

Música, Emoções e Bem-Estar: o Projeto Recriar-se e as pessoas em situação de sem abrigo

António Ângelo Vasconcelos,¹ Carlos Barreto Xavier²

¹Departamento de Artes da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal,

² Departamento de Artes da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal

¹antonio.vasconcelos@ese.ips.pt

As artes em geral e a música em particular, têm-se revelado como instrumentos relevantes no desenvolvimento e na qualidade de vida dos participantes envolvidos, quer como ‘agentes passivos’, quer sobretudo como ‘agentes ativos’ nos processos artísticos e criativos. De acordo com Matarasso (1997, 2019) os projetos artísticos podem contribuir não só para a inclusão social como também melhorarem a autoconfiança e o bem-estar dos participantes permitindo também ajudar a combater estereótipos e a discriminação, uma vez que “as artes são formas de moldar a experiência, de encontrar caminhos de vida que façam sentido, através da transformação imaginativa” (Levine, 2009:18).

E neste encontrar caminhos com sentidos, a reconstrução identitária e a pertença a um determinado grupo social e/ou comunidade é essencial para o bem-estar das pessoas e para a sua qualidade de vida (Ansdell, 2015). Alguns estudos evidenciam que as artes em geral e a música em particular, se constituem como recurso para a autorreflexão e o trabalho autobiográfico e ajuda nos processos mentais e está intimamente associado à memória e a modalidades de experiência emocional (DeNora, 2013). O potencial das artes no contexto da intervenção social com pessoas em situação de sem-abrigo “reside numa estratégia “bottom-up”, valorizando as suas necessidades e desejos através de atividades que lhes permitam pensar e sentirem-se parte da sociedade, “de fazerem parte duma rede sem hierarquias, criando relações humanas significativas, de confiança e amizade entre si”, partilhando e assumindo responsabilidades em diferentes graus (Marques, 2013).

Neste contexto, as problemáticas relacionadas com a música, inclusão e bem-estar requerem um paradigma social e uma ecologia que assume as atividades artísticas e criativas como prática social incorporada (Won, 2019). Este foco ecológico implica ir além das perspetivas que veem estas atividades como um estímulo, um complemento ou uma ferramenta que pode ser mobilizada para os processos de inclusão. Os papéis, os usos e funções das atividades artísticas como prática cultural e social, e como uma prática subjetiva e partilhada, podem potenciar a criação de sentidos e conexões plurais (Cruz, 2019; Xavier, 2011).

O projeto artístico e social “Recriar-se”, criado em 2014 e desenvolvido na Cáritas Diocesana de Setúbal em parceria com o Instituto Politécnico de Setúbal, é um projeto de capacitação singular envolvendo a música, a fotografia e as artes visuais em que, através de processos colaborativos, se procura reconstruir percursos de vida criando condições para o empoderamento e inclusão dos participantes, homens e mulheres em situações de sem abrigo. Neste contexto, esta comunicação pretende apresentar os resultados preliminares de uma investigação em curso sobre a relação entre a música, a inclusão social, emoções, saúde e o bem-estar, tendo como objeto empírico o “Recriar-se” e como objetivo principal perceber como é percebida e apropriada, por parte de sujeitos a sua participação num projeto artístico-musical e quais as estratégias e práticas artísticas que contribuem para os processos de empoderamento, inserção social e bem-estar dos atores.

Palavras-chave

Música e Inclusão; Pessoas em situação de sem abrigo; Emoções, Saúde e Bem-Estar; Colaboração; Ecologia das Práticas Artísticas e Criativas

Referências

- Ansdell, G. (2015). *How music helps in music therapy and everyday life*. Surrey: Ashgate.
- Cruz, H. (coord.) (2019). *Arte e Esperança - Percursos da Iniciativa PARTIS 2014-2018*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- DeNora, T. (2013). *Music Asylums: Wellbeing Through Music in Everyday Life*. London: Routledge.

- Levine, S. K. (2009). *Trauma, tragedy, therapy: the arts and human suffering*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Marques, E. (2013). Intervenção Comunitária através da Arte com pessoas em situação de sem-abrigo. *Revista Espacios Transnacionales*. No. 2. Outubro - Abril 2013. Disponível em <http://www.espaciostransnacionales.org/experiencias-comunitarias/semabrigo/>
- Matarasso, F. (1997). *Use or Ornament? The social impact of participation in arts*. Stroud: Comedia. Disponível em <http://www.artshealthresources.org.uk/wp-content/uploads/2017/01/1997-Matarasso-Use-or-Ornament-The-Social-Impact-of-Participation-in-the-Arts-1.pdf>
- Matarasso, F. (2019). *Uma Arte Irrequieta*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Won, S. K. S. (2019). Applying an ethological perspective of art to the community arts and socially engaged arts, *Journal of Visual Art Practice*, 18:3, 205-220.
- Xavier, J. B. (Coord.) (2011). *Arte e Delinquência*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian

Music, Emotions and Well-Being: the Project “Recriar-se” and the Homeless People

The arts in general, and music, have been shown as relevant instruments in the development and quality of life of the people involved, either as 'passive agents' or, above all, as 'active agents' in artistic and creative processes. According to Matarasso (1997, 2019), artistic projects can contribute not only to social inclusion, but also improve the self-confidence and well-being of participants, helping to combat stereotypes and discrimination, since “the arts are forms of shaping the experience, of finding life paths that make sense, through imaginative transformation” (Levine, 2009:18).

And in this finding paths with meanings, identity reconstruction and belonging to a particular social group and/or community is essential for people's well-being and their quality of life (Ansdell, 2015). Some studies show that arts and music are a resource for self-reflection and autobiographical work same helping in mental processes. Arts and music are closely associated with memory and modalities of emotional experience (DeNora, 2013). The potential of the arts in the context of social intervention with homeless people “lies in a 'bottom-up' strategy”, valuing their needs and desires through activities that allow them to think and feel part of society “of being part of a network without hierarchies, creating significant human relationships, of trust and friendship among themselves”, sharing and assuming responsibilities in different degrees (Marques, 2013).

In this context, issues related to music, inclusion and well-being require a social paradigm and an ecology that assumes artistic and creative activities as an incorporated social practice (Won, 2019). This ecological focus implies going beyond the perspectives that see these activities as a stimulus, a complement or a tool that can be mobilized for inclusion processes. The roles, uses and functions of artistic activities as cultural and social practice, and as a subjective and shared practice, can enhance the creation of plural meanings and connections (Xavier, 2011, Cruz, 2019).

The artistic and social project “Recriar-se”, created in 2014 and developed at Cáritas Diocesana de Setúbal in partnership with the Polytechnic Institute of Setúbal, is a unique training project involving music, photography and the visual arts in which, through of collaborative processes, it seeks to reconstruct life paths, creating conditions for the empowerment and inclusion of participants, men and women in homeless situations. Thus, this communication intends to present preliminary results of an ongoing investigation on the relationship between music, social inclusion, emotions, health and well-being, having as empirical object the “Recriar-se” and its main objective is to understand how it is perceived and appropriated by the subjects their participation in an artistic project and which artistic strategies and practices contribute to the processes of empowerment, social inclusion and well-being of actors.

Keywords

Music and Inclusion; Homeless people; Emotions, Health and Well-Being; Collaboration; Ecology of Artistic and Creative Practices