



La Música: recurso terapéutico

■ Por M^a ÁNGELES GARCÍA SERRANO

Vivimos rodeados de música, voluntaria o involuntariamente, elegida por nosotros o impuesta, clásica o pop. La información nos llega acompañada de música, que condiciona enormemente la aceptación o no de lo recibido. Es un arte integrador y socializador, un lenguaje para comunicarse allá donde no llegan las palabras. Como arte es un fin en sí mismo, pero su aprovechamiento como instrumento, como medio para alcanzar objetivos terapéuticos se ha dado históricamente en muchas culturas. El siglo XX le ha otorgado el rango científico tras importantes investigaciones y con una larga lista de exitosos métodos ya consagrados.

Existen múltiples definiciones de musicoterapia, de entre ellas elijo la de Patxi del Campo, prestigioso musicoterapeuta especialista en técnicas grupales, quien se refiere a ella como "el uso de la música como agente terapéutico, como una vía para facilitar al individuo la expresión de sentimientos y emociones". No especifica tratamiento de problemas o discapacidades, sino algo más amplio y profundo: expresar sentimientos y emociones, las cuales deberán ser canalizados adecuadamente por el

musicoterapeuta. El individuo consigue expresarse a través de la música. Para que el proceso se materialice son imprescindibles tres agentes: interesado, música y terapeuta.

¿Tengo que esperar a tener algún problema o discapacidad para acudir a un musicoterapeuta? La respuesta es no. La musicoterapia es buena para todos porque no solo se plantea curar trastornos sino prevenirlos, potenciar capacidades... Etimológicamente significa aplicar un tratamiento a través de la música

¿Por qué la música?, ¿qué preparación ha de tener el terapeuta: músico, psicólogo?

Un poco de historia

La música en las diferentes civilizaciones ha tenido un valor funcional, no siendo sólo un fin en sí mismo sino que era importante el ¿para qué? La música adoptaba diferentes elementos compositivos según se tratara de alentar a unos guerreros para la batalla, adornar una boda, dar solemnidad a un acto funerario, lograr mayor prosperidad en la cosecha...

En manuales de historia podemos leer múltiples circunstancias en las que a la música se le atribuían poderes sobre las emociones humanas. Enseguida aparecen los que deciden especular y aplicar esas influencias en beneficio de un fin determinado. Veamos algunos casos

Si nos centramos en la cultura griega de la época Clásica. La mitología ejemplifica sobre los efectos calmantes de la música. Platón en *La República* hace referencia a la influencia de la música en el comportamiento humano y los tipos de música que deberían permitirse: para los que van a ser gobernantes recomienda los modos dórico y frigio pues promueven las virtudes del valor y la templanza. Según Platón, se debe excluir del estado: a los constructores y tocadores de aulós ("rompía los tendones del alma", con sus sonos lastimeros), la multiplicidad de notas, las escalas complejas, las mezclas de formas y ritmos, los instrumentos policordes... Piensa que toda música destinada a educar a los jóvenes debe regularse por medio de la ley y afirma: "dejadme hacer las canciones de una nación, y no me preocuparé por quién haga sus leyes". Este abandono absoluto al poder de la música es exagerado pero refleja el convencimiento en que la música actúa sobre las emociones humanas. Los modos son asociados a diferentes estados anímicos, cada escala tiene su propio ethos. Aristóteles se pronuncia sobre el efecto catártico de la música, una de las bases de la actual musicoterapia.

Los teóricos de la Edad Media inciden en las propiedades de cada escala o modo. En el XVIII la Ilustración maneja teorías acerca de los poderes curativos de la música en enfermedades como el tarantismo: la composición musical tarantela refleja la danza que bailan los mordidos por la tarántula, y se toca junto otros tratamientos complementarios como la sangría.

En el siglo XVIII encontramos en España especialistas que no dudan en estudiar lo efectos terapéuticos de la música, en estos libros se recoge la partitura de tarantelas usadas para paliar los efectos de la picadura del insecto; en el XIX el Dr. Rodríguez Méndez organizó un coro integrado por los pacientes; encontramos también títulos como *Indicaciones terapéuticas de la música*; célebre es también el libro que en 1920 publica Candela Ardid *La música como medio curativo de las enfermedades nerviosas*.

Desde la segunda mitad del s. XX se investiga desde un punto de vista científico los efectos curativos de la música. El terapeuta se debe formar a través de unos estudios específicos. En la actualidad se puede estudiar musicoterapia como carrera en algunas universidades o en centros especializados estudios de master. Actualmente en España existen varios



Orfeo amansando a las fieras con su canto demostraba el poder terapéutico de la música

centros neurálgicos como Vitoria (importante centro de referencia), Madrid, Valencia, Bilbao, Barcelona...

La musicoterapia tiene ya historia y una lista de éxitos en campos muy diversos, hechos bastante desconocidos en España. Pienso que en la visión que la

gente tiene de la musicoterapia se mezclan mitos, confusiones y escasez de información. Es un campo de investigación donde se trabaja con estricto rigor y que merece su reconocimiento y apoyo para seguir cosechando éxitos individuales.

Campos de actuación de la Musicoterapia

Son numerosos los trastornos y discapacidades en los cuales se ha investigado la acción de la musicoterapia, en muchas ocasiones como tratamiento complementario de otros.

- Fibromialgia, enfermedad con un dolor constante, se consigue paliarlo.
- Alzheimer: se usa la música como elemento evocador para tratar de trabajar la memoria del paciente.
- Autismo.
- Ansiedad, estrés.
- Enfermos terminales.
- Geriátria.
- Educación especial.
- Dificultades personales para enfrentarse a la vida por motivos exógenos: a través de las emociones y sentimientos se

motiva al individuo y se puede mejorar la autoestima.

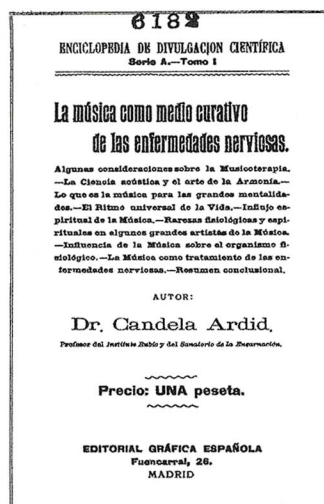
- Drogodependencia.
- Cárceles.
- Hospitales (tanto aplicada al paciente como al personal, médicos y enfermeras).
- Empresas.



Se pueden obtener cambios en diferentes niveles de la persona. Existen resultados fisiológicos ya que permite actuar sobre la respiración, el pulso, la presión sanguínea, ondas cerebrales, sistema inmunitario, enriquece procesos motores, mejora la coordinación... En el campo emocional de la persona la terapia contribuye a posibilitar la comunicación de un estado emocional, puede modificar un estado de ánimo, la autoestima... En el aspecto cognitivo la estimulación abarca el lenguaje, la memoria, la atención, el aprendizaje, la imaginación, la creatividad... En el plano social se hacen más fluidas las relaciones sociales y la integración del individuo...

La musicoterapia es para todos, no hay que esperar a tener un trastorno para acudir al especialista en busca de

ayuda. Cualquiera puede participar en las sesiones de musicoterapia sin importar su habilidad musical, ya que el fin no es aprender música, sino aprender otras habilidades a través de la música. Facilita y promueve la comunicación y las relaciones, contribuyendo a la adaptación del individuo a su medio. Este resultado lo comprobamos los docentes día a día en el aula a través de la práctica musical, cada alumno encuentra su hueco en el grupo, es importante y se comunica y



expresa a través de la música. Otros beneficiosos efectos derivados de la coordinación motora, o del funcionamiento del grupo también lo comprobamos en nuestro trabajo diario; se pueden demostrar científicamente los efectos terapéuticos de la musicoterapia, ya que se establecen objetivos antes de comenzar las sesiones y se analizan los resultados. Hay todo un catálogo de terapias detalladas con sus logros. Es una especialidad joven y muy aislada

tanto en la música como en la medicina. Tiene un futuro esperanzador y ha de ganar credibilidad en su entorno, difícil tarea. Creo que podría tener una importante incidencia en el marco sanitario y en las escuelas y centros educativos.

Puesto que la musicoterapia tiene un uso preventivo, potencia el desarrollo de capacidades y fomenta la socialización, considero como docente de jóvenes de ESO, que un conocimiento de los recursos empleados en la musicoterapia y su debida utilización puede enriquecer doblemente nuestras clases de música. Es una gran desconocida en muchos campos de profesionales de la música, si se produce un mutuo acercamiento nos enriqueceremos todos. Queda sobre la mesa la propuesta. ■

OPINIÓN

“No cantes que va a llover”. Esta era una cantinela típica de mi familia. Estudié musicoterapia en la UAM después de hacer magisterio, para poderme dedicar a esta bellísima profesión. Al finalizar el curso de musicoterapia, una profesora extraordinaria, Begoña Ibarrola, que junto con María Jesús del Olmo y Alicia Lorenzo fueron la guía que me ayudó a descubrir las maravillas de la musicoterapia, habló del Dr. Alfred Angelo Tomatis sobre sus descubrimientos relacionados con la Escucha. Me interesó tanto lo que dijo, que hice la terapia del Método Tomatis. Después de mejorar mi escucha y resolver la falta de afinación para poder cantar me sentí la persona más feliz de la tierra. Decidí que quería ser terapeuta de Audio Psico Fonología. Para ayudar a otras personas a ser libres de realizar sus sueños, a poder disfrutar del potencial escondido en cada uno de nosotros, a abrir la Escucha, la Atención, y la Percepción.

La Audio Psico Fonología, disciplina que inventó el Dr. Tomatis, combinada con mi profesión de maestra en audición y lenguaje, musicoterapeuta, terapeuta gestalt, con la psicomotricidad y un acompañamiento desde una buena alimentación para el cerebro, donde no recomendamos tomar lácteos ni azúcar (basada sobre todo en frutas, verduras, carnes blancas, pescado, legumbres y frutos secos), han logrado y siguen logrando los milagros que sacan a flote el potencial escondido de la persona que

tengo delante.

Mi trabajo como terapeuta consiste en acompañar el proceso de cada persona: un niño con hiperactividad o dificultades escolares; una persona con una depresión, un pianista, un guitarrista o un cantante que quiere mejorar sus capacidades expresivas, su afinación, su ritmo o su potencia.

Para corroborar la objetividad de lo que hago realizo un test de escucha cada 15 horas de tratamiento y valoramos comparándolo con el anterior. Siempre grabo a las personas antes de comenzar y al finalizar cada fase, por supuesto con su autorización. Es precioso ver los resultados, sirve para tener clara la evolución de cada persona, para investigar y para mejorar su autoestima. Una escucha abierta es igual a una percepción abierta. Esto se traduce en un nivel mayor de consciencia y en una ampliación de todas las capacidades de la persona.

En el Test de Escucha, que fue una joya que el Dr. Alfred Angelo Tomatis nos dejó después de más de cincuenta años de investigación, estamos valorando las distintas capacidades que tiene una persona: capacidad espacial, cinética, lógico matemática,

Por Mari Cruz Domínguez Rodríguez



lingüística, musical, naturalista, comunicativa e intrapersonal. Pero lo mejor de todo es que desde el trabajo con el oído electrónico, que le da al oído la posibilidad de escuchar las frecuencias que no podía escuchar por sí mismo, el test de escucha se va modificando

hasta lograr las habilidades de las que carecíamos en un principio hasta la medida de nuestro potencial, si las vías fisiológicas y psicológicas nos lo permiten. Necesitamos el deseo comunicativo, el deseo de resolver la dificultad, tanto como de tener operativas las vías fisiológicas

Por ejemplo, si tengo muy bajas las frecuencias agudas que están situadas entre los 3000 y los 8000 Hz tendré dificultades para escucharlas y por tanto para reproducirlas. Si estimulo con el oído electrónico las células de corte correspondientes a esa zona y recupero la capacidad de escuchar esas frecuencias, recupero la capacidad de reproducirlas tanto a nivel de poderlas cantar como a nivel de poderlas tocar en mi instrumento; por lo tanto mejoro mi capacidad musical. Curiosamente, al mismo tiempo, mejoro mi memoria y mi concentración, que está también en la misma zona

de las frecuencias agudas. De esta manera trabajando en diferentes zonas del sonido potencio otras capacidades: capacidad lingüística y matemática, capacidad cinética, capacidad intrapersonal y la capacidad espacial, capacidad comunicativa. Trabajamos con unos cascos que estimulan tanto la escucha ósea como la escucha aérea conectados al oído electrónico. Lo que se escucha en cada caso depende del test de la persona y la programación está hecha para cada caso en concreto.

Los tres principios del Dr. A. Tomatis en los que se basa la Audio psicofonología reconocidos por la Academia de las Ciencias y de Medicina de París en 1957 y 1960 respectivamente son: la voz no contiene lo que el oído no oye; si le damos al oído la capacidad de oír correctamente, mejoramos instantánea e inconscientemente la emisión vocal; es posible transformar la fonación a través de una estimulación auditiva sostenida por cierto tiempo.

Escuchar correctamente es abrir todo nuestro potencial al mundo y también es percibir el mundo con muchos más matices, facilitando con ello nuestra expresión verbal y musical. Pero lo mejor de todo es cómo ampliamos nuestra consciencia en todas las áreas de nuestra vida.

Para ampliar esta información y ver vídeos antes y después del tratamiento, pueden hacerlo en www.angeltomatis.com Para consultar casos particulares pueden hacerlo en info@angeltomatis.com ■