

## PROPIEDADES ESPECÍFICAS DE DETERMINADAS MÚSICAS

Hace algún tiempo leí en una conocida revista de salud un artículo que hablaba sobre las propiedades curativas de ciertas músicas. Parece ser que el artículo lo firmaba un “especialista” del cual voy a omitir el nombre, así como el de la revista, pues lo que importa es el contenido más que otra cosa.

La cuestión es que ese tipo de afirmaciones es de lo más frecuente. Y a nadie se le ocurre ponerlas en duda, porque las dicen “entendidos” en musicoterapia.

Llegan a decirse cosas como que la *Marcha nupcial* de Wagner dilata los bronquios; que la *Sinfonía nº 3* de Beethoven quita el estrés; que *Tiempo de vals* de Chayanne o *Love song* de The Cure actúan contra el insomnio; que el *Nocturno nº 17* de Chopin, *El lago de los cisnes* de Tchaikovski, *Gracias a la Vida* de Mercedes Sosa y *Guantanamera* de Celia Cruz, estimulan la vasodilatación cerebral, mejorando el drenaje de la sangre al cerebro, por lo que quitan el dolor de cabeza; que algunas piezas del Barroco y del Clásico producen ondas cerebrales del tipo *alfa*.

Valgan estos ejemplos para hacernos una idea de lo que puede llegar a decirse. Sin embargo, una sencilla reflexión nos clarificará mucho la cuestión.

De entrada, ante problemas de insomnio, migrañas, estrés, ansiedad, depresión, circulación sanguínea, etc. hay que consultar, como ya se ha dicho, con un profesional de la salud. Y nunca creer que la música, por si sola, solucionará el problema. En muchos casos no es ni tan siquiera coadyuvante. Porque la música no es un remedio para estas cosas, como algunos dicen. La música es un elemento a tener muy, muy, muy en cuenta como recurso terapéutico. Pero, por la experiencia que tengo, cuando mejores resultados se obtienen es como parte de una terapia multidisciplinar.

En las sesiones de musicoterapia que realizo, siempre incluyo pautas de ejercicio, de alimentación y de reposo. Y, si es necesario, colaboran conmigo médicos, psicólogos... para dar la máxima calidad posible.

He vivido sesiones con personas que padecían problemas digestivos a causa de una alimentación poco equilibrada, lo cual dificultaba su concentración. Teniendo en cuenta que, además, una mala alimentación puede generar o incrementar problemas circulatorios, hepáticos, renales... Y no hay música que pueda hacer nada en esos casos.

También he vivido sesiones con personas muy depresivas que tenían claras tendencias suicidas por lo que, para ayudarlas, les hacía falta algo más que escuchar música o cantar. Aunque la música fuera un recurso de altísimo valor para ellas.

No se puede ir diciendo, como algunos dicen, que cuando alguien está triste ha de escuchar música alegre. Puede que a veces funcione, seguro que sí. Pero para otras personas la mejor música en momentos de tristeza es, precisamente, música más melancólica. La música alegre en momentos de tristeza puede crear un efecto parecido a intentar mezclar agua y aceite. La densidad es tan distinta que la fusión no es posible.

La frecuencia vibracional del estado de tristeza no es afín al de la alegría. Por lo que, en muchas ocasiones, habrá que utilizar música más cercana al estado que la persona vive en ese momento y crear, a partir de ahí, una progresión con diferentes músicas que le lleve paulatinamente hacia un estado más positivo. Esto si es que las circunstancias lo requieren. Porque a veces puede que haga falta algo diferente, como hablar, que también es un recurso donde van implícitos elementos musicales (timbre, ritmo, pausas...).

El efecto de la música en cada uno de nosotros y la labor terapéutica que podamos hacer con ella, está condicionada a tantas cosas... Por ejemplo:

- A la influencia del contexto cultural donde se viva.
- A la influencia del grupo social al que se esté ligado.
- A la afinidad natural y experiencias que cada cual haya tenido con la música.
- Al mundo interior (espiritualidad).
- Al estado emocional.
- Al estado físico.
- A la edad.
- ...

La música no es como una aspirina, que actúa a través del nivel físico y realiza su función de una manera muy concreta. La música puede ejercer su influencia de manera simultánea en diferentes niveles y despertar emociones, recuerdos, procesos intelectuales, sensaciones profundas que a veces son difíciles de traducir, estimular el movimiento corporal y un largo etcétera de posibilidades. Nadie debe olvidar que su efecto es multidimensional y su influencia es personal y en ocasiones intransferible.

Está claro que las obras de J.S. Bach, de Mozart y de otros grandes autores, son fantásticas y que sus cualidades son innegables en muchos sentidos, incluso terapéuticamente hablando. Y no lo digo sólo como oyente, sino como intérprete también.

Los estilos Barroco y Clásico (especialmente J. S. Bach y Mozart) llevan implícitas unas características rítmicas, melódicas y armónicas más difíciles de encontrar en otros períodos de la música “culta”. Sus estructuras, dinámicas y formas son, a la vez, sencillas y complejas, una paradoja que les otorga interesantes propiedades. Sus cadencias fluyen en progresiones que son, consciente o inconscientemente, predecibles por el oyente (aunque no se conozcan previamente), lo que permiten al cerebro entregarse a la escucha y dejarse llevar por el ambiente que se crea. Todo esto puede llevarnos a estados realmente maravillosos de paz, de tranquilidad, de armonía, de desconexión, etc.

Más allá del *clasicismo*, la música y sus estructuras empiezan gradualmente a complicarse más y más, hasta llegar, en el siglo XX, a estilos como la *dodecafonía* y otras formas atonales que muchas veces se transforman en efectos músico/cacofónicos imprevisibles, súbitos... que pueden crear inseguridad, desconcierto, nerviosismo u otro tipo de alteración a quien los escucha. Y tengo la sensación que se vive más como una curiosidad técnica por parte de los “entendidos” en música, que como una forma de evasión mental, relajación, etc. por parte del público en general que, al menos en el caso que nos ocupa, es quien realmente importa.

Además, pienso que a partir del romanticismo, cuando muchos músicos buscan incorporar la filigrana técnica, como nunca hasta ese momento y, por tanto, la mente racional se impone a la espontaneidad de la inspiración, se pierde una esencia en el proceso creativo que deja paso a que el arte sea susceptible de impregnarse de intelecto puro y duro. Esto lo vemos en un buen número de obras contemporáneas.

Cuanto más predominio de intelecto hay, menos fluye la música a través del ser humano y hacia él, por muy grandilocuente que sea la obra. Y entonces las cualidades musicoterapéuticas quedan, muchas veces, alteradas.

La música más terapéutica, la que llega más al espíritu del oyente no se compone desde el papel y mucho menos desde el querer impresionar técnicamente a los demás, sino improvisando. Dejando aflorar espontáneamente lo que la *Vida* nos regala en cada presente. Con el intelecto plasmamos, materializamos ese estado de una manera más o menos cercana a su naturaleza intrínseca, y en combinación con nuestro cuerpo manejamos el instrumento musical para canalizar esa energía. Pero la clave de la esencia artística es un fluir que no se razona. Así, cuanta menos

“contaminación” de intelecto hay en una obra mejor, porque más unida está al estado de inspiración.

Bach, Mozart, Beethoven... tenían un conocimiento magistral de la técnica, pero esa técnica la ponían al servicio de su inspiración, de la creación espontánea y no al revés. Por eso la esencia de sus obras perdura a lo largo del tiempo y las obras de otros, con la misma técnica que podían tener ellos y que fueron incluso más reconocidos en su época, se han olvidado.

Sin embargo, para que el oyente pueda aprovechar las cualidades de esas músicas profundas y sinceras hay que estar receptivo a ellas.

Es necesario abrir la boca para poder comer. Pero también hay que tener hambre. De la misma forma, hemos de reconocer y abrirnos a ese tipo de músicas para que realmente ejerzan una influencia en nosotros, lo cual nunca se hace desde procesos intelectuales, sino por un reconocimiento más íntimo.

Sé de una mujer embarazada que se empeñaba en escuchar música clásica, porque había oído que era lo mejor para el niño que llevaba en su vientre. Pero ese tipo de música, sin saber por qué, la ponía demasiado triste. No hace falta comentar la influencia nada positiva que podía ejercer en el niño el que su madre se forzara a esa escucha, porque es obvio.

Le pregunté qué música o qué músicas la hacían más feliz, pletórica... y me contestó que especialmente un grupo, *El último de la fila*. Pues en ese momento preciso de la vida de aquella mujer, ese grupo era el que mejor disponía a su cerebro para producir neurotransmisores de felicidad, de satisfacción... ya que las reacciones bioquímicas de ese tipo están en función de influencias que van más allá de la estructura de una pieza musical, de su tonalidad o de su armonía.

Contaré otro caso interesante:

En una ocasión fui a hacer una conferencia a una Escuela. Una profesora quiso saber mi opinión sobre los beneficios de la música clásica para estudiar. Yo le dije que, como en todo, era muy relativo. De repente una alumna expresó, de manera espontánea, que ella estudiaba con música de baile, ante lo cual todo el auditorio se puso a reír.

Le pregunté si aprobaba los exámenes; ella respondió que sí y además todo hacía indicar que era una buena alumna. Entonces, aquella era su música de estudio.

Probablemente esa joven necesitaba aislarse del mundo para estudiar o requería de un ánimo, de una energía que desde el sonido y a través del nervio auditivo le llegaba al cerebro con el timbre de ese tipo de música. O quién sabe por qué. Pero a ella le funcionaba.

Las afirmaciones que tantas veces se hacen, pueden confundir a la gente y crear frustración u otros problemas cuando no hay el resultado esperado.

Otra anécdota:

En una ocasión otra mujer embarazada, de unas 32 semanas de gestación, tuvo un problema que obligó a los médicos a estimular el parto.

Antes de entrar al quirófano pude acceder a la habitación, que era una zona restringida, donde estaba absolutamente sola y monitorizada para controlar sus constantes y las del niño. Se encontraba muy nerviosa y con miedo. Tenía problemas para dilatar y ni tan siquiera con la *oxitocina* lo hacía adecuadamente.

Aproveché un descuido de las enfermeras para colarme en la habitación. Monté la flauta y me puse a tocar para relajarla ya que, por supuesto, sabía que a ella le gustaba. Y parece que se relajó un poco hasta que se la llevaron al quirófano porque, afortunadamente, cuando las enfermeras me oyeron tocar nadie me echó de ahí.

Es curioso el hecho de que durante los primeros años de la vida de ese niño, en un par de ocasiones que intenté tocarle melodías con la flauta lloraba desesperadamente. Sin embargo, cuando lo hacía con la guitarra le gustaba mucho. Había llegado a dormirlo (durante el embarazo le habíamos tocado varias veces).

Esto me hizo pensar que él relacionaba el sonido de la flauta a su nacimiento; prematuro, inducido, con cesárea y con su madre en un considerable estado de turbación, de nerviosismo y de tristeza.

La flauta travesera, en su tesitura más grave e incluso media, puede relajar y provocar en muchísimas personas una sensación de paz y de bienestar. Es uno de los instrumentos que se utilizan para favorecer esos estados. Sin embargo, para aquel niño no tenía nada de relajante.

Estos ejemplos nos demuestran que todo es relativo. Es la música, en sí misma, la auténtica maravilla terapéutica. Y no necesariamente estilos e instrumentos concretos de entre miles de estilos e instrumentos que se han creado a lo largo de la historia, en infinidad de culturas y grupos sociales. Aunque sí es verdad que, unos más que otros, tienden a favorecer determinados estados.

Por lo tanto, hay que enseñar a utilizar la música y todo lo que tenga que ver con ella, desde donde cada uno la viva y reconozca de manera natural. Aunque el punto de partida sea la cacofonía. Luego ya llegaremos a Bach... si se tercia, claro.

Hay autores geniales que utilizaban formas y sonoridades, algunas de las cuales vienen incluso de conocimientos esotéricos. Por ejemplo, *La flauta mágica* de Mozart es, posiblemente, la obra cúlspide de las composiciones ligadas al esoterismo masónico que realizó este genio. Pero habría que preguntarse si *La flauta mágica* y toda su simbología es, sencillamente, una recreación de las creencias de su autor. E incluso una forma más de presentar un conocimiento a través del arte. Pero de ninguna manera algo que pueda aconsejarse como un remedio magistral o una clave esotérica que nos lleve a mundos desconocidos.

Y aunque así fuera, en demasiadas ocasiones un mensaje, por extraordinario que sea o una persona, por muy evolucionada que esté, no es suficiente para producir en el receptor un efecto predeterminado. Hace falta que esté abierto a recibirlo. Y eso tendrá que ver siempre con un reconocimiento mucho más profundo que el puramente racional.

Por eso, ya es musicoterapia poner la música que nos apetece en cada momento. Pero si queremos afinar más aun, o si profesores y terapeutas quieren aconsejar a alguien sobre la música ideal, pueden proponer que cada cual se grabe una colección con sus músicas afines desde las que estimular determinados estados y utilizarlas cuando haga falta. Por ejemplo:

- Una serie de músicas con las que se relajan para cuando se quieran relajar.
- Una serie de músicas con las que se concentran para cuando quieran leer, estudiar, conducir...
- Una serie de músicas que levantan su ánimo para cuando consideren que lo necesitan.
- Una serie de músicas que les predisponen al baile para cuando quieran bailar.
- Una serie de músicas para despertar cada mañana.
- Una serie de músicas para irse a dormir.
- ...

Esta colección personalizada da muy buenos resultados. Incluso los terapeutas que hacen masajes, pueden proponer a sus pacientes que traigan para cada sesión la música que realmente les es afín.