

Musicoterapia Focal en el tratamiento de mujeres embarazadas. Visualizaciones creativas con música para mejorar el vínculo prenatal. Por Lic. Gabriel Federico

La visualización creativa con música es un procedimiento que permite acceder al material inconsciente del paciente. Funciona como un ensueño dirigido, pero acompañado por una selección musical adecuada que facilita entrar en un estado alterado de conciencia apropiado para estimular la evocación de imágenes con mayor facilidad.

Al igual que los sueños, las visualizaciones creativas con música se crean en la mente del participante, quien está con los ojos cerrados, y es él mismo quien las elabora a partir de consignas dadas por el terapeuta, quien funcionaría como un "guiónista" de una historia que el paciente debe actuar. Las imágenes que aparecen son compuestas por las fantasías inconscientes o necesidades encubiertas o aún no descubiertas que tenga quien las realiza.

El resultado no debe ser entendido como algo que está bien o mal, sino que debe ser interpretado por el profesional de tal manera que el paciente pueda hacer un insight de lo referenciado. Si lo que surge en la visualización no presenta ningún indicador de alerta, la experiencia resulta positiva y favorece el vínculo con el bebé por nacer; pero si emergen aspectos negativos o signos de alerta, hay que trabajarlos de manera intensa para ayudar a modificar la vivencia de manera positiva.

Las visualizaciones contienen un simbolismo oculto que deberá ser descubierto al finalizar la actividad, para que, al analizar el encadenamiento de imágenes que el paciente manifiesta, éste pueda comprender los aspectos que deberá trabajar en su terapia.

La visualización creativa con música favorece a la identificación con la "función maternal" (Winnicott, Donald), proyectándose diferentes situaciones donde se pone en juego el ideal materno.

Lo que emerge, haciéndose consciente a partir de la verbalización, es lo que tomaremos como elemento para trabajar en la terapia, pero estos temas pueden ir modificándose y variando según se elaboran y según el tiempo de gestación de la paciente. Las fantasías van cambiando como cambia el tamaño del abdomen en el embarazo. Hay miedos que aparecen y luego dan paso a otros.

Los ejercicios de visualización creativa fueron preparados y adaptados cuidadosamente para acompañar el proceso del embarazo, según los diferentes momentos de la gestación.

Recomiendo hacer los ejercicios siguiendo atentamente el orden propuesto, ya que algunos de ellos no obtendrán los mejores resultados si se realizan en un estadio diferente al recomendado. Por ejemplo, si una mamá primeriza está cursando el cuarto mes de embarazo y hace un ejercicio donde en la visualización se trabaje el parto o la lactancia, se estarán saltando etapas que se relacionan con el vínculo prenatal.

Por lo general estos ejercicios evocan imágenes inconscientes muy importantes, ya que nos encontramos con las fantasías y miedos del paciente, que se representan tanto de manera positiva como negativa. Por lo que siempre se brinda un tiempo para hablar al finalizar la visualización, o bien para pensar en las imágenes que

aparecieron y escribirlas o dibujarlas en un papel.

Ahí es donde impacta el trabajo terapéutico de la Visualización Creativa con Música. Cuando el paciente exterioriza esas imágenes se da cuenta que aquellos miedos que tenía dentro no son tan grandes y que al ponerlos en palabras o materializarlos en una hoja, los puede manejar. Esto no quiere decir que desaparecerán, sino que no van a perturbar ni afectar la vivencia del embarazo y el parto, de la manera en que venían haciéndolo, convirtiendo estos miedos en conflictos manejables que no paralizarán emocional y/o físicamente al paciente.

La técnica

Es importante tener un manejo en la coordinación de la relajación, para poder realizar este tipo de actividad.

La paciente deberá sentirse cómoda, ya que su cuerpo deberá relajarse para poder utilizar libremente su mente. Debemos tener almohadones para facilitar una mejor postura y se recomienda descalzarse, recostarse sobre colchonetas o sentarse en almohadones apoyando la espalda contra la pared y contar con ropa cómoda y floja a la hora de hacer el ejercicio.

La iluminación de la sala deberá ser baja o regulable para crear un clima más adecuado al inicio y durante la actividad, teniendo en cuenta que hay que anticipar a la paciente que al final del ejercicio la luz aumentará volviendo a la normalidad.

El lugar donde se realicen las visualizaciones deberá estar aislado acústicamente para no recibir ninguna interferencia sonora del exterior porque el nivel de perturbación que puede tener el paciente puede afectar intensamente el ejercicio.

El profesional deberá manejar el volumen del equipo y la proyección de la propia

voz según las necesidades del ejercicio.

Primero:

Realizar un ejercicio de relajación corporal.

Segundo:

Crear una imagen mental muy fuerte que le permita acceder a la propuesta.

Generalmente se utiliza la imagen de un cine, donde la paciente está sentada como si fuera a ver una película y en la pantalla se construye la imagen que se va a trabajar. Una vez que se tiene la imagen, se le pide a la paciente que se ubique dentro de ella, para poder sentir y vivenciar lo que ve.

Tercero:

Se inicia la visualización.

Cuarto:

Al finalizarla, se le pide a la paciente que vuelva a verse sentada en la silla del cine donde la película se apaga.

Quinto:

Se la invita a conectarse con las sensaciones físicas del momento, para luego abrir los ojos y dar paso al cierre del ejercicio.

Sexto:

Análisis del contenido de la visualización.

Es importante manejar además los tiempos de duración de la visualización, evitando que ésta se prolongue más de 30 minutos y tener en cuenta que muchas veces surgen mecanismos inconscientes de defensa durante el proceso (la paciente se duerme, abre los ojos antes de que termine, se tiente y se ríe), lo cual es factible de suceder en cualquier visualización.

Los signos de alerta

Los signos de alerta no son nada más que una alarma, un indicador de un miedo a trabajar. Durante la visualización, el terapeuta debe estar atento a distintos indicadores que anuncien un posible desfasaje del normal desarrollo del vínculo madre e hijo. No todos son conscientes ni factibles de ser verbalizados, lo que la paciente a veces omite tiene el mismo peso que lo que dice. Es función del terapeuta identificar y dar sentido a estos indicadores, ya que no siempre los signos de alerta son tan claros, ni el desfasaje es mensurable o diagnosticable. Posibles signos de alerta en la visualización, son: no sentir los movimientos del bebé cuando éste lleva más de 22 semanas de gestación; imaginar al bebé con deformidades o como un agente agresor para el cuerpo de la madre; las fantasías de muerte tanto del bebé como de la propia paciente; el miedo infundado a no poder amamantar, proteger o identificar las necesidades del bebé; entre muchos otros que pueden tener que ver con la historia de vida de la paciente, de su pareja o con situaciones de terceros que sugestionan negativamente por demás a la paciente.

¿Qué música elegir para idear los ejercicios?

La música cumple un papel fundamental ya que ayuda a focalizar lo pensamientos, permitiendo que las pacientes puedan concentrarse mucho más con el guión que se propone. Es muy común que si se trabaja sin una música de apoyo, existan pensamientos que distraigan la atención fácilmente.

La selección del material sonoro dependerá del tipo de visualización que elijamos realizar.

El musicoterapeuta deberá tener mucho cuidado al seleccionar las piezas musicales ya que tienen una participación importantísima como apoyo a los temas elegidos.

Por lo tanto las músicas tienen que ser muy suaves o muy intensas según lo que se busque generar en las pacientes y nunca deberán tener letra. La letra de una canción va a captar la atención de nuestra paciente, activando el hemisferio cerebral dominante que rige el pensamiento lógico y el entendimiento, lo que hará que el contenido de los guiones de las visualizaciones se presente confuso o no se valore. En cambio, si utilizamos una música instrumental. será el hemisferio cerebral izquierdo el que se pondrá en juego, liberando las emociones y permitiendo que el guión cobre una dimensión muy importante para el valor del ejercicio.

También se deberán combinar diferentes sonidos ambientales, como por ejemplo lluvias naturales, olas de mar, pájaros campestres, etc. Este material sonoro ayudará a que las imágenes surjan de manera intensa. El musicoterapeuta puede considerar además, componer una música especialmente para cada actividad, brindándole los matices y climas que considere oportunos.

En lo posible, se deberá evitar el material que sea fácilmente asociado a una imagen conocida o trillada como programas de televisión, publicidades, videos o bandas sonoras de películas populares. La música de cine puede ser una excelente herramienta, pero a la vez puede generar asociaciones inconscientes que se mezclan con las imágenes de las películas que representan, y terminamos condicionando la experiencia del paciente. Debemos ser muy cuidadosos con el significado que puede tener el film para cada uno. Para algunos Titanic es una película romántica que habla de un amor heroico y para otros es una tragedia épica, donde mueren centenares de personas aho-

gados. Igualmente existe una vasta gama de posibilidades en las bandas de sonido de las películas, de las cuales podemos extraer fragmentos o bien adaptar perfectamente los textos.

También es importante manejar el volumen para regular las distintas intensidades según el guión de la visualización, subiendo o bajando la densidad sonora de acuerdo al impacto que se quiera lograr.

¿Qué tipo de visualizaciones son las que conforman el procedimiento?

Dentro del modelo de MTFO hay muchas visualizaciones que se realizan para trabajar diferentes sensaciones y estados. Los argumentos de las visualizaciones fueron pensados teniendo en cuenta el enfoque de la teoría de Carl Jung sobre los símbolos, el inconsciente colectivo y el valor que cada paciente le da a sus propias imágenes. Esta teoría tiene como objeto de análisis e interpretación los símbolos como el agua, el viento, las puertas, la playa, el museo, los colores, etc.

Las visualizaciones creativas con música son cinco:

“La ecografía”, “El museo de la maternidad”, “El globo”, “La choza” y “El parto por tres”.

1. La ecografía

Después de pedirle a la paciente que se relaje, se le solicita que se conecte con su respiración y el acunamiento que le genera al bebé. Se le pide que abra un ojo interior para poder ver al bebé y que apoye sobre su abdomen sus manos, de las cuales sale luz que iluminará hacia adentro y facilitará la visión del bebé. Luego se le pide que vea a su hijo en detalle, que observe el tamaño,

las formas, si está definido el color de ojos, a quién se parece y que arme un diálogo donde el bebé le hará preguntas y ella las responderá. Luego se le pide a la mamá que capture una imagen mental como si fuera una fotografía, para que pueda volver a ella, cada vez que lo desee. Finalmente se le pide que cierre el ojo interior, que apague la luz de las manos y que lentamente se conecte con el espacio del consultorio.

Los elementos de análisis a tener en cuenta son: si la mamá pudo o no visualizar al bebé, las características físicas que logró ver tanto como las que no, si pudo o no armar el diálogo y el contenido del mismo y cuáles son las experiencias emocionales que tuvo a partir de este trabajo.

Esta experiencia se suele realizar en las primeras sesiones musicoterapéuticas, por lo general se obtiene un resultado muy movilizador para la paciente y funciona como un parámetro para medir los diferentes aspectos de la vivencia del embarazo que vamos a trabajar.

2. El Museo de la maternidad

Consiste en una visita a un museo especial ya que todas las obras que se encuentran en él están relacionadas con la maternidad.

Después de la relajación se ubica a la paciente frente a la puerta de entrada del museo. Antes de ingresar se le pide que observe el lugar y luego que ingrese.

Se le pide que visualice el hall del museo. Al fondo, hay una sala con todo tipo de obras (no se aclara si son pinturas, esculturas, fotografías, etc.), se le pide a la paciente que se acerque a mirarlas hasta que encuentre una que le llama la atención. Todas las obras del lugar son de una mamá y su bebé (pero no se le dice si está embarazada o si lo tiene en brazos). Se le pide que se

acerque a la obra que le llama la atención, que la vea, que note la textura, el material con que está hecha, etc.

Luego la obra cobra vida y se produce un diálogo entre los personajes que hay en ella (el diálogo puede no ser hablado, sino mental). La paciente debe prestar atención a lo que se dicen los personajes de la obra y al final debe recordar una pregunta que esa madre le hace a su bebé y éste a la mamá. Se espera un tiempo breve y se sale del museo, luego se le pide a la paciente que se imagine sentándose en frente del museo, en la misma posición en que está realmente sentada en el consultorio. De a poco la paciente se va conectando con las sensaciones corporales, con los puntos de apoyo y abre los ojos.

A partir de esta visualización se indaga y analiza cómo es la entrada y la forma del museo, si hay ventanas e iluminación natural o artificial, las texturas, colores, las dimensiones, si hay escaleras o el acceso es cómodo, si la puerta de ingreso está abierta o cerrada, si está sola o hay alguien más, etc., ya que el museo simboliza la maternidad. Luego se analizan las obras que vio y especialmente la elegida, qué tipo de obra era, de qué material estaba compuesta, si logró escuchar el diálogo entre la madre y el hijo retratados y cuál fue la pregunta que se hicieron y la respectiva respuesta.

Según las respuestas nos encontraremos con elementos que mostrarán las dificultades que nuestra paciente tenga en relación a sus vivencias y nos brindará material para trabajar posteriormente.

3. La choza

Es una visualización que se utiliza para trabajar el parto de manera natural al igual que la lactancia del bebé.

En ella se le pide a la paciente que se imagine a sí misma en una playa donde está el agua de un lado, y la naturaleza del otro. Es importante no dar detalles descriptivos, para no condicionar y que sea la paciente quien complete si es agua de lago, río o mar, o si la naturaleza refiere a la selva, la montaña, el campo, u otro lugar.

Después se le pide que vea una choza, a la que tiene que entrar. El interior de la choza está vacío. En una de las paredes hay una ventana que da a la naturaleza. A través de esa ventana ve un animal amamantando a su cría. Después debe regresar al centro de la choza. Allí, deberá parir a su hijo. Luego se le pide que de a poco regrese al lugar de la playa, donde inició el ejercicio y de a poco se le pide que se reconecte con su cuerpo y con el entorno de la terapia.

Los elementos de análisis que debe interpretar el terapeuta son: el clima (no es lo mismo un día soleado que lluvioso), el agua (que simboliza el medio líquido en el cual está sumergido el bebé dentro del útero por lo que no es lo mismo si hay olas, si el agua está turbia, que si es transparente y tranquila), la choza (si es de fácil acceso o si está elevada y hay que subir una escalera para acceder a la misma), el animal amamantando a su cría (funciona como una proyección de la lactancia. Hay quienes ven un hipopótamo porque se sienten gordas, otras no ven ningún animal definido porque inconscientemente no se proyectan amamantando), el parto (si pudo parir al bebé en medio de la naturaleza o no, si hubo alguna complicación, si apareció la pareja a ayudarla, etc).

4. El globo

Esta visualización sirve para trabajar puntualmente sobre los miedos.

Después de la relajación inicial, se le pide a la madre que piense en la habitación que

imagina para su bebé (sea la habitación que ya tienen o aquella habitación que desean). Se le pide que entre a la misma y que observe en detalle todo lo que hay en la habitación. Luego se le dice que imagine que tiene un globo desinflado, de un material sumamente resistente y amoldable a cualquier forma, el cual va a ser llenado con pensamientos negativos, objetos, personas y situaciones que le generen sensación de angustia, de frustración, de bronca, de rechazo y de enojo... todo lo que la paciente se quiera sacar de la cabeza, irá a parar a ese globo. Para hacerlo, deberá apoyar el pico del globo en la frente y meterá dentro todos estos pensamientos. Una vez que el globo está lleno, se le indica que lo cierre con un nudo para que no se escape nada, que se acerque a la ventana, que la abra y lo tire a fuera.

Luego se le pide a la paciente que observe que el globo comienza a elevarse desde donde está, volando cada vez más alto hasta que se transforma en un punto en el cielo y desaparece. Ahí se vuelve nuevamente a la habitación, se cierra la ventana, y se le pide que salga de la habitación, para volver a conectar con los sentidos y con el consultorio.

Los elementos de análisis son la decoración de la habitación (si había cuna y otros muebles, si había espacio, la iluminación, los colores), qué es lo que entró dentro del globo, qué características tenía el globo (si era grande, pesado, si se elevó fácilmente, si flotó, si explotó, cuál fue su recorrido y comportamiento), cómo se sintió físicamente una vez que el globo desapareció.

5. Parto por tres

En esta visualización se utiliza una misma música que se repite 3 veces. Se realiza cuando se aproxima la fecha de parto y es

la que le permitirá a la futura mamá ponerse en el lugar del otro y analizar cómo son sus fantasías en relación al nacimiento, la compañía que tiene de su pareja y lo que proyecta del bebé.

Se inicia la visualización en silencio, se le pide a la paciente que se relaje y que visualice una fotografía del momento exacto del nacimiento del bebé, con todo la gente que imagina estará en ese momento en la sala de parto. Inicia la música y en ese instante la imagen de la fotografía, cobra vida. Se deja a la paciente fantasear con el parto mientras la música acompaña. Un vez que finaliza la música se le pide que vuelva a ver la misma imagen del nacimiento, pero que esta vez se ubique en el lugar del papá del bebé. Comienza la música y la imagen cobra vida. La paciente imagina esta vez estar viendo ese mismo parto a través de los ojos de su pareja.

Una vez que finaliza la música se le pide que otra vez visualice la fotografía, pero que esta vez se ubique en el lugar del bebé que está naciendo. Poder verlo y ponerlo en palabras le permitirá bajar el nivel de ansiedad y proyectarse mejor no sólo al momento del parto sino a la posterior maternidad y a la crianza de su hijo.

Los elementos de análisis a tener en cuenta son si la paciente siente que puede parir o no, si logra ponerse en el lugar del otro, quiénes son los que la acompaña (si está su mamá, su partera, si ve un anestesista, enfermeros, su médico obstetra) y cómo se imagina a sí misma dando a luz.

El procedimiento de Visualización Creativa con Música dentro de la MTFO es una herramienta que permite realizar un análisis profundo de las imágenes mentales

que se construyen en relación al embarazo. Está integrado dentro de la musicoterapia receptiva y permite explicar por qué una imagen fue visualizada o vivenciada de determinada manera, encontrándole un sentido y permitiéndole a la paciente elegir modificar o no la forma en que vivencia el embarazo.

Federico Gabriel – Lic. Musicoterapia (Argentina)
contacto@gabrielfederico.com – www.gabrielfederico.com

Bibliografía:

01. Grocke D., Wigram T. (2007) Receptive Methods in Music Therapy, London, JKP
02. Federico G. (2010) Viaje musical por el embarazo, Bs.As. Kier
03. Federico G. (2004) Melodías para el bebé antes de nacer, Bs.As. Kier