

SOBRE LOS SONIDOS DE LA NATURALEZA

- **Se suele decir que la música amansa las fieras, pero hace unos años, un equipo de investigadores españoles demostró que el agua de un arroyo, el canto de los pájaros o el crepitar de la lluvia ayudaban a combatir el estrés en el ser humano. Desde su experiencia como musicoterapeuta, ¿qué puede aportar en este sentido?**

Básicamente estoy de acuerdo con esta afirmación. Pero hay matices que lo pueden cambiar todo, porque cada persona es un mundo y lo que a unos va bien a otros no tiene por qué hacerles el mismo efecto. La música y los sonidos no son como una aspirina que actúa sobre el nivel físico, sino que tiene un efecto multidimensional, ya que el ser humano está formado por niveles que se interrelacionan (los sentimientos, el intelecto, las actitudes adquiridas, la espiritualidad...) y dependiendo de cada persona, de cómo se relacione con cada una de esas dimensiones de sí mismo, el efecto de lo que escucha puede llegar a variar radicalmente respecto a otras personas.

- **¿Ha tenido la oportunidad de comprobar este efecto antiestrés en su trabajo diario?**

He utilizado sonidos de la Naturaleza en sesiones de musicoterapia para crear ambientes y es un recurso de gran valor. Pero siempre atendiendo primero a quién va dirigida la sesión. No por sistema.

- **¿Cuál cree que es la explicación científica? ¿Por qué cree que estos sonidos de la naturaleza ayudan a apaciguar nuestro ánimo?**

El ser humano mantiene una herencia ancestral, una impronta atávica respecto a los ambientes sonoros propios de la Naturaleza que reconoce instintivamente (de manera consciente o no), en especial cuando somos niños, porque no tenemos la carga intelectual y emocional adquirida a lo largo de los años y que puede interferir en ese reconocimiento instintivo. Además, el ser humano que tiene contacto con el medio natural ha crecido con ellos. Los ha integrado en su psique. Y cuando estos sonidos no son ruidos asociados a tormentas, truenos, explosiones volcánicas, etc. podemos decir que realmente pueden relajarnos, estimular nuestra sensibilidad... incluso nos nutrimos de ellos.

- **Actualmente la musicoterapia como disciplina de salud se ha extendido en todo el mundo. ¿Qué lugar ocupan los “sonidos de la naturaleza”? ¿Conoce alguna investigación al respecto?**

Los sonidos de la Naturaleza son un recurso más. Un maravilloso recurso, pero no un todo, como algunos hacen creer. Y para sacarles el máximo provecho en las sesiones de musicoterapia, deben ser utilizados como parte de una metodología. No siempre basta con ponerlos y hacerlos escuchar.

En la pedagogía y en la terapéutica dinámica se pueden utilizar estos sonidos para crear contextos de juego y/o de expresión donde desarrollar líneas de trabajo muy interesantes.

Respecto a si hay investigaciones, he de decirle que realmente no hay tanto como se presenta. Y mucho de lo que hay no es serio.

- **La red está llena de páginas que ofertan CD o descargas gratuitas con la promesa de relajar cuerpo y mente: “Lluvia relajante”, “Puesta de sol junto al**

mar”, “Tormenta tropical”, “Atardecer en África”... ¿Qué opinión le merece este tipo de CD?

Dicho de esta manera me parecen o una ingenuidad o un reclamo para vender el producto que presentan. Pero no lo considero serio. Quienes afirman estas cosas no saben realmente de musicoterapia, porque un auténtico musicoterapeuta no generalizaría tanto. Nunca olvidaría que cada persona es un mundo y que antes de valorar el efecto de un determinado tipo de música o de un sonido hay tener en cuenta a quién tenemos delante, si se concentra fácilmente o es muy nervioso. Y en el caso de los sonidos de la Naturaleza, si le dan miedo los animalitos (insectos, por ejemplo) o si es un ser urbano por excelencia que no quiere ni oír hablar del bosque, etc, etc, etc.

Repito que nunca debe olvidarse que cada persona es un mundo y el efecto de un sonido puede ser radicalmente distinto en unos que en otros.

- **Por cierto, ¿puede una grabación despertar los mismos efectos que una escucha en vivo y en directo?**

No. Primero porque el oído percibe de una forma más compleja que un sistema de grabación. Hay una sutileza que nunca podrá captar un aparato hecho por el hombre. Aunque se acerque mucho. Por otro lado, no hemos de olvidar que en vivo y en directo estamos sumergidos en un ambiente mucho más rico (el aire, las plantas, los olores... la luz...). Y como colofón decir que nuestra actitud no será nunca la misma escuchando una grabación en una habitación que sentados o estirados en el contexto natural.

- **Hay incluso algunas webs que hacen diferenciación entre los efectos que producen los diferentes sonidos de la naturaleza, por ejemplo, “Olas del mar” para buscar la inspiración. “Sonidos del campo” para eliminar el estrés... Incluso hablan de ciertos sonidos específicos para liberar el miedo, para dormir... ¿Cree que se puede hilar tan fino? ¿Realmente cada sonido de la naturaleza es capaz de despertar en el ser humano ciertas sensaciones... o no se puede catalogar tanto?**

Me parece una falta de conocimiento sobre qué es realmente la musicoterapia e incluso de respeto hacia el público, por parte de quienes presentan este tipo de afirmaciones. Un miedo que viene de la infancia; un insomnio que tiene su origen en problemas del sistema digestivo, hormonal o nervioso; un estrés que tiene que ver con la presión constante diaria de un trabajo excesivamente pesado... por poner algunos ejemplos, necesitan de algo más que de la escucha de determinados sonidos.

Por experiencia le digo que cuanto más interrelacionamos disciplinas terapéuticas, más efectivo se vuelve un tratamiento. Muchas veces el musicoterapeuta debe formar parte de un equipo donde haya un médico y/o un psicólogo. No siempre, pero muchas veces sí. Y le aseguro que entonces, las terapias son realmente magníficas.

Por otro lado, la musicoterapia más efectiva no es tanto la de la escucha, sino la dinámica, cuando el paciente interactúa con los sonidos y con su cuerpo entero.

Respecto al detalle las olas del mar para conseguir la inspiración, le aseguro que todo proceso creativo es un fluir interno que viene de procesos más sutiles que la

escucha de determinados sonidos. No vamos a negar que a algunas personas puede serles útil. Pero nunca debe ser tomado como una panacea. Cuando enseñé creatividad a mis alumnos no parto de sonidos, sino del trabajo con sus actitudes y predisposiciones internas.

- **¿Se podría establecer un ránking con los sonidos de la naturaleza más relajantes? Quiero decir: ¿Tormenta de verano gana a viento entre los árboles? ¿Hay un top ten en función de cada sonido? ¿Sabe si se ha hecho alguna encuesta al respecto?**

No lo creo, porque cada sonido tiene unas cualidades que pueden no tener otros. Por ejemplo: el cantar de los pájaros contiene una riqueza de timbres y variaciones melódicas cuya escucha puede favorecer el desarrollo intelectual y el equilibrio emocional e incluso a volar con la imaginación. En el caso de sonidos como el agua de un riachuelo, crea una monotonía mántrica que puede favorecer la meditación profunda. Pero todo esto siempre y cuando la persona sea capaz de concentrarse, porque sino el efecto no se dará. En el caso del sonido de tormentas puede llegar a dar miedo a ciertas personas, a otras puede estimular el recogimiento...

- **¿Varía el efecto en función de la persona, de su sexo (hombre o mujer) o de su edad (niños, adolescentes, adultos o tercera edad)?**

En el caso de los adultos dependerá no tanto de la edad sino de su personalidad, de sus tendencias, de su realidad psíquica, emocional, espiritual...

En el caso de los niños y muchos adolescentes, al ser épocas de la vida de predominio más activo que en la edad adulta, siempre será mejor que asociemos estos sonidos y la musicoterapia en general a contextos dinámicos, para sacarles mejor partido. Aunque no siempre tiene por qué ser así. Volvemos al hecho de que cada uno de nosotros es un mundo.

- **Por último, ¿podría dar alguna recomendación para nuestros lectores?**

Que no se crean todo lo que les dicen. Da igual quien lo diga. Se de personas que con la etiqueta de musicoterapeuta "reconocido" dicen muchas incoherencias.

Que cada uno descubra por sí mismo los sonidos y las músicas que siente más afines. Esta primera dimensión de la musicoterapia es fácilmente reconocible. Y que utilicen esos contextos sonoros metódicamente como un recurso en sus vidas.

Y las personas que quieran obtener sonidos de la Naturaleza grabados en una excelente calidad, para realizar dinámicas pedagógicas y/o terapéuticas pueden hay una discográfica muy seria y con un trabajo excelente que