

INVESTIGANDO EXPERIÊNCIA DE MÃES QUE CANTAM PARA SEUS BEBÊS: EM BUSCA DE SIGNIFICADOS¹

Elizabeth Brown Vallim Brisola^{2 3}, Orcid: <http://orcid.org/0000-0001-6170-4130>
Vera Engler Cury², Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2721-3367>

RESUMO. Cantar para bebês tem sido parte da vida de mães desde os tempos antigos e em diferentes culturas. O estudo do cantar das mães para seus bebês tende a focar como e por que as canções são facilitadoras da comunicação mãe-bebê, identificando seus efeitos e benefícios para a mãe e para o bebê. No entanto, sabe-se pouco a respeito da experiência subjetiva das mães ao cantarem. Esta pesquisa fenomenológica pretende contribuir para esse corpo de conhecimento por meio de uma compreensão psicológica, em busca de significados, a partir da psicologia humanista. Foram realizados encontros dialógicos individuais com 13 mães primíparas, brasileiras e norte-americanas, com filhos de até 18 meses. Narrativas compreensivas baseadas nesses encontros foram redigidas e analisadas pela pesquisadora e uma narrativa síntese foi construída revelando os elementos estruturais da experiência de cantar das mães. Os elementos significativos que emergiram foram: um modo especial de se comunicarem com o filho, possibilitando a construção de um vínculo emocional, uma forma de melhor conhecer seu bebê, um modo de reconhecerem a si mesmas na condição de mães, uma maneira interessante de compartilhar valores pessoais e costumes familiares e um modo criativo de se expressarem. Todos estes significados possibilitam o desenvolvimento do potencial para crescimento pessoal das mães. Este artigo também pretende apresentar uma breve discussão dos resultados no contexto contemporâneo da ciência psicológica e sugere futuros caminhos de pesquisa.

Palavras-chave: Psicologia fenomenológica; relações mãe-criança; canto.

INVESTIGATING EXPERIENCE OF MOTHERS SINGING TO THEIR INFANTS: IN SEARCH OF MEANINGS

ABSTRACT. Singing to infants has been a part of mothers' lives across the ages and in different cultures. The study of mothers singing to infants tends to focus on how and why songs facilitate mother-infant communication, identifying its effects and benefits for mother and infant. Little is known, however, about the mothers' subjective lived experience of singing. The present phenomenological study aims to contribute to this body of knowledge through a psychological comprehension, in search of meanings, through a Humanistic lens. Thirteen individual dialogical encounters were conducted with Brazilian and American first-time mothers with infants up to 18 months old. Comprehensive narratives based on those individual encounters were written and analyzed by the researcher, and a synthesis narrative was built revealing the structural

¹ Apoio e financiamento: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)

² Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica (PUC), Campinas-SP, Brasil.

³ E-mail: ebrisola@bellsouth.net



elements of the experience of singing for mothers. The significant elements that emerged were: singing as a specific way of communicating with the child, allowing the establishment of an emotional bond, a way for the mothers to better know their infant, a means of recognizing themselves in the condition of being mothers, an interesting form of sharing personal values and family customs, and a creative form of expressing themselves. All these meanings enable the development of the mothers' potential personal growth. This article also presents a brief discussion of these results in the context of contemporary psychological scientific data and suggests further research paths.

Keywords: Phenomenological psychology; mother child relations; singing.

INVESTIGANDO EXPERIENCIA DE MADRES QUE CANTAN PARA SUS BEBÉS: EN BUSCA DE SIGNIFICADOS

RESUMEN. Cantarles a los bebés ha sido parte de la vida de las madres desde tiempos remotos y en las diferentes culturas. El estudio del canto de las madres para sus bebés tiende a enfocar cómo y por qué las canciones son facilitadoras de la comunicación mamá-bebé, identificando sus efectos y beneficios para la madre y para el bebé. No obstante, se sabe poco al respecto de la experiencia subjetiva de la madre al cantar. Esta pesquisa fenomenológica pretende contribuir para este acervo de conocimientos a través de una comprensión psicológica, en busca de significados, a partir de la psicología humanista. Fueron realizados encuentros dialógicos individuales con 13 madres primíparas, brasileñas y norteamericanas, con hijos de hasta 18 meses. Narrativas comprensivas basadas en esos encuentros fueron redactadas y analizadas por la investigadora y una síntesis narrativa fue construida revelando los elementos estructurales de la experiencia de cantar de las madres. Los elementos significativos que surgieron fueron: un modo especial de comunicarse con el hijo, haciendo posible la construcción de un vínculo emocional, una forma de que la madre conozca mejor a su bebé, un modo de reconocerse a sí mismas en la condición de madres, una manera interesante de compartir valores personales y costumbres familiares y un modo creativo de expresarse. Todos estos significados hacen posible el desarrollo del potencial para el crecimiento personal de las madres. Este artículo también pretende presentar una breve discusión de los resultados en el contexto contemporáneo de la ciencia psicológica y sugiere futuros caminos de pesquisa.

Palabras clave: Psicología fenomenológica; relaciones madre-niño; canto.

Introdução

Com o nascimento de um bebê, nasce também uma mãe (e um pai) e sucedem mudanças. Uma nova rotina se instaura, trazendo consigo necessidades e desafios adicionais. O papel da mãe usualmente envolve cansaço e desgaste (Zelkowitz & Papageorgiou, 2012), mas também alegria e satisfação decorrentes da interação do dia a dia com o recém-nascido. Diante da tarefa de criar um filho, a mãe recebe inúmeras informações e defronta-se com opções de como lidar com cada situação. Pediatras,

familiares, livros, revistas e experiência pessoal proporcionam sugestões e orientações (Searle, 2010) que podem ser complementares ou até contraditórias entre si.

Uma prática comum das mães é cantar para tranquilizar o bebê, mas também para brincar, estimular e acompanhar as várias atividades rotineiras, como alimentação, troca de fraldas ou banho. Essas experiências musicais são fundamentais para encorajar, apoiar e promover uma relação saudável entre mãe e bebê (Creighton, 2011).

Ao cantar, a mãe comunica suas emoções, que são percebidas por meio de sua voz, de seus gestos, movimentos e expressões faciais (Trehub, Plantinga, & Russo, 2016). Essa comunicação musical desperta emoções tanto na mãe quanto na criança (Baker & Mackinlay, 2006) à medida que desenvolvem um vínculo.

A disponibilidade emocional da mãe é essencial para o desenvolvimento desse vínculo e para a saúde do bebê (Woodhouse, 2010). Hanley (2010) acredita que a atenção dada às necessidades emocionais da mãe está intimamente relacionada à saúde psicológica do bebê.

Saúde mental materna tornou-se uma área de preocupação crescente para pesquisadores, clínicos e gestores de políticas públicas, já que há evidências de que as consequências de problemas emocionais de mães no período perinatal não estão limitadas ao sofrimento que as aflige, mas estendem-se à qualidade do relacionamento conjugal, ao relacionamento mãe-bebê e ao desenvolvimento da criança (Zelkowitz & Papageorgiou, 2012, p. 205, tradução nossa).

Apesar de esses autores se preocuparem primordialmente com a ansiedade e depressão maternas, acreditamos que sua afirmação é igualmente verdadeira em se tratando de *saúde* mental (em oposição à doença); e, ousamos acrescentar, que a *saúde* mental da mulher também repercute no relacionamento com seu parceiro e filho(a). Se cantar já foi identificado por pesquisadores como um meio de promover saúde mental (Brisola & Cury, 2015), então deve ser mais bem compreendido e explorado.

Neste artigo, apresentamos um panorama do conhecimento atual sobre mães cantando para bebês que contribui para sua compreensão psicológica, especialmente no que diz respeito à experiência das mães. Expomos um estudo fenomenológico que investiga a experiência vivida subjetiva de mães que cantam, perguntando: como é para uma mãe cantar para seu bebê? Que significados isso tem para ela? Desejamos contribuir para ampliar conhecimentos sobre este tema por meio da compreensão psicológica da experiência subjetiva de cantar no dia a dia de mães, em busca de seus significados. Uma breve discussão das implicações desses resultados e sugestões para futuros caminhos de estudo são apresentadas ao final.

Pesquisas sobre mães cantando para bebês

O estudo de mães que cantam para seus bebês é uma área relativamente nova, florescendo nos anos 1990 e pleiteada por diversos campos científicos tais como saúde - medicina e enfermagem -, musicoterapia, psicologia, neurociência, antropologia, obstetrícia e linguística, entre outros. As pesquisas expressam interesse pelas características acústicas do cantar, o impacto que esta atividade tem nas mães, nos bebês e no relacionamento entre eles, seu uso por famílias, musicoterapeutas e educadores musicais. Esses estudos compreendem o cantar como veículo de comunicação (Creighton, 2011) e como uma atividade sociocultural (Ilari, Chen-Hafteck, & Crawford, 2013).

Artigos que abordam mães que cantam procedem de uma variedade de países, incluindo Austrália, Brasil, Canadá, França, Alemanha, Israel, Irlanda, Itália, Reino Unido e

os Estados Unidos. Investigações quantitativas, qualitativas e artigos teóricos advêm de pesquisas conduzidas em laboratórios, UTIs neonatais e nos *settings* naturais das mães, com populações que incluem mães saudáveis e depressivas e crianças desde antes do parto até à primeira infância.

O que essas pesquisas revelam sobre o canto materno que contribui para uma compreensão psicológica da experiência das mães? Elas informam que mães têm diferentes habilidades de perceber e reagir ao bebê, respondendo de acordo com suas experiências de vida. A mãe muda seu canto à medida que interage com e acompanha seu bebê, adaptando sua canção para que fique apropriada ao momento e ajude o bebê a se equilibrar. Sua sensibilidade e seu afeto são transmitidos por meio do som de sua voz, suas expressões faciais, mãos, movimento do corpo e toque (Vlismas, Malloch, & Burnham, 2013).

Desde os anos 1990, estudos já indicavam que cantar é uma forma de expressar emoções. De l'Etoile (2012), estudando mães com sintomas depressivos, esclarece que a expressão emocional está presente no canto da mãe, mesmo que ela não esteja consciente, e que os bebês percebem essa emoção. Baker e Mackinlay (2006) acreditam que a letra das músicas pode servir de veículo de expressão de sentimentos tanto positivos quanto negativos, refletindo cuidado e/ou frustração bem como temas sociais de seu interesse. Colocar em palavras (sons) os sentimentos pode ser, de acordo com Amatuzzi (2010), um passo significativo “em direção a um sentido novo”, um “movimento existencial” (p. 27).

Pesquisas revelam que cantar tem efeitos tanto físicos quanto emocionais na mãe: relaxa, entretém, reduz estresse, alivia tensão e aumenta a autoestima e a confiança em sua capacidade de ser uma boa mãe. Desse modo, cantar auxilia na adaptação da mulher à maternidade, ajudando-a a lidar com os inúmeros desafios, demandas e adversidades que encontra; à medida que acalma um bebê irrequieto, também ajuda a mãe a lidar com os desafios de uma forma mais descontraída (Carolan, Barry, Gamble, Turner, & Mascareñas, 2012).

Creighton, Atherton e Kitamura (2013) pesquisaram mães que cantam, no tocante a certos constructos de vínculo, perguntando a 23 mães: “Qual é sua experiência de cantar com seu bebê?” (e também inquiriram um grupo-controle sobre brincar e interagir). Analisaram as entrevistas usando um método fenomenológico de 12 passos, comparando unidades de significado aos constructos. Ao final, a experiência das mães que cantam incluía as seguintes descrições:

[é] divertido, agradável e afetivo... [dando uma] sensação de estar junto, de proximidade... reforçando a percepção da mãe de que aquele bebê é seu próprio filho... As mães comunicaram sentirem-se muito satisfeitas, contentes e orgulhosas quando cantavam, fazendo seus bebês felizes, calmos, tranquilos ou sonolentos. A conquista de conseguirem tranquilizá-los reforçou suas percepções de “serem mães” ou “boas mães” e validou a sensação de se sentirem importantes para seus bebês (pp. 24-25, tradução nossa).

As autoras inquiriram sobre a experiência das mães, mas focaram na comparação com os constructos pré-selecionados de vínculo.

A psicóloga brasileira Stahlschmidt (2015) engajou-se num programa que oferecia atividades musicais a 195 bebês (de 0 a 24 meses) e seus cuidadores. Ela descreveu como cantar tornou-se, para os cuidadores, uma trilha sonora da vida, traduzindo em sons as experiências significativas que passavam com o bebê.

Estudos também salientam que cantar conecta a mãe com seu passado, sua família, com tradições musicais que podem ser mudadas e moldadas de acordo com as necessidades atuais expressando seu estilo de vida e valores (Ilari, Chen-Hafteck, & Crawford, 2013).

Em seu estudo fenomenológico, a musicista norueguesa Lisa Bonnár descreve o cantar de canções de ninar como uma atividade cultural em que pais podem compartilhar, de forma profunda e significativa, valores pessoais e culturais. Ela investiga a experiência vivida de cantar canções de ninar de 40 pais (Bonnár, 2014), concluindo que cantar envolve “cuidado, calma, comunicação, contato, segurança, cocriação e interação humana profunda manifestada pelo canto ‘suficientemente bom’ de pais” (p. 349), ajudando a criar uma rotina, dando aos pais a sensação de controle e possibilitando serem criativos ao inventarem letras para as canções.

Em geral, pesquisas tendem a se concentrar no impacto que o cantar tem nas mães, nas crianças e no seu relacionamento, descrevendo como e porque esta atividade facilita a comunicação, mas não enfocam no que isso *significa* para as mães. O presente estudo, portanto, dirige-se às *mães*, explorando sua experiência subjetiva de cantar, de forma a “des-cobrir” seus significados, por meio de um método inspirado pela fenomenologia de Husserl e busca trazer contribuições por meio de uma perspectiva psicológica humanista.

Método

Este estudo fenomenológico constitui de um processo de descoberta da natureza de mães cantarem para seus bebês, com o envolvimento ativo da pesquisadora como sendo ela própria um instrumento em prol da investigação. Objetiva compreender os elementos invariantes de experiências cotidianas da vida por meio do estudo das instâncias em que a experiência é vivida e acessível. O pesquisador, que por meio de um relacionamento empático mergulha “suficientemente nas experiências dos participantes a ponto de começar a ter uma impressão de como seria ter essas experiências ele próprio” (Davidson, 2003, p. 26), coloca de lado conhecimentos objetivos e preconceitos e busca aquilo que representa o essencial, não o incidental. Dessa maneira, satisfaz os passos propostos por Husserl (1954/1970): assumir uma atitude fenomenológica, engajar-se em variação imaginativa e buscar uma redução transcendental.

A referência teórica deste estudo é humanista por contemplar o ser humano como um todo em constante movimento (Amatuzzi, 2010); percebe as pessoas definidas pelos seus relacionamentos emocionalmente significativos, e seu desenvolvimento psicológico como uma tendência inata que impele para a autonomia e maturidade; também descreve as escolhas individuais como sendo baseadas em referências internas que se desenvolvem pela simbolização e pelas vivências intersubjetivas.

O contato com as participantes, nesta investigação, foi guiado pelo que o psicólogo humanista Carl R. Rogers descreveu como atitudes essenciais do psicoterapeuta, dos pais ou professores: congruência, compreensão empática e aceitação positiva incondicional, facilitando a autorrevelação e exploração de ideias e sentimentos por parte do cliente. Rogers acreditava que, ao serem ouvidas – realmente ouvidas e compreendidas –, as pessoas sentiam-se livres para ser elas mesmas e, assim, coisas “incríveis” acontecem.

Desta maneira, a qualidade do encontro com as participantes é de suma importância num estudo fenomenológico, possibilitando ver o horizonte de outra pessoa “a partir do lugar onde ela está” (Davidson, 2003, p. 120). O pesquisador procura ser transparente em seus objetivos e na sua intenção de compreender e acompanhar o participante no caminho

da conversa que ele preferir, explorando juntos sua experiência conforme o participante desejar. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

Participantes

Participaram de um encontro individual com a pesquisadora 13 mães que tiveram seu primeiro bebê nos últimos 18 meses, com duração entre 01 e 01hora30min. As mulheres tinham entre 21 e 40 anos, curso superior e moravam com o pai do bebê. Oito eram brasileiras e, por ocasião de um estágio da primeira autora na Universidade de Yale, durante o doutorado, cinco eram americanas. O nome das mães e dos bebês foi alterado. Veja a Tabela 1, abaixo:

Tabela 1. Descrição das participantes

Participante	Idade da mãe (anos)	Idade do bebê (meses)	Ocupação
<i>Encontros no Brasil</i>			
Maria	33	6	Psicóloga
Lilian	31	10	Advogada
Esther	33	11	Psicóloga
Silvia	32	6	Professora ensino fundamental
Nicole	32	16	Dona de casa
Alice	28	17	Fisioterapeuta
Gabriela	32	5	Psicóloga
Rosana	33	2	Analista de qualidade
<i>Encontros nos EUA</i>			
Helen	32	18	Fonoaudióloga
Rachel	33	7	Psicóloga
Anita	36	7	Cientista
Monica	40	8	Professora ensino superior
Sheila	21	1	Dentista

A idade máxima das crianças foi determinada com base no estágio pré-verbal, considerando que estudos identificam essa fase como sendo aquela em que as mães mais cantam para seus bebês.

Participantes foram recomendadas por pessoas conhecidas da pesquisadora e convidadas a participar por telefone ou e-mail. Ao mostrarem interesse de participar, foi agendado um encontro individual num local e horário mais conveniente para a mãe; oito (60%) preferiram o próprio lar, e nove (70%) mulheres estavam com seus bebês durante o encontro.

A pesquisadora apresentou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido⁴ e explicou o objetivo da pesquisa (“Estou querendo conhecer como é para as mães cantarem para o seu bebê”), e aguardou a participação da mãe, que imprimia um rumo à conversa. Quando necessário, para estimular a conversa, a pesquisadora pedia que a mãe compartilhasse uma lembrança que tinha de cantar para o seu bebê. O esforço da pesquisadora era de estar próxima, presente, disponível e acessível, tentando compreender o mundo dela, suas experiências, falando e fazendo perguntas à medida que cada diálogo singular caminhava, de forma a motivar a exploração e compreensão mútua de suas experiências vividas (e.g. “como é isso para você?”). Assim, o objetivo não era responder a perguntas específicas, mas facilitar o processo de exploração da participante.

Ao final de cada conversa (que não era gravada), a pesquisadora imediatamente redigia uma narrativa compreensiva na primeira pessoa, enquanto ainda estava impactada pelo encontro. Essa narrativa explorava a experiência de cantar de cada participante. No entanto, a fim de manter-se o mais perto possível da experiência da mãe, a pesquisadora usava suas próprias percepções, seus pensamentos, sentimentos e suas impressões do encontro, que guiavam o processo de escrita, aprimorando a narrativa até atingir a sensação de completude. Sendo psicóloga, a narrativa refletia, necessariamente, uma visão psicológica, mas não incluía julgamento. Cada novo encontro e subsequente narrativa possibilitavam uma compreensão maior e mais completa do fenômeno.

O processo de escrita dessas narrativas foi inspirado pela fenomenologia de Edmund Husserl e pela pesquisa heurística de Clark Moustakas e foi desenvolvido ao longo dos últimos dez anos pelo grupo de pesquisa “Atenção Psicológica Clínica em Instituições: Prevenção e Intervenção” na Pontifícia Universidade Católica de Campinas, no Brasil. Mais informações sobre pesquisas usando essas narrativas são encontradas na publicação Oliveira e Cury (2016).

Depois de redigidas as 13 narrativas, a pesquisadora passou das experiências individuais para “o que essas pessoas, *como grupo*, podem ter compartilhado em comum nas suas diversas experiências” (Davidson, 2003, p. 104). Ela perguntou: “O que tudo isso me diz a respeito da experiência de cantar dessas mães?” Isso reflete a busca por significados: pela estrutura geral (essência) da experiência de cantar para mães, conforme descrito por Husserl (1954/1970).

Resultados

Os seguintes elementos da experiência de mães cantarem para seus bebês foram descobertos e, apesar de serem apresentados separadamente, estão interligados. Algumas vinhetas das narrativas compreensivas são apresentadas com propósito ilustrativo (para as narrativas completas, ver Brisola, 2017).

Cantar, para a mãe, é um modo especial de **comunicar-se com o bebê** num nível profundo, expressando muito além do que palavras podem dizer, abraçando-o com sons, preenchendo o ar ao seu redor com emoção e intenção, dando de si mesma. Seja em casa na hora de dormir, seja dirigindo o carro – quando a mãe não pode segurar seu filho que chora –, cantar possibilita a ela sentir-se conectada, próxima, sem necessariamente tocá-lo fisicamente. Cantar é diferente de embalar, alimentar, trocar ou dar banho, mas pode estar presente em todas essas atividades. A canção transporta a presença da mãe, sua

⁴ Todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para fazerem parte do estudo.

peessoa. Pode incluir palavras, mas o bebê, inicialmente, não as compreende; é o som das palavras que fica proeminente.

[Anita] disse que cantar unia as duas. Sente-se conectada, muito próxima ... “É uma sensação gostosa. Estou mais presente ali quando canto. Quando amamento, começo a viajar, pensando nas coisas do trabalho, o que tenho de fazer, mas quando canto, fico focada, concentrada na Marie.” (Brisola, 2017, p. 108).

“Cantar é uma coisa que simplesmente faço. Nem penso. Como é pra mim...?”, [Silvia] procurava palavras, sem conseguir encontrá-las. Tentei ajudá-la descrevendo a situação. “Você está na cozinha, a Érica ali no carrinho, e então você começa a cantarolar”. “Pra mim, é comunicar”, afirmou subitamente. “Com os sons dá pra comunicar muito mais.” (Brisola, 2017, p. 90).

Cantar, para mães, significa a **construção de um vínculo emocional com o bebê**. Requer que estejam realmente presentes, disponíveis para (e em) um relacionamento com eles, construindo uma ponte, uma ligação. Envolve busca, indo além de si mesmas, desejando interagir com ele. Mães retratam cantar como “ligar-se” ao bebê, construindo um sentimento de intimidade e carinho, por meio da sua presença melódica repleta de emoção. Há momentos em que não querem cantar, quando estão lidando com certas circunstâncias, quando estão muito cansadas ou tristes, por exemplo. Seja qual for a razão, naquele momento não estão disponíveis para cantar, já que demandaria disponibilidade emocional e física.

“Sinto-me conectada ... é uma coisa de vínculo.”, [Rachel] respondeu e parou um pouco. Pensou e acrescentou: “Quando canto, me concentro nele... e as milhões de coisas que preciso fazer desaparecem.” (Brisola, 2017, p. 106).

Quando perguntei como era aquilo para ela, Helen ficou quieta por um bom tempo. Então, para minha surpresa, lágrimas encheram-lhe os olhos: “Cantar para Kardia é... compartilhar almas...”, revelou, fazendo um movimento em círculos com as mãos para expressar uma ligação contínua entre as duas. Sente-se muito perto da filha. Helen continuou explorando isso: “Eu... é estar conectada... é amor!”. A intensidade que colocou nas palavras me pegou de surpresa. Eu não esperava tanta emoção. (Brisola, 2017, p. 103).

Cantar é também uma forma de **melhor conhecer o bebê** à medida que ele se desenvolve. As mães cantam e observam as reações do filho; absorvem informações sobre ele. Elas escolhem uma música, cantam e observam. Isso possibilita conhecerem as preferências do bebê e se adaptarem a cada situação e a cada nova fase. À medida que cresce, ele muda e o mesmo acontece na relação com a mãe. Isso fica evidente, por exemplo, na hora da refeição, ao brincar ou na troca de fraldas; a mesma música não tem mais o mesmo efeito, e as mães precisam aprender a lidar com questões de limite e liberdade que, de acordo com Moustakas (1995), fazem parte de relacionamentos significativos.

Quando [Lilian] canta, gosta muito de ver a reação do filho, e já vê como ele está se desenvolvendo, tendo cada vez mais reações, fazendo, por exemplo, o gesto do índio quando canta a música dos índios – fica claro que está entendendo. (Brisola, 2017, p. 81).

Alice fica muito feliz, satisfeita ao ver a filha acompanhando a música, cantando junto e apontando para as diferentes partes do corpo. Mas enfatiza que não foi sempre assim; foi acontecendo aos poucos. “No começo, quando Daniela era

pequena, era mais só estar junto, porque ela não reagia muito.” (Brisola, 2017, pp. 95-6).

Cantar significa, para elas, um **reconhecimento de si mesmas na condição de mães**. Ao cantar, elas ouvem seus próprios sons e podem avaliar o que são capazes de fazer, na condição de mães. Serem bem-sucedidas ao cantar, seja na tarefa de acalmar, seja no brincar, dá-lhes a sensação de realização e confiança; esta satisfação é importante para mantê-las motivadas nos muitos desafios maternos. É um recurso útil para mães que estão aprendendo a lidar com bebês pela primeira vez. Inicialmente, cantar pode levantar dúvidas: “sou capaz?”, “E se eu não lembrar a letra?” À medida que se sentem mais confortáveis com a própria voz, as mães vivem a maternidade por esse meio. Além disso, conforme o bebê ouve incondicionalmente, sem julgamento nem avaliação, ela experimenta ser ouvida.

Quando perguntei como era para ela cantar para a filha, [Rosana] disse que canta para tranquilizar. É algo gostoso, sente-se bem de passar para a filha alguma coisa, de ter um momento de interação, de troca. “Faço isso como algo expressivo, significativo, ... de ser mãe, de estar me doando.” (Brisola, 2017, p. 101).

Às vezes, cantar é uma experiência positiva para ela [Monica]. “Adoro quando canto e o Max sorri”, e outras vezes não é. Um dia, estavam no carro e o Max chorava; ela ligou o rádio e cantou junto, cantando, meio gritado. “Não ajudou muito; mas como mãe a gente tenta de tudo.” (Brisola, 2017, p. 113).

Esther percebeu, com o passar dos meses, que cantar dava certo! “Isso me deu segurança! Eu me sinto poderosa.” Essas palavras vieram com força (Brisola, 2017, p. 85).

Cantar é uma maneira interessante de as **mães compartilharem valores pessoais e costumes familiares**, revelando quem são e no que acreditam. Por meio da escolha de músicas e da forma como cantam, as mães voltam no tempo, compartilhando sua vida, histórias pessoais, seus pensamentos, suas ideias, crenças, linguagem, cultura. Experiências passadas moldam seu “jeito de ser” mãe, incluindo as escolhas de músicas – mesmo que não estejam conscientes disso.

A experiência de compartilhar outra cultura é evidente quando a mãe canta em outra língua, conforme algumas mães norte-americanas indicaram fazer, esforçando-se para incluir essas outras canções na rotina. Elas veem a importância disso para seus filhos e usam seus recursos para tal.

Quando canta no banho, [Alice] tem a sensação boa de estar ensinando, passando informações sobre o corpo, “É meu lado de fisioterapeuta, e também estou passando uma mensagem importante para a vida, a mensagem mais importante de todas, de valores, da nossa fé.” (Brisola, 2017, p. 95).

No início, [Anita] cantou músicas de sua infância em inglês, aí decidiu cantar em francês. Procurou melodias canadenses da infância e também traduziu algumas músicas do inglês para o francês. “Cantar em francês é compartilhar outra cultura.” (Brisola, 2017, p. 108).

Cantar é um **modo criativo de expressarem-se**. Mães frequentemente cantam sua própria versão de uma música, inventam uma letra, modificam uma melodia. Às vezes criam canções originais, expressando, com sua voz única, seus pensamentos íntimos e

sentimentos que anseiam expressar. Durante um dia agitado, mães têm oportunidade de desenvolver seu potencial usando recursos criativos durante momentos alegres, brincalhões e em momentos de tensão e estresse, como uma forma de ajudar a lidar com cada situação.

Enquanto Carlos esteve conosco, Lilian cantou diversas vezes para ele. Uma canção depois da outra, cantadas com muita desenvoltura, com letras inteiras de cor, às vezes substituindo a letra por um pensamento que tinha na hora, como, por exemplo (quando Carlos chorava): “ainda vou descobrir o que é que está acontecendo”. (Brisola, 2017, p. 82).

[Anita:] “eu tenho minhas próprias versões dessas músicas, diferentes do CD. Eu tentei cantar com o CD, mas eu não gosto – e acho que a Marie também não curte tanto.” (Brisola, 2017, p. 108).

Mediante esses significados, cantar traz a **possibilidade de crescimento pessoal**, como uma forma subjetiva de atualizar experiências. Mães expressam o que estão vivendo com sua voz, por meio do cantar. A escolha de determinada canção faz sentido naquele instante, expressa e representa, em palavras e sons, os seus pensamentos, suas percepções, emoções e/ou frustrações. Essas músicas ficam associadas ao lugar, às emoções, ao seu filho e ao relacionamento com ele.

Dessa forma, cantar é uma atividade integradora, diferente de outros meios de comunicação como falar, escrever ou chorar, por exemplo. As pessoas *desejam* se expressar e, à medida que o fazem, por meio das canções, engajam seu corpo (já que cantar é também uma atividade física), seus pensamentos e sentimentos nessa atividade integradora, possibilitando que as mães sejam elas mesmas, expressem quem são e como estão se sentindo naquele instante. Isso acontece por meio da linguagem não verbal (apesar de às vezes conter palavras) que mãe e bebê compreendem e que, ao longo do tempo, possibilita construir significados juntos (talvez não muito diferente de namorados que escolhem “nossa canção”). À medida que aprendem a lidar com a novidade da maternidade, a lidar com novas situações – especialmente as angustiantes –, mães podem se expressar dessa forma única, criativa, saudável, inundada de arte.

Discussão

Este estudo propôs investigar o fenômeno de mães que cantam para seus bebês, baseado em encontros individuais com 13 mães que tiveram seu primeiro filho nos últimos 18 meses.

Narrativas compreensivas revelaram a experiência de cantar como uma maneira singular de estar com o bebê, de aproximar-se de seu mundo, de comunicar e interagir com ele; trata-se de muito mais do que uma *performance* musical ou uma maneira de adormecer, brincar ou distrair o bebê; essa experiência é repleta de significado e afeto. Cantar para um filho envolve expressar sentimentos, compartilhar informações e cultura, e estar aberta a ele; é a expressão de criatividade e a possibilidade de crescimento pessoal. É uma experiência relacional, criativa e integradora.

Vincular-se ou relacionar-se a outro ser humano é um aspecto fundamental da vida. Psiquiatra e estudioso do relacionamento humano, Irvin Yalon acredita que “relacionamentos interpessoais são claramente adaptativos num sentido evolucionário: sem relacionamentos interpessoais positivos e recíprocos não seriam possíveis nem a sobrevivência da espécie, nem a individual” (Yalon & Leszcz, 2005, p. 19). De fato,

iniciamos a vida em relação, acompanhando o ritmo do corpo da nossa mãe. Esse primeiro relacionamento tem grande impacto sobre a vida (Stahlschmidt, 2015), sobre a qualidade de futuros relacionamentos (Moustakas, 1995). É fundamental não apenas para a sobrevivência física, mas também para a saúde emocional. Portanto, deve incorporar o máximo possível de elementos saudáveis, aqueles que nos encaminham em direção ao desenvolvimento maduro do nosso *self*, ao bem-estar e à inserção na vida em sociedade; dando oportunidade de aprendermos a viver com outros de maneira saudável. Cantar parece ser um desses “elementos relacionais”.

Em entrevista documentada por Kirschenbaum e Henderson (1989), Carl Rogers, cuja vida foi dedicada ao estudo de relacionamentos humanos em diversas situações – como psicoterapia, pequenos e grandes grupos, escola e família –, considerava que “o tipo de ambiente psicológico que promove crescimento e desenvolvimento é o mesmo, quer falemos de terapia, quer de escola, quer do lar” (p. 140). Ele descreveu esse ambiente como aquele em que a pessoa se sente estimada, realmente compreendida e na qual há autenticidade.

Bebês desejam ser compreendidos, amados e, conforme indicam as pesquisas, estão atentos a coerência (O’Gorman, 2006) e facilmente detectam genuinidade (ou uma fachada) na voz de sua mãe (Conrad, Walsh, Allen, & Tsang, 2011). Levitin (2009) constata que, ao cantar, é difícil esconder as verdadeiras intenções. Talvez seja também por isso que bebês preferem a voz cantada da mãe, à voz falada. Eles anseiam por autenticidade e consistência no que ouvem e percebem (O’Gorman, 2006) e encontram isso na voz materna.

Parece que a mãe, ao cantar para seu bebê, comunica certo grau de abertura, bem como afeto, que estão enraizados nos seus sons, e estes são percebidos pelo bebê que está equipado com um “olho emocional”. Psicólogo húngaro, Csibra (2010) afirma que bebês conseguem captar emoções e intenções das pessoas com as quais interagem. Desde muito cedo na vida, buscamos coerência e autenticidade, estamos de “olho” nela, ouvindo, e continuamos procurando quando adultos, ao ouvir a voz de um amigo, de um desconhecido, de um político. Afinal de contas, ouvimos (num telefonema, por exemplo) a voz de outra pessoa e temos impressões a seu respeito, sem necessariamente saber como viemos a ter esse conhecimento. Iniciamos a vida com interações, aprendendo significados por meio dos sentidos, construindo relacionamentos a partir dos sons que os acompanham.

Pode parecer óbvio afirmar que uma mãe se sente ouvida pelo seu bebê quando canta. No entanto, a intensidade com que a mãe anseia por feedback de seu bebê, a atenção que presta ao retorno que dá, cada reação, sorriso, olhar e risada, apontam para esse aspecto como algo que deve ser examinado mais de perto. Rogers (1980) narrou como é crucial se sentir ouvido por alguém, sem julgamento: “resgata[-me do] caos de meus sentimentos ... [relaxa] as tensões em mim. Permite que eu revele os sentimentos assustadores, culpas, desespero e as confusões que fazem parte de minha experiência” (p. 12). As pessoas querem muito ser ouvidas e compreendidas por outros.

Na situação da mãe e do bebê, poderíamos dizer que o bebê não processa o que a mãe diz da mesma maneira que um adulto faria, portanto, não está realmente ouvindo. Sim, é mesmo diferente. No entanto, a mãe pode *sentir-se* ouvida sem julgamentos, ela pode *sentir-se* aceita, encorajada; e isso pode encorajá-la a se expressar ainda mais.

Desde os anos 1960, psicólogos humanistas como Abraham Maslow, Rollo May e Carl Rogers têm identificado a criatividade como elementos essenciais de saúde emocional. May (1975) afirma que “criatividade está no trabalho do cientista e no do artista, do

pensador e do esteta; sem deixar de fora o quanto está presente em capitães da tecnologia moderna bem como no relacionamento normal entre mãe e filho” (p. 40).

Apesar de mães cantando para seus bebês não ser costumeiramente visto como exemplo de criatividade – possivelmente porque usualmente ocorre na intimidade do lar –, elas têm inúmeras oportunidades de desenvolver seu potencial usando recursos criativos, inclusive ao improvisar uma melodia ou inserir uma letra diferente numa canção conhecida, expressando-se dessa forma singular. Este aspecto, porém, ainda não foi suficientemente investigado; é possível que elas próprias nem se vejam como sendo criativas ao espontaneamente criarem uma letra ou melodia. Contudo, essa expressão criativa traz satisfação, uma sensação de domínio, confiança, autoestima (Moustakas, 1977) e, com ela, vem a oportunidade de crescer e mudar, de maneira agradável (Bilbao & Cury, 2006) na companhia de seu bebê.

Rogers acreditava que a criatividade é intrínseca ao ser humano, uma expressão do que ele denominou de tendência atualizante, um movimento em direção à realização construtiva de seu potencial inerente e à independência. Cantar para bebês é uma oportunidade dessas, à medida que as mães escolhem uma música. E como se dá essa escolha? Possivelmente, a canção, a escolha de melodia e as letras desabrochem (como um artista) da percepção que têm da situação atual, mediante um conhecimento tácito do que é necessário, bem como de sua disponibilidade emocional. O resultado é uma canção que “combina” com elas, construindo uma “trilha sonora da vida” (Stahlschmidt, 2015).

À medida que a mãe canta, atualiza-se como pessoa, fica mais conectada a si mesma e também mais disponível ao outro, mais ligada e ativa no mundo ao seu redor. Afinal, atualizar-se é uma experiência pessoal – mas não solitária; é uma experiência de *self-com-o-outro*.

Acreditamos que a presente pesquisa traz importantes contribuições para a área da saúde da mulher; saúde no sentido amplo que envolve aspectos físicos, mentais e sociais. Enquanto cantam para o bebê, as mulheres ampliam seus recursos, possibilitando a expressão de seu ser, seus sentimentos (angústias, medos, incertezas), bem como sua cultura, seus valores e o que aprenderam; tudo isso criativamente, usando seu corpo, suas memórias e habilidades pessoais. Desse modo, enquanto cantam, promovem autorrealização que contribui para sua saúde mental. Há décadas, psicólogos humanistas enfatizam a importância da autorrealização como processo de crescimento. Cantar para um bebê é uma atividade descontraída e sem riscos e parece promover o que Moustakas (1977) descreve como uma relação em que ambos estão “livres para afirmar, expressar, atualizar e experienciar sua singularidade” (p. 9).

Considerando que o canto materno é uma forma natural, fácil e efetiva de cultivar proximidade, parece ainda mais necessário promovê-lo no contexto de uma sociedade que valoriza o contrário, ou seja, rapidez e superficialidade.

Reconhecemos que o presente estudo tem suas limitações, advindas de uma população relativamente homogênea de participantes (pertenciam à classe socioeconômica média, tinham nível educacional superior e moravam com o pai do bebê) e, portanto, sugerimos que futuras pesquisas incluam um grupo mais diversificado, inclusive com diferentes estruturas familiares. Poderia também incluir conversas com avós, cuidadores ou professores que cantam para bebês, mães solteiras e mães adolescentes.

A ubiquidade e afeto gerados pela música, bem como a relevância do papel da mãe fazem do cantar materno um excelente instrumento e recurso para futuras pesquisas e intervenções psicológicas.

Referências

- Amatuzzi, M. M. (2010). *Por uma psicologia humana* (3ª ed.). Campinas, SP: Alínea.
- Baker, F., & Makinlay, E. (2006). Sing, soothe and sleep: A lullaby education programme for first-time mothers. *British Journal of Music Education*, 23(2), 147-160.
- Bilbao, G. G. L. & Cury, V. E. (2006). O artista e sua arte. *Paidéia*, 16(33), 91-200.
- Bonnár, L. (2014). *Life and lullabies: Exploring the basis of meaningfulness in parents' lullaby singing*. (Tese de doutorado não publicada). Norges Musikhogskole, Norwegian Academy of Music, Oslo, Noruega.
- Brisola, E. B. V. (2017). A experiência de cantar para bebês: um estudo fenomenológico com mães (Tese de doutorado não publicada). Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, SP, Brasil.
- Brisola, E. B.V., & Cury, V. E. (2015). Singing your troubles away: The experience of singing from a psychological standpoint: contributions from a heuristic research. *The Humanistic Psychologist*, 43(4), 395-408. doi: 10.1080/08873267.2015.1047934
- Carolan, M., Barry, M., Gamble, M., Turner, K., & Mascareñas, O. (2012). Experiences of pregnant women attending a lullaby programme in Limerick, Ireland: a qualitative study. *Midwifery*, 28(3), 321-328.
- Conrad, N. J., Walsh, J., Allen, J. M., & Tsang, C. D. (2011). Examining infants' preferences for tempo in lullabies and playsongs. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 65(3), 168-172. doi: 10.1037/a0023296
- Creighton, A. (2011). Mother-infant musical interaction and emotional communication: A literature review. *The Australian Journal of Music Therapy*, 22, 37-58.
- Creighton, A., Atherton, M., & Kitamura, C. (2013). Singing play songs and lullabies: Investigating the subjective contributions to maternal attachment constructs. *Australian Journal of Music Therapy*, 24, 17-44.
- Csibra, G. (2010). Recognizing communicative intentions in infancy. *Mind & Language*, 25(2), 141-168.
- Davidson, L. (2003). *Living outside mental illness: Qualitative studies of recovery in schizophrenia*. New York: New York University.
- De l'Etoile, S. K. (2012). Responses to infant-directed singing in infants of mothers with depressive symptoms. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 353-366.
- Hanley, V. J. (2010). The power of song. *Community Practitioner*, 83(5), 38-39.
- Husserl, E. (1954/1970). *The crisis of european sciences and transcendental phenomenology: An introduction to phenomenological philosophy*. Evanston, IL: Northwestern University.
- Ilari, B., Chen-Hafteck, L., & Crawford, L. (2013). Singing and cultural understanding: A music education perspective. *International Journal of Music Education*, 31(2), 202-216. doi: 10.1177/0255761413487281
- Kirschenbaum, H., & Henderson, V. L. (Ed.). (1989). *Carl Rogers: Dialogues*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

- Levitin, D. J. (2009). *The world in six songs*. New York, NY: Plume Printing.
- May, R. (1975). *A coragem de criar* (11ª ed.). Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Moustakas, C. (1977). *Creative life*. New York, NY: Ban Nostrand Reinhold Company.
- Moustakas, C. (1995). *Being-in, being-for, being-with*. Maryland: Rowman & Littlefield.
- O'Gorman, S. (2006). Theoretical interfaces in the acute paediatric context: A psychotherapeutic understanding of the application of infant-directed singing. *American Journal of Psychotherapy*, 69(3), 271-283.
- Oliveira, A. E. G., & Cury, V. E. (2016). Cuidar em oncologia: uma experiência para além do sofrimento. *Memorandum*, 31, 237-258.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*, Boston, MA: Houghton Mifflin Company.
- Searle, S. L. (2010). *Natural caregiving practices and mothers' decisions*. (Dissertação de mestrado não publicada). Family, Consumer, and Human Development Department, Utah University, Utah, USA
- Stahlschmidt, A. P. M. (2015). Music in the Early Stages of Life: Considerations from Working with Groups of Mothers and Babies. *International Scholarly and Scientific Research and Innovation, Paris*, 9(1), 1780-1786. scholar.waset.org/1999.10/10000150
- Trehub, S. E., Plantinga, J., & Russo, F. A. (2016). Maternal vocal interactions with infants: reciprocal visual influences. *Review of Social Development*, 25(3). doi 10.1111/sode.12164
- Vlismas, W., Malloch, S., & Burnham, D. (2013). The effects of music and movement on mother-infant interactions. *Early Child Development and Care*, 183(11), 1669-1688.
- Woodhouse, S. S. (2010). Dyadic interaction as precursors to attachment security: Implications for intervention and research. *Attachment & Human Development*, 12(1-2), 151-157. doi: 10.1080/14616730903381514
- Yalom, I. D., & Leszcz. M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5ª ed.). New York, NY: Basic Books.
- Zelkowitz, P., & Papageorgiou, A. (2012). Easing maternal anxiety: An update. *Women's Health*, 8(2), 205-213. doi: 10.1080/14616730903381514

Recebido em 16/03/2017

Aceito em 26/06/2018

Elizabeth Brown Vallim Brisola: doutora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, participante do grupo de pesquisa "Atenção Psicológica Clínica em Instituições: Prevenção e Intervenção, Centro de Ciências da Vida, Campinas. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6170-4130>

Vera Engler Cury: docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, no grupo de pesquisa "Atenção Psicológica Clínica em Instituições: Prevenção e Intervenção, Centro de Ciências da Vida, Campinas. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2721-3367>