

EL RITMO Y LA ARMONÍA DEL SER EMPÁTICO

La música como herramienta psicoterapéutica

Por Sergio Herrera Juárez

Resumen

Cuantas veces hemos escuchado o citado frases que tienen que ver con la música, desde el tradicional *“La música amansa a las fieras”* hasta citas más profundas como *“La música es el verdadero lenguaje universal”* citado por K. J. Weber.



(Sergio Herrera y su pasión)

Aunque no lo parezca, la música forma parte de nuestra vida cotidiana y ha sido un parte aguas importante en el desarrollo de nuestra especie. Los primeros homosapiens nutrían sus ceremonias imitando los sonidos que les suministraba el medio ambiente, ya fuera con la voz o con instrumentos realizados con restos de animales o elementos que les proveía la naturaleza.

Lo cierto es que la música desde sus orígenes ha servido como acompañante en las diversas facetas del ser humano, hoy por hoy, es imposible imaginar espacios en los cuales no haya canciones, melodías o ritmos; sobretodo con las nuevas tecnologías que facilitan portar infinidad de temas musicales para escuchar en cualquier momento y lugar, por varios días.

Por otro lado, actualmente, la música nos permite compartir desde momentos espirituales hasta momentos divertidos, en compañía de conocidos y desconocidos convirtiéndola en un idioma universal, lo cual genera condiciones de empatía entre los que vivencian el ritmo y la armonía.

Esta condición provoca que la música sea la expresión artística más accesible en adquisición económica y en varias ocasiones en comprensión a nivel cognitivo.

Nuestra historia Musical

Es interesante contemplar este rubro. Usted se ha puesto a pensar qué desde el momento en que nació o inclusive fue concebido le acompaña una historia musical. Desde sus primeros pasos y palabras, su infancia, hasta su edad actual, alguien le ponía música a propósito, o bien, de forma involuntaria. Esas melodías y canciones formaron cierto gusto o disgusto (dependiendo de la situación en la cual las escuchó) hasta alcanzar su disposición musical actual. Vale la pena repasar un poco la historia personal a nivel musical. Por ejemplo: la música que escuchábamos cuando íbamos al preescolar o cuando ocurrió el primer amor, los instantes en los cuales nos enamoramos, el término de relaciones afectivas o cierre de ciclos, en fin, tan sólo basta con evocar los momentos trascendentes en la vida para encontrar una historia musical de forma paralela.

En algunos lugares públicos o inclusive privados en los cuales suena música la mayor parte del tiempo, no es extraño escuchar que alguien pida canciones de cierto autor, intérprete o grupo musical. Cuando se está alegre, con miedo, con afecto, triste o enojado; curiosamente encontramos música que relacionamos inmediatamente con cada emoción. En las bohemias, cuando alguien toca la guitarra le pedimos “x” canción, no sólo porque nos gusta, sino porque tiene que ver con nuestra vida.

Así pues, en nuestra trayectoria, también vamos acumulando diversas melodías y canciones que en un principio, tal vez, tuvieron un objetivo popular y al paso del tiempo cada uno de nosotros las ha vuelto personales.

Los mitos acerca de la música psicoterapéutica

En nuestros tiempos, la mercadotecnia se ha encargado de encasillar distintos rubros dentro de la vida cotidiana. La música no se ha escapado. Actualmente las grandes cadenas que comercializan productos musicales nos ofrecen paquetes con melodías y canciones extraídas de diversos periodos de la historia, como el barroco, clásico, romántico, entre otros, argumentando que de alguna forma estimula a nivel Neuropsicológico a niños de cierta edad. Inclusive hay compañías discográficas que promueven a los Beatles, Rolling Stones y otros grupos conocidos interpretando sus temas adaptados “para bebés”. Ciertamente la música que publicitan estas compañías, activa diversas células nerviosas que tienen que ver con procesos de aferentación y eferentación, además de facilitar procesos cognoscitivos, aunque hasta el momento no se ha podido comprobar del todo, ya que los experimentos han resultado ser inconclusos, como el famoso efecto Mozart.

Por otra parte, para hablar de terapia, es importante ubicar el termino, básicamente nos referimos a *“la Habilidad”* y/o *“la Rehabilitación”* de la condición que presenta la persona, institución o empresa. *Cuando sugiero el vocablo Habilidad, me refiero a la condición no existente del proceso como tal, por lo tanto hay que implementarlo, con respecto a la Rehabilitación se entiende como aquella situación o proceso que ya se tenía y se dominaba, pero se perdió por cuestiones diversas o específicas y por la tanto se toma la decisión de reimplementar. No hay que estar enfermo para habilitar o rehabilitar procesos, la terapia solo es un proceso dinámico que permite que las personas logren mantenerse en niveles saludables.*¹

Curiosamente, la música que nos gusta y escuchamos de forma cotidiana, es decir *“la popular”* también juega un papel terapéutico a nivel psicológico ya que con el simple hecho de escucharla puede apoyarnos en habilitar o bien rehabilitar nuestro estado de animo, si se usa con un fin clínico, la música puede apoyar en procesos de rehabilitación del duelo, depresiones, ansiedades, estrés, problemas de aprendizaje, entre otros; inclusive puede apoyar para prevenir aspectos tan complejos como la Neurosis.

Antes se tenía la impresión que únicamente la música culta o la que llaman “clásica”² se aplicaba a ciertos ejercicios de orden psicoterapéutico, hoy por hoy sabemos que se puede ocupar cualquier tipo de música y sobretodo, la que tiene que ver con la historia de vida de las personas, no está demás preguntarle al cliente en el consultorio *¿Qué tipo de música le gusta y cuál aborrece?* y *¿Cuáles son sus intérpretes favoritos?* Inclusive en la formación psicoterapéutica es importante ubicar cuales son nuestras canciones y melodías favoritas, que música no nos gusta para en el momento de utilizarla música logremos empatizar con cada uno de nuestros clientes.

La música para ser Empático

El ser Empático se puede conceptualizar como “El proceso de ubicarnos en el marco referencial de la otra persona, a partir de la propias vivencias”³ Si bien, es cierto que no podemos experimentar en cabeza ajena, lo que si podemos hacer, es experimentar a través de nuestras emociones y cogniciones las similitudes entre eventos que vivimos y coinciden.

Si hablamos de sentimientos⁴, la música como lenguaje universal, provoca que al escucharla compartamos recuerdos, vivencias y condiciones, que curiosamente nos acercan muchas veces más que conversando de manera común y corriente. La música es una forma de empatizar, desde que me gusta la misma canción o melodía que a otros, comienzo a ubicarme en su marco de referencia y los otros, se ubican en el mío; al mismo tiempo, sitúo emociones, sentimientos y cogniciones similares. Finalmente esta condición a nivel musical la llamaríamos “estar en armonía con los demás” en psicología lo ubicamos como “estar compartiendo momentos de empatía”. Lo interesante a nivel psicológico es, cómo a partir de la música puedo seguir ritmos diversos y formar armonías con los otros hasta llegar a ser Empático.

Cada uno de nosotros somos como una orquesta

Para hacer una analogía con la música, cada uno de nosotros tenemos cierto ritmo para hablar, dependerá de factores generales como el lugar de origen o zona habitacional, sin embargo la forma en la cual damos énfasis a las palabras, y los tonos que usamos, van construyendo un instrumento musical y psicológico importante, tal vez el más importante para algunos “el lenguaje” (Vigotsky)⁵. De forma paralela funciona el paralenguaje que automáticamente se activa con el lenguaje.

Las expresiones o gestos que hacemos con el rostro van en armonía con las manos, la postura, el movimiento de los pies y las piernas, además del torso; juntas, parecieran interpretar en su conjunto una pieza musical. Inclusive procesos fisiológicos como el ritmo cardíaco y respiratorio se unen a esta melodía. De hecho cuando no hay armonía, el cuerpo contradice al lenguaje; en psicología se notaría como falta de autoempatía.

Conclusión

La música es una de las bellas artes que resulta ser de más fácil acceso. No hay que ser músico o intérprete profesional para disfrutarla o inclusive para tratar de interpretarla. Es tan cotidiana como la vida, la escuchamos cuando trabajamos, hacemos ejercicio, estudiamos, durante las labores cotidianas, inclusive la escuchamos de forma involuntaria en el transporte público, en los centros comerciales o en la calle. Y todos los que tenemos la dicha de poseer el sentido del oído, podemos disfrutarla día con día.

Como profesionales de la psicología muchos podemos recurrir a la música para entrenar las tres cualidades básicas para ser terapeutas, aceptación, congruencia y empatía.

Como personas, la música nos puede apoyar para tratar de comprender a partir de lo que el otro escucha y coincide con nuestro marco musical de referencia. Hay que poner atención en el tipo de melodías o canciones que compartimos para poder empatizar, y así, apoyar a los nuestros en momentos emocionales.

Artículo escrito por:

Sergio Herrera Juárez

Maestría en Educación

Lic. en Psicología

Especialidad en Nuevas tecnologías aplicadas a la educación

Diplomado en Neuropsicología infantil

Blog: <http://sergiohj.spaces.live.com/>

¹ Herrera Sergio. “El factor terapéutico del proceso enseñanza aprendizaje” publicado en Abril de 2008

² En realidad si hablamos de música clásica nos referimos a un periodo específico en el tiempo, el termino adecuado para llamar a este tipo de música es “Culta”

³ Después de revisar varias concepciones, ésta es mi propuesta

⁴ El sentimiento lo ubicamos como la combinación de emoción con cognición.

⁵ Lev S. vigotsky mencionaba que el lenguaje es el máximo mediatizador de las funciones psicológicas