

MUSICOTERAPIA PARA EL ESTRÉS: CÓMO RECOBRAR LA CALMA

INTERIOR

Conxa Trallero Flix, Doctora en Ciencias de la Educación, Musicoterapeuta y docente de la Universidad de Barcelona (España)

<http://www.musicoterapia-autorrealizadora.net>

La música y los seres vivos

Cualquier sonido, sea musical o no, está formado por vibraciones que se propagan a través del aire e impactan en los objetos y cuerpos que hallan en su recorrido. Todos los seres vivos reaccionan de una manera u otra a estas vibraciones, no sólo a través del sistema auditivo, sino que también percibimos una gran parte de las ondas sonoras por medio de la piel y los huesos. A veces podemos notar estas vibraciones en los pies, en el vientre, en el pecho o en la cabeza. Es decir, que no escuchamos únicamente ruidos, sonidos y música por medio de nuestros oídos (los cuales transforman las señales auditivas en estímulos que llegan al cerebro), sino con todo nuestro organismo.

La música, pues, en su aspecto físico penetra todos los cuerpos que sus ondas encuentran por el camino. Pero además, y sobretodo, se ha constatado que tiene un potente efecto emocional sobre los seres humanos y los animales. La música, a través de los elementos que la constituyen, se vincula con distintos aspectos de la persona. Así, por un lado, el ritmo afecta directamente el cuerpo en su vertiente fisiológica, creando resonancias por simpatía con nuestros ritmos vitales (respiración, latido, etc.); por otro lado, la melodía, ese elemento musical que podemos recordar, cantar o tararear, nos llena de recuerdos, evocaciones, sensaciones y emociones difíciles de describir con palabra. La armonía, o superposición de distintos sonidos a la vez, estimula nuestra mente, que escucha cada uno por separado al mismo tiempo que atiende al conjunto que forman. Muchas veces, una música incluso nos puede transportar a realidades que están más allá de nosotros, en el ámbito transpersonal, y proporcionarnos experiencias de conciencia alterada que implican una percepción ampliada del tiempo y del espacio.

La música, por tanto, tiene la capacidad de integrar todos nuestros aspectos, físico, fisiológico, emocional, mental y espiritual. Puede hacernos sentir alegría, tristeza, rabia, entusiasmo, vigor, relajación... El abanico es muy amplio y el efecto depende no tanto de la música que se escuche o se improvise, como del estado

interior de quien recibe o genera dicha música, de sus preferencias musicales y de sus experiencias vitales con la música.

¿Cómo actúa la Musicoterapia?

La Musicoterapia utiliza las cualidades inherentes a la música para conectar con el interior de la persona y facilitarle que sea consciente de lo que siente, que lo pueda asumir viviéndolo y haciéndole espacio, y que pueda expresarlo de forma creativa.

La Musicoterapia confía en la capacidad de la música para sanar las emociones, creando un marco favorecedor de la introspección, de la comunicación consigo mismo y con el musicoterapeuta, y también con el resto del grupo si se realiza en sesiones colectivas.

La Musicoterapia es una forma de psicoterapia en la que se toca y se canta más que se habla, es decir que la expresión suele ser no verbal. No obstante, hay espacios para verbalizar y para analizar, aunque se busca principalmente llegar al inconsciente y estructurar las partes disfuncionales de la conducta, del sentimiento y del pensamiento, así como ayudar a aflorar las partes sanas de la persona.

Técnicas de Musicoterapia

Existen muchas técnicas en Musicoterapia, algunas relacionadas con determinadas corrientes psicológicas (conductismo, psicoanálisis, psicología humanista...). Pero sobre todo hay que destacar dos líneas muy diferenciadas y muy distintas en la manera de aplicar la música como tratamiento terapéutico. Por un lado, encontramos las técnicas receptivas, en las que el paciente "recibe" la música, la cual suele ser tocada o cantada por el musicoterapeuta o, en algún caso, puede provenir de una grabación que el profesional considere adecuada a sus objetivos. Por otro lado, están las técnicas activas, que son aquéllas en las que el paciente toca instrumentos de manejo sencillo o percute en el propio cuerpo, se mueve o danza, canta... en fin, se expresa a través de la música en lugar de ser simplemente un receptor de ella.

En algunos casos la Musicoterapia receptiva es la única alternativa viable, como por ejemplo en los pacientes que están en coma o anestesiados, enfermos terminales, recién nacidos, y en todos los casos en los que la persona no puede producir sonidos con ningún medio.

Otras veces se usan ambas líneas de forma complementaria. Puede que para estimular el movimiento o apoyar una improvisación utilicemos un disco y luego sigamos aplicando únicamente Musicoterapia activa y creativa.

En el caso de la Musicoterapia activa se puede hacer otra diferenciación, dependiendo de si el paciente toca o canta músicas conocidas o que ha aprendido del musicoterapeuta, o de si el paciente inventa la música, es decir, improvisa movimientos, ritmos, sonidos y melodías con el cuerpo, los instrumentos y la voz, de forma que expresa su mundo interior y sus conflictos a través de una música propia y genuina creada en el momento; en este caso estamos ante un modelo de Musicoterapia no tan sólo activa sino también creativa, en la que la creatividad es, además, una parte importante del proceso terapéutico.

Este tipo de Musicoterapia es el que vengo aplicando desde hace casi 20 años, y al que he bautizado con el nombre de Musicoterapia Autorrealizadora® (MTA), puesto que la persona se siente autorrealizada al poder explorar, recuperar y manifestar sus capacidades creativas a la vez que aprende a conocerse mejor observando la forma cómo se va manifestando musicalmente todo su mundo interior, consciente e inconsciente.

Musicoterapia Autorrealizadora® en el tratamiento del estrés

En un primer momento podría parecer que para tratar el estrés es más apropiada la Musicoterapia receptiva que la activa, pues podemos pensar que es más sencillo relajarse sentados o echados en un sofá mientras escuchamos una música suave.

Es evidente que esta actividad puede ser tranquilizadora, siempre que la música sea apropiada y cumpla determinados requisitos. Pero el problema que tiene esta forma de aplicación es que no es duradera: al cabo de un rato, cuando termina la sesión y volvemos a la vida cotidiana, todo el relax que habíamos conseguido se desvanece. Tiene un efecto muy efímero porque fue algo que no aprendimos a gestionar desde “dentro”, desde nosotros, sino que nos vino dado desde el exterior. Distintas investigaciones sobre el efecto de la música han demostrado que el impacto que produce la música escuchada no es demasiado duradero, mientras que cuando somos nosotros los agentes productores y creadores del sonido y la música, generamos cambios personales importantes y perdurables.

Es cierto que recibir una música que viene del exterior puede ayudarnos a cambiar nuestro estado de ánimo y tranquilizarnos, disminuyendo la velocidad del

pulso, calmando la respiración, etc. Pero cuando somos nosotros lo que aprendemos a crear y manejar nuestra propia música y la usamos en nuestro beneficio, por ejemplo cantándonos cuando estamos tristes o intranquilos, ya no dependemos de nadie ni de nada externo. Cuando hemos descubierto cómo usar nuestra propia voz, nos podemos hacer un masaje con la resonancia de su vibración, o nos podemos cantar una melodía que nos ayude a expresar nuestro pesar y que nos consuele, nos calme y nos haga sentir seguros y protegidos. En ese momento es cuando usamos la Musicoterapia activa y creativa como una automedicina, como un bálsamo que nos podemos aplicar en cualquier momento y situación.

Este trabajo nos proporciona un bienestar emocional, una calma duradera y, sobretodo, nos da herramientas para podernos enfrentar a las situaciones estresantes.

A partir de mi experiencia en este terreno, en el que he tenido como pacientes maestros con estrés y otros colectivos también estresados por motivos de salud (cáncer, enfermedades reumatológicas, etc.), he podido comprobar la eficacia de la Musicoterapia Autorrealizadora®. En ella, el uso de la voz es esencial, puesto que es el instrumento más personal y fácil de utilizar cuando perdemos el miedo a dejarla emerger; es el que más nos conecta con nuestro mundo interno y emocional y, a la vez, al cantar ponemos atención en la respiración, lo que la hace más amplia y profunda contribuyendo así a la relajación.

El canto es también una forma muy primaria de cuidar y ser cuidado (las madres cantan canciones de cuna a sus bebés), además de ser una forma de comunicar las emociones y compartirlas con los miembros del grupo. Eso crea unos vínculos muy fuertes que ayudan a sentirse respaldado y protegido en este camino apasionante de exploración del “yo musical” que todos llevamos dentro y que hemos olvidado. Rescatarlo es rescatar una parte vital y saludable de nosotros, lo cual nos da satisfacción, alegría y, sobre todo, nos da seguridad y tranquilidad; nos desestresa y nos prepara para enfrentarnos a las presiones de la vida que nos vienen impuestas por las circunstancias, pero que no nos afectarán tanto si hemos conectado y aprendido a usar nuestro silencio y nuestro sonido interno, nuestro ritmo, nuestra voz y nuestra música.

Escuchar la propia voz, que surge desde nuestro interior, nos ayuda a vivir con plena consciencia el presente, el ahora, ese momento en el que nos sentimos libres del peso del pasado y de las preocupaciones del futuro. Y así, cuanto más cantamos más vamos sintiéndonos relajados y en paz.

Bibliografía

BENENZON, R.O. (2000). *Musicoterapia. De la teoría a la práctica*. Barcelona: Ed. Paidós. Col. Psicología, Psiquiatría, Psicoterapia, n. 195.

BETÉS DE TORO, M. (Comp). (2000). *Fundamentos de musicoterapia*. Madrid: Ediciones Morata. Col. Psicología.

DAVIS, W.B.; GFELLER, K.E.; THAUT, M.H. (2000). *Introducción a la Musicoterapia. Teoría y Práctica*. Barcelona: Ed. Boileau.

GAYNOR, M.L. (2001). *Sonidos que curan*. Barcelona: Ed. Urano.

TRALLERO, C. (2004). "Musicoterapia creativa en pacientes con cáncer: un método para disminuir la ansiedad y el estrés". Revista virtual Psiquiatría.com <http://www.psiquiatria.com/interpsiquis/2004/14603>.

TRALLERO, C. (2006). "Tratamiento del estrés docente y prevención del burnout con Musicoterapia Autorrealizadora". Revista virtual Psiquiatría.com <http://www.psiquiatria.com/congreso/2006/estres/articulos/23916/>

TRALLERO, C.; OLLER, J. (2008). *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial*. Ed. Desclée de Brouwer (en prensa).

ARTÍCULO ENVIADO A LA REVISTA INTELIGENCIA EMOCIONAL, DE CATAMARCA, ARGENTINA, PARA SU PUBLICACIÓN. OCTUBRE 2008.