

Musicoterapia

Conceptos generales y aplicaciones terapéuticas

Alejandro Ruggero. Psicólogo-Musicoterapeuta.

Introducción

La música y sus cualidades terapéuticas

“ La música no se puede entender sólo como un fenómeno sonoro: implica comportamientos sociales, normas y conocimientos.” (Merriam 1964, 27)

“...si se ha de evaluar la importancia de la música dentro de la sociedad y la cultura, esta se ha de describir desde el punto de vista de las actitudes y los procesos cognitivos implicados en su creación, y de las funciones y los efectos del producto musical dentro de la sociedad.” (Blacking 1994, 20)

“ La música no es un objeto. Es un proceso que surge de las relaciones entre los sonidos musicales y la gente que confiere a estos sonidos sus significaciones y valores. Sin gente no hay música.” (Shepherd 1994, 136).

Estas frases iniciales reflejan con claridad la idea de la música como lenguaje producto de la cultura. Su no-verbalidad como característica principal (aunque la palabra también esté presente en las canciones), le otorga un profundo poder de comunicación que tiene notables implicaciones afectivas y cognitivas. Es en la fuerza de esta comunicación, donde radica su capacidad para influir en todas las dimensiones del ser humano: fisiológica, emocional, intelectual, social y espiritual.

Si dispusiéramos de tiempo para analizar las diversas teorías que intentan responder a la pregunta- ¿por qué la música es terapéutica?-, encontraríamos un nexo de unión clave entre todas ellas: la emoción y la capacidad de la música para influir sobre los estados emocionales y provocar sentimientos. Además, tal y como afirma Hanslick “la música opera en nuestra facultad emocional con mayor intensidad y rapidez que las otras artes.”

La música posee tres cualidades, en grado excepcional si las comparamos con otras artes: la temporalidad, el pensamiento y el sentimiento.

Para referirnos a la primera de estas cualidades, nada mejor que dejar constancia de la frase de André Michel: “la música es el arte del tiempo”. Nos permite revivir la *duración vivida* con anterioridad, surgiendo de esta forma su gran poder evocador. Más aún, nos permite compartir el flujo de experiencias del otro en el tiempo interior, vivir en un presente común, constituyendo un fenómeno de *mutua sintonía*, la experiencia del nosotros, que se halla en la base de toda comunicación posible (sintonía que puede remontarnos incluso al mismo compositor de la obra que escuchamos). La **estructuración** de la

experiencia musical, requiere una *conducta cronológica*, adaptada a la realidad y a las propias capacidades del individuo. Por otro lado, facilita la autoorganización, a través de la autoexpresión y el desarrollo de conductas compensatorias.

Con respecto al pensamiento, decir que únicamente la música posibilita la ocurrencia simultánea de varios razonamientos a la vez, puesto que cada una de sus partes sigue su propia lógica. Esto es especialmente claro con el contrapunto, ya que obliga a seguir diversas voces o melodías. Por otro lado, tanto la melodía, la armonía, como el ritmo, tienen la capacidad de transmitir y estimular de forma independiente, más allá de la unidad que representan en una determinada pieza musical. El tipo de pensamiento propio de la música es de tipo pre-lógico, similar al del niño en sus primeros años.

Finalmente, su relación con el sentimiento, es lo que confiere a la música su principal fuerza terapéutica, ya que provoca conductas orientadas básicamente por lo afectivo. Esto es así tanto si utilizamos la música como valor terapéutico “per se”, o como medio o herramienta que nos facilita la comunicación con el paciente dentro de un proceso.

La comunicación durante la relación terapéutica depende en gran medida de la ubicación de las preferencias musicales e identidad sonora del paciente y por esto es importante tener en cuenta los factores culturales que pueden estar afectando a su conducta y vivencias musicales. Citando a María E. Grebe¹: “Si el fin del proceso terapéutico es mejorar al paciente, la música deberá ser un medio flexible para lograr dicha meta. Y el tipo de música empleada para tal efecto dependerá, en consecuencia, del contexto cultural del paciente, pudiendo ser, por lo tanto, la música de cualquier cultura, subcultura o estrato musical –sea éste docto, popular o tradicional- con la cual se identifique profundamente”.

Los efectos de la música sobre la persona

Los principales efectos de la música sobre la persona, se centran en tres áreas fundamentales: fisiológica, psicológica e intelectual. De la integración y proyección de estas tres áreas podemos hablar también de efectos sociales y más allá, de trascendentes o divinos.

Efectos fisiológicos: desarrolla el sentido del oído, enseña a conocer y organizar el mundo de los sonidos. Altera el ritmo cardíaco, el pulso, la presión de la sangre, la respiración, la respuesta galvánica de la piel. Influye en las respuestas musculares y motoras: en el reflejo pupilar, los movimientos peristálticos del estómago, incrementa la actividad muscular, tiene efectos relajantes. Afecta a los niveles de resistencia al dolor y la respuesta cerebral.

¹ Aspectos culturales de la Musicoterapia: algunas relaciones entre antropología, etnomusicología y musicoterapia. Versión ampliada de un trabajo presentado en el Primer Seminario Chileno de Musicoterapia.

Efectos psicológicos: facilita los fenómenos de catarsis y sublimación. La música estimulante aumenta la energía corporal y estimula las emociones. La música sedante produce sedación física y una respuesta intelectual contemplativa. Puede evocar, despertar, provocar, fortalecer y desarrollar cualquier emoción o sentimiento humano. Puede expresar sentimientos de miedo, odio, amor, alegría, ternura, desesperación, angustia, misterio... Favorece la expresión de uno mismo.

Efectos intelectuales: Ayuda a desarrollar la capacidad de atención sostenida, por su inmediatez, persistencia y constante variedad. Facilita volver a la realidad, estimula la imaginación, la capacidad creadora y la reflexión. Ayuda al niño a transformar el pensamiento pre-lógico en lógico, debido a que la música hace tomar consciencia del tiempo sin apagar la afectividad. Ayuda a desarrollar la memoria y a activarla. Desarrolla el sentido del orden y la capacidad de análisis. Facilita el aprendizaje, al mantener en actividad las neuronas cerebrales. Promueve la autoeducación, ya que implica aceptar o rechazar el sonido escuchado. Ejercita el autodomínio en la modulación de la voz y en el movimiento corporal.

En confluencia con estos tres efectos principales, la música posibilita una experiencia de relación con los demás, ofreciendo medios para expresarse de manera socialmente aceptable, orientando la conducta hacia los otros, fomentando la comunicación verbal y no-verbal, permitiendo la cooperación y la competición sana, facilitando el aprendizaje de habilidades sociales y proporcionando entretenimiento y recreo.

Teoría de la Musicoterapia

Definiciones y conceptos generales

Veamos algunas de las definiciones más importantes:

“El uso de la música en la consecución de objetivos terapéuticos: la restauración, el mantenimiento y el acrecentamiento de la salud tanto física como mental. Es también la aplicación científica de la música, dirigida por el terapeuta en un contexto terapéutico para provocar cambios en el comportamiento. Dichos cambios facilitan a la persona el tratamiento que debe recibir a fin de que pueda comprenderse mejor a sí misma y a su mundo para poder ajustarse mejor y más adecuadamente a la sociedad.” (**National Association for Music Therapy. NAMT**).

“La musicoterapia es un proceso constructivo en el cual el terapeuta ayuda al paciente a mejorar, mantener o restaurar un estado de bienestar, utilizando como fuerza dinámica de cambio experiencias musicales y la relaciones que se desarrollan a través de ésta.” (**K.Bruscia**).

“Música es la ciencia o el arte de reunir o ejecutar combinaciones inteligibles de tonos en forma organizada y estructurada con una gama de infinita variedad de expresión, dependiendo de la relación de sus diversos factores componentes (ritmo, melodía, volumen y cualidad tonal). Terapia tiene que ver en “cómo” puede ser utilizada la música para provocar cambios en las personas que la escuchan o ejecutan.” (**Thayer Gaston**).

“La aplicación científica del arte de la música y la danza con finalidad terapéutica para prevenir, restaurar y acrecentar la salud tanto física como mental y psíquica del ser humano, a través de la acción del musicoterapeuta.” (**Serafina Poch**)²

“Es el uso dosificado de la música en el tratamiento, rehabilitación y entrenamiento de adultos y niños con trastornos físicos y mentales”. (**Juliet Alvin**).

“Es una especialización científica que se ocupa de la combinación sonido-ser humano, sea este sonido musical o no”. (**Benenzon**).

Podemos destacar como aspectos fundamentales de las anteriores definiciones los siguientes: el estudio del *comportamiento humano* en relación con la música, su doble vertiente como técnica mixta entre *ciencia y arte creativa*, y sus *objetivos terapéuticos*.

Los problemas o necesidades a los que se hace referencia, son abordados en algunos casos directamente con música y en otros se afrontan a través de las relaciones interpersonales que se desarrollan entre el paciente, el terapeuta y/o el grupo.

En un contexto musicoterapéutico, la música no es siempre un arte y no siempre tiene como resultado la música por sí misma. “Los musicoterapeutas se esfuerzan en tocar música de la máxima calidad artística, sin embargo ellos siempre aceptan la improvisación del paciente sea cual sea su nivel e independientemente de su mérito artístico o estético.”³

No se puede hablar de educación musical como sinónimo de musicoterapia. La musicoterapia:

- no busca desarrollar unas capacidades musicales determinadas.
- no busca el desarrollo de una sensibilidad estética específica.
- busca la comunicación con el paciente
- busca la expresión del paciente a través de la música.

De su carácter científico dan cuenta los diferentes métodos y procedimientos fruto de la investigación en diferentes ámbitos e implica también que cualquier actividad musical aislada no es terapéutica en sí misma.

Indicaciones de la Musicoterapia y su división

² Serafina Poch es miembro de la NAMT y fundadora de la Asociación Catalana de Musicoterapia.

³ Kenneth Bruscia. Modelos de improvisación en musicoterapia, pág 8.

La musicoterapia puede ser utilizada en todos aquellos ámbitos y situaciones diagnósticas que reúnan las siguientes características básicas:

- situaciones de bloqueo de la comunicación interpersonal (inhibición, autismo, problemas de expresión, etc.)
- estados de ansiedad.
- que sean facilitados por la relajación y la expresión corporal.
- que impliquen un proceso previo de facilitación para la posterior aplicación de una psicoterapia de tipo verbal.

Los objetivos generales de la musicoterapia, pueden resumirse en los siguientes puntos (adaptados de Bruscia):

- Autoconocimiento físico, emocional, intelectual y social.
- Conocimiento de otros y comunicación interpersonal.
- Conocimiento del entorno físico.
- Expresión verbal y afectiva.
- Sensibilización de las áreas sensoriomotrices y su integración (niveles de conciencia, partes de uno mismo, conocimiento temporal, etc.).

Según Serafina Poch⁴, la musicoterapia se divide en curativa y preventiva, siendo sus ámbitos de actuación los siguientes:

En musicoterapia curativa:

- como ayuda en el diagnóstico clínico.
- en maternología, con niños prematuros y recién nacidos.
- en rehabilitación y estimulación precoz.
- en educación especial.
- en psiquiatría infantil, de adolescentes y adultos.
- en geriatría y geropsiquiatría.
- en drogodependencias.
- en anorexia y bulimia.
- problemas de pareja y terapia familiar.
- en disminuciones de origen neurológico (parálisis cerebral, epilepsia, problemas de lenguaje, etc.)
- en disminuciones físicas y sensoriales (espina bífida, distrofia muscular, amputados, ciegos y sordos con problemas emocionales).
- en cirugía y odontología como preparación y ayuda a la recuperación.
- en unidades paliativas del dolor.
- en oncología.
- con enfermos terminales.
- en centros de rehabilitación social, etc.

En musicoterapia preventiva:

⁴ Serafina Poch Blasco. Compendio de Musicoterapia Vol I, pág. 45.

- autoayuda a nivel personal.
- en períodos de gestación y primera infancia.
- en parvularios.
- en educación preescolar y primaria.
- en actividades de tiempo libre y colonias.
- en centros jóvenes y adolescentes.
- en centros sociales para la tercera edad.
- música funcional en el trabajo.
- en los medios de comunicación social.
- otros.

Principios de la musicoterapia

Teoría griega del ethos: los griegos fueron los primero en señalar la capacidad de la música para influir en el ser humano, creando determinados estados de ánimo.

“Entre los movimientos de la música y los movimientos físicos y psíquicos del hombre existen relaciones íntimas que hacen posible a la música ejercer un determinado influjo sobre el estado fisiológico y el estado anímico del ser humano”.⁵

Principio homeostático de Altshuler⁶: Hace referencia a la tendencia del organismo a funcionar bien en todo momento, ejerciendo un control automático para mantener la salud corporal en equilibrio. La música se comporta en este caso como un factor de homeostasis, ya que el ritmo y la melodía son fuertes reguladores. Este efecto es muy evidente cuando actúa sobre la agresividad humana.

Principio de ISO: del griego “igual”. Se refiere a la identidad sonora profunda del ser humano, a aquella con la que se identifica la persona con mayor plenitud. Altshuler descubrió que “los pacientes depresivos pueden ser estimulados con mayor prontitud con música triste que con música alegre”. El principio de ISO recomienda utilizar en la terapia un tipo de música similar o igual al estado de ánimo del paciente. Benenzon distingue tres especies de ISO:

- el ISO gwestáltico, es el que caracteriza al individuo.
- el ISO complementario, se refiere a los cambios que se dan día a día o en cada sesión de musicoterapia por efecto de las circunstancias del entorno y dinámicas.
- el ISO grupal hace referencia a la identidad sonora de un grupo humano, producto de las afinidades musicales desarrolladas por cada uno de sus miembros.

⁵ Monro, D. B.. The Modes of Ancient Greek Music. Oxford, 1894.

⁶ Altshuler, I. Music Therapy: Retrospect and Perspectives.

Principio de liberación de Cid⁷: este principio tiene relación directa con la capacidad de la música para estimular la imaginación y la fantasía, ayudando a evadir determinadas realidades. Según Cid, “si los médicos hubieran reflexionado sobre la música y su modo de obrar, habrían sustituido el penoso, largo y dispendioso remedio del viajar, por el barato, fácil, inocente y eficazísimo de la música, puesto que en cada momento se renuevan de mil modos los objetos”. La aplicación de este principio es sumamente eficaz con pacientes que se encuentran hospitalizados o ingresados en instituciones.

Principio de compensación de Poch⁸: se refiere a que todos buscamos en la música aquello que nos falta en un momento determinado.

Principio del placer de Altshuler: el goce como restauración nace cuando se elimina un estado de desequilibrio y de desorden. Por otro lado, cuando algo nos emociona sin que con ello consigamos satisfacer ninguna necesidad concreta. Esto ocurre cuando la persona se proyecta en la obra musical, identificándose con los sentimientos que cree se derivan de ella.

Métodos y técnicas: clasificación general

Haré referencia en este apartado a los métodos y técnicas básicos, sin profundizar en los desarrollos particulares y modalidades de cada una.

La clasificación más genérica divide a los métodos musicoterapéuticos en dos bloques:

- los pasivos o receptivos
- los activos o creativos

Métodos pasivos: el denominador común es la audición musical. Como medio de diagnóstico, puede ir ligada a la expresión verbal, escrita (prosa y poesía) y plástica. Como estimuladora de imágenes y tratamiento, la técnica de los viajes musicales. Como modificadora del estado de ánimo, los métodos que utilizan el principio de ISO.

Métodos activos: los modelos que utilizan la improvisación como elemento fundamental. El diálogo musical mediante diferentes técnicas. El psicodrama musical de J.J. Moreno. El canto, la danza y la expresión corporal.

Los objetivos comunes a los distintos métodos y técnicas con los siguientes, según Bruscia:

- Establecer relaciones con el paciente.
- Ayudar al paciente a sentirse seguro y a salvo
- Motivar al paciente y hacer que se sienta cómodo.
- Facilitar la interacción del paciente y el entorno físico y social.

⁷ Cid. Tarantismo observado en España. Madrid, 1787, pag. 20.

⁸ Poch, S. La música com a vehicle de salut, en la parella avui i altres escrits. Barcelona. La Llar del Llibre, 1988, pág.82.

- Preparar al paciente emocional e intelectualmente para un encuentro terapéutico.
- Proporcionarle una mayor comprensión y consciencia.
- Inducirle a la experimentación y al cambio.
- Ayudar al paciente durante ese cambio.
- Proporcionar un sentimiento de cierre o de conclusión.

Bibliografía y material de consulta sobre el tema:

Alvin, Juliette, *Música para el niño disminuido* / Juliette Alvin ; traducción del inglés, Walter Liebling (1993)

Alvin, Juliette, *Musicoterapia* / Juliette Alvin (1990)

Alvin, Juliette, *Musicoterapia* / Juliette Alvin (1997)

Amaro Medina, Lorenzo, *Las propiedades terapéuticas y educativas de la música: un concepto nuevo en musicoterapia evolutiva* (2000)

Andrews, Ted, *La Curación por la música: [transformación de las energías mediante los sonidos]* (1993)

Ardid, Candela., *La música como medio curativo de las enfermedades nerviosas* / Candela Ardid. (1994)

Argueda Carmona, María F., *Musicoterapia y el niño sordo: Un camino hacia su integración (Experiencias)* (1999)

Beaulieu, John, *Música, sonido y curación: guía práctica de musicoterapia* (1994)

Benenzon, Rolando, *Musicoterapia: de la teoría a la práctica* / Rolando O. Benenzon (2000)

Benenzon, Rolando, *Sonido, comunicación, terapia* / Rolando Benenzon, Violeta Hemsy de Gainza, Gabriela Wagner (1997)

Benenzon, Rolando O., *Manual de musicoterapia* (1995)

Benenzon, Rolando O., *Musicoterapia: de la teoría a la práctica* / Rolando O. Benenzon (2000)

Benenzon, Rolando O., *Teoría de la musicoterapia: (aportes al conocimiento del contexto no-verbal)* / Rolando O. Benenzon (1991)

Bermell Corral, Ma Angeles, *Interacción música y movimiento en la formación del profesorado* / Ma Angeles Bermell Corral (1993)

Bonny, Helen L., *La música y su mente : Cómo la música puede transformarnos interiormente* / Helen L. Bonny y Louis M. Savary. (1994)

Bruscia, Kenneth, *Definiendo musicoterapia* / Kenneth E. Bruscia (1997)

Bruscia, Kenneth, *Modelos de improvisación en musicoterapia* / Kenneth E. Bruscia (1999)

- Campbell, Don**, *El Efecto Mozart: aprovechar el poder de la música ...* / Don Campbell ; [traducción: Amelia Brito] (1998)
- Candela Ardid, Dr.**, *La Música como medio curativo de las enfermedades nerviosas* / Dr. Candela Ardid (1994)
- Córdoba de Parodi, Mirta Adela**, *Música y terapia: enfoque transpersonal de la música* / Mirta Adela Córdoba de Parodi (1998)
- Davis, William B.**, *Introducción a la musicoterapia: teoría y práctica* / William B. Davis, Kate E. Gfeller, Michael H. Thaut ; traducción: Melissa Mercadal-Brotons (2000)
- Ducourneau, Gérard**, *Musicoterapia: la comunicación musical: su función y sus métodos en terapia y reeducación* (1990)
- Fregtman, Carlos D.**, *Cuerpo, música y terapia* / Carlos Daniel Fregtman (1990)
- Fregtman, Carlos D.**, *Música transpersonal* / Carlos D. Fregtman; con la colaboración de Egberto Gismonti ; prólogo de Claudio Naranjo; ilustraciones de Rogerio Kato (1990)
- Fridman, Ruth**, *La música para el niño por nacer: los comienzos de la conducta musical* (1997)
- Gaston, E. Thayer**, *Tratado de musicoterapia* / E. Thayer Gaston (1993)
- Ibarrola López de Davalillo, Begoña**, *Música para antes de nacer: el sonido y la música, elementos terapéuticos en la etapa prenatal* / Begoña Ibarrola López de Davalillo (1998)
- Jensen, Bernard**, *Color, música y vibración* / Bernard Jensen ; traducción por Teresa Sans Morales (1992)
- Koole, Ruud**, *Caminos de la musicoterapia: la musicoterapia y su relación con las teorías terapéuticas actuales* / Even Ruud (1993)
- Lacarcel Moreno, Josefa**, *Musicoterapia en educación especial* / Josefa Lacarcel Moreno (1995)
- Lago Castro, Pilar**, *Música y salud: introducción a la musicoterapia* / Pilar Lago Castro, Flor Melguizo Aguilera, José Antonio Ríos González (1997)
- Lago Castro, Pilar**, *Música y salud [grabación sonora]: introducción a la musicoterapia* / Pilar Lago, Flor Melguizo; realización: Judith Checa (1996)
- Palacios, Fernando**, *La música como proceso humano* / Fernando Palacios... [et al.]; edición a cargo de Patxi del Campo (1997)
- Chichón Pascual, M Jesús**, *Música y salud: introducción a la musicoterapia II* / M Jesús Chichón Pascual... [et al.] (1999)
- Pastoriza López, José L.**, *Importancia de la musicoterapia en alumnos con necesidades educativas especiales (NEE)* / José L. Pastoriza López, Rosa M^a Freitas

Lage (1996)

Pellizzari, Patricia, *Musicoterapia psicoanalítica: el malestar en la voz* / por Patricia Pellizzari (1993)

Poch Blasco, Serafina, *Compendio de musicoterapia* / Serafina Poch Blasco (1999)

Rodrigo, María Soledad, *Musicoterapia: terapia de música y sonido* / M^a Soledad Rodrigo (2000)

Rueger, Christoph, *El Botiquín musical: música clásica para cada estado de ánimo y situación personal* / Christoph Rueger; [traducción: Ana Andrés Lleó] (1999)

Satz, Mario, *Música para los instrumentos del cuerpo: claves de anatomía humana* / Mario Satz (2000)

Thayer Gaston, E., *Tratado de musicoterapia* / E. Thayer Gaston [Comp.] (1993)

Vallee, Roland., *Tartamudez y musicoterapia: superar la inhibición, de lo no verbal a lo verbal* / Roland Vallee. (1991)

Compendio de musicoterapia. Barcelona: Herder, D.L. 1998

Cuerpo, música y terapia. Buenos Aires: Búsqueda, 1982

Fundamentos de musicoterapia / Mariano Betés de Toro (comp.). Madrid : Morata, D.L. 2000

Interacción música y movimiento en la formación del profesorado. Valencia : Escuela Universitaria de Formación del Profesorado de E.G.B. ; Madrid : Mandala, D.L. 1993

La educación musical frente al futuro: enfoques interdisciplinarios desde la Filosofía, la Sociología, la Antropología, la Psicología, la Pedagogía y la Terapia / Sociedad Internacional de Educación Musical; Violeta Hemsy de Gainza (editora). Buenos Aires : Guadalupe, cop. 1993

La música para el niño por nacer: los comienzos de la conducta musical. Salamanca : Amarú, 1997

La transformación de la educación musical a las puertas del siglo XXI / Sociedad Internacional de Educación Musical; Violeta Hemsy de Gainza (editora). Buenos Aires : Guadalupe, 1997

Musicoterapia en la formación del terapeuta / José Luis Domenech Zornorza, Francisco Blasco Vercher, Higinio López Jornet. Valencia : Nau Llibres, D.L. 1987

Musicoterapia para niños autistas: historia de la musicoterapia española. Serafina Poch.

Sitios de interés

<http://www.musictherapy.org/>

American Music Therapy Association, Inc.

8455 Colesville Road, Suite 1000

Silver Spring, Maryland 20910, USA

Phone: (301) 589-3300

Fax: (301) 589-5175

E-mail: info@musictherapy.org

REVISTA ESPAÑOLA DE **MUSICOTERAPIA.**

www.bcn.es/tjussana/acmt/rc.htm

[American Music Therapy Association](http://www.musictherapy.org/)

www.musictherapy.org/

British Society for **Music Therapy.**

www.bsmt.org/

The Nordoff-Robbins Center for **Music Therapy**

www.nyu.edu/education/music/nrobbins/

National Association for **Music Therapy.**

www.namt.com/namt/