

¿QUÉ ES LA MÚSICOTERAPIA?

Periodista (Federico Pogoriles)

La musicoterapia es la disciplina que apela a la cualidad movilizadora de la música y sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) como medio para asistir, en el marco de un proceso terapéutico y con la ayuda de un profesional calificado, a una variada cantidad de necesidades físicas, mentales, cognitivas y sociales. Conozca en qué consiste, cómo trabaja y por qué resulta tan efectiva, en esta nota.

Qué es la musicoterapia

La música provoca muchos efectos positivos sobre los seres humanos: nos relaja, nos alegra, nos invita a pensar, a recordar, a soñar... los seres humanos tenemos desde siempre, como rasgo característico y distintivo de otras especies, la capacidad de percibir, responder y crear música. A grandes rasgos, la musicoterapia permite que esta musicalidad funcione de un modo terapéutico, como un vehículo promotor del bienestar, en personas que padecen algún trastorno o enfermedad.

Según el musicoterapeuta Gabriel Fabián Federico, vicepresidente de la Asociación Argentina de Musicoterapia (A.S.A.M.), "forma parte del imaginario colectivo la creencia errónea de que la música es un medio curativo en sí mismo. No existe una canción que por sí sola pueda curar una enfermedad. La musicoterapia es una especialidad que utiliza la música y los parámetros musicales como herramienta dentro de un proceso terapéutico en un contexto de comunicación no verbal".

A no confundirse: cualquier actividad musical (escuchar música, bailar, cantar, im-

provisar, tocar instrumentos) por ella misma no es musicoterapia. Para que podamos hablar de musicoterapia, estas actividades deben formar parte de un proceso clínicamente determinado por un musicoterapeuta, profesional con conocimientos médicos y musicales cuyo trabajo tiene por objeto, entre otras cosas, que el enfermo vaya tomando conciencia del síntoma que lo está perjudicando. En la mayoría de los casos, el descubrimiento de la patología suele significar un gran alivio para el paciente.

Vale destacar que en la musicoterapia no se busca la genialidad, la buena técnica o lo estéticamente bello al cantar, mover el cuerpo, tocar o explorar un instrumento, sino la posibilidad que tiene todo ser humano de expresarse y crear libremente. "La música que se utiliza en las terapias tiene que ver con la historia personal de cada paciente. No es necesario ser experto en el manejo de ningún instrumento; sólo les pedimos que tengan una relación de afinidad con algún tipo de música, la que sea, como para animarse a buscar algo diferente", agrega Federico.

Áreas en las que se aplica

Con cerca de 40 años de vigencia en la Argentina, los campos de aplicación de la musicoterapia son variados y van, por mencionar sólo a algunos, desde la psiquiatría y la obstetricia, hasta la educación especial, la hipoacusia y la geriatría. En realidad, esta disciplina no conoce límites de edad (puede ser la primera técnica de acercamiento al ser humano y también la última en acompañarlo), ni realiza ningún

tipo de discriminación patológica. De hecho, muchas personas en apariencia normales pero que sufren alguna traba perjudicial para su desarrollo pueden encontrar en la musicoterapia un interesante espacio de reflexión personal.

Los sectores en los que esta disciplina tiene mayor desarrollo son:

Educación especial:

La musicoterapia favorece a través del ritmo y del juego la función motora de personas (en especial niños) con debilidades mentales y/o trastornos neurológicos. Mejora la contracción muscular; incrementa los rangos de movimientos; permite entrenar la coordinación de los mismos y refuerza la postura apropiada, entre otras ventajas.

La musicoterapia también se utiliza en personas con dificultades en el aprendizaje y problemas de conducta o socialización, ya que permite explorar sentimientos internos, disminuir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo y la autoestima. Importantes estudios revelan que el lenguaje no verbal de la musicoterapia evita que se generen los llamados "quistes de comunicación", formas repetitivas y rígidas de mensajes y expresiones inconscientes que van creando un sistema de lenguaje estereotipado entre el paciente y su grupo familiar.

Psiquiatría:

Se incluyen casos de psicosis, neurosis, drogadicción y alcoholismo, entre otros. El canto, como disparador de recuerdos y forma de aprendizaje, mejora la dicción (empobrecida por el uso de psicofármacos) y nos ubica en tiempo y espacio.

Geriatria:

La musicoterapia favorece el contacto con la realidad, y es de especial utilidad en casos de enfermedades degenerativas como el cáncer o el mal de alzheimer.

Hipoacusia:

Mejora el funcionamiento sensorio-perceptivo.

Obstetricia y neonatología:

A grandes rasgos, la musicoterapia fortalece el vínculo prenatal y le permite a la madre vivenciar más placenteramente su embarazo, tanto física como psicológicamente. Asimismo, el trabajo de estimulación temprana con el bebé le posibilitará a éste tener una mejor relación con el medio ambiente que lo rodea. En la segunda parte de este informe, desarrollaremos con mayor profundidad el importante desarrollo de la musicoterapia en estas áreas.

Enfermedades terminales:

Favorece la reestructura y apertura de canales de comunicación esclerotizados y disminuye la queja al dolor y la necesidad de medicamentos; brindando una mayor posibilidad de descanso y sueño. Sin llegar a casos extremos, la musicoterapia también se emplea en pacientes en estado de coma y en áreas pre-quirúrgicas.

Áreas de prevención social:

Se trata de un área de incipiente desarrollo que incluye el trabajo con chicos de la calle y otros grupos de riesgo.

Cómo trabaja

El musicoterapeuta puede atender en su consultorio particular o bien formar parte de grupos de trabajo interdisciplinarios en hospitales, escuelas o centros comunitarios, desde donde podrá encarar objetivos comunes con especialistas de otras áreas como la fonoaudiología, la terapia ocupacional, la kinesiología o la obstetricia.

Las sesiones

En general, las sesiones de musicoterapia suelen desarrollarse dentro de un consultorio o gabinete musicoterapéutico, que debe estar especialmente acondicionado como para facilitar las vibraciones y la posibilidad de percutir, manteniendo el sonido ambiental lo más aislado posible y sin elementos decorativos que puedan distraer la atención del paciente. Asimismo, el instrumental que se utiliza puede ser meramente natural (cantar, palmear, golpear palma con muslos) o fabricado (piano, silbato, xilófono, bombos, tumbadoras, entre otros).

A lo largo del tratamiento (no puede concebirse la musicoterapia en términos de una única sesión), la presencia de los familiares va a ser fundamental, ya que van a actuar en la mayoría de los casos como voceros del paciente cuando éste tenga alteraciones del habla o no pueda darse a entender por sí mismo.

En el primer encuentro se completa la ficha musicoterapéutica, que le brinda al profesional algunos datos de suma importancia como cuál es la música que más le gusta al paciente o cuáles son los sonidos que más lo alteran. Con esa información, el terapeuta irá programando las primeras actividades -por lo general individuales. No hay discriminación musical alguna: en los

procesos terapéuticos se utiliza siempre la música que más le gusta al paciente pues la idea es justamente lograr la mejor predisposición posible de su parte.

Asimismo, al comienzo del tratamiento se les envía un cuestionario a los familiares del paciente mediante el cual el musicoterapeuta puede detectar muchas veces qué tipo de relación tiene aquel con su familia. "Una madre que nos cuenta que su hijo escucha música casi todo el día, y que al mismo tiempo reconoce que el equipo está ubicado en el cuarto del niño, en verdad nos está diciendo que el menor no está bien integrado a su grupo familiar", explica Federico.

Individual o en grupo

Según las patologías, los requerimientos del paciente y el ámbito en el que se desarrolle la terapia, las sesiones pueden ser individuales o en grupo. Por lo general, si el tratamiento se realiza en un consultorio privado o en un hospital, la atención -al menos durante las primeras sesiones- será exclusiva. Por otra parte, el paciente puede querer compartir o no sus experiencias con otras personas.

Muchas veces se trata de combinar el trabajo personal con el abordaje grupal. Las sesiones individuales permiten una mayor profundización en la problemática del paciente, mientras que el trabajo en grupo facilita la integración, el diálogo y la socialización.

Musicoterapia activa y pasiva

Las metodologías de abordaje terapéutico pueden ser activas o pasivas. La musicoterapia activa incluye todo lo referido al material sonoro en general, desde tocar,

armar y fabricar instrumentos hasta improvisar, componer y cantar determinadas piezas musicales. Por su parte, la modalidad receptiva o pasiva es un mecanismo más introspectivo que opera a través de la escucha de músicas o ruidos pre-grabados y de trabajos con visualizaciones.

Las diferencias en las modalidades de abordaje tienen que ver con las características y necesidades de cada paciente. "Un chico con síndrome de down, por ejemplo, presenta posibilidades motrices mucho mayores que las de un paciente en terapia intensiva. Por otra parte, hay quienes tienen un muy buen nivel intelectual pero no pueden expresarse verbalmente. Otros, en cambio, van a dispersarse con cualquier cosa que les llame la atención".

Sin lugar a dudas, una de las grandes ventajas de la musicoterapia es que logra poner de manifiesto, en el marco de la comunicación no verbal, muchas patologías que no pueden salir a flote con las terapias tradicionales. El musicoterapeuta va analizando, entre otras cosas, la construcción sonora que realiza el paciente (aunque sea caótica siempre tiene un significado), el tipo de canciones que elige escuchar y qué vínculo tiene con los instrumentos musicales.

"Si a un chico se le da un instrumento musical para que juegue o haga una improvisación y resulta que dice "este instrumento es mamá", y más tarde nos damos cuenta de que lo termina rompiendo, esa situación nos está dando la pauta de que la relación con su madre es conflictiva. Por otra parte, si relaciona al instrumento con el padre y no lo toca, ello nos estaría dando la idea de un padre ausente", ejemplifica Gabriel Federico.

El musicoterapeuta Gabriel Fabián Federico es especialista en las áreas de Obstetricia y neonatología. Creador del método de la Musicoterapia Focal Obstétrica (MTFO), es autor de los siguientes libros: "El embarazo musical" (2001); "Música prenatal" (2003); "Melodías para el bebé antes de nacer" (2004).