

El poder de la música

José M. Brea Feijoo

Médico de Familia. CS Doblada. Vigo

Cad Aten Primaria
Año 2008
Volume 15
Páx. 343-344

Nadie puede negar el efecto que sobre los humanos producen las melodías y los ritmos musicales. Los propios sonidos de la Naturaleza influyen en el estado anímico, habitualmente acariciando y llenando de sosiego, pocas veces enardeciendo los humores y cargando el espíritu de inquietud. Por el contrario, los ruidos ambientales –de los que difícilmente podemos escapar– ejercen otro tipo de influjo, mayormente negativo, que perturba, solivianta y desasosiega. Y para contrarrestar lo que nos amenaza y desequilibra, contamos con el poder de la terapia sonora.

LOS DIFERENTES EFECTOS DE LA MÚSICA

Desde lo natural, el hombre ha sabido valorar la fuerza de los sonidos, encauzándolos en su propio beneficio, de modo que la humana música fue sirviéndole para sus diferentes propósitos. Al parecer, con un primitivo significado territorial, anunciador y ratificador del dominio geográfico. Con un posterior o simultáneo sentido sexual, simbolizando la atracción y la fuerza creadora de vida. Y tras el devenir de los siglos, con un refinado cometido de goce espiritual que, en muchas ocasiones, se traduce en mudanza emocional. Finalmente, con una pretensión de mensajera intelectual, cuando menos cuestionable sin el soporte de la palabra.

¿Quién no ha oído hablar del mítico poder órfico de la música que apacigua a las fieras? Por supuesto de aquella dulce, melodiosa y placentera que, al decir de algunos estudiosos, hace crecer vigorosamente a las plantas y hasta dar más leche a las vacas; en estos casos, quizás también energética como la mozartiana, que se ha mostrado experimentalmente como la más adecuada para la flora y la fauna doméstica. Es como si lo que el hombre ha recibido de la Naturaleza y sublimado a través de su capacidad artística se lo devolviese felizmente agradecido.

En nuestros días es reconocido el efecto del arte sonoro sobre la salud, en sus dos vertientes, física y psíquica; aun dudando de su capacidad curativa, no se puede negar su acción mitigadora de ciertas dolencias del cuerpo y del alma. Tanto es así que el desarrollo de

la musicoterapia como ciencia es una realidad que, aunque no de largo alcance en nuestro medio, ha ido ganando adeptos entre los profesionales de la medicina, que han podido comprobar, en sí mismos o en terceros, los beneficios de determinadas piezas musicales, vocales e instrumentales, en particulares desajustes corporales y mentales. El poder de la música, con sus limitaciones, se reconoce entonces como una gran terapia.

Los mismos creadores o intérpretes han podido beneficiarse de las bondades de su arte. Sabemos de músicos mentalmente perturbados o emocionalmente desequilibrados que, al menos durante un tiempo, fueron salvados por su propia creación musical. Con ella consiguieron realizarse y mantener un equilibrio que contrasta con sus dramáticas existencias. Baste recordar a Schumann, Wolf, Tchaikovsky o Mahler, por nombrar a cuatro grandes compositores bien conocidos. Pero sobre todo son la mayoría de receptores anónimos los principales destinatarios de la belleza sonora como fuente placentera y estimulante.

La música acompaña celebraciones festivas, favoreciendo la conveniente eclosión de alegría, pero también es parte de ceremonias piadosas y solemnidades funerarias. Desde la cuna a la tumba, jamás nos abandona; no eluden sus efectos ni los sordos, capaces de sentir en su cuerpo la transmisión de las vibraciones sonoras. Ora una nana, ora una canción de aniversario, ora una marcha nupcial, ora una marcha fúnebre... Parece necesaria su presencia en toda actividad humana que entrañe regocijo o lamento, júbilo o tristeza, placer o dolor, risa o llanto, amor o desamor. Y se hace muy difícil concebir el más allá sin su adorable caricia.

En la gran ópera La flauta mágica (Die Zauberflöte), Mozart reafirma la magia benefactora de la música, su fuerza disipadora del mayor temor, liberadora del sufriente ser humano: un poder que a través de los grandes valores iluminará la tenebrosa senda que nos lleva hacia la muerte. En el hermosísimo Lied A la música (An die Musik), Schubert se rinde al arte benévolo que lo ha conducido a un mundo

mejor. Y con su Cuarta sinfonía, Nielsen proclama que la música es vida, y como ella inextinguible.

Quién sabe si tras la oscuridad de la decisiva noche hallaremos otra luz engendrada por el poder de la música.

EL INTERÉS DE LA MUSICOTERAPIA

Establecido el binomio música y medicina, hemos de referirnos a la técnica psicoterapéutica aplicada por especialistas o musicoterapeutas, con el propósito de restaurar la salud, mejorarla o simplemente mantenerla. Entendida la salud no sólo como ausencia de enfermedad, sino como un estado de bienestar completo, físico, psíquico y social, según la definición de la OMS, comprenderemos la dificultad de alcanzar tal objetivo, al que habrán de contribuir los factores favorecedores de la denominada, en términos vulgares, "vida sana": ambiente propicio, conductas saludables y asistencia adecuada. Pues entroncada en el plano asistencial, la musicoterapia puede ser un medio terapéutico curativo o lenitivo, equiparable o superior a un fármaco, o preventivo de enfermedad, a modo de vacuna.

En la segunda mitad del siglo XIX ha habido en Hispania médicos que teorizaron y utilizaron la música como terapia. Sin embargo el escaso reconocimiento actual de la musicoterapia en nuestro medio coincide con una estructura rígida común a otros ámbitos, en una sociedad poco dada a innovar, en el buen sentido, donde todo –o casi– asienta mal o llega tarde. ¡Cuánto cuesta salir aquí de la ortodoxia e introducir cambios propicios! Lejos estamos de países –con EEUU a la cabeza– en los que está reconocida como disciplina universitaria y cuyos expertos la han desarrollado y aplicado con garantías y fundamento.

La musicoterapia abre las puertas a la comunicación no-verbal, la mejora o la recupera. De otro modo: facilita el control de las emociones o afectos, desarrollando esa parte del intelecto considerada como inteligencia emocional, regulada, cómo no, por las estructuras cerebrales que conforman el cerebro emocional (cuerpo calloso y sistema límbico). Sería teóricamente ésta la parte del cerebro sensible a la melodía; en cuanto a ritmo y armonía, se registrarían respectivamente en el cerebro básico (tronco cerebral y sistema reticular) y en el cerebro cortical o racional (hemisferios cerebrales). En definitiva tres niveles cerebrales, de abajo arriba: básico, emocional y cortical, para los tres elementos musicales: ritmo, melodía y armonía. Tres

áreas interconectadas sobre las cuales podemos incidir mediante la música.

Su aplicación se centra especialmente en desequilibrios psíquicos como la ansiedad, la depresión, el insomnio, el autismo infantil o las psicosis, siendo también adecuada para lograr el abandono de hábitos tóxicos como el alcoholismo o la drogadicción; además, es beneficiosa en trastornos cardiovasculares como la hipertensión arterial y está indicada en el tratamiento del dolor de diversa índole. Esquemáticamente podemos concretar: el ritmo actuaría como generador de energía en los estados de abatimiento, la melodía como relajante o anulador de la excitación y la armonía como activador de la racionalidad. Todos tenemos en mente melodías relajantes, piezas de poderoso ritmo y composiciones de gran riqueza armónica. Elegirlas y aplicarlas, en su justa medida y variantes, corresponde ya a expertos en la materia.

Si la musicoterapia contribuye a mitigar nuestros temores y nos ayuda a afrontar la vida con mayor serenidad, debiera ser contemplada abiertamente como una técnica útil, benefactora y saludable. Si además consigue que alcancemos sonrientes nuestro ineludible final, tras el paso por este mundo incomprensible, podríamos calificarla de muy conveniente o necesaria. Entonces habremos comprendido el poder de la música que, iluminando como una flauta mágica, hará que transitemos alegremente por nuestra dificultosa senda.

(Artículo publicado en OpusMusica, nº 26, junio 2008: www.opus-musica.com/026/poder.html)

BIBLIOGRAFÍA SOBRE MUSICOTERAPIA

- ALVIN, J: Musicoterapia. Barcelona: Paidós, 1984.
- BENENZON, RO: Manual de Musicoterapia. Barcelona: Paidós, 1985.
- LACÁRCEL MORENO, J: Musicoterapia en Educación Especial. Murcia: Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Murcia, 1990.
- LOROÑO A: Biomúsica. Disponible en: <http://www.itg-rpg.org/mt1/Bio-web05.pdf>
- PALACIOS SANZ JI: El concepto de musicoterapia a través de la Historia. Revista electrónica de Léeme (Lista Europea de Música en la Educación). Disponible en: <http://musica.rediris.es/leeme/revista/palacios.htm>
- POCH BLASCO, S: Compendio de Musicoterapia (I y II). Barcelona: Herder, 1999.
- THAYER GASTON, E & Otros: Tratado de Musicoterapia: Barcelona: Paidós, 1982.
- WILLEMS, E: Introduction a la Musicotherapie: Bienne-Suisse: Ed. Pro Musica Sàrl, 1970.