximando-se cada vez mais das “ciências afetivas” de modo geral, dado que as emoções pertencem ao domínio mais amplo do afeto, o que inclui também humores, preferências, traços da personalidade, indução de emoção e percepção de emoção, conforme Juslin e Sloboda (2013).

Há um crescente consenso sobre as características gerais da emoção: uma rápida

e intensa alteração de ordem cognitiva, sentimental, subjetiva, expressivo-comportamental ou de tendência de ação, com estímulo evidente, decorrente de situações ou desafios — em geral, sociais. Esses estímulos tomam sua dimensão particular conforme a importância que lhes é dada, o que varia de indivíduo para indivíduo e de contexto para contexto. Já quando é mais brando e com causa menos aparente, chama-se “estado de espírito” (JUSLIN; SLOBODA, 2013). De fato, sempre estamos em certo estado de espírito, mas apenas eventualmente experimentamos emoções. As emoções musicais, portanto, são restritas à duração de determinada audição.

Ao apresentar alguns estudos, Juslin e Sloboda (2013) observam que as emoções chamadas básicas — alegria, tristeza, raiva, medo e amor/ternura — figuram entre as dez mais citadas em meio às emoções percebidas pelos ouvintes. Curiosamente, as emoções reconhecíveis nas músicas não são, necessariamente, as emoções despertadas na audiência.

É de se notar que as relações entre as características psicofísicas musicais e as emoções percebidas são análogas à Teoria dos Afetos do Barroco, numa versão mais moderna e embasada pela ciência. Após diversas abordagens experimentais, tendeu-se a confirmar que há relação entre a estrutura musical e expressão emocional (JUSLIN; SLOBODA, 2013). Estudos apontam um amplo consenso entre as percepções de diferentes ouvintes em relação aos pontos de intensidade máxima e mínima, ou seja, clímax, pontos de repouso e pontos de tensão do discurso musical.

Ao interpretar outra pesquisa, inferiu-se que essa relação pode ser uma questão de convenções arbitrárias em vez de o resultado de algum princípio natural, ou seja, há lacunas, ambiguidades e incertezas sobre a influência de fatores estruturais da música na expressão emocional. Soma-se a isso o fato reconhecido por Juslin e Sloboda (2013) de que o número de pesquisas e, especialmente, o número de peças utilizadas nas pesquisas é, ainda, muito pequeno. Em suma, fica inconcluso se há relação entre a estrutura musical e expressão emocional.

A despeito disso, é inegável que a categorização das emoções se dê em resposta a um evento ou objeto ou que seja o resultado das relações sintáticas dentro da música, mas, também, e principalmente, como consequência de algum outro sinal relacionado com o movimento humano (por exemplo a expressão corporal) e/ou as emoções impregnadas no discurso.

Quanto à influência no comportamento, nem sempre a música o faz. Juslin e Sloboda (2013) afirmam que é possível experimentar uma emoção, quer evocada pela música ou não, sem que haja indução à ação, até pelo fato de esses impulsos poderem ser reprimidos. Estudos apontam que as pessoas ficam “co-movidas” pela música em apenas metade dos episódios que a incluem.

Observa-se que efeitos emocionais muitas vezes só se dão efetivamente quando o participante objetiva entrar na emoção através da música, num ato de vontade. Os motivos e a quantidade de atenção ao ouvir música podem influenciar a sua resposta. Essa intencionalidade é denominada indução do estado de espírito na literatura (JUSLIN; SLOBODA, 2013).

A ciência ainda não explica que combinação de circunstâncias e fatores evocam emoções, por outro lado, busca apontar o que a música desperta no ouvinte e menciona as seguintes afecções:

1. a música tende a despertar emoções positivas, principalmente, com as pessoas relatando sentirem-se mais felizes, seguras e relaxadas. A razão disso pode ser que a intenção do músico tenha sido suscitar tais emoções, quer consciente, quer inconscientemente. Outro estudo aponta que às vezes os ouvintes escolhem uma música correspondente a sua emoção negativa atual, para obterem um sentimento reconfortante de que não estão sozinhos. A musicoterapia, eventualmente, também se vale de emoções musicais negativas, a fim de trazer à tona memórias emocionalmente carregadas de eventos progressos.

2. A música pode despertar uma série de emoções básicas (por exemplo: felicidade, alegria, tristeza, angústia, interesse e esperança), como também complexas (entre elas, nostalgia, orgulho e admiração). Um questionário de pesquisa sem ambos os tipos emoções — básicas e complexas — é, portanto, incompleto. É prudente utilizar um número muito grande de termos de emoção para apurar as respostas emocionais dos ouvintes ou deixá-los usar suas próprias palavras para descreverem as suas experiências. Além disso, vários estudos indicam que a “emoção” e o “sentimento”, não capturam tudo que é importante em nossas experiências musicais. Os especialistas mencionam, também, experiências de “fluxo”, “espiritualidade”, “estados alterados”, “abalo no vigor”, “aspectos perceptivos e cognitivos”, além de profundas” experiências estéticas” (JUSLIN; SLOBODA, 2013, p. 610, tradução nossa). Assim, ainda há muito o que se explorar na fenomenologia da experiência com música, para além de emoções.

3. Outras respostas afetivas autônomas diante da música são somatizadas na forma de arrepios, nó na garganta e lágrimas de alegria, com e sem soluços. Quanto aos arrepios, estudos apontam que eles não são resultantes de uma forma estímulo-resposta simples, mas de situações em que os ouvintes estão num contexto de escuta adequada e dispostos a ouvir com atenção, geralmente, músicas que lhes são familiares. As manifestações fisiológicas em geral são de curta duração e associadas a intensas experiências de euforia ou de prazer, podendo vir isoladas ou mistas; sendo menos comuns na escuta cotidiana. É difícil obter tais experiências em laboratório; geralmente, elas são relatos posteriores ao fato. Essas experiências não se restringem às vivências musicais, mas parece que a música se destaca como importante eliciador, provocador de resposta automática, desses tipos de reações. Relatos de raiva, irritação, tédio, indiferença, ansiedade e medo mostraram-se mais comuns durante os episódios não musicais.

4. Estudos de fortes experiências com a música mostram que as emoções evocadas pela arte dos sons podem ter profundas consequências comportamentais, mesmo de mudança de vida. Além disso, há o chamado “arrastamento rítmico”, que é a tendência de movimento coordenado com a música como a dança ou a marcação do ritmo com o pé. Outro estudo a que Juslin e Sloboda (2013) fazem menção, constatou manifestações expressivas e fisiológicas coerentes com a experiência musical.

Observou-se, no estudo de Juslin e Sloboda (2013), que certos ouvintes são mais afetados do que outros. Para explicar isso, exploram-se as seguintes possibilidades: interesse musical; traços de personalidade; e estilo de vida. As causas das emoções têm sido investigadas por meio de levantamentos e do desenvolvimento de teorias nesse âmbito. Aferiu-se que há influência de fatores individuais, situacionais e musicais.

Juslin e Sloboda (2013) sustentam que a tentativa mais abrangente para descrever os mecanismos que fundamentam as respostas emocionais à música é o modelo BRECVEM. Ele traz 7 maneiras de a música suscitar emoção:

- 1) reflexos do tronco cerebral (respostas involuntárias a estímulos);
- 2) arrastamento rítmico (sincronização do organismo com um ritmo externo, como a música, a dança ou o bater o pé marcando o tempo);
- 3) condicionamento avaliativo (estímulos ligados a objetos desejáveis são percebidos de forma mais favorável e estímulos ligados a objetos indesejáveis são percebidos de forma menos favorável);
- 4) contágio (pessoa ou grupo influencia as emoções ou comportamentos de outra pessoa ou grupo, consciente ou inconscientemente, moldando estados emocionais e atitudes, por meio de imitação automática ou sincronização de expressões, vocalizações, posturas e movimentos com os de outra pessoa);
- 5) imaginação visual (a informação passa pelo cérebro como se algo estivesse sendo percebido, quando, na verdade, nada está realmente acontecendo. Alguém pode experimentar visão, cheiro, som e toque, como resultado de imagens visuais sem que de fato eles sejam reais. Também conhecida como uma imagem mental, essa imagem é um tema de grande interesse em psicologia e neurociência.);
- 6) memória episódica (memória de eventos autobiográficos, como tempos, lugares, emoções associadas e outros conhecimentos de quem, o que, quando, onde, por que. É a coleção de experiências pessoais passadas, que ocorreram num determinado tempo e lugar. Uma memória episódica permite viajar em sentido figurado de volta no tempo e lembrar o evento que ocorreu numa dada época e num lugar particular); e
- 7) expectativa musical (previsão e formação de expectativa constituem mecanismos neurocognitivos fundamentais do processamento temporal contínuo e automático de eventos de todos os tipos).

Tais mecanismos são acoplados com reações emocionais às formas de expectativa associada a determinados eventos musicais. Há trabalhos em andamento no sentido de expandir o quadro BRECVEM para incluir emoções ligadas à valorização, tais como admiração e reverência, o que pode propiciar relações entre os campos da emoção e o da preferência (JUSLIN; SLOBODA, 2013).

Para Juslin e Sloboda (2013), o cumprimento das expectativas musicais revela-se uma importante fonte de emoção agradável na música, mas o prazer é intensificado quando chega após a frustração anterior a essa expectativa, isso por meio de atrasos ou da inserção temporária de material inesperado.

A Teoria da Expectativa (ITRPA) sintetiza teorias e resultados de diversos domínios na esfera da música e, principalmente, fora dela, ao postular cinco diferentes (e supostamente distintos neurologicamente) sistemas de expectativa (imaginação, tensão, reação, previsão, avaliação) que operariam em domínios diversos, mas que podem ser aplicados à música. Antes que se possa entender uma emoção musical em qualquer situação, é necessário saber qual ou quais desses mecanismos estão em operação.

Ouvintes diferentes podem acionar distintos mecanismos para o mesmo estímulo musical; como resultado, poderão ocorrer respostas discordantes. Isso pode ajudar a explicar por que a mesma peça pode despertar felicidade num ouvinte, mas tristeza em outro, além de facilitar entender a ocorrência de emoções misturadas ou conflitantes no indivíduo.

18 | BASE COGNITIVA DA RESILIÊNCIA

Ao mostrar como algo se torna significativo para uma pessoa, valendo-se de um paradigma recente, conhecido por ciência cognitivista incorporada, Johnson (1987) parte de uma crítica fundamentada no objetivismo (tradição que trata o significado e a racionalidade como mero conceito distanciado da vivência corpórea) para apresentar um novo paradigma, o cognitivista, pré-conceitual. Dentro desse paradigma se delineiam as noções de esquema de imagem, metáfora, imaginação, não-proposicional e encarnado, tudo isso em direção à proposta central de desenvolver uma teoria da imaginação e compreensão, que enfatize o caráter incorporado da percepção, indo do âmbito da cognição até o conceitual e o racional por meio da imaginação. Nenhuma teoria do conhecimento e racionalidade dominante hoje oferece um sério tratamento da questão da imaginação, isso por manterem vínculo com a dicotomia mente-corpo, herdada do século XVII, com René Descartes (1596-1650), em *O Método*, obra de 1637, que desconfiava do conhecimento advindo da experiência concreta, corporal.

Para Descartes (apud JOHNSON, 1987), o sentido, que é a representação da realidade, vai existir ainda que a pessoa não o tenha alcançado; portanto, o sentido está

acima da experiência. A teoria objetivista acredita na existência da realidade independente da consciência e que o ser humano acessa o conhecimento objetivo pela formação de conceitos a partir do contato direto com a realidade, por meio dos sentidos. Apesar de assumirem essa conexão entre conceitos e sensações, os sentidos nunca explicam como essa conexão se dá. Mesmo Kant (apud JOHNSON, 1987), talvez a maior referência da tradição moderna, não conseguiu livrar-se do dualismo cartesiano. Em *Crítica da Razão Pura*, Kant (1724-1804) propõe um acordo entre imaginação (esquema) e entendimento (conceitos, proposições), mas não esclarece como se dá a gênese desse processo. A sensação participa do conhecimento, o que concilia as correntes dominantes até então, os empiristas e os racionalistas, mas não supera o conceito como representação, não alcança o que é pré-conceitual, mantém a dicotomia cartesiana conceitual/perceptivo, racional/encarnada.

Em Kant, os processos imaginativos pré-conceituais têm papel na organização na absorção da percepção, mas eles são excluídos do nosso pensamento. Ele frequentemente se embaraça na distinção entre conceitos e sensações em sua explicação da imaginação enquanto capacidade de mediar conceitos e impressões (JOHNSON, 1987). Johnson (1987), por outro lado, advoga que a clássica teoria objetivista do significado e da racionalidade que perdurou até a Era moderna está em crise. Qualquer consideração adequada sobre significado e racionalidade deve dar lugar central às estruturas de compreensão encarnadas e imaginativas pelas quais captamos o mundo. Johnson, (1987) declara que o paradigma cognitivista, em que se insere, pretende sanar essa lacuna.

Johnson (1987) se interessa pelo conhecimento que advém das vivências corporais, ou seja, a dimensão encarnada da experiência humana em uma abordagem não proposicional, buscando entender como algo pode ser significativo para uma pessoa, fixando-se em como as coisas são pré-conceitualmente e não no que as coisas são a partir de conceitos, como o faziam os objetivistas. Para estes últimos, apenas palavras e frases podem ter significados, o que é questionado por Johnson (1987), ao investir no pré-conceitual. A experiência de sentido é não proposicional, ou seja, não dizível, até quando é estruturada para ser comunicada com a linguagem, tornando-se proposicional. Uma proposição ou conceito é uma expressão linguística do real. A sensação não é dizível, é pré-conceitual; quando se declara, passa a ser conceitual.

Johnson (1987) inaugura uma nova tendência da ciência cognitiva ao reformular a noção de esquemas de Kant. Os esquemas deste último são o ponto de conexão entre nossas percepções concretas de um objeto e sua categorização. Já para Johnson — que os denomina esquemas de imagem —, esquemas são processos não-proposicionais, centrais de quando formamos significados. Um esquema é um aglomerado de conhecimentos que representa um objeto, propiciando um conceito. Para organizar o conhecimento, faz-se um roteiro de ações bem conhecidas, de modo sucinto e essencial, não proporcionando

representações de situações novas, algo que não permite criatividade, por ser elementar e estar na gênese do sentido anterior à conceituação. O esquema funciona como a estrutura abstrata de uma imagem visual, cinestésica, auditiva, olfativa, gustativa ou multimodal polivalente para uma vasta gama de diferentes experiências.

Quando tais padrões estruturais se manifestam recorrentemente, disso decorre a fixação de um esquema imagético, preservando na memória as impressões básicas da experiência perceptiva e processual sobre o objeto da ação como um todo coeso — a essa unidade, Johnson (1987) se refere por Gestalt. Esse todo unificado e organizado manifesta um recorrente padrão ou estrutura que conecta aspectos de nossa experiência ao nosso sistema conceitual por meio de inferências, acionando os esquemas de imagem. As inferências de padrões baseadas em esquemas ativam a memória com criatividade, na medida em que se trata de um processo de intuir sobre a correspondência entre experiência anterior e outra atual, no qual se busca um padrão repetido, um esquema, levando em conta similaridades, como também especificidades.

Como um de seus diversos exemplos, Johnson (1987) lança mão de uma de nossas experiências cotidianas, a sensação de força, e lista algumas características que se repetem nesse tipo de vivência, que ele denomina estrutura gestalt da força. São elas os sentidos pré-conceituais de interação, movimento, caminho (direcionalidade), origem, gradação de intensidade e causalidade (sequência, processo). A repetição de padrões ligados a essas experiências forja esquemas de imagem, estruturas gestálticas irreduzíveis, e deles decorrem nosso sistema de conceitos verbalizáveis, conceitualizáveis, sobre essas noções pré-conceituais. Além de esquema de imagem, há outros tipos de estruturas Gestalt, por exemplo: gestalts para estruturas categoriais complexas, para projeções metafóricas e para padrões narrativos unificados. Johnson (1987) lista, também, sete das estruturas gestálticas de força, mais comuns, que atuam constantemente em nossa experiência: compulsão, bloqueio, contraforça, desvio, remoção de barreira, aptidão (habilidade) e atração.

Como toda estrutura de esquemas imagéticos, a estrutura gestáltica de força pode ser transformada, estendida e elaborada em domínios não restritos à experiência corporal, como a transposição ao âmbito das interações sociais, argumentação racional ou ponderação moral por meio de projeções metafóricas. Johnson (1987) assume a metáfora como algo muito além do viés linguístico, baseado na semelhança das características de diferentes elementos. A projeção metafórica propicia o intercâmbio em diferentes domínios dos termos que designam tais elementos aproximados por suas similaridades e permite a articulação de estruturas do domínio físico com outros domínios: interações sociais, argumentação racional (âmbitos discursivo e epistêmico) e deliberação moral — é o que se denomina projeção metafórica ou extensões figurativas.

No domínio epistemológico, há estruturas, padrões inferenciais, que permitem transferir a experiência física para outros âmbitos. Mapeamento é o conjunto de

correspondências entre um domínio fonte e um domínio alvo. Na base, está a experiência corporal e apenas dessa vivência são plasmados os diferentes domínios de conhecimento, por exemplo, o concreto é real porque é essencialmente corporal. Por outro lado, os conceitos abstratos são metaforicamente estruturados de modo análogo a eventos físicos, a partir da projeção metafórica — essa é a função criativa e não proposicional da metáfora. As extensões figurativas (ou projeções metafóricas) contribuem para estruturar nossa experiência de modo passível de ser compreendido. No processo interação com um objeto, acionamos um esquema de imagem e simbolizamos, sobrepondo outros. Assim se dá a memória não por armazenamento contínuo de fatos que se sucedem, mas por sobreposições de esquemas de imagem (JOHNSON, 1987).

Para a teoria enacionista ou incorporada, os esquemas de imagem e projeções metafóricas são estruturas experienciais de significado essenciais para a nossa compreensão e para o raciocínio abstrato. Johnson (1987) não tratou especificamente de resiliência, mas é plausível dizer, com base em seus estudos, que o modo como as pessoas exercem a superação de dificuldades de qualquer âmbito — no início da vida, como também, depois, ao longo dela — influenciará o estabelecimento dos esquemas cognitivos que nortearão as respostas a problemas em situações mais complexas posteriores.

Deste modo, um processo de resiliência demanda uma estruturação de esquemas básicos de funcionamento cognitivo para que tal capacidade de superação se dê. Um processo de resiliência a partir do canto coral deve propiciar a edificação ou evocação de esquemas cognitivos essenciais, favorecedores da ocorrência da resiliência. Os próprios desafios impostos por essa modalidade artística servem de metáforas da vida, passíveis de reflexões, num movimento construtivo de realizações musicais bem-sucedidas, em que a meta cotidiana seja a superação.

CAPÍTULO 4

BIOLOGIA DA RESILIÊNCIA

Dell’Aglío, Koller e Yunes (2006) apontam que, dado o paralelismo de resiliência e reações fisiológica, há sugestão de que aquela primeira não seja um fenômeno apenas psicológico. Flach (1991), precursor do conceito de resiliência aplicado à psicologia, já assumia tal ideia como relacionada a forças, não só psicológicas, como também, biológicas. Por conta disso, investigar-se-ão os aspectos biológicos da resiliência.

1 | ESTRESSE

O estresse é algo inerente ao viver, mas em situações em que sua dissipação não é alcançada, a qualidade de vida fica comprometida. Vale lembrar que o campo da resiliência passa pelo terreno da emoção e do estresse (WERFF et al., 2013). Há alguns importantes estudos que relacionam estresse e resiliência, que serão abordados mais à frente, mas antes se faz necessário entender melhor o funcionamento do estresse no corpo.

Dell’Aglío, Koller e Yunes (2006) afirmam que a resposta biológica a eventos estressores envolve a ativação dos sistemas endócrino e imunológico, assim como de circuitos neurais específicos. Sistemas corporais que auxiliam na proteção do organismo e na restauração da homeostase (o equilíbrio interior), se mantidos em ativação por um período prolongado, causam prejuízos ao organismo. Isso se refere

à condição do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), mas parece não ser absurdo pensar que tal lógica possa valer, em certa medida, para a condição de estresse intenso e prolongado de modo geral.

Segundo Pires (2001), o estresse é uma mera resposta fisiológica inerente aos animais em geral, sem conotação positiva ou negativa, dessa forma negando denominações como bom estresse (o estresse) ou mal estresse (o distresse). O que existe é o estresse solucionado ou o não solucionado, fazendo referência ao processo natural que parte da detecção de um perigo eminente, passa pelas reações fisiológicas decorrentes que colocam o indivíduo em estado de alerta e/ou para uma ação imediata e, por fim, segue-se de um relaxamento. A partir dessas informações, delinear-se-á tal processo, mais detalhadamente, a seguir.

Os animais estão programados para perceber ameaças em seu hábitat e desvencilhar-se delas o quanto antes (PIRES, 2001). Ao interpretar algo como ameaça, o mecanismo do estresse é disparado, a fim de aguçar os sentidos e aumentar momentaneamente a energia, a força muscular e a resistência contra infecções, para uma reação que propicie a sobrevivência. Em uma descarga de adrenalina, o coração acelera, sobe a pressão arterial, pupilas e brônquios se dilatam, pelos, pernas ou barbatanas ficam eriçados, vasos sanguíneos

periféricos se contraem, músculos ficam tensos, a taxa de açúcar do sangue aumenta. Em casos mais intensos, relaxam-se os esfíncteres do reto e da bexiga para que, ao eliminar urina e fezes, o agressor tenha seu olfato prejudicado como também sinta repugnância.

Tanto aquele que ameaça como aquele que é ameaçado se estressam; e a natureza propicia modos de diminuir, temporariamente, os impedimentos à fuga ou luta. A fim de minimizar a dor, há lançamento de endorfinas no sangue para um efeito analgésico. Após cessar o efeito da adrenalina, prevalece a ação das endorfinas por algum tempo. Há também a ação de substâncias químicas voláteis, presentes no suor do animal que, ao serem inaladas por ele próprio, estimulam o relaxamento muscular e o restabelecimento da calma. O fim do processo, como se vê, desemboca no relaxamento, ou melhor, deveria desembocar, porque não é o que costuma acontecer, muitas vezes, entre os seres humanos nas sociedades atuais (PIRES, 2001).

Com a evolução, o homem desenvolveu a região frontal do cérebro, responsável pelo planejamento do futuro e, com isso, situações hipotéticas passaram a se configurar ameaças. A vida em sociedade impôs, inclusive, a necessidade de se controlarem os impulsos agressivos, como também o dever de exigir moderação e uso da razão como forma de defesa dos interesses pessoais.

Isso suprimiu a porção final do processo do estresse, que culminava com uma ação física seguida de relaxamento. Tal culminância, ao permanecer reprimida e não solucionada, gera acúmulo de ansiedade e tensão, que, por sua vez, são responsáveis por respostas aos estressores mais intensas e desproporcionais ao estímulo (PIRES, 2001).

O estresse acumulado precisa ser dissipado ou sua causa minimizada. Seguindo essa segunda direção, Pires (2001) sugere que, para se dissipar tal acúmulo de estresse, há de se fazer um esforço por diminuir a quantidade de projetos, preocupações e desejos que acarretam ansiedade. Soma-se a isso, para dissipar o estresse inevitável, a proposta de realização de atividade física.

Ambas as ações são desmerecidas; a realidade que se apresenta é o aumento das aspirações e o sedentarismo. Disso decorre esgotamento físico e mental, a redução da resistência as infecções, o prejuízo do funcionamento cardiovascular, digestivo e respiratório, como do sistema neuroendócrino. Em suma, abrem-se condições para uma vasta gama de doenças psicossomáticas se instalarem no homem civilizado.

2 | CONDICIONAMENTO E NEUROPLASTICIDADE

A neuroplasticidade faz parte do universo da resiliência em seu âmbito biológico. Para entender melhor tal fenômeno, pode-se começar conhecendo algumas características sobre o principal órgão do sistema nervoso:

O cérebro adulto pesa apenas cerca de três quilos, mas consome 25 % da energia utilizada pelo organismo a cada dia. Ele usa essa energia para processar mais de cinquenta experiências por segundo. Existem cerca de cem bilhões de neurônios no cérebro adulto médio, com bilhões de células neurais adicionais espalhadas por todo o corpo. Cada neurônio é capaz de se comunicar com de 5.000 a 7.000 outros neurônios. O número de ligações possíveis entre os neurônios a todo instante é maior que o número de átomos do universo conhecido (GRAHAM; HANSON, 2013, p. 36, tradução nossa).

Para Graham e Hanson (2013), a capacidade de resiliência é inata e resultado da evolução: um recurso inerente ao ímpeto de sobrevivência e à propensão a se desenvolver. O cérebro tende a armazenar as estratégias de enfrentamento que propiciam a manutenção da vida e da segurança. O desenvolvimento dos padrões de ação diante das ameaças a essas necessidades primordiais depende das nossas respostas às nossas experiências de vida desde a infância.

As primeiras reações aos estressores moldam o circuito neural e, assim, o funcionamento do nosso cérebro. Ao fixarem-se no circuito neural, esses modelos de resposta, os esquemas, passam a constituir o repertório de comportamentos padrão do indivíduo para situações análogas às que deram origem àquele modelo comportamental. Sobre isso, vale lembrar que Johnson (1987) denomina esses modelos de resposta de esquemas de imagem. Eles são aplicados a diferentes circunstâncias por projeção metafórica. Para garantir, desde tenra idade, a constituição de uma hábil e adaptativa reação diante das aflições, é preciso propiciar à edificação uma sólida base neural para a resiliência, o que, inclusive, favorecerá o processo de maturação do cérebro em si (GRAHAM; HANSON, 2013).

Graham e Hanson (2013) sustentam que nos últimos anos a neurociência começou a entender o processo de radical reestruturação dos circuitos neurais, suas vias e suas redes, isso em pesquisas dedicadas a como aumentar a capacidade de resiliência.

Salientam-se dois processos básicos do funcionamento cerebral, pertinentes ao contexto da resiliência: o condicionamento e a neuroplasticidade. O primeiro diz respeito a como a aprendizagem de resiliência é codificada e fixada no cérebro; o segundo relaciona-se a como reconectar os circuitos neurais para reformular o padrão de funcionamento. Apesar de as conexões cerebrais iniciais decorrerem das primeiras experiências de resiliência, Graham e Hanson (2013) acreditam que vivências posteriores calcadas em relacionamentos saudáveis podem desfazer ou sobrepor a aprendizagem precoce para nos ajudar a lidar de forma diferente e mais flexível com qualquer circunstância.

O cérebro humano se desenvolve somente na interação com outros cérebros humanos, sendo que o contato com outras pessoas pode catalisar ou inibir a expressão de determinadas predisposições dos indivíduos. O exemplo que ilustra essa afirmação refere-se ao talento para a música, que precisa ser estimulado pelo meio, a fim de que evolua.

Graham e Hanson (2013) ancoram seu entendimento sobre a gênese da resiliência na teoria do apego (ou da vinculação) de John Bowlby (1907-1990). Tal princípio explica o sistema motivacional da criança pequena no desenvolvimento de sua exploração do mundo, que é regulada pelo equilíbrio dinâmico entre o medo de explorar as possibilidades do entorno e o impulso de fazê-lo.

Essas duas possibilidades concorrentes se alternam, em conformidade com o grau de segurança percebido em relação ao seu cuidador, a cada circunstância que se apresenta. Nesse processo, são estabelecidos diferentes padrões de comportamento quanto ao apego a quem cuida. A base neurobiológica da aprendizagem precoce da resiliência se dá nesse vínculo de cuidado inicial. Os sistemas de pensamento — ou como diria Johnson (1987), os esquemas de imagem — se estabelecem e influenciarão a atitude resiliente na posteridade. “As primeiras estratégias de resiliência ficam estavelmente codificadas em nosso circuito neural entre os doze e os dezoito meses de idade” (GRAHAM; HANSON, 2013, p. 3, tradução nossa).

Situações de perigo levam a criança a procurar o amparo de alguém em condição de lhe oferecer proteção. Nessas ocasiões, o ideal é que os pequenos recebam com presteza um apoio afetuoso, empático, calmo e tranquilizador. Quando isso acontece, eles seguem sua predisposição a explorar, criar e brincar, mas quando não, em situações de excesso de zelo ou ausência dele, surgem padrões de comportamento marcados por ansiedade ou até resistência; e o cérebro tem seu desenvolvimento afetado (GRAHAM; HANSON, 2013).

À medida que o ser humano lida com situações de medo, raiva, vergonha e tristeza, tendo a segurança necessária de ser amado e assistido, aprende a mobilizar recursos, construindo estratégias de superação e sentimento de autoconfiança. Isso gera padrões neurais de flexibilidade de resposta e abertura a novos aprendizados que nortearão os processos de resiliência demandados no futuro (GRAHAM; HANSON, 2013).

Ao longo da vida, à medida que amadurecem, as pessoas são expostas a situações mais complexas e poderão continuar aprendendo a solucionar suas demandas por resiliência com outras pessoas resilientes. É por intermédio de interações com outras pessoas bem-sucedidas em lidar com superação de adversidades que se aprende a otimizar a própria resiliência.

Muitas vezes, é impossível alterar os estressores externos, por outro lado, segundo Graham e Hanson (2013), é possível modificar a reação pessoal a eles. Obter resultado na modificação de padrões de resiliência, como qualquer outra alteração no circuito neural, demanda tempo e prática. A atenção é uma ferramenta indispensável no redirecionamento do circuito neural. Esse processo de reestruturação ficará codificado nos circuitos neurais para referência futura, o que tornará a atitude resiliente mais favorecida e recorrente.

Graham e Hanson (2013) entendem o condicionamento como o processo que

codifica padrões estáveis em nossos circuitos neurais. Isso se dá quando determinado grupo de neurônios são acionados conjuntamente e repetidas vezes, tendo por gatilho uma mesma experiência. Essa rede neural, onde correm sinais elétricos e químicos, tende a ser ativada sempre que o cérebro se encontra em uma situação percebida como análoga àquela experiência originária que funciona como gatilho. Sucessivas repetições desses disparos neurais no mesmo conjunto de neurônios fortalece as conexões sinápticas entre eles e isso reforça o significado de uma experiência em redes neurais de memórias mais estáveis, levando a padrões de resposta recorrentes, automáticos e duradouros.

A neuroplasticidade é a capacidade permanente de o cérebro criar novas células cerebrais — os neurônios — e de reconfigurar a rede neuronal. Graham e Hanson (2013) afirmam ser possível criar o hábito da resiliência deliberadamente a partir da plasticidade cerebral. Para alcançar tal intento, é preciso dedicar-se intencionalmente a acostumar o cérebro a integrar informações e recursos disponíveis para uma atitude resiliente e, deste modo, com o tempo, condicionar tal hábito positivo para que se torne perene.

Usando-se as possibilidades cerebrais do condicionamento e da neuroplasticidade, é possível alcançar os cinco Cs do enfrentamento:

- 1) calma, em situações de crise;
- 2) clareza de percepção do que está acontecendo, incluindo a própria reação, e da identificação das possibilidades para sanar o problema;
- 3) conexão com os recursos, informações e estratégias disponíveis como opções viáveis para se sair do apuro;
- 4) competência advinda do reconhecimento da própria autoeficácia em provações anteriores e do conhecimento adquirido sobre superação; e
- 5) coragem, pelo fortalecimento da fé, até que se encontre uma solução para a questão ou que se aceite a dificuldade.

Graham e Hanson (2013) listam uma série de exercícios a serem realizados sozinho, com um parceiro ou em pequeno grupo, a fim de se desenvolverem habilidades de inteligência relacional, somática (corporal), emocional, de análise da situação, de levantamento de opções de reação aos estressores, de escolha da melhor opção e de autoconsciência para a revelação profunda de si mesmo.

Partindo de conhecimentos sobre neurociência, os exercícios valem-se de postura, respiração e imaginação para trabalhar o córtex pré-frontal, com o objetivo de reestruturar antigas estratégias de enfrentamento que não estejam funcionando a contento e, assim, promover esquemas cognitivos que favoreçam a resiliência, que pressupõe, a recuperação da capacidade de equanimidade (capacidade de manter o bom ânimo em qualquer circunstância, quer positiva, quer adversa) (GRAHAM; HANSON, 2013).

3 I NEUROIMAGEM DA RESILIÊNCIA

Os métodos de investigação mais usados atualmente no campo da neuroplasticidade são elencados a seguir.

3.1 Para estudo da neuroplasticidade estrutural

Morfometria Baseada em Voxel (MBV): morfometria é a medida das formas de alguma parte do corpo e, por sua vez, voxel é uma palavra que deriva da combinação das expressões volume e pixel, dando a noção de um espaço tridimensional de uma imagem. O exame consiste em comparar diferentes unidades de voxel de imagens de ressonância magnética (RM) (AGUIAR, 2016).

Imagem de Ressonância Magnética por Tensor de Difusão, ou, simplesmente, Tensor de Difusão (Diffusion Tensor Imaging – DTI): a passagem de moléculas de água de um voxel para outro gera uma alteração linear da intensidade e direção do campo magnético principal, decorrente da diferença de energia potencial elétrica em dois pontos, o que é visualizável em uma ressonância magnética (BREY, 2014).

3.2 Para neuroplasticidade funcional

Imagem por Ressonância Magnética Funcional (IRMF): detecta variações do fluxo sanguíneo, mostrando, assim, as partes mais ativas do cérebro. Não utiliza radiação nem contraste (MARCUCCI, 2006).

Tomografia dos tipos PET ou SPECT: injeta-se glicose ligada a um elemento radioativo. Os raios-gama emitidos permitem que as diferentes regiões do cérebro sejam representadas por imagens de computador em diferentes cores. Esses exames diferem da Tomografia Computadorizada simples e da Ressonância Magnética, que apenas mostram a anatomia, enquanto a PET ou a SPECT evidenciam onde há células com metabolismo mais ativo, por estarem metabolizando acentuadamente glicose, como no caso de áreas mais ativas no cérebro ou mesmo tumores (MARCUCCI, 2006).

A Tomografia por Emissão de Pósitrons (TEP), ou do inglês, *Positron Emission Tomography* – PET) e a Tomografia Computadorizada por Emissão de Fóton Único (do inglês, *Single Photon Emission Computed Tomography* – SPECT,) diferenciam-se apenas pela origem dos raios-gama (fótons) emitidos, se direta dos isótopos radioativos injetados na pessoa ou não, respectivamente. No segundo caso, ela é proveniente da colisão entre pósitrons, emitidos pelos isótopos radioativos injetados no paciente, com elétrons em seu caminho (SADOCK; SADOCK, 2007).

Eletroencefalografia (EEG): a forma mais comum é a não invasiva, em que são espalhados eletrodos do couro cabeludo para medir a flutuação elétrons devido à diferença de eletronegatividade dos átomos, a chamada corrente iônica. Em suma, mede a corrente elétrica do cérebro (MARCUCCI, 2006).

Magnetoencefalografia (MEG): instrumentos de medição de intensidade, direção e sentido de campos magnéticos, os magnetômetros; são usados para detectar alterações das correntes elétricas naturais do cérebro, revelando áreas mais e menos ativas. Em resumo, mede o campo magnético cerebral (MARCUCCI, 2006).

3.3 Outros métodos

Estimulação Magnética Transcraniana (EMT): é uma técnica terapêutica e diagnóstica não invasiva que gera um campo magnético por meio de uma bobina próxima ao crânio, onde as ondas eletromagnéticas são capazes de atravessá-lo e estimular o cérebro com cargas elétricas para, assim, reordenar as atividades cerebrais danificadas, no caso da terapia, ou resultar em atividade muscular detectável visualmente ou por aparelhos de eletromiografia, possibilitando o mapeamento de padrões de ativação de grupos musculares (ARAÚJO, 2011).

Imagem Óptica: espectroscopia no Infravermelho Próximo (NIRS) e Tomografia Óptica de Difusão (DOT): níveis seguros de luz laser emitidos no córtex interagem com a hemoglobina em diferentes níveis de saturação, o que propicia medir, não invasivamente, a intensidade da luz que volta a detectores no couro cabeludo, permitindo descobrir a variação do nível de oxigenação no tecido cerebral e a localização de regiões ativas (MESQUITA, 2008).

Werff e colaboradores (2013) empreenderam uma pesquisa bibliográfica exploratória sobre neuroimagem e resiliência, no âmbito do estresse. Com tal trabalho, observou-se que a pesquisa sobre resiliência, no campo dos fatores psicológicos, é bem mais antiga do que a voltada a examinar os fatores biológicos em sua interação com os fatores psicológicos e ambientais, esta última iniciada bem mais recentemente.

A neuroimagem está ainda em estágio inicial, restrita a poucos estudos na área, mas vem mostrando-se uma ferramenta de grande importância para elucidar a relação dos mecanismos neurais na interação com a os genes e o ambiente, para propiciar resiliência. Esses estudos sugerem a sobreposição dos circuitos cerebrais envolvidos na regulação da emoção e do estresse nos processos de resiliência. Compararam-se dois grupos de indivíduos expostos a eventos traumáticos graves — traumas de guerra, abuso sexual e severas lesões por acidente. Um grupo era com pessoas que desenvolveram Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e o outro, dos que não o desenvolveram, tomados como resilientes, mesmo tendo os autores declarado estarem cientes que a ausência de sintomas de TEPT após um evento traumático não cobre totalmente a natureza multidimensional e dinâmica da resiliência.

Werff e colaboradores (2013) legam que as principais estruturas envolvidas na geração de respostas emocionais, cognitivas e comportamentais para estressores e a subsequente regulação dessas respostas são: amígdala, ínsula, hipotálamo, hipocampo

e estruturas corticais como o Córtex Pré-Frontal Medial (CPFM) e o Córtex Cingulado Anterior (CCA) (vide Figura 2).

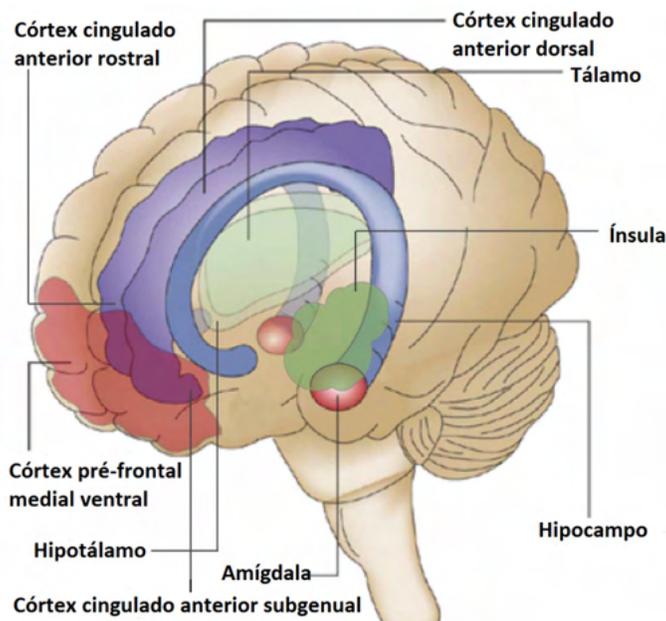


Figura 2 – Regiões do cérebro envolvidas na resiliência ao estresse.

Fonte: Werff et al (2013, p. 3, tradução nossa).

A amígdala é a parte do cérebro responsável pela percepção afetiva inconsciente sobre uma informação com base em experiências anteriores. Ela funciona como um alerta de perigo que dispara uma reação de luta ou fuga para a autopreservação, promovendo medo ou ansiedade. Somente em um segundo momento, outra parte do cérebro, responsável pelas reflexões conscientes (o córtex pré-frontal), delibera uma reação mais ponderada (CARTER et al., 2009).

Por sua vez, a ínsula traduz sentidos em sentimentos. Ao interpretar os dados percebidos no ambiente, ela produz as reações de empatia ou aversão (GRAHAM; HANSON, 2013).

O hipotálamo é responsável pela homeostase corporal (temperatura, frequência cardíaca, pressão arterial, fome, sede e impulso sexual), ao realizar a conexão entre o sistema nervoso e o sistema endócrino. Veja-se o exemplo: no hipotálamo, é produzido o Hormônio Liberador de Corticotrofinas (CRF), que estimula a hipófise (ainda no cérebro) a liberar o Hormônio Adrenocorticotrófico (ACTH), que estimula a córtex da glândula adrenal, perto dos rins. Quando o córtex adrenal é estimulado, temos a liberação do cortisol,

conhecido como o hormônio do estresse (GRAHAM; HANSON, 2013). Outro exemplo: o hormônio oxitocina (ou ocitocina), produzido pelo hipotálamo, reduz a atividade da amígdala, diminuindo o medo (CARTER et al., 2009). Os diversos hormônios, desta forma, são regidos pelo hipotálamo, quer direta, quer indiretamente, equilibrando as funções do corpo a partir das informações colhidas pelos sentidos.

O hipocampo é onde as experiências se tornam memórias de longa duração. Nele, os fatos que vêm à mente consciente são estabelecidos e acessados, embora armazenados por todo o cérebro. Quando a recordação é deflagrada, o hipocampo dispara os vários aspectos dela. Ao vivenciar algo, há grande atividade do hipocampo, mas quando o fato é lembrado, a ativação é menor. O nível de ativação do hipocampo diferencia cenas lembradas, de inéditas e esquecidas (CARTER et al., 2009).

O córtex pré-frontal medial (do inglês, *Medial Prefrontal Cortex* – mPFC) é de fundamental importância em funções cognitivas como a atenção, tomada de decisão e a memória de trabalho (PAIVA, 2014).

O Córtex Cingulado Anterior (CCA) ou do inglês Anterior Cingulate Cortex (ACC) desempenha tarefas cognitivas. Sua área ventral-rostral (a porção anterior) atua no processamento de estímulos emocionalmente relevantes, por sua vez, a região dorsal-caudal (a parte posterior) é mais atuante em estímulos não-emocionais (WERFF et al, 2013). Os estudos das estruturas cerebrais relacionadas à resiliência são, até então, morfométricos. O foco das pesquisas tem-se direcionado mais diretamente ao hipocampo, à amígdala e ao córtex cingulado anterior.

Tais estudos do campo da resiliência apontam que o hipocampo é sensível aos efeitos do estresse. Eventos traumáticos parecem danificar neurônios e inibem a sua neurogênese — a formação de novos neurônios. A princípio, as investigações sugeriram que um hipocampo menor pode estar associado a estresse crônico ou extremo, mas se verificou que psicoterapia não promoveu alteração em portadores de estresse pós-traumático. Isso levou à suspeição de que o menor hipocampo possa ser um resíduo ou cicatriz deixada pelo trauma ou fator a ele relacionado, como uma vulnerabilidade pré-existente. Por fim, os resultados são ainda inconclusivos sobre se um maior volume de hipocampo está efetivamente ligado à resiliência, mas por outro lado, parece que um menor volume realmente tem conexão com risco familiar a psicopatologias ligadas ao estresse (WERFF et al, 2013)

Quanto à amígdala, Werff e colaboradores (2013) afirmam que evidências da associação entre a sua estrutura e a resiliência se mostraram ainda inconsistentes, pelo menos no âmbito do estresse pós-traumático. Já Frank e Castro (2016a) consideram-na relevante nas perturbações de déficit de gestão emocional em geral.

Os resultados para pesquisas sobre mudanças na estrutura do córtex cingulado

anterior, em situações de transtorno depressivo, foram mais ilativas. A substância cinzenta do cérebro é a parte que processa as informações; nessa massa, mais exatamente no córtex cingulado anterior — que está no córtex pré-frontal medial — encontrou-se perda de volume durante episódios de depressão em pacientes com transtorno depressivo, em comparação com um grupo de controle saudável. Os resultados sugerem que as reduções são consequência da exposição ao estresse e não um fator de possível vulnerabilidade familiar. Encontrou-se, também, que o tamanho do córtex pré-frontal medial em sua porção ventral pode explicar as diferenças individuais na capacidade de modular o medo, indicando uma potencial relação entre essa parte do cérebro e modulação da resposta de emoção.

Há indícios de que o substrato neural do controle emocional pode ser crucial em resiliência, mas, dado o estágio ainda inicial das pesquisas, muito há por se avançar nesses estudos e a neuroimagem mostrou-se um caminho promissor. Werff e colaboradores (2013) sugerem que, para se colherem informações com mais precisão sobre como funciona a resiliência do ponto de vista neurológico, existe a atual demanda por estudos que mostrem dados de neuroimagem de antes e depois de traumas severos, correlacionando as informações sobre pessoas que desenvolveram o estresse pós-traumático, e outras que não o desenvolveram, além de um grupo de controle que não se tenha envolvido com o trauma, avaliando-se a interação entre fatores psicológicos, genéticos, bioquímicos e neurais (variações de morfologia individuais diante dos estímulos e interconexões das partes).

4 | BIOMARCADORES DA RESILIÊNCIA

As investigações médicas sobre resiliência também buscam os biomarcadores — componentes celulares, estruturais e bioquímicos — que possam oferecer indicações do que acontece com o corpo humano e seu funcionamento em situações de superação.

Segundo Schwerdtner, Sommer, Weber & Muller (2004a, 2006b) as áreas envolvidas na emoção [sic] são a amígdala, o hipocampo e o córtex medial pré-frontal. Especificamente segundo Bowirrat et al (2010) o trauma produz respostas neuroquímicas com efeitos a longo prazo que incluem a magnitude das catecolaminas e cortisol, e sugerem ainda o estudo dos sistemas serotoninérgicos, glucocorticóides e neuropeptídeo [sic] Y (FRANK; CASTRO, 2016a).

Em outro projeto a realizar, os mesmos autores afirmam:

Os sistemas neurobiológicos mais importantes na expressão da resiliência incluem a oxitocina e vasopressina, cortisol, dehidroepiandrosterona e glicose, catecolaminas e serotonina, uma vez que são os sistemas de maior relevância para a empatia e vinculação, medo, motivação e confiança, controle e planejamento (Nobre, S., Esteves, M & Vicente Castro, F.) [sic], os quais pretendemos medir em análises clínicas [sic] ao sangue, urina e saliva de

Como se viu, alguns neurotransmissores se evidenciam como indicadores da resiliência, ao se observar o comportamento deles ao longo de experiências vivenciais. Eles podem ser usados para se comparar o estado do corpo diante de situações adversas e depois delas. A aferição do nível de equilíbrio interior pode ser feita por meio de análises clínicas de sangue, urina e saliva. A ocitocina, hormônio ligado à empatia, tem seu nível diminuído com o estresse (KRZNNARIC, 2015). A vasopressina, em níveis elevados, relaciona-se a uma maior agressividade (VARELLA, 2006). O cortisol, o chamado hormônio do estresse, induz à liberação de glicose pelo metabolismo, preparando o corpo para enfrentar ou fugir do perigo — seu nível dispara no estresse prolongado (APPLEGATE, 2012). A dehidroepiandrosterona, denominada DHEA, em níveis normais está associada a uma maior tolerância ao estresse (NORTE et al. 2011). A glicose é uma reserva de energia que o corpo libera diante do perigo, para que se lute ou fuja da ameaça (WEISS, 2006). A serotonina, em baixos níveis, está associada à depressão (LUCAS, 1996). As catecolaminas vêm a seguir: a adrenalina (ou epinefrina) é lançada diante de situações de ansiedade (PIRES, 2001); a noradrenalina, também conhecida por norepinefrina, vem antes da adrenalina e recruta a glicose guardada para reações musculares rápidas (MIRANDA, 2013); a dopamina vincula-se à motivação e recompensa (GOLDMAN; SCHAFER 2014) e a levodopa, ou L-dopa, é convertida em dopamina pelo organismo (PANUS, 2011).

Muitos dos estudos levantados por Frank e Castro (2016a) sobre os marcadores biológicos da resiliência enfocam patologias que manifestem disfunções relacionadas a aspectos dessa capacidade de superação — funções sociais de adaptabilidade e flexibilidade — e comparam com condições de saúde ideais. Um levantamento sobre a neurobiologia da resiliência feito por Frank e Castro (2016a) debruçou-se sobre a incapacidade de processar as emoções característica do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), do Transtorno de Personalidade Antissocial (TPA) e do Autismo.

No Transtorno de Estresse Pós-Traumático, comprometem-se estruturas tais como o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), o Cerúleo (ou *locus caeruleus*) e o Sistema Noradrenérgico, todos relacionados à neurofisiologia do estresse, além da conexão do sistema límbico (ligado a emoções e comportamentos sociais) com o córtex frontal (responsável por reflexões para tomadas de decisões) (FRANK; CASTRO, 2016a).

Pessoas com Transtorno de Personalidade Antissocial, os vulgo psicopatas, costumam ser incapazes de processar emoções de dor ou angústia, medo, empatia ou compaixão; podem manifestar comportamento violento também. Faltam-lhes atributos morais e empatia em relação ao sofrimento alheio. São muito resistentes ao estresse, mantêm o equilíbrio corporal de temperatura e pressão arterial, ainda que com aumento de adrenalina. Em situações de adversidade, ficam, assim, preparados como um predador

pronto para a luta. Essas pessoas costumam ter volume da amígdala diminuído, mas fatores ambientais — violência, abuso ou maus-tratos — têm grande importância para o desenvolvimento de comportamentos típicos deste transtorno (FRANK; CASTRO, 2016a).

O Autismo é marcado por alterações nos sistemas controladores dos laços afetivos e sociais, em decorrência de desregulação do sistema da oxitocina e vasopressina (moduladoras do comportamento humano e reguladoras do estresse) (FRANK; CASTRO, 2016a).

Investigações acerca dos marcadores biológicos da resiliência em situações de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), do Transtorno de Personalidade Antissocial (TPA), do Autismo, que levaram à descoberta da origem dos desequilíbrios, indicam que será possível intervir com psicofármacos que estimulem ou inibam as áreas necessárias, o que ajudará a minimizar os sintomas. Frank e Castro (2016a) atribuem importância à psicoterapia para o treinamento e estímulo das competências emocionais. Vínculos familiares seguros também são mencionados como importante fator de proteção.

Conhecer os caminhos que vêm sendo trilhados recentemente pelas pesquisas na área da biologia da resiliência pode inspirar estudos futuros, que propiciem compreender o funcionamento do corpo, na holística humana, em situações de restabelecimento do equilíbrio emocional, diante de situações desafiadoras a serem vencidas.

Iniciativas nessa direção, aplicadas ao campo do canto coral, permitirão aprofundar e tornar mais palpável o conhecimento sobre a real dimensão da importância da atividade de canto coletivo nesses contextos adversos. Experimentos com esse viés produzirão dados quantitativos de grande relevância e afins com a contemporaneidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta dissertação explorou, na literatura científica disponível, subsídios para identificar, na atividade de canto coral em ambiente laboral, a ocorrência de resiliência. De fato, foram encontrados subsídios suficientes para concluir que, como se imaginava a princípio, essa atividade tem o potencial intrínseco para desencadear processos de resiliência em seus participantes.

Apesquisa passou pela história da música, focando o canto coral e contextualizando-o na sociedade, no intuito de compreender as transformações que se sucederam, até os corais de empresa da atualidade. Sondando o meio social, considerou-se que as forças sociais que atuam sobre homem ao longo do tempo, seguem operando nos dias de hoje, produzindo mazelas e lutas emancipatórias das opressões como possibilidades de conservação da integridade do potencial humano individual, na contra-hegemonia. A psicologia positiva e o conceito de resiliência, entre outras partes da psicologia voltadas ao entendimento do bem-estar, seus progressos, seus pontos frágeis, suas potencialidades operam com seus modos de promover suas benesses.

Na origem do termo resiliência na psicologia já se admitia a confluência de fatores biológicos, psicológicos e sociais, considerando que o canto coral também movimentava tais aspectos. Por outro lado, o campo da contra-hegemonia é eminentemente social, mas com repercussões existenciais que afetam o bem-estar mental, emocional e físico. Sendo assim, as direções fisiológica, psíquica e ambiental precisam ser sondadas para se esboçarem os contornos da intercessão do canto coletivo com os campos da contra-hegemonia e da resiliência.

O percurso exploratório desta dissertação procurou investigar o universo do canto coral em sua relação com a sociedade em que ele se insere e com as potencialidades dos indivíduos que o constituem. Buscou-se delinear como foi o desenvolvimento dos valores que moveram ao estado atual desses âmbitos e mostrar as forças internas e externas que atuaram.

Ao estudarmos o meio do canto coral, foram apreciadas suas diversas fases de evolução. Nos primórdios, davam-se as monódias cantadas coletivamente, que se tornaram depois o canto gregoriano. Somente na Idade Média, no século XII, surgiu a polifonia. A homofonia coral veio posteriormente, no século XVI, durante o renascimento, marcadamente, a partir da reforma protestante. A música coral teve forte desenvolvimento no contexto religioso, até que, com o apogeu da burguesia, que passou a consumir música como arte laica, e o subsequente estabelecimento dos conhecimentos sobre a psicologia, a igreja perdeu a supremacia sobre o canto coletivo. Hoje, há coros disseminados em instituições de trabalho, ensino, assistência social, religiosas ou mesmo coros independentes. Também se verificou que ao longo do tempo houve fases de grande profissionalização dos corais, mas hoje em dia a primazia é dos corais amadores.

Verificou-se que canto coral é vetor de valores e ideologias desde tempos imemoriais; assim, ele cumpre função educativa de modo a plasmar subjetividades favoráveis ao sistema social posto, em diferentes épocas e lugares. Muitas vezes, cantar em coro foi uma opção de ascensão social, como no caso de órfãos ou meninos pobres que, inclusive, eram submetidos à castração, até pela família com apoio da igreja, no período Barroco, para suprir a necessidade de vozes agudas, já que as mulheres eram cerceadas de cantar em ocasiões públicas.

As pessoas do sexo feminino só passou a ter acolhida para cantarem publicamente, quando do advento da ópera barroca. Em alguns momentos da história ocidental da música, cantar em coro configurou-se política pública de massa, como no caso do Canto Orfeônico no Brasil, o grande momento do canto coral na história da educação brasileira, uma fase ímpar. No contexto geral da história, o canto coletivo foi usado para infundir valores morais, religiosos, cívicos, sociais e, mais recentemente, vem despontando-se como aspecto de salubridade.

Neste ponto, vale uma ressalva: não foi possível encontrar textos científicos com abordagem vultosa sobre o desenvolvimento específico do canto coral nas políticas públicas de educação brasileiras, com exceção do período do Canto Orfeônico, dotado de vasta bibliografia. Possivelmente, isso se deu pelo fato de para além dessa época, pouco enfoque específico foi dado ao canto coletivo na educação. As ações educativas oficiais passaram a priorizar vivências musicais menos focadas na estruturação musical tradicional, o que tornou a fluência na cultura musical estabelecida até então menos eficaz para favorecer a execução coral dos estudantes e egressos do sistema de ensino, com reflexo nos corais não profissionais atuais, incluindo os de empresa.

É razoável concluir que essa modalidade artística, embora possa ter permanecido presente no meio escolar de alguma forma, ficou diluída entre outros enfoques musicais, tornando-se menos evidente após o Canto Orfeônico. Entender melhor esse fenômeno é um campo a ser explorado.

A atividade de canto coral feita por diletantes se dá em âmbito local, geralmente ligado a alguma instituição corporativa, religiosa ou educacional, como também pode ser independente. Um coro se articula com o global, com a comunidade onde se insere, e com o diversificado público que o assiste, onde quer que se apresente. É uma realização baseada no prazer, na boa vontade e no bem-estar de quem se dispõe a praticá-la.

Trata-se de uma modalidade de expressão artística bastante marginalizada pelo liberalismo e pela indústria cultural, sendo, portanto, menos colonizada por eles. Um coro articula-se em rede com outros grupos similares nos chamados encontros de corais, como também, com outras organizações sociais — como hospitais, associações, shoppings, instituições públicas, entre outras — que os convidam para participarem de apresentações.

Corais subsistem, mesmo em ambientes corporativos, o que, de certa forma, opera um contrassenso: algo humanizador, no cerne de interesses do capital que é dotado de natureza coisificadora do humano. Cantar coletivamente é uma prática não prioritária para a indústria cultural, para as políticas públicas e para as metas de produtividade capitalistas do mercado de trabalho, mas de algum modo segue esgueirando-se por dentro da sociedade, manifestando-se ininterruptamente pulverizada. Um coral é uma resistência aos valores capitalistas, no âmago de muitas instituições corporativas, configurando-se como uma das possibilidades de luta contra-hegemônica de grande valor para essa causa.

Desde que deixou de ser eminentemente religioso, o canto coral vem perseverando pelo comprometimento de entusiastas, em geral, amadores, dado que os corais profissionais são em número substancialmente menores. A boa vontade dos cantores vem mostrando a principal força motriz da atividade.

A modalidade coral se alinha com os dois aspectos mais desprestigiados pelo capitalismo: o do pilar da comunidade e a racionalidade estético-expressiva. Um grupo de canto coletivo dessa natureza se configura numa comunidade unida pelo compartilhamento do prazer do exercício da arte. Em decorrência disso, um coro revela-se um espaço com vocação para a resiliência em relação às mazelas existenciais decorrentes da vida em uma sociedade capitalista.

Como exemplo dessas aflições, nota-se que as pessoas vivem assoladas pela desigualdade social, pela degradação ambiental e ética, pela ansiedade em relação ao porvir, pela insegurança dos laços sociais, pelas relações líquidas das pessoas em relação ao trabalho e entre si mesmas, isso para mencionar apenas alguns dos numerosos pontos que poderiam compor essa lista. Por outro lado, num coral as pessoas se encontram para exercitar uma convivência aprazível, voltada a uma realização estética.

Ambientado no gozo da arte, no voluntarismo, no trabalho essencialmente cooperativo, portanto, na contramão do capitalismo, vimos que o canto coral subverte a ordem estabelecida de maneira pacífica e sem alardear tal fato às forças hegemônicas que a negligenciam, plasmando-se, sutilmente, uma vivência libertadora. O canto coral congrega tantos atributos emancipatórios, que podemos considerá-lo uma metáfora perfeita do ideal contra-hegemônico.

Na década de noventa do século XX, disseminaram-se os corais de empresa no Brasil, como parte de um movimento de projetos de qualidade de vida no trabalho, no qual o bem-estar e a inclusão se tornam prioritários em relação aos objetivos artísticos. Desde então, nesses intentos espera-se que a atividade de canto coral aumente a produtividade de seus trabalhadores, que minimize as tensões sociais com a comunidade, entre pessoas, entre a empresa e entidades de classe, que beneficie física, moral e psicologicamente seus colaboradores, tudo isso priorizando os interesses da instituição, e custando pouco.

Cabe ao coro a tarefa de demonstrar responsabilidade social, fomentar a cultura, oferecer bem-estar, prevenir doenças e capacitar recursos humanos, mesmo sem receber a devida importância por parte da empresa, que se coloca, por vezes, numa postura de encenação de assistência nas situações em que se reservam, basicamente, ao custeio do regente, mas desfavorecem a participação dos membros. Ainda assim, corais persistem e se fazem presentes em muitas organizações públicas e privadas.

São algumas pessoas abnegadas, uma fração da totalidade da empresa, que se identificam com o canto coral e se dispõem a dedicar esforços a esse movimento artístico na corporação. Elas, muitas vezes, sofrem desqualificação por parte de algumas pessoas na empresa, que as vêem como displicentes com as obrigações do serviço, ao deixarem o posto de trabalho para cantar. Isso se agrava quando o desfavor, mesmo que sutil, parte dos superiores hierárquicos.

Contudo, observou-se que o canto coral, quando efetivamente admitido como atividade de capacitação e educação continuada, integrado a programas de qualidade de vida ou educacionais, recebe mais suporte institucional e tende a manter-se melhor. Não há estudos sobre assédio moral a coralistas, até onde foi esta dissertação. Tal tema demanda outros empreendimentos científicos.

Assim como a literatura científica teoriza sobre a transição entre paradigmas aparentemente estanques ao nível macro da sociologia, também é possível, ao nível micro da cognição, teorizar sobre a transição entre os limites de mais de um esquema de imagem. A teoria da mente incorporada colabora na compreensão de como funciona a gênese do processo de suplantação dos problemas. Esse construto teórico permite entender como um esquema de imagem ou combinação deles, por meio de projeções metafóricas, impele à estruturação da capacidade de resiliência de um indivíduo ao longo da sucessão de desafios imposto pela condição de ser humano no mundo.

O modo como as pessoas, no início da vida e depois, ultrapassam as dificuldades, mesmo as mais elementares, influenciará o estabelecimento dos esquemas que nortearão as respostas a problemas em situações mais complexas posteriores. Ao longo da vida, processos de resiliência demandarão a mobilização ou a estruturação de tais esquemas básicos de funcionamento cognitivo para que tal capacidade de recobrar o equilíbrio interior se dê.

Focando mais para um recorte voltado a um processo de recuperação da capacidade de superação a partir do canto coral, analogamente se deve propiciar a edificação ou evocação de esquemas cognitivos essenciais, favorecedores da ocorrência de resiliência.

Este estudo ora apresentado constata que os próprios desafios impostos por essa modalidade artística do coral servem de metáforas da vida, passíveis de suscitar favoráveis artifícios de superação num movimento construtivo de realizações musicais

bem-sucedidas, no qual a meta cotidiana é transpor as dificuldades.

Em um coral, muitas pessoas vencem desafios de raciocínio relativos às demandas inerentes à atividade musical, superam o medo de se expressar diante do público, sobrepujam à própria falta de confiança na capacidade de cantar, planificam a hierarquia social e exercitam que cada um tem importância no resultado do todo, rompem dificuldades de socialização, passam a se sentir úteis e integradas, treinam o comprometimento com o outro e a coragem de empreender mudanças positivas, melhoram a imagem que fazem de si, como também avançam no sentido da própria autodeterminação.

Por tudo isso, vale afirmar que a prática de canto coletivo propicia exercitar novas possibilidades de reação diante dos citados desafios. Tais habilidades desenvolvidas passam a ser aplicáveis a demandas afins em geral.

A capacidade humana para reorganizar estratégias cognitivas de enfrentamento é um recurso inato, decorrente da evolução. Esquemas cognitivos assimilados moldam o circuito neural, desde a infância e por toda vida. A base neurológica da aprendizagem e da resiliência é influenciada pelas primeiras reações decorrentes desta dualidade: “medo de explorar e necessidade de fazê-lo”. As primeiras estratégias de enfrentamento se fixam por volta dos 12 aos 18 meses de vida e passam a ser aplicadas a situações diversas por projeções metafóricas.

É na interação do indivíduo com o meio, catalisando ou inibindo possibilidades, que seu cérebro se desenvolve. Ao longo da vida, continua reforçando-se ou modificando os padrões de resiliência, na interação com outras pessoas, valendo-se da neuroplasticidade cerebral. A atenção é a chave dos redirecionamentos. A prática da resiliência torna-se mais habitual quanto mais for praticada. O exemplo e o tempo são fundamentais nesse processo. Mesmo diante de tribulações, é possível alcançar equilíbrio psicológico com a prática de positividade expressa em diálogos internos, associados a emoções, pensamento e ações corporais (como o sorriso e a respiração da calma), praticados a longo prazo. Essas atitudes permitem modificações cognitivas relacionadas à resiliência, legando modelos de reação aplicáveis em diversas situações do porvir.

Há certos ramos da psicologia que vêm tendendo a debruçar-se sobre a compreensão e a promoção do bem-estar, em vez de somente buscar entender e tratar as desordens interiores. Para compreender melhor como se deu a construção dessa propensão, revisou-se o percurso das ideias que culminam com tal direção.

Essa vertente da psicologia com enfoque no positivo começou a se evidenciar a partir dos estudos sobre as necessidades humanas, feito por Maslow. Já os conhecimentos legados por Frankl nos permitiram compreender o porquê de, em certas situações, as pessoas encontrarem sentido para a vida, mesmo sem satisfazerem suas demandas mais básicas. Posteriormente, surgiram estudos sobre invulnerabilidade e invencibilidade. No

seu desenvolvimento, apareceu, finalmente, o conceito de resiliência em psicologia.

No início, os estudos eram principalmente psicométricos e estatísticos, mas na sequência focou-se nas pesquisas qualitativas, com narrativas de discurso de pessoas que enfrentam problemas relevantes, mas voltou-se, depois, a ouvir os profissionais que atuam junto àqueles indivíduos. Nas últimas 3 décadas, tem sido recorrente levantar fatores de risco — algo que se relaciona à noção de vulnerabilidade — e fator de proteção — afim com o tema da competência.

Atualmente a noção determinística dos fatores de risco vem sendo substituída por uma concepção de processo, visto que é o valor subjetivo, que é dado, que faz um fator de risco potencializado ou não. Ainda assim, ao se estudar resiliência convém que se levantem fatores de risco, de proteção e recursos envolvidos, mas cuidando-se para se atentar ao valor atribuído a tais fatores na concepção dos estudados.

Em grupos de canto coletivo, é relevante considerar também o tipo de coro e suas especificidades — por exemplo, um coral de certa igreja, muito provavelmente, apresentará peculiaridades diferentes de determinado coral de empresa; isso tende a interferir no juízo de valor atribuído pelos membros de cada um a riscos, proteção e recursos pertinentes a cada meio, o que torna os processos de resiliência muito particulares. Na atualidade, o tema da resiliência alcançou confluência com a chamada psicologia positiva, voltada à qualidade de vida. Essa vertente, que tem entre seus temas a teoria do *fluir*, advoga o alcance do equilíbrio interior por meio da atenção focada. Entre as atividades tomadas como reconhecidamente propiciadoras do estado de fluxo, citou-se a música.

Os estudos desta dissertação apontam também para a possibilidade de os resultados atribuídos às atividades musicais, quanto à sua contribuição no âmbito da resiliência, tenderem a não ser expressos coerentemente, por várias razões. A música está tão pulverizada no cotidiano das pessoas, que se torna difícil discriminar o quanto ela contribuiu para um determinado desfecho. Além disso, os números dos relatórios tendem a superestimar fatores de proteção que detém supremacia, sobressaindo-se em detrimento da música. Muitas vezes, negligencia-se a sinergia entre diversos elementos que produzem um efeito, preterindo a referida arte e preferindo outros aspectos hegemônicos.

Outro ponto descuidado é o peso dado pelo sujeito à atividade de canto coletivo e aos demais fatores que o afetam, tais como predisposições de várias ordens, necessidades subjetivas, pressões a que é submetido, estado físico, mental e emocional em que se encontra, ambiente, fatores de risco, fatores de proteção e recursos disponíveis, entre outros. Esses elementos, embora de extrema relevância, são omitidos com frequência. A análise dos frutos do canto coletivo precisa priorizar os processos e abdicar de reducionismos e estereótipos naturalizados e disseminados, o que nem sempre tem acontecido. Deve-se considerar a natureza transitória da resiliência e a capacidade humana de transcender determinismos.

Há indícios internacionais de que o futuro das políticas públicas em educação, saúde e assistência social com enfoque em resiliência poderá voltar a primar por maior senso de capacidade própria dos assistidos. Isso se dará em razão dos custos e da complexidade de mobilizações mais extremas — por exemplo, uma internação, é mais onerosa do que o ato de viabilizar que um doente se restabeleça em casa, quando possível. Aos cidadãos, caberá optar, entre as modalidades de ações disponíveis, por aquela mais afim consigo, num exercício cada vez maior de livre escolha autônoma, embora amparada por profissionais devidamente preparados para esse fim. Os produtos a serem oferecidos precisam calhar com os valores e objetivos do indivíduo no momento da escolha, pois isso fortalecerá o efeito da ação. Os resultados advirão de uma colaboração mútua entre serviço público e usuário.

Para que modalidades não hegemônicas, como o canto coral, possam se beneficiar dos recursos financeiros destinados a essa gama de ações formativas, profiláticas e terapêuticas, será necessário que as áreas da educação, da saúde e serviços sociais partilhem de uma mesma nomenclatura em seus projetos submetidos ao aceite, e que os relatórios de avaliação se valham de um jargão comum. Há uma proposta em nível internacional para que se adote o vocabulário técnico do âmbito da resiliência. Em face disso, os profissionais da área de canto coral têm de se adequar, o que impactará a necessidade de capacitação destes, ajustando-os à terminologia e a seus conceitos conexos. Essa conjuntura repercutirá em outros universos de ocorrência do canto coletivo, incluindo-se o meio corporativo.

Viu-se que a emoção e o estresse se relacionam à resiliência. Estudos sobre música e emoção aferiram que os estados emocionais advindos da arte dos sons são, em parte, determinados por características do ouvinte, da situação e por mecanismos psicológicos. Diante dessa variedade de fatores, não é possível prever as reações das pessoas decorrentes de um estímulo musical com precisão, embora seja inequívoco que pode haver afetação de diferentes modos e intensidades.

A música é, paradoxalmente, uma forma de arte abstrata, em geral, fora das nossas preocupações na vida cotidiana, mas desperta emoções e reações que evoluíram biologicamente para a sobrevivência humana. Verificaram-se poucos estudos sobre a relação entre emoções positivas e resiliência, menos ainda quando com foco se dirigiu para a música, o que deverá ser investigado em futuros estudos. Sugere-se investigar também como o canto coral se faz significativo para coralistas e inventariar que emoções estão associadas à sua prática.

Quanto à relação do estresse com a resiliência, concluiu-se que aquele é uma condição natural, o problema advém de quando a aflição não se dissipa. O corpo humano está programado para reagir diante de situações ameaçadoras, para garantir a manutenção da vida. Quando acionados, os reflexos de luta ou fuga alteram o estado fisiológico do indivíduo. Nesse momento, toda reflexão centrada tende a desaparecer, o que vale é o

condicionamento inerente prévio, que geralmente suscita tumulto interior.

Viu-se que com uma descarga de adrenalina, uma série de efeitos no corpo preparam o homem para desvencilhar-se, imediatamente, do perigo. Os animais tendem restabelecer a calma após uma ação física — lutar ou fugir —, mas os seres humanos, com a evolução, desenvolveram a região frontal do cérebro, que propiciou o planejamento futuro; desde então, ameaças hipotéticas podem afligir o homem.

A vida em sociedade exige a repressão de impulsos. Em face disso, a última etapa do processo de reação aos perigos, a ação física, não acontece. Acumulada, ela gera ansiedade e tensão. Esses efeitos se tornam mais intensos e desproporcionais às respostas a outras situações de adversidade posteriores, instaurando um ciclo vicioso que amplia o mal-estar e potencializa doenças psicossômáticas. Para quebrar esse processo, é necessário minimizar os vetores de ansiedade, como projetos, desejos e preocupações, além de praticar atividade física.

Há tempos o campo da resiliência vem recebendo enfoque no âmbito psicológico, mas os estudos sobre a porção biológica da resiliência são mais recentes. Pesquisas atuais apontam que as novas fronteiras em resiliência relacionam-se com temas como neuroplasticidade, neuroimagem e biomarcadores. A neuroplasticidade diz respeito a alterações morfológicas no sistema nervoso, constatadas a partir de exames de neuroimagem. Esta última, por sua vez, mostrou-se, uma inovação impulsionadora da neurociência da resiliência, ao evidenciar variações de morfologia e a interligação funcional das partes do sistema nervoso. Por fim, os biomarcadores indicam a ocorrência de variações nos processos biológicos do corpo.

Notou-se que o emergente enfoque biológico vem ganhando mais espaço possivelmente pelos avanços nos exames disponíveis hoje, especialmente, os de neuroimagem, a exemplo da Morfometria Baseada em Voxel; da Imagem de Ressonância Magnética por Tensor de Difusão; da Imagem por Ressonância Magnética Funcional; da Tomografia por Emissão de Pósitrons; da Tomografia Computadorizada por Emissão de Fóton Único; da Eletroencefalografia; da Magnetoencefalografia; da Estimulação Magnética Transcraniana; da Espectroscopia no Infravermelho Próximo; e da Tomografia Óptica de Difusão.

Esses exames possibilitam aferir, quantitativamente, a ocorrência de resiliência ao verificar as modificações anatômicas e funcionais que acontecem no cérebro. Com eles, passou a ser possível detectar e mensurar no cérebro as variações de corrente elétrica, as alterações na direção e no sentido de campos magnéticos, as modificações do nível de oxigenação em diferentes partes no tecido cerebral e os padrões de ativação e localização de regiões ativas. Ao comparar a situação do cérebro ao longo do tempo, pode-se mapear as suas modificações e estudar, nele, as repercussões de um evento marcante da vida ou de uma intervenção terapêutica.

O foco principal dessas investigações do cérebro devem se direcionar especialmente às partes já reconhecidas como associadas aos campos da emoção e do estresse, uma vez que esses campos se associam à resiliência. Quanto à emoção, há indícios de que seja promissor observar a amígdala, o hipocampo e o córtex medial pré-frontal. No âmbito do estresse, parece ser relevante pesquisar alterações no eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, no Cerúleo e no Sistema Noradrenérgico, como também a conexão do sistema límbico (ligado a emoções e comportamentos sociais) com o córtex frontal (responsável por reflexões para tomadas de decisões).

Quanto aos biomarcadores da resiliência, vale averiguar a oxitocina e a vasopressina, o cortisol, a dehidroepiandrosterona e a glicose, as catecolaminas e a serotonina, por sua conexão com processos de empatia e vinculação, medo, motivação e confiança, controle e planejamento. Eles podem ser medidos em análises clínicas de sangue, urina e saliva.

As averiguações quantitativas sobre resiliência em canto coletivo baseadas em neuroimagem e biomarcadores devem mensurar as condições fisiológicas do antes e do depois em pessoas impelidas a lidar com suas demandas expressivas de resiliência, comparando-se, de um lado pessoas praticantes de canto coletivo e, de outro lado, um grupo de controle formado por não participantes de nenhum coro. Deve ser considerada, nos estudos, a possibilidade de que o treinamento e estímulo das competências emocionais possam potencializar os resultados.

Esta pesquisa, relacionando os campos do canto coral, da contra-hegemonia e da resiliência, com enfoque no ambiente laboral, aponta para a perspectiva promissora da prática musical cantada em coletivo, quando voltada, fundamentalmente, para a promoção do bem-estar, do estímulo a processos de resiliência e o fomento da boa convivência, verdadeiramente, equânime — aquilo que se pode chamar canto coral positivo, terminologia esta em alusão à psicologia positiva.

O pretenso canto coral positivo deve buscar subverter os interesses meramente capitalistas das empresas, em seus projetos de qualidade de vida viciados, tomando-os como uma oportunidade para propiciar o afloramento do melhor do potencial humano reprimido pelo sistema dominante. Esta linha de pensamento e ação consilia o interesse pelo recorrente conforto físico e psicológico suscitado nos tradicionais projetos de corais de empresa, mas, com criticidade, indo além, ao promover um salutar movimento emancipatório.

Por seu destacado potencial de favorecer o desenvolvimento de processos de resiliência nos indivíduos e seus coletivos, o canto coral, em suas diversas tipologias, deveria receber mais aportes da ciência e das políticas públicas e privadas. Mas a despeito de alcançar reconhecimento ou não de seus méritos, o canto coral, por certo, seguirá, como sempre o fez, sendo um manancial de experiências positivas para as pessoas que o compõem e uma notável referência de superação, por sua própria história.

REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, Regina. **Força de vontade, a falácia capitalista**. 2010. Disponível em: <http://www.vermelho.org.br/coluna.php?id_coluna_texto=2920&id_coluna=32> Acesso em: 26/02/2016.

AGUIAR, N. A. et al. **Análise de imagens cerebrais utilizando o método MBV-Otimizado**. São Bernardo do Campo: Departamento de Engenharia Elétrica da FEI, 2007. 9 p. (Relatório Técnico 01/2007).

ALTHUSSER, Louis. **Ideologia e aparelhos ideológicos do Estado**. 3. ed. Lisboa: Presença, 1980. 120p.

ÁLVARES, S. L. de A. Unidade na diversidade: Considerações sobre a educação musical na diversidade sob a perspectiva da musicalidade abrangente. In: ALVARES, Thelma Sydenstricker; AMARANTE, Paulo. (Orgs.). **Educação musical na diversidade: construindo um olhar de reconhecimento humano e equidade social em educação**. Curitiba: Editora CRV, 2016. p. 73-110.

AMATO, R. de C. F.. **Breve retrospectiva histórica e desafios do ensino de música na educação básica brasileira**. In: Opus (Belo Horizonte. Online), v. 12, p. 144-165, 2006.

_____. **Música e políticas socioculturais: a contribuição do canto coral para a inclusão social**. Disponível em: <http://www.anppom.com.br/opus/data/issues/archive/15.1/files/OPUS_15_1_Amato.pdf>. Acesso em: 09 jul. 2012a.

_____. **O canto coral como prática sócio-cultural e educativo-musical**. Disponível em: <http://www.anppom.com.br/opus/data/issues/archive/13.1/files/OPUS_13_1_Amato.pdf> Acesso em: 09 jul. 2012b.

ANDERSON, P.. Balanço do neoliberalismo. In: SADER, E.; GENTILI, P. (Orgs.). **Pós-neoliberalismo: as políticas sociais e o Estado democrático**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1995. p. 9-23.

APPLEGATE, E. J. **Anatomia e fisiologia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. 472 p.

ARAÚJO, H. A. et al. Estimulação magnética transcraniana e aplicabilidade clínica: perspectiva na conduta terapêutica neuropsiquiátrica. **Revista de medicina**, São Paulo, v. 90, n. 1, p.3-14, 2011.

BARBOSA, S. S. M.. **O ensino de música nas escolas públicas de Londrina: caminhos e possibilidades**. 2014. 56 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2014.

BASSANI, E.; PINEL, H. **Notas sobre a contribuição da obra de Maria Helena Souza Patto**. Em um Programa de Pós-Graduação em Educação. Psicologia USP. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642011005000018&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt> Acesso em: 24 abr. 2017.

BASSO, T. D.; ROSSI, D.. Atividade coral e ambiente de trabalho. InCantare: **Revista do Núcleo de estudos e pesquisas interdisciplinares em musicoterapia**. Curitiba, v.3, p 64- 81, 2012.

BAUMAN, Z.; MAY, T.. **Capitalismo parasitário: e outros temas contemporâneos**. Rio de Janeiro: Zahar, 2010. 96 p.

_____. **A sociedade líquida**. Caderno Mais! FSP, São Paulo, 19 out. 2003. Entrevista concedida a Maria Lúcia Garcia Pallares-Burke.

BORBA, R. D. de C. F.. **Um estudo sobre a estruturação da rede de proteção social voltada à população idosa no município de Vitória**. 2011. 169 f. Dissertação (Mestrado em Política Social) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2011.

BORGES, G. A. **Educação musical e política educacional no Brasil**. Disponível em: http://www.musicaeeducacao.mus.br/artigos/gilbertoborges_educacaomusicalpoliticaeducacional.pdf. Acesso em: 18 jul. 2012.

BRADER, A.. **Songs of Resilience**. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2011. 255 p.

BRASIL. Decreto nº 1.331 A, de 17 de fevereiro de 1854. Aprova o regulamento para a reforma do ensino primário e secundário no Município da Côrte. Collecção das leis do Império do Brazil, Rio de Janeiro, tomo 17, parte 2ª, seção 12ª, p. 45-68, fev. 1854.

BRASIL. Lei nº 11.769, de 18 de agosto de 2008. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996... para dispor sobre a obrigatoriedade do ensino da música na educação básica. Diário Oficial da União, Brasília, ano CXLV, n. 159, seção 1, p. 1, 19 ago. 2008.

_____. lei nº 13.278, de 2 de maio de 2016. Altera o § 6º do art. 26 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que fixa as diretrizes e bases da educação nacional, referente ao ensino da arte. Diário Oficial da União, Brasília, Ano CLIII, n. 83, seção 1, p. 1, 03 mai. 2016.

_____. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais. Brasília, 1997. v.6: Arte.

_____. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Diretoria de Currículos e Educação Integral. Coordenação Geral do Ensino Médio. Programa ensino médio inovador: documento orientador. Brasília, 2013.

_____. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Média e Tecnológica. Parâmetros curriculares nacionais: ensino médio. Brasília, 1999. Edição em volume único. Incluindo Lei n.º 9.394/96 e DCNEM.

_____. Parâmetros curriculares nacionais (5ª a 8ª séries): arte. Brasília, 1998.

BREY, A. C. **Elaboração de um guia para o uso do tensor de difusão em ressonância magnética para os profissionais da área**. 2014. 86 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia Biomédica) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2014.

BURROWS, J. **Guia ilustrado Zahar**: música clássica. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2006. 512 p.

CADERNO de programação da 2ª mostra nacional de práticas em psicologia. São Paulo: Conselho Federal de Psicologia, 2012, 423p.

CAMPOS, J. de A. Curso de harmonia e morfologia musical: de utilidade, também, nos cursos de história da música e de composição. Rio de Janeiro: Oficina Gráfica da Universidade do Brasil, 1965. 391 p.

CANO, Wilson. Introdução à economia: uma abordagem crítica. São Paulo: Unesp, 2007. 296 p.

CARTER, R. et al. **O livro do cérebro**. São Paulo: Dueto, 2009. 286 p.

CARVALHO, A. M. P. **Experiências emancipatórias em tempos de crise e transição**: potencialidades da utopia democrática. In: CONGRESSO PORTUGUÊS DE SOCIOLOGIA, 6., 2008, Lisboa. Anais... Lisboa: Universidade Nova de Lisboa, 2008. p. 1-13.

CHEVITARESE, M. J. **Buscando o desenvolvimento do pensamento crítico a partir do repertório coral**: uma aplicação dos métodos preconizados por Jofre Dumazedier e Paulo Freire nas comunidades do Cantagalo e Pavão-Pavãozinho. Disponível em: <http://www.anppom.com.br/anais/anaiscongresso_anppom_2008/comunicas/COM361%20-%20Chevitarese.pdf> Acesso em: 09 jul. 2012.

CHIAVENATO, Idalberto. Introdução à Teoria Geral da Administração. 5. ed. São Paulo: Makron Books, 1999. 634 p.

COSTA, C. da S.. Música e qualidade de vida no trabalho: corais de associações de funcionários do setor público. In: ENCONTRO REGIONAL CENTRO-OESTE DA ABEM, 12. Seminário de Educação Musical no DF, 1. ENCONTRO MÚSICA PIBID E PRODOCÊNCIA DO CENTRO-OESTE, 1. 2012. Brasília. Anais... Brasília: UNB, 2012. p. 138-146.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **A psicologia da felicidade**. São Paulo: Saraiva, 1992. 423 p.

DELL'AGLIO, D. D.; KOLLER, S. H.; YUNES, M. A. M. (Orgs.). **Resiliência e psicologia positiva**: interfaces do risco à proteção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006. 289 p.

DIAS, L. M. M. A prática coral e a formação de sujeitos: uma reflexão teórica e algumas práticas pedagógicas. In: ENCONTRO REGIONAL DA ABEM NORDESTE, 9. FÓRUM NORTE-RIO-GRANDENSE DE EDUCAÇÃO MUSICAL, 2. 2010. Natal, 17, 18 e 19 de junho de 2010. v. 17, p. 18.

DIGAETANI, J. L. **Convite à ópera**. Rio de Janeiro: Zahar, 1988. 268 p.

EBERT, M. R. A sociedade e a democracia na pós-modernidade. In: **Revista Espaço Acadêmico**; número 87, Agosto de 2008. Disponível em: <https://www.espacoacademico.com.br/_bd.pdf/87ebert.pdf> Acesso em: 22 fev. 2017.

ESCOLA de música da UFRJ: histórico. Disponível em: <http://www.musica.ufrj.br/index.php?option=com_content&view=article&id=45&Itemid=64>. Acesso em: 24 abr. 2016.

FERNANDES, Â. J. **O Regente e a construção da sonoridade coral**: uma metodologia de preparo vocal para coros. 2009. 475 f. Tese (Doutorado em Música) – Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, 2009.

FLACH, F. **Resilience**: How to Bounce Back when the Going Gets Tough! Hatherleigh Press, 1998. 240 p.

_____. **Resiliência**: a arte de ser flexível. São Paulo: Saraiva. 1991. 264 p.

FONTEERRADA, M. T. de O. **De tramas e fios**: um ensaio sobre música e educação. São Paulo: Editora Unesp; Rio de Janeiro: Funarte, 2008. 365 p.

FRAGA, F.; MATAMORO, B. **A ópera**. São Paulo: Angra, 2001. 190 p.

FRANK, S. N.; CASTRO, F. V. Neurobiologia da resiliência: em busca de lesão por um futuro consciente. **International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicologia**. v. 2, n. 1, p. 157-164, 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/Patrick/Downloads/154-919-1-PB.pdf>. Acesso em: 30 dez. 2016a.

FRANK, S. N.; CASTRO, F. V. O lado negro da resiliência. **International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicologia**. v. 2, n. 1, p. 165-170, 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/Patrick/Downloads/155-920-1-PB.pdf>. Acesso em: 30 dez. 2016b.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 2008. 140 p.

FROHNE, I. **Musicoterapia na educação social e na psicoterapia**. In: RUUD, Even (Org.). Música e saúde. São Paulo: Summus, 1991. p. 35-56.

FUNARTE. Projeto Coral. Disponível em: <http://www.funarte.gov.br/projetocoral/?page_id=2>. Acesso em: 16 jan. 2017.

FURTADO, E., LIMA, K., e BEZERRA, J. **Competência e empregabilidade**: a novílingua neoliberal. In: Seminário do Trabalho: trabalho, economia e educação no século XXI, 6, 2008, Anais. Marília: UNESP. Disponível em: <<http://www.estudosdotrabalho.org/anais6seminariodotrabalho/elianefurtadokatalimaejoseeudesbezerra.pdf>>. Acesso em: 26/02/2016.

GABEIRA, F. **A promessa não cumprida do capitalismo**. Depoimento ao Projeto Fronteiras do Pensamento. [201?]. Disponível em: <<http://www.fronteiras.com/videos/a-promessa-nao-cumprida-do-capitalismo>>. Acesso em: 26/02/2016.

GENTILI, P. (Org.). **Pedagogia da exclusão**: crítica ao neoliberalismo em educação. Petrópolis: Vozes, 2011.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002. 175 p.

_____. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2008. 206 p.

GOLDMAN, L.; SCHAFER, A. **Cecil Medicina**. Rio de Janeiro: Elsevier; 2014. 24 ed. v.1. 3264 p.

GOMES, V. **Três formas de ser resiliente**: (des)velando a resiliência de adolescentes no espaço escolar. 2004, 157 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Pós Graduação em Educação do Centro de Educação da Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2004.

GRAHAM, L.; HANSON, R. **Bouncing Back**: Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-Being. Novato: New World Library, 2013. 352 p.

JOHNSON, M. **The Body in the Mind**: the bodily basis of meaning, imagination, and reason. Chicago: The University of Chicago Press, 1987. xxxviii, 233 p.

JUNKER, D. A importância do canto coral. In: CONVENÇÃO INTERNACIONAL DE REGENTES DE COROS, 1999, Brasília. Anais ... Brasília: CESPE-UnB, 1999. p. 107-112.

JUSLIN, P. N.; SLOBODA, J. A. **Music and emotion**: theory and research. In: DEUTSCH, D. (Org.). *The Psychology of Music*. Oxford, Academic Press, 2013. p. 583-645.

KRZYNARIC, R. **O poder da empatia**: a arte de se colocar no lugar do outro para transformar o mundo. Rio de Janeiro: Zahar, 2015. 272 p.

LA TAILLE, Y. de; OLIVEIRA, M. K. de; DANTAS, Heloysa. **Piaget, Vygotsky e Wallon**: teorias psicogenéticas em discussão. São Paulo: Summus, 1992. 117 p.

LEONARD, H. **Dicionário musical de bolso**. Rio de Janeiro: Gryphus, 1996. 391 p.

LIBÂNEO, J. C. *Democratização da Escola Pública*. São Paulo : Loyola, 2009. 149 p.

LUCAS, M. **Como driblar a depressão**. São Paulo: Paulus, 1996. 104 p.

MARCUCCI, F. C. I.; VANDRESEN FILHO, S. Métodos de investigação funcional do cérebro e suas implicações na prática da fisioterapia neurológica. **Revista neurociências**, São Paulo, v. 14, n. 4, p.198-203,2006.

MARQUES, A. M. P.; PEREIRA NETO, M. R.. **Das medicinas tradicionais às práticas integrativas de saúde**: caracterização dos recursos humanos nas práticas alternativas de saúde adotadas no Distrito Federal. Brasília: Universidade Nacional de Brasília/ObservaRH, 2010.

MELLO, C.; JUSTUS, L. **Formação de platéia em música**. Curitiba: Editora Gráfica Expoente, 1999. 192 p.

MIRANDA, J. L. de. **Fábrica de vida**: no ponto z. Vitória: CST, 2013. 80 p.

MOORE, D. **Guia dos estilos musicais**. Lisboa: Edições 70, 2008. 270 p.

MORAES, D. S. **Formação humana e musical através do canto coral**: um estudo de caso no Coral da UFC. 2015. 163f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2015.

NORTE, C. E. et al. Impacto da terapia cognitivo-comportamental nos fatores neurobiológicos relacionados à resiliência. **Revista de psiquiatria clínica**. vol. 38 n. 1, São Paulo, 2011.

PAIVA, P. M. C. **O papel do córtex pré-frontal medial no processamento de working memory**: estimulação optogenética local e modulação farmacológica dos receptores de dopamina D2 para a reversão de défices. 2014. 86 f. Dissertação (Mestrado em Bioquímica) – Universidade do Porto, Porto, 2014.

- PAGLIA, P.; SCHAFFRATH, M. dos A. S. O canto orfeônico no currículo das escolas brasileiras: primeiras aproximações de pesquisa. In: SIMPÓSIO DE MÚSICA, 3, 2007, Curitiba. **Anais eletrônicos...** Curitiba: UNESPAR, 2007. Disponível em: <http://www.fap.pr.gov.br/arquivos/File/Arquivos2009/Pesquisa/Anais2007/IIISimpdemusica/Artigos/01_O_canto_orfeonico_no_curriculo_das_escolas_brasileiras_primeiras_aproximacoes_de_pesquisa_Priscila_Paglia.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2017.
- PANUS, P. C. et al.. **Farmacologia para fisioterapeutas**. Porto Alegre, RS: AMGH, 2011. 549 p.
- PATTO, M. H. S. A Produção do fracasso escolar: histórias de submissão e rebeldia. São Paulo: T. A. Queiroz, 2010. 464 p.
- PEREIRA, É.; VASCONCELOS, M. F. C. **O processo de socialização no canto coral**: um estudo sobre as dimensões pessoal, interpessoal e comunitária. Disponível em: <<https://serenatadenatal.files.wordpress.com/2009/12/musica-hodie7-1-pereira-vasconcelos.pdf>>. Acesso em: 24 abr. 2017.
- PEREIRA, M. do C. M.; AMARAL, S. T. Música pela música: A lei 11.769/08 e a educação musical no Brasil. In: ETIC - ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 6, 2010, São Paulo. **Anais eletrônicos...** São Paulo: Faculdades Integradas Antônio Eufrásio de Toledo, 2010. Disponível em: <<http://intertemas.unitoledo.br/revista/index.php/ETIC/article/view>>. Acesso em: 02 abr. 2017.
- PERES, J. F. P.; MERCANTE, J. P. P.; NASELLO, A. G. Promovendo a resiliência em vítimas de trauma psicológico. **Revista de psiquiatria**, Rio Grande do Sul, v. 27, n. 2, p. 131-138, mai./ago. 2005.
- PIRES, W. R.. **Qualidade de vida**. Rio de Janeiro: Campus, 2001. 95 p.
- PLANO NACIONAL DE CULTURA. Painéis Funarte de Regência Coral 2016 são realizados em Minas Gerais, Pará, Mato Grosso do Sul e Sergipe. Disponível em: <<http://pnc.culturadigital.br/2016/10/10/paineis-funarte-de-regencia-coral-2016-sao-realizados-em-minas-gerais-para-mato-grosso-do-sul-e-sergipe-read-more-httpwww-funarte-gov-brmusicapaineis-funarte-de-regencia-coral-2016-sao-realiz/>> Acesso em: 16 jan. 2017.
- MESQUITA, R. C.; COVOLAN, R. J. M. Estudo funcional do cérebro através NIRS e tomografia óptica de difusão. **Neurociências e epilepsia**, vol. 1 (L. L. Min, P. T. Fernandes, R. J. M. Covolan, F. Cendes, eds), Plêiade, São Paulo, 147-162, 2008.
- RUSSELL, J. et al. **Cambridge International AS and A Level Psychology Coursebook**. Cambridge University Press, 2016.
- SABBAG, P. Y. **Resiliência**: Competência para enfrentar situações extraordinárias na sua vida profissional. São Paulo, Elsevier, 2012.
- SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A. **Compêndio de psiquiatria**: ciência do comportamento e psiquiatria clínica. Porto Alegre, Artmed, ed. 9, 2007, p. 419.
- SAMPAIO, J. dos R. O Maslow desconhecido: uma revisão de seus principais trabalhos sobre motivação. **Revista de Administração da USP**. São Paulo, v. 44, n.1, pp 5-16, jan/fev/mar 2009.
- SANTOS, B. de S. **A crítica da razão indolente**: contra o desperdício da experiência. São Paulo: Cortez, 2000. 415 p.

_____. **Um discurso sobre as ciências**. Porto: Afrontamento, 1996. 58 p.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. *História da Psicologia Moderna*. 5. ed. São Paulo: Cultrix, 1998.

SILVEIRA, D. R.; MAHFOUD, M. Contribuições de Viktor Emil Frankl ao conceito de resiliência. *Psicologia USP*, São Paulo, v.25, n.4, out./dez. 2008. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a11v25n4.pdf>>. Acesso em: 24 jan. 2017.

SOARES, G. D. B. **Coro infantil**: educação musical e ecologia social a partir das idéias de Koellreutter e Guattari. Dissertação (Mestrado em Música e Educação) – Universidade do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2003.

TEIXEIRA, L. H. P. **Coro de empresa como desafio para a atuação de regentes corais**. 2005. 184 f. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRS), Porto Alegre, 2005.

VARELLA, D. **Borboletas da alma**: escritos sobre ciência e saúde. São Paulo: Companhia das Letras, 2006. 392 p.

WEISS, B. **Eliminando o estresse**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

WERFF, S. J. A. et al. Neuroimaging resilience to stress: a review. **Frontier on behavioural neuroscience**. Vol. 7, Art. 39, p. 1-14, 2013.

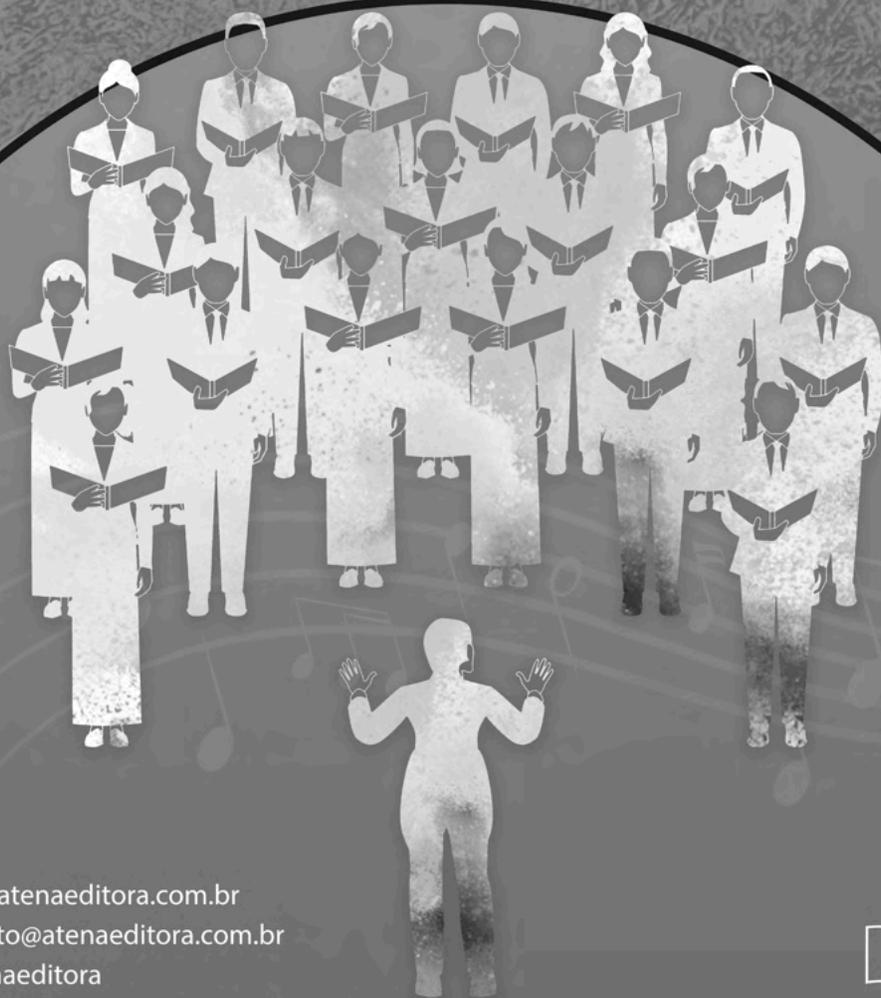
ZIMMERMANN, N. **A música através dos tempos**. São Paulo: Paulinas, 1996. 142 p.

SOBRE O AUTOR

PATRICK RIBEIRO DO VAL - Universidade Federal do Rio de Janeiro - Escola de Música.
Mestrado em Música, Educação e Diversidade. Rio de Janeiro.

CANTO CORAL, PRESSÕES SOCIAIS E RESILIÊNCIA:

Humanização do ambiente laboral



CANTO CORAL, PRESSÕES SOCIAIS E RESILIÊNCIA:

Humanização do ambiente laboral

