

EL MÉTODO **Musicoterapia.** El ritmo, la melodía o la armonía permiten expresar aquello que con palabras no somos capaces de comunicar, para recuperar así nuestro equilibrio y canalizar nuestras emociones. **POR SONIA DOCTOR**



Lo expresó Platón en una de sus obras maestras: “La música es para el alma lo que la gimnasia es para el cuerpo”. Diferentes culturas, desde épocas primitivas, han dotado a la voz de un carácter sanador. Lejos de quedarse en pura magia, con los años, la música ha demostrado ser un importante agente terapéutico capaz de ayudar a establecer el equilibrio emocional y a canalizar los conflictos personales internos para que no deriven en enfermedad. “La música

actúa como una energía vibracional, como ondas que ayudan a armonizar nuestras células y nuestras emociones”, reconoce Aitor Loroño, doctor del Centro de Investigación Musicoterapéutico. En un mundo dominado por la comunicación digital, este especialista en terapia musical bilbaíno reconoce que las personas tienen más dificultades para comunicarse de manera analógica y tienden a reprimir sus propios sentimientos. “La música permite expresar lo que no

sabemos comunicar con palabras, y también descubrir lo que desconocemos de nuestro inconsciente. Es una fuente de placer, puede evocar, provocar o desarrollar lo que el paciente no puede ver”, admite la psicoterapeuta Enrica Tifatino, quien habla de que la música puede producir una auténtica “catarsis emocional”.

Según la World Federation of Music Therapy, la musicoterapia es el uso profesional de la música y de todos sus elementos –el ritmo, la armonía,

HISTORIA

El uso de la música como medio para luchar contra la enfermedad es casi tan antiguo como la propia música. Los primeros escritos que hacen referencia a su influencia sobre el bienestar personal son los papiros médicos egipcios, datados en el año 1500 a. C. A lo largo de siglos de historia, y en culturas y sociedades muy diferentes, la música ha tenido un papel protagonista en leyendas y narraciones populares. Los egipcios creían que el dios Thor creó el mundo con su voz, mientras que para los persas o los hindúes, el sonido tuvo una importancia vital en el origen del cosmos. Los griegos ya emplearon la música como medio para prevenir y curar enfermedades, pero no fue hasta después de la II Guerra Mundial europea cuando la música encontró su aplicación terapéutica, dando origen en 1950 a la primera asociación de musicoterapia y a su difusión a lo largo del siglo xx, y hasta nuestros días, por todos los rincones del globo.

la melodía, los silencios, los movimientos o los gestos-, con el objetivo de optimizar la calidad de vida del paciente y procurar su bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual.

Creatividad

“Partimos del supuesto de que el ser humano es un instrumento musical”, señala Enrica Tifatino. A diferencia de lo que sería un taller artístico o una audición, donde lo que prevalece es la belleza del resultado, en este tipo de terapia lo importante es el proceso, “lo que te lleva a producir”, comenta la psicoterapeuta. “No hay una partitura a seguir”, añade Aitor Loroño. La música ayuda a crear espacios de expresión liberadores de emociones. En cada sesión se busca que el paciente exprese a través de todo su cuerpo lo que con el lenguaje verbal no consigue. “Es una creación nueva cada día, una improvisación dirigida a la comunicación”, admite Loroño.

Pero no sólo escuchamos por el oído. A través de la música, el paciente sintoniza las diferentes partes de su cuerpo y su cerebro. “Escuchar una melodía conecta con sus neuronas; la vibración de las notas llega a tocar su piel y activa sus emociones; el ritmo activa o seda su movimiento; y la armonía trabaja con sus pensamientos y sus recuerdos”, relata Enrica.

Vínculo de confianza

En esta terapia, la música actúa como mediador entre paciente y terapeuta, y el vínculo que se crea es esencial, puesto que, según Tifatino: “Se está trabajando en todo el ámbito del ser humano”. “El terapeuta arroja luz, pero no da respuestas, si no estaríamos coartando su propia creatividad”, reconoce la psicoterapeuta.

Como se trata de una terapia no invasiva ni dolorosa, y que trabaja especialmente desde la prevención, el abanico de posibles pacientes es amplísimo. Para Tifatino, cualquier persona entre 0 y 100 años puede beneficiarse de la musicoterapia, que, recuerda, no implica sólo escuchar música, sino crear un vínculo entre el paciente, el profesional y otros pacientes, en el caso de las terapias grupales. Niños con necesidades especiales o problemas de conducta, mujeres embarazadas, ancianos o cualquier persona con un eventual desequilibrio emocional serían algunos ejemplos. “Es otro tipo de lenguaje que nos ayuda a expresar emociones que normalmente nos guardamos y que impiden comunicarnos de manera sincera”, advierte Sergi Cobas, antiguo paciente. Improvisación, ejercicios corporales, canciones... Lo importante es dar voz a nuestro interior y procurar restablecer el equilibrio natural. El cómo ya no importa. ■

DIRECCIONES

Artemisabcn Multiespacio Artístico. Esta escuela de desarrollo personal dirigida por Enrica Tifatino funda su trabajo en las técnicas de diferentes terapias artísticas y creativas, concretamente en el método del Laboratorio DAM, que une la danzaterapia con la arteterapia y la musicoterapia. El centro imparte talleres para todas las edades, tanto de forma individual como en grupo.

Información: 93 500 85 49

www.artemisabcn.com

Centro de Investigación Musicoterapéutica. Constituido en 1986, el CIM trabaja para la difusión de la musicoterapia desde el ámbito de la formación –a través de másteres, cursos y talleres– y la atención clínica. Además, edita la revista anual *Música, terapia y comunicación* como complemento a sus investigaciones.

Información: 94 435 25 25.

www.itgbilbao.org/musicoterapia.

Centro Anayet. Este centro está especializado en niños de entre 0 y 6 años con algún tipo de dificultad o diagnóstico. Entre sus métodos figura la musicoterapia humanista, que trabaja el desarrollo potencial del niño y la mejora de su autoestima.

Información: 91 369 79 79.

www.centroanayet.com.

PARA LEER

Descubriendo la musicoterapia.

Édith Lecourt.

160 págs. 23,40 €