

O que pode a música oferecer-nos?

Carolina Blom, Psicóloga Júnior

A música faz parte da existência humana há milhares de anos!

Ouvir música é uma atividade intemporal que neste momento nos é proporcionada em qualquer local: desde casa, ao carro, ao shopping, supermercado e se quisermos até mesmo no meio de uma floresta.

A música facilita muitos dos nossos comportamentos e ao mesmo tempo desperta em nós emoções.

Mas será que já descobrimos todo o seu potencial? - E se tivéssemos uma lista de músicas organizadas cientificamente pelas emoções que evocam? Alan Cowen, Xia Fang, Disa Sauer e Dacher Keltner (2020), investigadores das Universidades da Califórnia, Amesterdão e Toronto estão a realizar investigação para desbravarmos este caminho.

Na eventualidade do cenário de uma biblioteca musical organizada por emoções existir, imagino um mundo, no qual a música seria copiloto da nossa experiência emocional. Acima de tudo consigo ver que o que conseguíamos atingir, quer com crianças, como com adultos e idosos: a criação de fontes de motivação para aprendizagem, trabalho, prática de exercício e alimentação saudável, impulsionadores de alegria para festas, refúgios para momentos em que precisamos de viver a tristeza , canalizadores de raiva e recursos de intervenção na área da saúde, entre muitas outras que talvez não consiga imaginar.

Até lá, sugiro que continuemos a seguir a nossa intuição nas escolhas musicais que fazemos e saboreamos cegamente o que nos fazem sentir.