A Música no Seu Cérebro

Ano de publicação: 2021
Autor: Daniel J. Levitin
312 páginas

Você já ficou cantarolando um *jingle* mentalmente e não conseguia parar de jeito algum? Alguma canção já foi capaz de mudar a maneira que estava se sentindo? E quando toca aquela música da sua adolescência, consegue se transportar de volta àquele tempo?
A ciência explica que isso acontece porque quando você ouve, toca ou compõe uma música, utiliza quase todas as áreas do cérebro conhecidas até hoje.
Tanta **influência sobre a mente humana** é percebida de diversas formas, do capital à religião.
No ano em que o livro "A Música no seu Cérebro", de Daniel J. Levitin, foi lançado, apenas a venda de discos nos Estados Unidos gerava **30 bilhões de dólares** ao ano. O setor era responsável por um lucro maior do que o da indústria farmacêutica.
Utilizado como tratamento, inspiração, ou simplesmente como entretenimento, "o som organizado", nas palavras do pioneiro compositor Edgard Varèse, traz, neste resumo, respostas sobre o comportamento humano e importantes reflexões para o dia-a-dia.

Ideias principais do livro

- **Todos somos capazes** de perceber e entender o básico sobre música, mesmo sem estudos;
- É possível utilizar nuances sonoras diferentes para despertar um ou outro sentimento no interlocutor;
- Às vezes, frustrar as expectativas pode ser o melhor caminho;
- A genialidade se encontra fora do que é tido como regra;
- Organização é importante, mas em demasia não cativa.

Para quem esse livro é indicado?

O próprio Daniel Levitin frisa que, por mais que seja um tema bem específico e cheio de tecnicidades, não visa atingir apenas seus colegas dos mundos da música ou da neurociência.
Além disso, trabalhadores que busquem trazer mais inovação para seus ambientes ou inspirações criativas para aplicar nos ambientes de negócios tradicionais, também encontrarão valiosas lições nos experimentos e descobertas trazidos no livro.

Visão geral do livro

Qual é o "Dó, Ré, Mi"?

É normal acreditar que a aptidão musical seja exclusividade de quem nasce com o dom. Na verdade, assim como o linguista Noam Chomsky mostrou que qualquer um pode aprender qualquer língua, Daniel Levitin diz que todos temos a mesma capacidade inata de aprender qualquer música.
No Lesoto, por exemplo, cantar e dançar são atividades tão comuns quanto falar ou andar.
A questão é que, **se quisermos nos aprofundar no tema, existem alguns conceitos que facilitam tanto a teoria quanto a prática**. Contudo, para efeito de compreensão da temática trazida aqui, basta que saibamos o básico deles.
Nota, ritmo, andamento, reverberação são alguns dos elementos sonoros fundamentais, além do timbre, um conceito tão variável que se convencionou chamar de tudo relacionado ao som que não seja altura nem intensidade, outros dois termos dessa categoria.
Quando estes se combinam, dão origem ainda à tonalidade, melodia, métrica e harmonia.
Se você for leigo no assunto, não se assuste com a quantidade de nomenclaturas, é possível compreender a discussão mesmo assim. Isso graças ao que a psicologia chama de **conhecimento declarativo**.
Por exemplo, mesmo sem ter recebido ensino direcionado, você deve ser capaz de bater à porta de alguém de modo ritmado. Inclusive, provavelmente o faz da forma mais comum, que tem até nome: "*shave and a haircut, two bits*".
Da mesma forma, naturalmente conseguimos perceber padrões ou desvios nas tonalidades executadas por algum músico.

Por que a música mexe com a sua cabeça?

Sim, a música tem um poder natural sobre nós, mas, além disso, existem também alguns truques utilizados pelos compositores para afetarem ainda mais nosso emocional — ou nosso sistema nervoso.
Sons breves e altos transmitem um sinal de alerta, ao passo que sons longos e suaves tranquilizam. Isso não só para nós, como também para muitos animais.
Saber disso possibilita aos envolvidos nas produções musicais trabalharem o timbre e a duração das notas para atingir o efeito desejado.
Você pode perceber isso prestando atenção ao ouvir um *reggae* e depois um *heavy metal*, cada um trazendo sua motivação e visando conquistar seu público-alvo. Mais fácil ainda é se atentar às trilhas sonoras de filmes, que nos fazem aproveitar a paz do personagem ou nos afligem junto dele, muitas vezes sem nem percebermos.
As tecnologias envolvidas nessas produções cada vez mais evoluídas permitem também a criação de sons até então inéditos para o cérebro humano, aumentando nosso interesse pelo produto. Seriam equivalentes aos filmes 3D.
Além disso, por fazer um caminho que passa pelo cerebelo, a experiência musical é em grande parte inconsciente.

Ela ativa áreas no cérebro que gratificam, emocionam e motivam. Ocorre tanto quando você prevê qual será a próxima nota pelo padrão, quanto quando o músico faz o inesperado.

Se quiser sentir na prática como acontece no caso de uma das maiores bandas da história, pode ouvir as músicas dos ***Beatles*** citadas pelo autor.

Yesterday, *I Want You* e *For No One* são alguns dos maiores sucessos dos britânicos, todas com algum toque que desafia a norma e tira "o som organizado" do modo robótico.

Uma boa notícia é que, mesmo se você não for um profissional da área, também pode se aproveitar disso para influenciar seus clientes.

Uma trilha sonora ambiente que passe o que você deseja naquele momento pode ser utilizada em diversos ambientes, no próprio ambiente de trabalho, por exemplo.

Por que a vida imita a arte?

Não bastassem as diversas utilizações que a música nos oferece, ela ainda serve como exemplo para muitas lições aplicáveis em contextos muito corriqueiros.

O autor diz que "*a memória afeta de maneira tão profunda o ato de ouvir música que não seria exagerado afirmar que, sem a primeira, a segunda não existiria*".

Além de utilizar as obras para fortalecer e até recuperar lembranças, podemos também empregar em nossos afazeres um recurso utilizado pelos instrumentistas.

Ao armazenar a grande quantidade de canções em seu repertório e como reproduzi-las, eles recorrem ao chamado "**agrupamento**". Consiste em juntar duas unidades de informação, pois é mais fácil se lembrar do todo.

Na rotina dos artistas ainda existem comportamentos valiosos que deveríamos naturalizar. **Joni Mitchell**, uma das melhores compositoras da história, segundo a revista *Rolling Stone*, não se esforçava para caber nas delimitações.

Nunca tendo recebido aulas de violão, a cantora estadunidense utilizava afinações próprias, criando combinações sonoras verdadeiramente únicas.

Um caso comum em qualquer ambiente de trabalho vem do canadense **Neil Young**, presente no *Hall* da Fama do Rock. Ele confessou ao escritor que não se considera um músico talentoso, seu sucesso se deve a ter aproveitado as oportunidades certas que lhe apareceram.

Talento, inclusive, é um conceito que precisamos rever, segundo Daniel Levitin. É comum dizer que essa ou aquela pessoa é talentosa e por isso tem êxito em sua área, "*mas no fim das contas só usamos o termo retrospectivamente, depois de surgirem resultados significativos*".

O que tem sido realmente comprovado por estudos que seja eficiente no caminho para a especialização, em qualquer área, são **10 mil horas de prática**.

Agora, indo mais para a especialização de Levitin, as pesquisas da neurociência musical ensinam o seguinte: estudos baseados em melodias artificiais distanciam do mundo real todas as descobertas obtidas.

Se quiser mesmo saber as condições do seu ambiente corporativo ou as preferências de seus clientes, por exemplo, é preciso uma análise pessoal, na prática. Nem a melhor simulação pode gerar resultados tão bons quanto os da vivência.

Outros livros sobre o poder da mente humana

No livro "**Inteligência Social**", o psicólogo **Daniel Goleman** traz outros estudos da área da psicologia, vistos de outra forma. Com a palavra de outros profissionais de seu ramo, ele fala biologicamente sobre nosso cérebro, e como cada componente está presente em nossas relações.

Natalie Nixon, PhD em Gestão de Design, reforça que trabalhos criativos não são exclusividade de uma ou outra pessoa privilegiada. Na obra "**The Creativity Leap**", ela ensina ferramentas para desenvolver a criatividade e como deixá-la mais presente em seu ambiente de trabalho.

Agora que você já sabe o poder que o cérebro tem, o professor de psicologia e hipnose **Alberto Dell'Isola** ensina a desbloquear todo esse potencial, com o livro **Mentes Brilhantes**, também trabalhando conceitos já vistos aqui, como memória, criatividade e talento.

Certo, mas como posso ser mais criativo e produtivo?

- Abandone a ideia de que música é só para "quem sabe", todos possuímos o conhecimento básico e podemos usufruir dos benefícios;
- Varie os gêneros musicais que você ouve para estimular sua mente a ser mais produtiva;
- Busque inspirações criativas em casos de musicistas bem-sucedidos que não percorreram o caminho habitual ou mais fácil até o êxito;
- Independente de qual é seu objetivo e do seu nível de aptidão nata, **pratique**. Essa é a única fórmula mágica.

Se você gostou desse livro, aproveite para conhecer nosso acervo completo com centenas de Pocketbooks dos maiores sucessos nas áreas de gestão, *marketing* e vendas, liderança, estratégia, desenvolvimento pessoal e empreendedorismo!

Clique e acesse agora:
www.pocketbook4you.com

O conteúdo apresentado acima traduz a visão e análise crítica da nossa equipe de redatores, respeitando os fundamentos de propriedade intelectual no Brasil (artigo 8, inciso I). Nenhuma parte do livro está sendo copiada. São conteúdos únicos e exclusivos, sempre dando créditos aos autores e indicando o link para aquisição da obra completa. A PocketBook4You respeita o código de direitos autorais de acordo com o estabelecido na legislação brasileira, Lei 9.610/98. Este conteúdo é de propriedade exclusiva da PocketBook4You e está protegido pela Lei de Direitos Autorais em seus artigos 46, I, (a) e em seu artigo 47, isso porque não se trata de reprodução e também não lhe implicam qualquer descrédito, pelo contrário, o direito moral é protegido e, como ressaltado anteriormente, o leitor recebe um link para adquirir a obra. É proibida a reprodução deste material sem a autorização da empresa.