



GUIA DE BORDO

DR. PAULO ROBERTO CRUZ MARQUETTI

Sejam bem-vindos a mais uma viagem musical, desta vez relacionada ao tema central da *Iátrico* nº 41, que é **SUPERACÇÃO**. Seja uma perda afetiva, a morte de um ente querido, ou mesmo as dificuldades para se enfrentar uma pandemia, atingir um objetivo ou realizar um sonho, tudo isso requer que busquemos energias, obstinação, ou o que restar da nossa fé, para que possamos prosseguir de forma a atingir aquela meta ou apenas encontrarmos forças para continuar tocando a vida. O segredo para essa superação é perseverança. E isto é muito bem

colocado, ou às vezes meramente sugerido, nas canções que escolhi para nos acompanharem nesta viagem.

Como sempre faço, lembro-lhes que esta lista é pessoal, e como tal, arbitrária e sujeita a erros na escolha. Certamente deixei escapar **AQUELA** música que se tornou marcante sua vida por tê-lo(a) ajudado a superar uma determinada situação que lhe foi tão difícil. De todo modo, espero que pelo menos uma das que escolhi possa ter sido a sua. Se não o foi, fica para a próxima. Espero que lhes agrade.



ADELE *Hold On (2021)*

Nada melhor que iniciar a viagem no fundo do poço, quando parece que não há saída. E para momentos assim, ninguém melhor que Adele. Composta ao final de seu casamento, a letra nos fala que ela se acha a sua pior inimiga, que se odeia, e que parece que o caminho à sua frente a engolirá. Auto-estima zerada, aparentemente sem saída, mas lá vem a sua voz interior lhe dizendo para continuar, não desistir, que ela é forte e que o amor um dia virá, é só dar tempo ao tempo. Quem de nós não se viu nessa situação, ao terminar um relacionamento? Just hold on, hold on.... Saia do poço.

CAROLE KING *You've Got a Friend (1971)*

Gravada no seu primeiro álbum, lançando a compositora ao topo das paradas, esta música também catapultou James Taylor ao sucesso quando ele a gravou. Ela está aqui para nos lembrar que, quando estivermos em dificuldades, sempre haverá uma pessoa amiga para nos estender a mão e nos ajudar a sairmos do buraco em que nos metemos; basta que a chamemos e peçamos ajuda, e ele(a) virá correndo de onde estiver, seja inverno, primavera, verão ou outono. Você tem um amigo, tudo que tem a fazer é chamar.



PAUL MCCARTNEY *Put It There (1989)*

Nesta balada de extremo lirismo, Sir James Paul McCartney nos lembra a força da relação entre pais e filhos, com um pai dizendo ao filho que não importa o tamanho da sua carga; mesmo que ela pese uma tonelada, coloque-a lá e ele o ajudará a carregá-la; enquanto estiverem juntos, coloque-a lá. Nisto entra também a superação das desavenças e divergências, que devem ser discutidas de modo a clarear o ambiente com a sua resolução. E assim aprendemos a fazer o mesmo pelos nossos filhos, e eles pelos seus.



**THE CORRS*****Everybody Hurts – MTV Unplugged Live (1999)***

Nesta versão da belíssima canção de Michael Stipe, do REM, os irmãos Corr nos dizem que, depois de um dia longo e difícil, quando estamos cheios dessa vida, em que todos podemos às vezes ser magoados por alguém, tudo pode parecer errado, mas quando anoitece, devemos deixar pra lá, confortando-nos com os amigos que temos, pois nunca estamos sozinhos. Nos longos dias e noites de solidão, lembremo-nos de que todos magoamos alguém ou somos magoados às vezes, mas devemos sempre continuar em frente, pois nunca estamos sós.

LEONARD COHEN***Anthem (1992)***

Aqui o grande Mr. Cohen nos fala que, quando o dia amanhece, os pássaros cantam, lembrando-nos de que não devemos morar no passado, nem ficar pensando no que ainda não aconteceu. Em tudo existe uma fenda, e é por ali que a luz entra. Vivamos o presente, sem lamentar as oferendas desperdiçadas, mas sim comemorar o que conseguimos realizar, fazendo soar os sinos que ainda podemos tocar pelas coisas boas que temos ou fizemos. Cheia de metáforas, a poesia complexa de Leonard Cohen nos lembra que viver o presente é o que mais importa, deixando a luz entrar pelas fendas da nossa vida.

SIMON & GARFUNKEL***Bridge Over Troubled Water (1970)***

Neste que considero um dos mais belos clássicos da música pop, os dois rapazes de NY enfatizam novamente a importância da amizade, com a imagem metafórica dos nossos problemas como um rio caudaloso, em que o(a) amigo(a) se propõe a se estender sobre ele como uma ponte para que o transponhamos. Na segunda parte, vem a sugestão de que nos deixemos levar rumo aos nossos sonhos, com a certeza de que o(a) amigo(a) estará nos seguindo, para nos ajudar a seguir nesse caminho com a alma mais leve. Tenho certeza de que daqui em diante esta música não lhe soará apenas como mais uma música de elevador (“easy listening”) nas próximas vezes em que a ouvir, mas o fará sentir-se grato pelos amigos que tem e pela amizade que pode oferecer a alguém.

**PINKY & NATE RUESS*****Just Give Me a Reason (2012)***

Quando a relação de um casal não vai bem, é preciso fazer uma DR para superar esta fase. É preciso buscar um motivo, por menor que seja, que justifique a manutenção daquela relação. O importante é que ambos queiram continuar, e que tudo não esteja tão ruim quanto parece, pois está tudo escrito nas cicatrizes dos corações de ambos, e lhes seja possível aprender a se amarem de novo, e esta crise conjugal seja superada.

**JOHN LENNON*****(Just Like) Starting Over (1980, remasterizada em 2010)***

Esta é a versão do álbum Double Fantasy Stripped Down, de 2010, com versões mais limpas que as do álbum original, lançado em dezembro de 1980, poucos dias antes dele ser assassinado. Nela Mr. Lennon propõe que o casal invista na sua relação como se ela estivesse começando a cada dia, como se estivessem se apaixonando novamente, viajando para algum lugar distante como no começo, pois o tempo passa muito rápido e não se deve desperdiçar um dia sequer. É preciso saber que aquele amor é especial, e que se deve aproveitar a chance e voar para algum lugar... e assim superar as dificuldades.

**IVAN LINS*****Começar de Novo (1994)***

Mais uma sobre o fim de um relacionamento, mas aqui com uma visão mais positiva, em que vale a pena rebelar-se, debater-se, virar a mesa, machucar-se, tudo isso para sobreviver a uma relação desgastada, livrando-se do fantasma de uma parceira opressiva, dominante, e que o amanhecer de um novo dia traga o esquecimento de tudo isso e a abertura para um novo relacionamento, tendo superado as dificuldades do anterior. Sair do poço sempre é a melhor atitude a tomar.

**PHILLIP PHILLIPS*****Hold On (2018)***

Nesta canção o autor nos fala que quer fugir deste mundo de marionetes e falsidades, que as sementes no seu coração comecem a brotar para que ele venha a ser o homem que está destinado a ser, que o amor o fará agarrar-se à sua vida para descobrir o que está certo ou errado, e que se encontrará um dia desses, mesmo que algumas pessoas achem que ele não possa ser salvo. Propõe-se a bancar a aposta pela sua vida, que é muito curta para ser desperdiçada num caminho ainda não escrito. Tudo isso, enfim, nada mais é que a busca de cada um pela sua paz interior, que deve ser procurada com perseverança.



MÚSICA

PRETENDERS

I'll Stand By You (1994)

Aqui Chrissie Hynde coloca-se na posição da pessoa amiga disposta a ajudar quem está sofrendo, independente de certo ou errado, sem julgamentos e com amor incondicional, como devem ser os verdadeiros amigos, dispondo-se a nos ajudar no caminho que escolhermos, certo ou errado, sempre ao nosso lado. Podemos dizer que esta música seria a resposta ou contraponto à famosa Stand By Me, de Ben E. King, que foi gravada até por John Lennon no álbum Rock'n'Roll em 1975, mas fiquemos por aqui mesmo, apenas para nos lembrarmos da importância de uma mão estendida para nos ajudar a superarmos os problemas.



MARIANA NOLASCO

Transforma(dor) (2020)

Nesta singela canção, a autora coloca a necessidade de que as dificuldades devem ser discutidas, mesmo que com o espelho, transformando o medo e a confusão em esperança e calma com a confiança de enfrentar o problema, transformando a dor em amor. Rima rasteira, mas com um belo resultado.



SARAH HARMER & ART OF TIME ENSEMBLE

Come Healing (2022)

Nesta gravação ao vivo da música lançada em 2013 por Leonard Cohen, o autor nos propõe que tomemos as cicatrizes e estilhaços das dificuldades, das promessas não cumpridas ou que nem foram feitas, e o peso da cruz que carregamos e usemos tudo isso para nos curar o corpo e o espírito, o coração e a razão, como um renascimento após superadas as dificuldades. Como sempre, o senhor Cohen usa metáforas religiosas com maestria, sempre com belíssimo resultado, como na sua obra prima Hallelujah. Neste tributo, cai bem a voz angelical de Sarah Harmer em vez da voz roufenha do autor, por isso a escolhi.



JET

Hold On (2016)

A banda australiana no diz que tudo o que se quis ou tudo que se fez diz muito a que se possa apegar, e quando é difícil que sejamos nós mesmos, tentando ser diferentes, tudo fica distante e esquecemos onde estamos; a mensagem implícita parece ser que nos apeguemos àquilo que somos na nossa essência, em vez de tentarmos buscar uma imagem que não corresponda à nossa realidade. Com isso, respeitando nossas individualidades, superaremos nossas limitações, muitas das quais criadas por nós mesmos. Hold on! Apegue-se!



AEROSMITH

Dream On (1973)

Nesta música, que foi a primeira lançada pela banda, Steven Tyler se vê na frente do espelho, e as rugas que vê lhe dão conta que o que passou, passou, como a alvorada sucede o crepúsculo, e que todos temos nossos débitos a resgatar e precisamos às vezes encarar derrotas para aprendermos a vencer. Estamos sempre aprendendo, e ele nos sugere que cantemos na alegria e na tristeza, cantemos hoje porque amanhã Deus poderá ter nos levado embora. Termina com o conselho que dá nome à música: sonhe, sonhe sempre, até que seus sonhos se realizem. Ótima candidata à categoria de música de auto-ajuda, mas alguém dirá que isto não é verdade? Sonhemos sempre!

FUN

Carry On (2012)

com o coração feliz como um 4 de julho

Nesta singela canção, Nate Ruess se vê acordando ao som de silêncio e gritos cortantes (alucinações hipnopômicas ?) e vê sua parceira com uma garrafa de vinho na mão e a cabeça nas cortinas, e o coração feliz como num 4 de julho (devo traduzir para 7 de setembro ?), e ela lhe responde que não somos estrelas brilhantes. Ele diz que sabe disso, nunca disse que éramos, e que já tinha fechado janelas suficientes para saber que não se deve olhar para trás (outra DR chegando...). E se você está perdido e só, afundando como uma pedra, continue, e que seu passado seja o som dos seus pés no caminho já percorrido.

Ao anoitecer, encontra amigos em um bar, e conversam sobre como será a morte dos seus pais, sobre as esposas e vizinhos, e ele pensa como gostaria de enganá-los como foi enganado muitas vezes, e, abandonado e deixado para morrer, agora perambula pelas ruas por não ser um fantasma como ela é para ele... Depressão pesada, mas aí entra o coro da música lembrando que, se nos sentirmos sós, perdidos e afundando, devemos continuar fazendo nosso caminho, com a cabeça em chamas mas as pernas em ordem, e elas irão aonde quisermos. Termina dizendo à sua parceira que somos estrelas brilhantes e nada nos fará parar, pois somos invencíveis e, mesmo distantes, encontraremos o caminho de casa. Musiquinha forte candidata ao Grammy de melhor música bipolar...

PETER GABRIEL & KATE BUSH

Don't Give Up (1986)

Peter Gabriel gravou esta música em dueto com Kate Bush, que havia sido descoberta por ele aos 19 anos, em 1978, chegando ao topo das paradas com *Wuthering Heights*. Aqui eles cantam com extrema sensibilidade, alternando os vocais. Ele começa contando que foi criado aprendendo a ser forte, lutar e vencer, sem nunca imaginar que poderia fracassar. Sem ter por que lutar e sentindo-se abandonado pelos seus sonhos; mudou o rosto, mudou o nome, mas percebe que ninguém quer um perdedor... Aí entra Kate lhe dizendo para não desistir, pois tem amigos, e ainda não foi derrotado, e pode fazer tudo dar certo. Ele responde que apesar de ter visto tudo, nunca tinha pensado que poderia ser afetado, e acha estranho como as coisas mudam. Dirigindo para a casa em que nasceu, viu ao amanhecer as árvores totalmente queimadas. Ela reforça-lhe que não desista, que eles têm um ao outro, e que não precisam de muito, e que em algum lugar há o local ao qual pertencem. Aconselha-o a descansar, não se preocupar demais, que tudo ficará bem, e que mesmo em tempos difíceis, sempre terão um ao outro, então não desista. Ele responde que quer sair dali, que não suporta mais, quer subir naquela ponte e olhar para baixo, lembrando que, aconteça o que acontecer, o rio continuará a correr. Mudou-se para outra cidade, tentou estabelecer-se lá, muitos homens para cada trabalho, muitos homens de quem ninguém precisa, e lá vem ela de novo lhe dizendo-lhe para não desistir, que não há razão para se envergonhar, e ela tem orgulho dele ser quem é. Ele sabe que nunca foi fácil, e ela termina dizendo crer que há um lugar ao qual pertencem. Esta é uma das minhas canções favoritas, e eu não poderia deixá-la de fora desta lista, por lembrar-nos que nunca desistamos do que queremos.



**ENTRE NESTA VIAGEM COM
O DIÁRIO DE BORDO.
TRILHA SONORA DO IÁTRICO
NO SPOTIFY:**

<http://tiny.cc/iatrico41>



RINGO STARR

Life Is Good (2019)

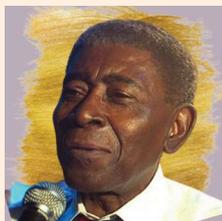
Para sair um pouco da depressão/hipomania da canção anterior, Ringo nos lembra que não importa o tempo que leve, você se dará conta de que a vida é boa. Pergunta quantas vezes você se lembrou de uma coisa boa, e lembra que muitas vezes milhares de vezes não serão suficientes, e que sua vida mudará, terá sorte e encontrará que você possa amar. Devemos agradecer a Deus pelas lições que aprendemos, e mesmo tendo passado por situações difíceis (leia a matéria sobre Ringo neste número do Iátrico), ele sempre pode cantar esta canção, pois a vida é boa. Otimismo ingênuo, mas às vezes isto é melhor que o pessimismo esclarecido...



NOITE ILUSTRADA

Volta Por Cima (1962)

Nesta gravação original do samba de Paulo Vanzolini, o sambista afirma ter chorado, em uma situação em que qualquer outra pessoa teria chorado, e, considerada a época machista da gravação, afirma não querer que uma mulher lhe venha dar a mão para ajudá-lo a se reerguer. Reconhece a queda, não desanima, levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima. Clássico da MPB, foi gravada também por Elza Soares e Maria Betânia, entre outros, mas eu prefiro deixar aqui a versão original.



RINGO STARR

Waiting For The Tide To Turn (2021)

Para encerrar nossa viagem, chamaremos novamente o nosso exemplo de superação, o bom e velho Ringo. Ele começa dizendo que há luz no fim do túnel, que há esperança no nascer do sol, e que basta tocar um reggae para melhorar o dia. Lembra que há dias em tempos problemáticos, em que nos deixamos envolver pelas preocupações, e que ao tocar um reggae sentiremos o ritmo da vida. Lembra que esperou muito tempo que a maré mudasse. Sugere que nos desliguemos, deixemos os problemas para trás, e que nós devemos mudar para que a maré mude.

Com tudo o que ele passou, creio não haver fechamento melhor para nossa viagem pela superação, mesmo não sendo fanático por reggae, mas acho que me darão razão pela escolha. Espero que tenham apreciado a viagem!



Esperamos que tenham gostado da viagem e que possamos nos reencontrar na próxima! Agradecemos por terem escolhido viajar em nossa companhia! 🎧