

Prelúdio

O 'Ritmos da Vida' é uma metodologia criada por mim tendo como base as Práticas Narrativas Coletivas e que utiliza como metáfora os instrumentos musicais. Para compreender melhor o contexto no qual esta metodologia surgiu, eu gostaria de contar duas histórias familiares e apresentar algumas pessoas importantes nesta construção.

A primeira história é da minha família paterna. Tenho parentes em vários países da América e da Europa. Todas as vezes que nos reunimos surgem algumas dificuldades culturais e de comunicação. Por isso aprendi, desde cedo, que, mesmo falando línguas diferentes, podemos nos comunicar e somos uma grande família.

A segunda história é da minha família materna. Com eles eu aprendi a cuidar e, também, aprendi o valor da música. Meu avó era médico e, além disso, tocava vários instrumentos musicais, inclusive (acredite se quiser) ele tocava música em folhas de árvores. Aprendi, assim, que tudo na vida pode gerar uma bela melodia – e que a música pode curar.

De acordo com o 'Ritmos da Vida', nós somos diferentes instrumentos musicais tocando, cada um a sua música. Mas, quando nos encontramos, podemos formar uma bela orquestra.

Para chegar ao ponto de construir uma metodologia precisei conhecer outras pessoas especiais. Primeiro, no ano de 2005, em Salvador, conheci Michael White. Foi nesse workshop que eu aprofundi meu conhecimento da Terapia Narrativa e aperfeiçoei, desde então, a minha atuação e visão profissional.

Em 2009, o CRESCENT¹ trouxe para Vitória (ES), Brasil, o primeiro workshop de Práticas Narrativas Coletivas, ministrado por Cheryl White and David Denborough. Nessa ocasião, eles apresentaram algumas metodologias – o

¹ Centro de Estudos e Terapia da Família, uma instituição promotora de pós-graduação *lato sensu* em intervenção sistêmica com famílias, no estado do Espírito Santo.

Time da Vida, a Árvore da Vida, entre outras. Comecei a aplicar essas metodologias em meu trabalho com indivíduos e famílias (consultório) e com grupos (de reabilitação e de terceira idade) e me entusiasmei com os resultados obtidos.

Todos sabem como o povo brasileiro gosta de futebol e se preocupa com a questão do meio ambiente. Talvez essa seja uma das explicações para a grande aceitação das metodologias do Time da Vida e da Árvore da Vida nos grupos com os quais trabalho. Então, decidi focar outro assunto que os brasileiros também adoram: a música.

Tudo começou com o samba (melhor dizendo, com o carnaval). Mas logo percebi que o carnaval, apesar de ser uma festa cultural que acontece em todo o território nacional, tem características muito específicas dependendo da região em que acontece. Não há muita semelhança entre o carnaval carioca e o da Bahia, ou o da região Sul do país daquele que acontece no Norte. Envolvida nessa pesquisa de buscar aspectos que fossem comuns a todas as manifestações populares do carnaval, percebi o poder dos instrumentos de percussão: tambores, tamborins, agogôs... Esse era o ponto comum do carnaval.

Além disso, se eu pensava em criar uma metodologia que tivesse a cara do Brasil, mas pudesse ser aplicada em outros países e outras culturas, a música era um excelente ponto em comum. A música é uma linguagem global: compreendemos uma melodia, mesmo sem saber a língua de um país. Podemos seguir um ritmo, mesmo sem conhecer o que motiva aquela manifestação cultural. E, também, músicas são tão diversas quanto os instrumentos musicais que a raça humana conseguiu produzir. Diversidade e possibilidade de compartilhar: foi assim, então, que surgiu o 'Ritmos da Vida'.

Espero que essa metodologia seja um instrumento que ajude os profissionais a desenvolver seu trabalho de ajudar as pessoas a responderem aos dilemas

que elas enfrentam em suas vidas. Além disso, que ela possa ajudar a reforçar a cultura popular por meio da música.

Andante

Objetivo: Possibilitar que as pessoas construam um território de identidade seguro e se reconectem com suas habilidades, seus valores, sua história a fim de voltar a ter suas vidas em suas mãos.

Público Alvo: a metáfora do 'Ritmos da Vida' é facilmente compreendida por pessoas de diferentes idades, classes sociais e grau de escolaridade. Por isso, essa metodologia pode ser aplicada nos mais diversos grupos. O importante é que o grupo seja formado em torno de algum tema comum aos participantes: algum problema que eles precisem superar, alguma dificuldade que todos estejam enfrentando, algum evento que os une como grupo, entre outras possibilidades.

Número de participantes: O 'Ritmos da Vida' foi criado para ser aplicado em grupos de 10 a 15 participantes. Porém, pode ser utilizado de forma individual ou em grupos menores. Caso haja a necessidade de se aplicar a metodologia em grupos maiores, a sugestão é que esse grupo maior seja dividido em sub-grupos, cada um deles com um monitor coordenando a atividade. Tal recomendação se deve ao fato de que, em diferentes etapas os participantes são convidados a falar sobre as suas experiências e lembranças. Se o grupo for muito grande, a dispersão e as conversas paralelas podem atrapalhar o andamento do processo.

Etapas:

- 1) Meu instrumento
- 2) Minha interpretação
- 3) A Orquestra da Vida

- 4) Entrando em Sintonia
- 5) Nossa música

Cada uma dessas etapas será apresentada de forma detalhada mais adiante no texto.

Carga Horária: O 'Ritmos da Vida' foi elaborado para ser aplicado ao longo de 08 horas de atividade. Esse tempo fica assim dividido:

- 03 horas para a etapa 1: como esse é um momento muito particular, no qual cada participante acessa a sua própria história de vida e outras lembranças que são preciosas, normalmente leva mais tempo para ser realizado. As pessoas podem falar sobre o que estão colocando no papel. Essa troca auxilia outras pessoas do grupo a acessarem lembranças preciosas de sua história de vida.

- 1h30 para a etapa 2: como muitas das histórias já foram compartilhadas na etapa 1, esse é um momento de transição entre o individual e o coletivo.

- 1h30 para as etapas 3 e 4: nesses dois momentos o foco passa a ser o grupo. É quando fazemos a relação entre a metáfora dos instrumentos tocando na orquestra e a vida as pessoas.

- 2 horas para a etapa 5: momento criativo no qual o grupo compõe ou seleciona uma música que represente suas descobertas e reflexões. Eles ensaiam a melodia que, depois, é apresentada e gravada.

Em algumas situações, o grupo solicita mais tempo para elaborar a música e ensaiar a apresentação – às vezes, é necessário que o grupo volte a se encontrar em outro dia para que a música possa ser gravada.

Também pode ser que o grupo queira apresentar a música para uma platéia específica. Nesse caso, um novo encontro é marcado com essa finalidade específica.

É importante que a música produzida pelo grupo seja gravada para poder ser compartilhada com pessoas que passam por situações semelhantes.

Intermezzo

Agora, vou apresentar a metodologia do 'Ritmos da Vida'. Ela é uma sequência de 5 passos:

- 1) Meu instrumento
- 2) Minha interpretação
- 3) A Orquestra da Vida
- 4) Entrando em Sintonia
- 5) Nossa música

1) MEU INSTRUMENTO



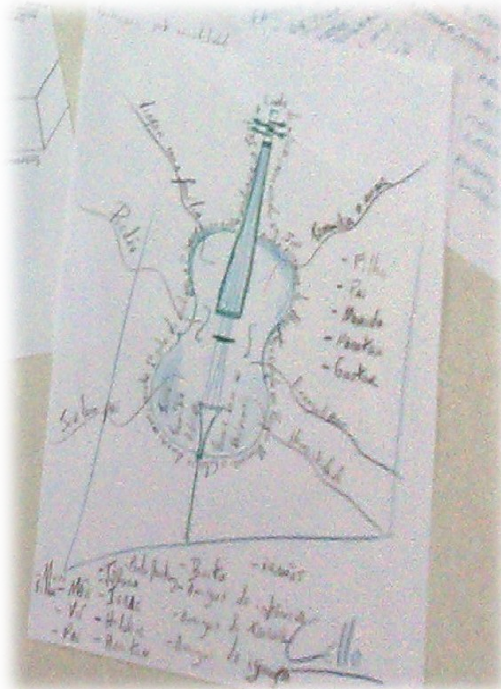
Iniciamos pedindo aos participantes que pensem em um instrumento musical que eles gostem e que desenhem esse instrumento no meio de uma folha de papel, deixando espaço em cima e embaixo para as próximas etapas. Não precisa ser um instrumento que eles saibam tocar, mas sim, um que eles gostem por qualquer motivo: por seu formato, seu som, sua importância na vida da pessoa, etc.

Então, passamos a outros detalhes do desenho.

O palco: Logo abaixo do instrumento a pessoa faz um traço, simbolizando o palco: o local onde a pessoa toca o seu instrumento. Ele significa a *vida atual* da pessoa. Perguntas sobre os papéis que a pessoa desempenha em sua vida hoje, suas atividades regulares e outros aspectos da sua vida presente podem ajudar. (É muito parecido com o solo da metodologia *Árvore da Vida*).

O instrumento: Ele pode ser dividido em duas partes: a Caixa de Ressonância e a Vibração. Todo instrumento musical tem essas partes: a que produz o som e a que faz com que ele ressoe.

- A Caixa de Ressonância: A pessoa escreve, **ao redor** do instrumento, suas *lembranças preciosas*, tudo aquilo que lhe proporciona estrutura em sua vida: o lugar onde ela nasceu, momentos especiais de sua infância, pessoas significativas, músicas que marcaram sua vida, lugares visitados e todas as lembranças especiais e preciosas que lhe fortalecem.
- A Vibração: é o que faz cada instrumento ter o seu próprio som (violinos soam diferente de flautas, celos, etc...). Pedimos que as pessoas escrevam **dentro** do instrumento os valores, as habilidades, as capacidades, aquilo que a pessoa não conseguiria viver sem e tudo aquilo que faz com que aquela pessoa seja única – mesmo em um mundo com 7 bilhões de habitantes.



As Ondas Sonoras: São representadas por ondas que saem do instrumento e vão em direção à borda do papel, como ondas musicais. Essas ondas representam os sonhos e as esperanças. A pergunta é: “Onde eu quero que a minha música chegue?”. As respostas são escritas sobre essas ondas sonoras.

A Platéia: Na parte inferior do papel (sob a linha do palco) pedimos que as pessoas escrevam os nomes daqueles que elas gostariam que estivessem presentes para ouvir sua apresentação. “Quem eu gostaria que estivesse ouvindo a música da minha vida?”.

2) MINHA INTERPRETAÇÃO

Depois de terminar os desenhos individuais, cada pessoa apresenta a sua produção para o grupo. No momento da apresentação dos aspectos mais importantes da história representada naquele instrumento, pedimos que a pessoa diga qual o tipo de música que ela toca com seu instrumento e, também, qual a reação da platéia ao ouvir a sua música.



Após essa apresentação, cada um coloca seu instrumento lado a lado, no chão ou na parede. Ao final dessa etapa temos a Orquestra da Vida diante de nós. Isso é o que o Paulo Freire chamava de ‘unidade na diversidade’(Freire, 2008).

3) A ORQUESTRA DA VIDA



Ao colocar todos os instrumentos juntos, outro contexto surge no grupo: deixam de ser indivíduos e passam a ser coletivo. Em

termos do 'Ritmos da Vida', a ideia de tocar junto em uma Orquestra é bem diferente daquela de tocar sozinho uma música. Quando você toca sozinho você faz as coisas à sua maneira. Mas, quando tocamos juntos, tudo se torna um pouco mais desafiador.

Muitos aspectos podem vir à luz nesse momento: a forma pela qual cada instrumento entra em sintonia com os demais, a importância da orquestra tocar no mesmo ritmo, como coordenar a disciplina individual na hora de juntar todos os instrumentos (algumas pessoas podem treinar 8 horas por dia, enquanto outras, somente praticam duas vezes por semana – como irão conseguir tocar juntas?).

Algumas perguntas para esse momento são: como podemos estar em sintonia? Qual a música que tocamos juntos?

Nesse ponto já não existe diferença entre a metáfora e a vida: ser uma orquestra tentando entrar em sintonia e ser um grupo que lida com algumas dificuldades na vida é quase a mesma coisa!

4) ENTRANDO EM SINTONIA

Vários são os desafios que uma orquestra deve enfrentar – e, entrar em sintonia inclui alguns aspectos, entre os quais destaco dois:

- Primeiro, a **responsabilidade**.

Precisamos compreender a nossa responsabilidade dentro do grupo. Não a responsabilidade no sentido de 'culpa', mas no sentido de 'capacidade de responder'. Ou, como eu costumo chamar: responsabilidade.

Michael White sempre foi muito atento às questões levantadas por Foucault em relação às 'práticas de poder' na constituição do sujeito. Esse cuidado se

reflete nas técnicas da terapia narrativa que sempre buscam separar a pessoa do problema e dar voz à pessoa.

Para isto, é importante que a pessoa compreenda que não é culpada pela situação que está enfrentando (ou que teve que enfrentar), nem é vítima. Ela é uma pessoa que passou por situações difíceis e conseguiu superar esses desafios: o foco sai do problema e passa a ser a pessoa.

Refletir sobre as características e a história de vida dessa pessoa, buscando resgatar as raízes de sua capacidade de agir é o que eu chamo de 'responsabilidade': a habilidade de responder aos dilemas da vida.

Todos nós somos, em uma medida particular, 'respons-hábeis': temos competências, valores, capacidades, conhecimentos, crenças, princípios que nos ajudam a enfrentar desafios e a superar dificuldades. E nos tornamos 'respons-hábeis' ao longo de nossa vida, na interação com pessoas significativas, que serviram de modelo e de fontes de ensinamento para nós, e nas vivências relevantes. Assim, nossa 'respons-habilidade' tem uma história que, depois de ser traçada, revela nossos potenciais.

Algumas perguntas que podem auxiliar nessas reflexões são:

- Como o seu instrumento interage com os demais? Quais habilidades você possui que são únicas nessa orquestra?
- Como todos esses instrumentos conseguem tocar juntos? Quais são as dificuldades que uma orquestra enfrenta? Como a orquestra responde a esses desafios?
- Quais são as dificuldades que nós enfrentamos na vida? Como respondemos a esses desafios – do ponto de vista individual e coletivo?
- Como aprendemos a responder dessa forma? Isso está de alguma forma conectado a nossa família, nossa comunidade ou nossa cultura? Se for assim, de que forma?

O segundo aspecto diz respeito a um trocadilho com palavras em português:

O **Sintoma** pode ser considerado uma metáfora de algo que não vai bem. Segundo essa perspectiva teórica, assim que o sistema volta a interagir de forma saudável (o que significa dizer, de forma flexível, dinâmica, fluída) o sintoma perde sua razão de ser e desaparece.

Segundo o 'Ritmos da Vida' podemos considerar o sintoma como uma 'desafinação': os membros da família estão tocando seus instrumentos, porém não conseguem fazer com que a música seja agradável. Com isso, o resultado de sua interação soa mais como ruído do que como música.

Assim que os membros desse grupo familiar conseguem afinar seus instrumentos e entrar em **sintonia**, eles terão a possibilidade de tocar música. E, à medida que eles aprendem a tocar juntos as diferentes músicas da vida, eles poderão tocar belas **sinfonias**.

Dessa forma, passam do sintoma (pura desafinação) para a sintonia (a capacidade de tocar junto). E, em treinando a sintonia, chegam à sinfonia (habilidade de tocar belas músicas juntos).

5) NOSSA MÚSICA

Esse é o momento no qual o grupo tem a chance de contribuir com a vida de outras pessoas que passam por situações semelhantes. Isso é feito por meio de uma música que o grupo cria com o objetivo de compartilhar tudo o que eles aprenderam sobre suas habilidades, suas capacidades, seus valores, sonhos, esperanças, 'respons-habilidade', etc. Então, esse documento coletivo musical é compartilhado com outros grupos e ficamos aguardando as respostas.

Tanto faz se o grupo cria sua própria música (letra e melodia) ou se utiliza uma música já conhecida, trocando a letra para apresentar a sua mensagem. As

opções são inúmeras – todas elas únicas e especiais. Cada grupo encontrará sua melhor forma de transmitir o que aprendeu.

Finale

Estas são as etapas da metodologia 'Ritmos da Vida'. A metáfora da música pode ser compreendida em todas as culturas, por isso essa metodologia é facilmente aplicável em todos os países. Também pode ser utilizada em situações individuais ou coletivas sem a necessidade de ser modificada.

Ela foi construída tendo como referência a Teoria Narrativa e as Práticas Narrativas². Os temas centrais presentes no 'Ritmos da Vida' são; responder às demandas sociais por meio de uma metodologia que busca fortalecer a história alternativa, lembrar as pessoas significativas e encontrar formas de homenageá-las, auxiliar as pessoas a compreender que suas vidas estão conectadas e que as histórias de uns podem contribuir para a vida de outros e abrir a possibilidade de compartilhar esses conhecimentos por meio de documentos coletivos (White, 1991, 2007; Drewery & Winsdale, 1997; Monk, 1997; Epston, 1998; Denborough, 2008; Newman, 2008; Madigan, 2011).

Espero que o 'Ritmos da Vida' nos ajude a transformar sintomas em sintonias e que, estando em sintonia, possamos tocar belas sinfonias juntos.

² Para maiores informações, por favor, entre em contato com o Dulwich Centre (www.dulwichcentre.com.au)

Referências Bibliográficas:

Denborough, D. (2008). *Práticas narrativas coletivas: trabalhando com indivíduos, grupos e comunidades que vivenciaram traumas*. Austrália: Dulwich Centre Publications.

Drewery, W. & Winsdale, J. (1997). The theoretical story of narrative therapy. In: G. MONK (Org.). *Narrative therapy in practice: the archaeology of hope* (pp. 32-51). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Epston, D. (1998). *'Catching up' with David Epston: a collection of Narrative Practice-based Papers published between 1991 and 1996*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.

Freire, P. (2008). *Pedagogia da esperança* (15ª ed.). São Paulo, SP: Editora Paz e Terra.

Madigan, S. (2011). *Narrative therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.

Monk, G. (1997). How narrative therapy works. In: G. Monk (Org.). *Narrative therapy in practice: the archaeology of hope* (pp.3-31). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Newman, D. (2008). Rescuing the said from the saying of it: living documentation in narrative therapy. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (3), 24-34.

White, M. (1991). Deconstruction and therapy. In: Epston, D. & White, M., *Experience, contradiction, narrative and imagination: Selected papers of David Epston and Michael White, 1989-1991* (pp. 109-151). Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York, NY: Norton.