

“RITMOS DA VIDA”: AJUDANDO CRIANÇAS NA SUPERAÇÃO DA SEPARAÇÃO*

“THE RHYTHM OF LIFE”: HELPING CHILDREN TO OVERCOME THE DIVORCE

ADRIANA MÜLLER

Psicóloga, terapeuta familiar, mestre em psicologia do desenvolvimento e docente do CRESCENT – ES.

RESUMO: Esse artigo apresenta e discute uma possibilidade de intervenção em grupo fundamentada na Terapia Narrativa, especificamente com a aplicação da metodologia “Ritmos da Vida”. Os participantes desse projeto foram crianças e adolescentes entre 7 e 12 anos, filhos de pais separados, divididos em dois grupos que se reuniram semanalmente ao longo de 8 semanas visando a construir um território de identidade seguro para que eles pudessem falar sobre suas dificuldades e encontrar respostas às suas dúvidas. A metodologia se mostrou adequada para esse grupo e proporcionou resultados positivos tanto para as crianças quanto para as testemunhas externas – aquelas pessoas que participaram do processo –, gerando ressonância em todos os que ouvem as músicas.

PALAVRAS-CHAVE: Ritmos da vida, terapia narrativa, metodologia, música.

ABSTRACT: This article presents and discusses a possibility of group intervention based on narrative therapy, specifically with the application of the methodology “The Rhythm of Life”. The participants of this project were children of divorced parents, between 7 and 12 years old. Participants met once a week, in an 8-week program. The focus of these meetings was to build a safe identity territory, to talk about these problems, and to look for answers to their doubts. The methodology helped them to achieve these aims. This experience was positive for both the children and the outside witnesses, creating resonance in everyone who listens to their songs.

KEYWORDS: Rhythm of life, narrative therapy, methodology, music.

Recebido em 23/11/2012.
Aprovado em 22/12/2012.

Os terapeutas sabem que nem sempre é fácil lidar com situações que envolvem as famílias, suas relações e suas histórias. Se tomarmos a música como metáfora, em alguns encontros terapêuticos a desarmonia entre as pessoas é tamanha que a interação mais parece um grande ruído do que uma melodia organizada. Diante dessa confusão de sons, cabe ao terapeuta ser maestro e buscar integrar as diferentes sintonias até que o grupo como um todo possa tocar uma bela sinfonia. Esse é o objetivo da metodologia “Ritmos da Vida” (Müller, 2012) que será apresentada nesse artigo.

Para isso, iremos percorrer alguns aspectos teóricos da Terapia Narrativa (White & Epston, 1990; White, 2007, 2011; Madigan, 2011), veremos um pouco sobre as Práticas Narrativas Coletivas (Denborough, 2008), vamos conhecer a estrutura da metodologia “Ritmos da Vida” (Müller, 2012) e verificar uma possibilidade de intervenção em grupo dessa metodologia.

O “Ritmos da Vida” é uma Prática Narrativa Coletiva que tem como base teórica a Terapia Narrativa, uma forma de intervenção pós-moderna criada por Michael White e David Epston. Tal perspectiva teórica parte do princípio de que nossas vidas são historiadas, sendo que algumas dessas histórias são ricas e fortalecedoras enquanto outras são tristes e saturadas de problemas (White & Epston, 1990; White, 2007, 2011; Madigan, 2011). Quando, durante o processo terapêutico, a pessoa assume a autoria da sua história, ela passa a narrar a versão preferida

* Trabalho apresentado no X Congresso Brasileiro de Terapia Familiar em Curitiba/PR e no 11th International Narrative Therapy and Community Work Conference em Adelaide, na Austrália.

da sua vida, destacando aspectos e pessoas que ela considera relevantes e significativos.

Esse processo de resgate da própria autoria acontece ao longo dos encontros terapêuticos, todos eles envolvendo a desconstrução de verdades dominantes e a construção, por meio de conversas, de novas versões da história. Dessa forma a pessoa deixa de ser vítima da situação e passa a ser autora da sua história, em um processo denominado “*personal agency*”^{*} (White, 2007, 2011).

Uma das formas de realizar esse processo são as conversas de externalização que buscam separar a pessoa do problema e dar voz à pessoa. Seguem a máxima proposta por Michael White de que “a pessoa não é o problema. O problema é o problema”. Quando a pessoa se percebe separada do problema, ela resgata um espaço de ação no qual consegue ser ela mesma e agir de forma autônoma e independente daquilo que a perturba (White & Epston, 1990; Freeman, Epston & Lohovits, 1997; Monk, 1997; Epston, 1998; White, 2007, 2011; Madigan, 2011).

Além disso, alinhadas ao paradigma textual que considera o entrelaçamento de cenários de ação e identidade nas construções das histórias pessoais (White, 2007), temos as conversas de re-autoria. Nelas as pessoas apresentam a versão dominante da sua história enquanto o terapeuta ouve atentamente e faz perguntas que busquem evidenciar eventos potencialmente significativos, porém negligenciados. Dessa forma a história alternativa vai ganhando contorno e força.

Para isso, durante as conversas de re-autoria, o terapeuta entrelaça aspectos relacionados à história em si e aspectos relacionados à identidade de quem conta a história. Os detalhes que envolvem a história constituem o que é denominado de cenário de ação:

quando e onde ela aconteceu, as pessoas envolvidas, os motivos e as consequências, entre outros aspectos da narrativa. Já as questões envolvendo a percepção que o narrador tem de si organizam o cenário de identidade e enfocam as qualidades, habilidades, valores, crenças, conhecimentos que a pessoa valoriza em si e que ficam evidenciados no enredo narrado. Esse entrelaçamento de ambos os cenários possibilita que novas versões da história de vida da pessoa apareçam e sejam consideradas (Monk, 1997; White, 2007, 2011; Madigan, 2011).

Outra forma que os terapeutas narrativos possuem de fortalecer as histórias alternativas é por meio das *Re-Membering Conversations*^{**}. Por meio dessas conversas, pessoas significativas – aquelas que fizeram a diferença, que são queridas, que tiveram uma participação especial em algum contexto relevante ou que ensinaram e serviram de exemplo vivo relacionados a aspectos e características fundamentais de postura e visão de mundo – são lembradas e voltam a fazer parte das narrativas das histórias preferidas (Monk, 1997; White, 2007, 2011; Madigan, 2011).

Todo o processo da Terapia Narrativa acontece no formato de uma Conversa de Construção de Andaimos. Por meio dessa conversa, a pessoa consegue sair da história que é conhecida e familiar e chegar ao ponto de adquirir novas aprendizagens acerca de si mesmo e construir planos de ação que promovam a mudança (White, 2007, 2011; Madigan, 2011).

Um aspecto importante na Terapia Narrativa é a presença de testemunhas externas em alguns momentos chave do processo terapêutico. As testemunhas externas ouvem os relatos da história e, depois, falam sobre como se sentiram ao ouvir aquela narrativa e

* Palavra de difícil tradução por descrever o movimento de uma pessoa conectar-se a si mesma, resgatar seus valores e responder às dificuldades da vida de forma responsável e autônoma.

** Várias são as formas de traduzir esse termo: conversas de re-memoração, conversas de re-lembrança, entre outras. Essa dificuldade existe porque esse é um trocadilho com a palavra *Remember* que, em inglês, significa “lembrar”. Porém, a mesma palavra pode ser decomposta em *Re-member*, que significa ‘voltar a ser membro’. Assim, as conversas de *Remember* são aquelas nas quais lembramos pessoas especiais em nossas vidas e definimos quais fazem ou voltarão a fazer parte do nosso clube da vida. Diante da dificuldade em encontrar uma palavra em português que traduza integralmente o trocadilho proposto por Michael White, manterei, neste artigo, o nome original.

como aquela versão lhes tocou e teve ressonância com sua própria história de vida. Essa atitude de re-contar a história sob outro aspecto, segundo o olhar de alguém de fora, reforça alguns aspectos da história que foi contada e leva o “autor” da história a considerar pontos que, talvez, ainda estivessem obscuros (White, 2007, 2011; Madigan, 2011).

Finalmente, uma estratégia terapêutica muito utilizada na Terapia Narrativa é o uso de documentos que sirvam de reconhecimento da história alternativa que está ganhando força. Esses documentos são cartas, certificados, diplomas, declarações, entre outras possibilidades que reiteram a história preferida. Quando o trabalho realizado é em grupo, solicita-se que escrevam um documento coletivo no qual o grupo possa compartilhar o que aprendeu com outras pessoas que vivem situações semelhantes (White & Epston, 1990; Monk, 1997; Epston, 1998; White, 2007, 2011; Denborough, 2008; Madigan, 2011; Müller, 2012).

Várias são as formas de aplicar a Terapia Narrativa em grupos, todas elas tendo como base uma metáfora específica: o Time da Vida, a Árvore da Vida, a Pipa da Vida, a Despensa da Vida, os Ritmos da Vida. As práticas narrativas coletivas seguem alguns pressupostos básicos: a) Todas as pessoas respondem aos desafios da vida de alguma forma e esses conhecimentos e habilidades podem ser compartilhados com outras pessoas; b) As histórias sempre trazem uma dupla narrativa: aquela relativa ao problema e outra sobre como a pessoa conseguiu superar aquele problema. Precisamos destacar essa dupla narrativa; c) As pessoas podem ampliar a história preferida, aquela que a ajuda a construir conhecimentos mais amplos e ricamente descritos tanto sobre si mesma

quanto sobre a sua história; d) As experiências individuais relatadas pelas pessoas podem ser conectadas ao coletivo; e) As pessoas podem compartilhar seus conhecimentos com outras pessoas que passam por situações semelhantes e, com isso, contribuir com a vida de outros.

A metodologia que será apresentada nesse artigo é o “Ritmos da Vida” (Müller, 2012), que integra os conceitos da Terapia Narrativa com a metáfora da música. É uma metodologia de trabalho com grupos que busca reforçar os aspectos positivos da história de vida das pessoas, ao mesmo tempo em que conecta essas histórias individuais no intuito de buscar as forças coletivas que são mobilizadas para lidar com situações difíceis. Para alcançar esses objetivos, utiliza a música como metáfora e promove, ao longo de sua aplicação, uma conexão entre a metáfora e a própria vida.

A seguir, teremos uma descrição mais detalhada das etapas da metodologia “Ritmos da Vida” e a apresentação de uma possibilidade de aplicação da mesma.

DELINEAMENTO DA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

A metodologia “Ritmos da Vida” foi elaborada para ser facilmente aplicada em diferentes grupos socioculturais e para várias faixas etárias. Seu caráter lúdico envolve desenhos, símbolos, músicas e narrações de histórias pessoais e coletivas. Como a metáfora é a música, o processo todo tem início com comentários gerais sobre esse tema: quais são as músicas preferidas, quais tem um significado especial, qual seria uma boa trilha sonora de um momento específico, entre outros aspectos. Nesse mo-

mento de integração, muitas vezes, as pessoas cantam as músicas.

Depois desse momento inicial, é disponibilizado para o grupo material de desenho: papel, canetinha, lápis de cor. A metodologia “Ritmos da Vida” envolve as seguintes etapas*:

– **meu instrumento:** momento no qual cada pessoa desenha um instrumento musical. Não é necessário que a pessoa saiba tocar ou conheça o instrumento. É solicitado que ela desenhe o instrumento que lhe agrada. No desenho haverá espaço para a pessoa colocar o palco, as histórias preferidas, as características que fazem dela uma pessoa única, seus sonhos, sua plateia formada pelas pessoas significativas em sua vida;

– **minha interpretação:** momento de cada pessoa apresentar o seu instrumento, as histórias e pessoas ali relacionadas. Além disso, a pessoa nomeia o estilo de música que mais tem “tocado” atualmente, se romântica, agitada, melancólica, ou outra opção, e também fala qual a reação da plateia diante da sua apresentação;

– **a orquestra da vida:** momento de integração das histórias individuais e formação de um contexto coletivo. Todos os instrumentos são agrupados, formando uma orquestra e, então, o grupo pode compreender que cada pessoa toca um instrumento, mas, quando várias pessoas se reúnem, formam uma orquestra e podem tocar belas sinfonias juntas;

– **entrando em sintonia:** momento em que o grupo constrói a percepção da importância da sintonia entre a contribuição individual e a necessidade do grupo, buscando harmonizar os potenciais individuais com as expectativas grupais. A forma como uma pessoa toca o seu instrumento sozinha é diferente de quando ela o toca em grupo. Quais as mudanças individuais que

temos que fazer para contribuir em um contexto coletivo? Aos poucos a metáfora vai se conectando com a vida e as pessoas compreendem como suas posturas individuais podem ajudar ou atrapalhar o grupo na busca da superação dos desafios;

– **nossa música:** momento de reflexão do grupo sobre a forma pela qual eles pretendem compartilhar com outras pessoas que passam por situações semelhantes aquilo que aprenderam. Normalmente, o grupo compõe uma música para transmitir essas aprendizagens, mas também é possível que eles façam uma versão própria de uma música conhecida, mantendo a melodia e alterando a letra.

Em todo o processo, aspectos teóricos da Terapia Narrativa estão presentes: cada membro do grupo, além de fazer a sua própria narrativa, também desempenha o papel de testemunha externa da narrativa dos demais membros; no momento em que solicitamos que escrevam os nomes das pessoas que eles convidam para ser sua plateia, estamos realizando uma “*re-membering conversation*”; quando eles são convidados a escrever e relatar aspectos da sua história de vida e aspectos da sua identidade, estamos promovendo uma conversa de re-autoria; quando solicitamos que façam a transformação do sintoma em sintonia e da sintonia individual em uma sinfonia do grupo, eles praticam, de forma metafórica, a construção da história alternativa; quando o grupo compõe a música compartilhando aprendizagens, eles constroem um documento coletivo que, nesse caso, é musical. Tudo isso é feito como se fosse uma conversa de construção de andaimes: passo a passo, respeitando o tempo e o ritmo de cada um, proporcionando uma dinâmica que permita a cada pessoa sair da história conhecida e familiar e se aproxi-

* Maiores informações sobre o detalhamento da metodologia são apresentados no vídeo e no texto disponíveis em: Müller, A. (Março, 2012). Ritmos da Vida. Recuperado em 02 março, 2012, de <http://narrativetherapyonline.com/moodle/course/view.php?id=16>

mar cada vez mais de novas versões de si mesma e da sua história de vida.

Além disso, a música é uma linguagem que pode ser entendida por diferentes pessoas, em diferentes culturas. As músicas nos levam a cantar, a dançar, ficam em nossas mentes e podem ser acessadas a qualquer momento, de uma forma que as palavras escritas não podem (Denborough, 2002). Daí a versatilidade da presente metodologia que pode ser aplicada e compreendida em uma ampla gama de contextos socioculturais.

UMA POSSIBILIDADE DE APLICAÇÃO

O Projeto Superação da Separação surgiu de uma demanda em consultório e tem como objetivo principal ajudar crianças filhas de pais separados a superar as dificuldades e os dilemas da separação.

Atualmente, o divórcio faz parte da realidade da vida de muitas famílias e já chega a ser considerado pelos filhos como uma boa solução para o clima familiar (Souza, 2000; Nunes-Costa *et al.*, 2009; Schneebeli & Menandro, 2012). Porém, vários estudos mostram que o impacto causado pelo divórcio, nos filhos, varia de acordo com a idade dos mesmos (Souza, 2000; Ramires 2004; Hack & Ramires, 2010; Raposo *et al.*, 2011;) e incluem ter que lidar com sentimentos de desamparo, medo do abandono, raiva, culpa, entre outros. Daí o cuidado que se deve tomar para evitar a postura de vitimização das crianças, o que tende a reforçar esses sentimentos negativos.

Além disso, Souza (2000) ressalta que a falta de comunicação intrafamiliar sobre a separação dificulta sobremaneira a compreensão dos filhos sobre o que aconteceu e sobre como as coisas podem ficar. Essa postura

está baseada no mito social de que falar sobre algo doloroso aumenta o sofrimento. Além disso, o silêncio acaba sendo entendido pelos pais como ausência de dificuldade, quando, na verdade, significa que os filhos estão enfrentando o processo na mais absoluta solidão. Souza (2000) menciona a importância de as crianças terem alguém com quem conversar e desabafar, em especial, amigos com a mesma idade.

Finalmente, Travis (2003), em um estudo com terapeutas de família, constatou que a grande maioria dos profissionais não considera relevante ter um conhecimento específico para atender famílias recasadas e, por isso, não fazem leituras sobre o tema. Ao mesmo tempo, Cano *et al.* (2009) ressaltam a importância de construir metodologias de intervenção que sejam condizentes com as particularidades das pessoas que vivenciam essa situação.

Tendo em vista essas reflexões, apresento aqui uma possibilidade de aplicação de uma metodologia em um grupo de apoio para crianças e adolescentes, considerando, com Nunes-Costa *et al.* (2009), que a adaptação da criança acontece por meio do fortalecimento da autoestima, da competência cognitiva, da autonomia e de um sistema de suporte social. Especificamente no que diz respeito às crianças, sabemos da relevância da ajuda de colegas e amigos da mesma faixa etária (Piaget, 1930/1996; Féres-Carneiro, 1998; Souza, 2000). Nas palavras de Souza (2000), “este suporte infantil mútuo parece ser aquele de que a maioria delas mais se beneficia” (p. 210).

Esse projeto teve início no dia 02 de maio de 2012 e terminou em 09 de julho do mesmo ano. Contou com a participação de 11 crianças, com idades entre 7 e 12 anos, divididas em dois grupos. Para atingir o objetivo de aju-

dar as crianças a construir novas narrativas sobre a história da separação, foram realizados 08 encontros, cada um com um tema específico, conforme apresentado a seguir.

1º encontro: Quem somos nós?

O primeiro encontro teve como objetivo principal que as crianças se apresentassem compartilhando suas histórias e expectativas. Foi o momento de criar a noção de pertencimento e de construir um território de identidade seguro para que elas pudessem falar sobre as dificuldades que estavam enfrentando.

2º encontro: Nossas Dúvidas

O objetivo do segundo encontro foi proporcionar às crianças um momento para elas externalizarem as suas dúvidas com relação ao tema separação. Os grupos levantaram 37 perguntas sobre os mais diversos aspectos da separação – desde a separação dos próprios pais (“*porque eles se separaram?*”) até aspectos mais filosóficos envolvendo o tema (“*O amor pode ser eterno?*”).

3º encontro: Encontro com os Jovens

Para esse encontro foram convidados alguns jovens com idade entre 20 e 25 anos, que passaram pela experiência da separação dos pais ainda na infância, conseguiram superar as dificuldades e, hoje, convivem bem com essa situação.

O objetivo desse encontro foi convidar testemunhas externas que pudessem mostrar para as crianças que a superação é possível e, também, ajudar as crianças a responderem as dúvidas por elas levantadas no encontro anterior.

4º encontro: Ritmos da Vida

No quarto encontro foi aplicada a metodologia “Ritmos da Vida”. Por meio dessa metodologia as crianças puderam acessar as suas habilidades internas para lidar com a situação. Além disso, puderam compartilhar as conexões que fizeram com suas histórias de vida. Desse encontro surgiram as Bandas Resgate do Amor e Som da Superação.

5º encontro: Nossa Música

Nesse encontro, as crianças escreveram as letras das músicas com a finalidade de compartilhar o que aprenderam com pessoas que passam por situações semelhantes. Além disso, contamos com a colaboração especial do pianista Fernando Vago Santana que fez o arranjo musical.

As músicas elaboradas pelos grupos estão no anexo. Elas estão devidamente cifradas para que possam ser reproduzidas em melodia.

6º encontro: Ensaio

O sexto encontro, teve como meta ensaiar a música para a apresentação que veio a seguir.

7º encontro: Gravação

No sétimo encontro, as crianças gravaram suas músicas, com dois objetivos:

- a) gerar áudio e vídeo para o DVD que foi entregue aos pais no encerramento;
- b) compartilhar as músicas com outras pessoas que também passaram pela experiência da separação dos pais – logo, teste-

munhas externas – mas que, até então, não haviam participado do Projeto. O objetivo específico de envolver essas pessoas era verificar a ressonância que as músicas provocariam naqueles que não participaram do processo do “Ritmos da Vida”. Para essas pessoas foi solicitado que ouvissem as músicas e respondessem como se sentiram ao ouvir as crianças cantarem.

8º encontro: Respostas

Nosso último encontro foi o momento da leitura das respostas das testemunhas externas. Todas as cartas mencionavam a leveza e a profundidade com a qual as crianças falavam sobre o tema da separação.

No dia 09 de julho de 2012 fizemos o encerramento do Projeto Superação da Separação para pais, familiares e amigos. O objetivo desse momento era apresentar a metodologia “Ritmos da Vida”, o desenvolvimento dos encontros e o resultado final: a música das crianças. Nesse momento, as crianças cantaram suas músicas acompanhadas pelo Coro do SESI-ES.

A aplicação da metodologia “Ritmos da Vida”, conforme realizada no Projeto Superação da Separação, alcançou todos os objetivos relativos às crianças participantes e, também, auxiliou as testemunhas externas no seu processo de re-autoria.

A seguir, podemos verificar os resultados alcançados em cada um desses grupos.

As crianças

As crianças que vivenciaram o “Ritmos da Vida”:

- a. criaram um espaço no qual se sentiram seguras e apoiadas para falar sobre suas experiências e suas dúvidas. Nesse espaço, puderam ouvir o relato de pessoas que, assim como elas, passaram pela separação dos pais, perceberam que existem histórias bem diferentes das suas e reconheceram a possibilidade da superação em todas as situações;
- b. puderam se conectar com suas histórias de vida, resgatando qualidades, habilidades, valores, crenças, pessoas significativas, entre outros aspectos positivos; fortaleceram suas identidades por meio dessa conexão com sua história de vida e viveram o que Paulo Freire (1992) denomina de “unidade na diversidade”, ao entenderem que suas histórias eram diferentes, mas a superação é uma possibilidade para todos;
- c. compuseram músicas compartilhando o que aprenderam com outras pessoas que passam por situações semelhantes e souberam que suas composições surtem efeitos positivos na vida das pessoas que as ouvem;
- d. puderam compartilhar todo esse aprendizado com suas famílias e seus amigos, em um momento de integração entre todas as pessoas presentes;
- e. em um processo de re-autoria, relataram que passaram a entender que não é preciso que seus pais estejam juntos para que sejam uma família.

Como se trata de uma Prática Narrativa Coletiva, o “Ritmos da Vida” possibilitou resultados positivos também para as pessoas envolvidas no processo. A seguir serão apresentadas as considerações dessas testemunhas externas.

Testemunhas externas: Os jovens

Os jovens que vieram conversar com as crianças relataram que a experiência foi importante para eles, pois lhes permitiu:

- a. refletir sobre se haviam realmente superado a separação dos pais e se questionarem quando e de que forma isso aconteceu;
“Surpresa, pois tive a oportunidade, ainda em meio a nuvem de indagações, de refletir: qual momento eu superei “alguma coisa?”” (L., 20 anos)
- b. fazer pelas crianças o que gostariam que houvesse sido feito com eles – pessoas com mais experiência, conversando e apontando possibilidades;
“O mais interessante é que partilhar desse momento com as crianças é uma oportunidade de fazer por eles, aquilo que eu gostaria que tivessem feito por mim.” (E., 23 anos)
- c. conectar-se com suas habilidades, qualidades, valores e lembrar-se de pessoas importantes que os ajudaram a superar aquele momento;
“Foi extremamente emocionante lembrar toda a minha história, passei a sentir orgulho daquilo que no passado era motivo de muita dor.” (M., 21 anos)
- d. olhar para suas vidas hoje e perceber as possibilidades que existem agora.
“Durante o período que participei do Projeto “Superação da Separação” tive um almoço calmo, sereno e maduro com meus pais e meu irmão. (...) Naquele momento eu entendi que (...) nós seremos para sempre família.” (L., 20 anos)

Testemunhas externas: As pessoas que ouviram as músicas

As pessoas que tiveram acesso às músicas das crianças relataram que essa experiência:

- a. as reconectou com sua história de superação e com as habilidades e qualidades necessárias para dar esse passo (coragem, determinação, esperança...), renovando a alegria, a leveza e o sentimento de que são capazes de dar a volta por cima;
- b. possibilitou que se lembrassem de pessoas e momentos especiais;
- c. fez com que sentissem vontade de ajudar outras pessoas que passam por isso.

Testemunhas externas: Pianista que compôs a melodia

O pianista que compôs as melodias das músicas considerou esse um projeto que o impressionou *“tanto por sua simplicidade de forma quanto por sua abordagem de emoções as mais profundas”* e que lhe possibilitou:

- se conectar com os sentimentos das crianças para dar “som” às suas emoções:
“Só de imaginar o que as crianças viveram, ponho a mim mesmo no lugar delas, sinto a sua dor, sua força e tento expressar na minha arte o que acho que elas gostariam de expressar por meio de palavras, sorrisos e lágrimas.”
- reconstruir sua visão sobre o papel da arte e do artista na sociedade:
“Escrever isso agora me ajudou a amadurecer uma reflexão: para que serve o artista na sociedade?”

(...) Serve para dar voz e cor a uma sociedade muda e cinzenta que não encontra os meios conscientes de expressar a si mesma!”

Testemunhas externas: Coro do SESI-ES

Os membros do Coro do SESI-ES foram convidados para acompanhar as crianças no refrão das músicas, mas não sabiam a história por trás daquelas letras. Quando ouviram a apresentação do Projeto Superação, perceberam a amplitude daquelas músicas e, muitos deles, se emocionaram ao subir no palco e fazer coro com as crianças.

“Não tinha ideia da grandiosidade e do significado dessas músicas” (T., 77 anos)

“Foi emocionante. Faltou muito pouco para chorar.” (J., 75 anos)

Testemunhas externas: Pais

Os pais ficaram emocionados com a apresentação dos filhos e com a leveza com que o tema foi abordado. Um dos pais, depois da apresentação, veio conversar comigo e revelou que, no início, não concordou com o fato de seu filho estar envolvido em um projeto que fosse tratar de um tema que “já estava superado” – postura bastante recorrente e baseada no mito de que falar sobre algo doloroso aumenta o sofrimento. Porém, depois da apresentação, ele compreendeu o sentido daquilo tudo e percebeu que, durante os meses que durou o projeto, a relação do filho com ele foi melhorando. A música os aproximou: o pai é músico e o filho quis sua ajuda para ter um desempenho melhor na hora da apresentação.

Testemunhas externas: Plateia no X Congresso de Terapia de Família em Curitiba

Esse projeto foi apresentado no X Congresso de Terapia de Família em Curitiba. Em todas as apresentações das músicas, a reação da plateia foi de emoção e de ressonância com a história e a música, como pode ser verificado nos depoimentos a seguir, enviados para as crianças:

“Saibam que é muito importante e significativo o que vocês fizeram e me ajudou muito a cuidar dessa lembrança sem sofrimento, sem dor. Muito obrigada, a música de vocês foi um abraço de ternura para mim.” (Y, São Paulo)

“Muito obrigada por traduzirem minha experiência em música, ficou LINDO!!!” (S, Santa Catarina)

“A alegria e a inspiração ganham força diante de tão belos exemplos, contribuindo para alimentar a coragem transformadora.” (L, Rio de Janeiro)

CONSIDERAÇÕES

Esse artigo se propôs a apresentar uma aplicação prática da metodologia “Ritmos da Vida” e, para isso, utilizou como exemplo o Projeto Superação da Separação, voltado para crianças que lidam com a separação dos pais. Os resultados alcançados demonstram as possibilidades e potencialidades dessa metodologia como uma ferramenta útil no trabalho em grupo, nesse e em outros contextos. Afinal, como foi mencionado anteriormente, a música é uma linguagem facilmente compreendida pelas pessoas, em diferentes culturas e meios sociais.

Por isso mesmo, a referida metodologia não possui contraindicações, podendo ser aplicada tanto de forma individual quanto coletiva. Quando

acontece de forma individual a etapa “A orquestra da vida” pode ser suprimida, sem nenhum prejuízo.

Quando acontece em grupo, alguns cuidados devem ser tomados. Primeiramente, é importante que o grupo tenha um objetivo em comum, que passará a ser o foco do trabalho. No caso específico desse artigo, o foco foi a separação dos pais. Alguns temas que já foram trabalhados com essa metodologia incluem: desafios da reabilitação, desafios da 3ª idade, ser terapeuta de família, vida de músico, entre outros.

Outro aspecto a ser considerado é a diferença de habilidade cognitivo-motora. No projeto aqui apresentado, esse fator dificultou a aplicação da metodologia, especificamente no 4º encontro. As crianças de 7 anos, ainda em processo de alfabetização, tiveram mais dificuldades para escrever aspectos da sua história de vida do que as de 12 anos, já alfabetizadas. Isso causou um descompasso no processo que poderá ser evitado se os grupos forem mais homogêneos em relação ao aspecto da alfabetização.

Porém, o “Ritmos da Vida” não é uma metodologia excludente e, por isso mesmo, pessoas ainda não alfabetizadas podem participar sem prejuízo de conteúdo. Cabe ao terapeuta orientar que os participantes coloquem no papel, em cada momento do trabalho, qualquer representação gráfica que lhes remeta à sua história de vida. O foco não é a grafia correta das palavras, mas o significado de cada símbolo gráfico e sua conexão com a história da pessoa.

Em termos gerais, a metodologia proporciona um ambiente tranquilo e lúdico para que as pessoas possam expor suas histórias e construir versões alternativas de narrativas mais adequadas ao que elas buscam para a sua

vida, tornando-as autoras de suas vidas. “Ritmos da Vida” possibilitou que as crianças saíssem do papel de vítimas da situação e passassem a ser agentes de transformação, podendo compartilhar o conhecimento construído nos 8 encontros com outras pessoas que passam por situações parecidas.

Como ondas que se propagam pelo lago depois que lançamos uma pedra, a experiência das crianças provocou, nas pessoas que estiveram envolvidas, reflexos positivos que superaram os objetivos do Projeto e reforçam a ideia de que aprendizagens compartilhadas são potencialmente transformadoras.

Dessa forma, verifica-se que a metodologia “Ritmos da Vida”, conforme aplicada no Projeto Superação da Separação, é adequada, e seus resultados são relevantes para todas as pessoas envolvidas no processo. Espera-se que ela possa ajudar os terapeutas de família a lidar com as dificuldades que seus clientes apresentam nessa e em outras narrativas de vida.

REFERÊNCIAS

- Cano, D.S., Gabarra, L.M., Moré, C.O., & Crepaldi, M.A.** (2009). As transições familiares do divórcio ao recasamento no contexto brasileiro. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22 (2), 214-222.
- Denborough, D.** (2002). Community song writing and narrative practice. *Clinical Psychology*, 17 (2). Recuperado em 22, agosto, 2009, em <http://www.dulwichcentre.com.au/community-song-writing.html>
- Denborough, D.** (2008). *Práticas narrativas coletivas: trabalhando com indivíduos, grupos e comunidades que vivenciaram traumas*. (A. Müller, Trad.). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

- Epston, D.** (1998). *'Catching up' with David Epston: a collection of narrative practice-based papers published between 1991 & 1996*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications
- Féres-Carneiro, T.** (1998). Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(2), 379-394.
- Freeman, J., Epston, D., & Lobovits.** (1997). *Playfull approaches to serious problems: narrative therapy with children and their families*. New York, NY: Norton.
- Freire, P.** (1992). *Pedagogia da esperança: um reencontro com a pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Hack, S.M.P.K., & Ramires, V.R.R.** (2010). Adolescência e divórcio parental: continuidades e rupturas dos relacionamentos. *Psicologia Clínica* 22, 85-97.
- Madigan, S.** (2011). *Narrative therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Monk, G.** (1997). How narrative therapy works. In: G. Monk, J. Winslade, K. Crocket, & D. Epston. *Narrative therapy in practice* (pp. 3-31). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Müller, A.** (2012). *Ritmos da Vida*. Recuperado em 02 março, 2012, de <http://narrativetherapyonline.com/moodle/course/view.php?id=16>
- Müller, A.** (2012). Troca de cartas no time da vida: um bate-bola construtivo. *Nova Perspectiva Sistêmica* 42, 42-56.
- Nunes-Costa, R.A., Lamela, D. & Figueiredo, B.** (2009). Adaptação psicossocial e saúde física em crianças de pais separados. *Jornal de Pediatria*, 85 (5), 385-396.
- Piaget, J.** (1996). Os procedimentos da educação moral. In: L. Macedo (org.), *Cinco estudos de educação moral* (pp. 1-36). São Paulo: Casa do Psicólogo. (Trabalho original publicado em 1930).
- Ramires, V.R.R.** (2004). As transições familiares: a perspectiva de crianças e pré-adolescentes. *Psicologia em Estudo*, 9 (2), 183-193.
- Raposo, H., Figueiredo, B., Lamela, D., Nunes-Costa, R.A., Castro, M.C. & Prego, J.** (2011). Ajustamento da criança à separação ou divórcio dos pais. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38 (1), 29-33.
- Schneebeli, F.C.F., & Menandro, M.C.S.** (2012). *Com quem os filhos ficarão? Representações sociais da guarda de filhos após a separação conjugal*. Vitória: Flor&Cultura.
- Souza, R.M.** (2000). Depois que papai e mamãe se separaram: um relato dos filhos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 16 (3), 203-211.
- Travis, S.** (2003). *Construções familiares: um estudo sobre a clínica do recasamento*. Tese de Doutorado não-publicada, Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, RJ.
- White, M.** (2007). *Maps of narrative practice*. New York, NY: Norton.
- White, M.** (2011). *Narrative practice: continuing conversation*. New York, NY: Norton.
- White, M. & Epston, D.** (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, NY: Norton.

ANEXO: MÚSICAS CIFRADAS

Superação

Banda Resgate do Amor (30 de Maio de 2012)

D A

A separação tirou de mim

F#m B7
Um pedaço do meu coração

Em A
Mas agora estou superando

G A4 A
E já posso te dizer

Refrão:

D F#m B
B/D#
Jogue todas as lembranças ruins no mar,

Em A
E esqueça o sofrimento,

Em A
Daqui pra frente vamos cantar,

Em A G/D D
E ser feliz neste momento.

D A
Agora penso sobre a separação

G
E entendo

Em D
É melhor ter os pais separados do que brigando

G
Essa é uma solução

Em A
Para acalmar o meu coração.

(Refrão)

F#m B7
Entre os pais o amor é eterno enquanto dura

Em A
Para os filhos não existe parede pro amor

Em A D G/D D
Ele é um tesouro.

(Refrão)

Eu estou aqui

Banda Som da Superação (24 de Maio de 2012)

Refrão (2X)

D
Eu estou aqui

A
Amigo é pra essas coisas

G
Você tem que levantar

A
Seguir em frente

D
Não chore

A G
Amizades você vai fazer

D A
As coisas ruins do passado

G/D D
Você vai esquecer.

Em7
A vida tem coisas ruins,

A7 D G A
Mas boas também.

Refrão (2X)

F#m Bm7
Eu já passei por isso

A
E superei

G Em A4 A
Aprendi que outras pessoas passaram por isso também

G A
E não ficaram tão tristes (2X)

Em7 A
Porque é melhor viver em harmonia

A7 D G A

Do que em brigas

Refrão (2X)

F#m7 Bm7

As dúvidas sempre vêm

G A

E você deve buscar as respostas

G

Observe a vida

Em7 A

Com o tempo as respostas chegam

G Em7 A7 D G A

Você ouvirá o Som da Superação

Refrão (2X)