**A psicologia da música**



A música tem efeitos muito positivos para a mente. Podemos aplicar a psicologia da música para melhorar o nosso estado emocional.

A mente muda depois de escutarmos uma [música](https://amenteemaravilhosa.com.br/musica-nos-ajuda-sermos-felizes/), por isso ela pode chegar a ser uma ótima ferramenta para melhorar o estado emocional, é claro que, **sempre que seja ouvido o som apropriado para cada estado de ânimo.**

O que ouvir quando estamos tristes?

Todos sabemos que quando estamos tristes e decaídos, **a melhor coisa seria ouvir música alegre ou canções com uma letra positiva, que nos anime,**mas apesar de ser algo óbvio, muitas pessoas caem nessa de ouvir músicas dramáticas, tristes e negativas.

Eu me atreveria a dizer que todo mundo alguma vez, em algum dia triste, em vez de colocar um CD com músicas positivas, preferiu escutar canções mais pessimistas, tristes e dramáticas disponíveis na indústria da música.

Por que será que isso acontece? Porque**nos deixamos levar pelo subconsciente**. Quando estamos tristes, a mente quer uma maior dose de pessimismo, solicita música que esteja em sintonia com seu [estado de ânimo](https://amenteemaravilhosa.com.br/maneira-de-pensar-determina-o-estado-de-animo/). **Não ativamos a razão e somos influenciados pelos desejos do corpo.**

**Se ao contrário, você colocar uma música que considera que poderia ajudá-lo, conseguirá desfazer esses padrões pouco saudáveis**. Se você estiver deprimido e triste, não se abata ainda mais. Não sejamos masoquistas e escolhamos em cada momento o que pode nos ajudar a melhorar as nossas emoções.

O que ouvir quando estamos contentes?

Quando estamos contentes, **naturalmente vamos querer ouvir** **músicas alegres**, animadas e positivas. Aqui o subconsciente nos leva a fazer isso sem a necessidade de ativar a razão.

**Este tipo de música nos induzirá a manter e inclusive a aumentar a alegria e motivação que temos**. Também pode acontecer que como nos sentimos bem, a nossa razão nos convença de que nada ruim acontecerá se ouvirmos canções tristesporque estamos contentes.

Se as coisas vão bem e estamos felizes, não acontecerá nada se ouvirmos canções tristes, mas sempre que seja com moderação e acabemos, como toque final, ouvindo algo mais energizante e esperançoso. **Uma canção triste e negativa sempre diminuirá a nossa alegria e motivação.**

Quando estivermos com um bom estado emocional e muito alegres, quase não vamos perceber que a alegria diminui ao ouvir músicas dramáticas, pois a balança vai pender para o lado das coisas boas da vida, **mas se as coisas não vão bem e o seu positivismo está desmoronando, o que você vai conseguir ouvindo músicas tristes será ainda mais**[**depressão**](https://amenteemaravilhosa.com.br/como-ajudar-um-amigo-ou-familiar-com-depressao/)**.**

O cérebro responde de forma automática

Quando as ondas da música penetram nos nossos ouvidos, automaticamente o cérebro responde seguindo o ritmo do som.**Se for alegre, sentiremos a necessidade de mexer o corpo; nos ativaremos e o astral se elevará.**

O mesmo acontece com a música relaxante e clássica, que é captada pelo ouvido e transformada pelo cérebro em sensações de paz, sedação, desativação, **sempre que formos capazes de nos centrar exclusivamente no que estivermos escutando.**

Diferentes estudos realizados no [Massachusetts General Hospital](http://es.wikipedia.org/wiki/Hospital_General_de_Massachusetts) (Hospital Geral de Massachusetts) e em diversos hospitais de Hong Kong, nos dizem que as pessoas que ouviam música diariamente durante uns 20 ou 30 minutos, tinham a pressão mais baixa, comparadas com aquelas pessoas que não a ouviam.

**As batidas do coração sincronizam-se ao ritmo da música.**Foi demonstrado que, com ondas rápidas, o coração se acelera e ante um ritmo lento, os batimentos cardíacos diminuem.

Ao ouvir uma música triste com mensagens dramáticas, o cérebro a transforma em [tristeza](https://amenteemaravilhosa.com.br/desinfetar-tristeza/), frustração, desânimo, apatia, melancolia, etc. Tudo depende das experiências atuais ou das que tenhamos atravessado, que serão vinculadas com o que estivermos ouvindo, e a partir daí se produzirá uma resposta ou outra.

Nem sempre é negativo escutar canções tristes, **às vezes servem como aprendizado ou despedida; bem usadas, servem para encerrar etapas e conscientizar-nos dos erros cometidos.**

Se as experiências negativas que tivemos foram superadas, não nos prejudicarão, e poderemos ouvir este tipo de canções como uma lição aprendida, como um canto [ao que aconteceu](https://amenteemaravilhosa.com.br/o-que-passou-passou/). Se for realizado com moderação e aceitação, nem sempre será negativo.

E não somente ouvir a música produz efeitos muito positivos nas pessoas; se também cantarmos, estaremos duplicando os efeitos benéficos.

Se tiverem vontade, convidamos vocês a compartilhar as canções que os ajudarão a enfrentar os momentos mais difíceis, as que farão seus corpos vibrarem e as que levantarão o seu astral. **Vocês se animam a experimentar os efeitos positivos da música?**