

La música como herramienta terapéutica

Autor Mercedes Castellote Mengot

LA MÚSICA COMO HERRAMIENTA TERAPEUTICA.

Mercedes Castellote Mengod.

Psicóloga. Asociación Contra el Cáncer de Teruel.

La música está siempre con nosotros, por todo el mundo, en todas las culturas. La música nos acompaña desde el nacimiento cuando, por ejemplo, nos cantaban nanas. Y continúa con nosotros durante cada una de las etapas de nuestra vida (las canciones infantiles, el primer amor, el nacimiento de un hijo, una despedida….). La utilizamos de forma natural para relajarnos cuando estamos estresados, enfadados o tenemos miedo. Todos sabemos reconocer cuándo una canción nos parece "alegre" o nos parece "triste" y generalmente asociamos nuestro estado de ánimo a la melodía de numerosas obras de todo tipo. No hace falta saber de música, para saber como afecta a nuestro organismo: basta con sentir que tipo de emociones despierta en nosotros. La música influye en nuestra mente y nuestro cuerpo mediante la creación de emociones. Cualquier pieza musical puede influir, ya sea de manera negativa o positiva.

Hoy sabemos que la música tiene una serie de efectos fisiológicos: modifica el ritmo respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales y los niveles hormonales. Los ritmos cardiacos se aceleran o se vuelven más lentos, de forma tal que se sincronizan con los ritmos musicales. También se sabe que la música puede alterar los flujos eléctricos de nuestro cerebro. Los estudios científicos han encontrado que la música tiene un gran impacto en la comodidad, la relajación y la percepción del dolor de los pacientes, incluso en el dolor del cáncer. Los enfermos que reciben musicoterapia, junto con sus tratamientos normales, han informado de una menor intensidad del dolor y, a veces, han requerido menos medicación para mitigarlo. Otros estudios clínicos han sugerido que la música puede reducir las sensaciones de ansiedad y depresión e incluso puede ayudar a dormir.

Actualmente se están llevando a cabo investigaciones respecto de los beneficios de la música. Y sus usos son múltiples: se puede emplear para reducir el estrés a través de interpretar y/o escuchar música, disminuir la ansiedad, mejorar la autoestima; permite a las personas explorar sus sentimientos, hacer cambios positivos en su estado de ánimo y emocional y mejorar sus habilidades de comunicación.

Desde la Asociación Española Contra el Cáncer en Teruel, pretendemos ayudar al enfermo oncológico y las personas de su entorno para mejorar su calidad de vida, independientemente del momento de la enfermedad en la que se encuentre, así como incidir en la prevención de esta enfermedad. En esta línea, desde 1999, venimos desarrollando el programa “Mucho por Vivir”, dirigido a las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama y a sus familiares. Este programa se compone de diferentes áreas como son la intervención psicológica individual y grupal, la intervención social, las actividades de ocio y tiempo libre, la prevención del linfedema y el

voluntariado testimonial.

- Intervención psicológica individual. Va dirigida tanto a las mujeres diagnosticadas como a sus familiares, en cualquiera de las fases de la enfermedad en la que se encuentre, con el objetivo general de minimizar las alteraciones emocionales derivadas del proceso de la enfermedad. Pueden ser tanto sesiones de asesoramiento como terapia psicológica, dependiendo de la problemática presentada.

- Intervención psicológica grupal. El trabajo grupal es una manera eficaz de promover cambios en las actitudes, conductas, emociones y hábitos a través del intercambio de experiencias. También ayuda en el autoconocimiento y apoyo mutuo, la prevención del aislamiento, el fomento de la participación en un espacio de escucha y de promoción de salud y la mejora de la dinámica de la relación familiar y de pareja. En esta área se trabajan diferentes contenidos como son el estado de ánimo, la ansiedad y el estrés, la imagen corporal, la sexualidad, la autoestima o la comunicación y familia. Dependiendo del contenido, la intervención se dirige a las mujeres diagnosticadas (que no presenten alteraciones psicológicas severas que puedan interferir en el desarrollo del grupo) o a ambos miembros de la pareja. Este es, junto con el voluntariado testimonial, uno de los pilares del programa.

- Intervención social. Se ofrece tanto a las mujeres diagnosticadas como a los familiares que lo demanden, con el objetivo de informar, orientar y asesorar sobre recursos sociales (prótesis, bañadores adaptados, ayudas económicas, pisos para enfermos y familiares, voluntariado...).

- Actividades de ocio y tiempo libre, formativas, culturales y talleres ocupacionales. Van dirigidas a las mujeres diagnosticadas, independientemente del momento de la enfermedad en la que se encuentren. Constituyen un apoyo y complemento al resto de áreas del programa, favoreciendo la interacción social, aumentando su red social y fomentando la participación en actividades lúdicas u ocupacionales.

- Prevención del linfedema. Dado que el linfedema es una de las complicaciones más frecuentes derivadas del tratamiento quirúrgico del cáncer de mama, se considera importante enseñar a la mujer operada a prevenir la aparición del edema en el brazo afectado y mantener los beneficios conseguidos. Las actuaciones dentro de este área (talleres, conferencias…) siempre son impartidas por fisioterapeutas que colaboran con la AECC y se complementan con la oferta de otras actividades como la natación o baile de sevillanas.

- Voluntariado Testimonial. Son las mujeres que han superado la enfermedad y previa formación, continuo seguimiento y reciclaje, ofrecen un modelo de adaptación positiva a la enfermedad a otras mujeres que han sido diagnosticadas. Además son cauce de información de los servicios de la AECC, así como de otros recursos.

Dentro del área de intervención

grupal y tomando como punto de partida algunas de las aplicaciones de la música, ésta actúa como motivación para el desarrollo de la autoestima, provocando sentimientos de realización, confianza, satisfacción y seguridad en sí misma. Por ello decidimos utilizarla como herramienta terapéutica para trabajar una de las sesiones iniciales del módulo de autoestima, anteriormente citado, cuyo objetivo general era el autoconocimiento, partiendo de la historia vital de cada una de las participantes.

Para dicha sesión una tarea que previamente tenían que realizar en casa era recuperar esas canciones, que de forma significativa, les habían acompañado en momentos vitales importantes, tanto positivos como negativos y escribir un texto sobre ellos. Esta tarea conlleva una serie de objetivos específicos: dedicar parte de su tiempo a reflexionar sobre su trayectoria vital; enfrentarse a sentimientos y vivencias con la perspectiva del tiempo vivido (después del diagnóstico de cáncer) y realizar una actividad gratificante.

En las dos sesiones siguientes cada una de las participantes leía su texto, y a medida que se realizaba la lectura, escuchábamos cada una de las canciones que habían elegido. Tras la audición, se establecía un diálogo que posibilitaba la expresión de sentimientos y la comunicación entre el grupo, fomentándose la cohesión que facilitaría, a posteriori, el trabajo con estas mujeres.

Un ejemplo del trabajo que realizaron en estas sesiones, es el texto escrito por una de las mujeres participantes en la actividad:

“En la vida hay cosas muy importantes, una de ellas son los recuerdos. Recuerdos plasmados en una foto, viendo una película o escuchando una canción. A mí, gracias a Dios la vida me ha dado muchos recuerdos con muchas canciones, marcando importantes etapas de mi vida.

Cuando era una adolescente toda la música valía para reír, bailar y disfrutar con los amigos; una de ellas fue el “Poupurrí de los 80”. Un día un amigo me dejó una cinta de casete del mejor, el más grande, el rey como le dicen, él es Bruce Springsteen, con sus canciones he vivido grandes momentos... y los que me quedan. ... con su canción “Tunnel of Love”; conocí a la persona que comparte mi vida desde que tenía 16 años ¿no es maravilloso? Pero hay una especial por y para él: “Te regalo”; de Carlos Baute.

A los 21 me convertí en la persona más feliz con el más preciado tesoro que la vida puede dar a una mujer: una estrella, mi hija, mi estrella; con una luz que nunca pierde su fuerza y mantiene clara mi oscuridad. Para ella, mi princesa, siempre será la canción “Esta soy yo”; de El Sueño de Morfeo. Pasa el tiempo y mantienes todos tus sueños, tus alegrías. Sueños que llegan a los 26 y aparece en mi vida un nuevo sol con una energía y un calor que te enganchará y del cual no puedes escapar. Él es mi día, mi rey, mi hijo. Para él: “Dale más velocidad”; de El Canto del Loco.

Cada segundo que pasa la vida nos da y nos quita. Yo me agarro a lo que me da. Con la canción “To be free”; de Mike Olfield siento la paz del sol, las estrellas, el aire y el agua correr, en dos palabras LA VIDA.

Aunque

a veces es inevitable y esa palabra te sorprende, como la de esta canción que me cuesta pero me llena “Escapar”; de Moby y Amaral, y como dice su letra, sientes que algo se te escapa de las manos que no te deja pensar y te cuesta reaccionar. Cuando me siento mal escucho a mi corazón y reacciono con “Caminar por la vida”; de David Civera, entonces puedo ver que nada es imposible, solo hay que luchar, salir y mirar a tu alrededor, todo lo que tienes frente a ti.

Ahora

estoy bien, estoy aquí, ¿qué más puedo pedir? Como diría otra de mis canciones de Luz Casal…. “Aquí estoy bien.”; (Rosario Blasco. Teruel, abril 2008).

Pero el trabajo del grupo no quedó ahí. De esta sesión, en la cual escuchamos y compartimos muchas canciones significativas para cada una de estas mujeres, acabaron eligiendo una que es desde este año un mensaje que lanzan en uno de los actos más simbólicos de la AECC: el Desfile “Mucho por vivir”;, un pase de lencería y ropa de baño adaptado. Ellas son MODELO para muchas otras mujeres, sus familiares y el resto de la población.

La canción elegida fue “Color Esperanza”; de Diego Torres. Su idea principal no puede ser más significativa:

“Saber que se puede, querer que se pueda, quitarse los miedos, sacarlos afuera.

Pintarse

la cara color esperanza, tentar al futuro con el corazón”;.

BIBLIOGRAFIA

. Benenson. R, Hemsy de Gainza.V y Wagner.G. Sonido, Comunicación y Terapia. Amarú Ediciones. Salamanca 1997.

. Campbell, D. El efecto Mozart. Ediciones Murano. Barcelona. 1998

. www.abcmedicus.com/articulo/pacientes/1/id/163/pagina/1/musica_terapia.html. (Fecha de consulta noviembre 2008).

.www.muchoxvivir.org. (Fecha de consulta noviembre 2008).

. www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_69145.html. (Fecha de consulta noviembre 2008).

.
www.psiquiatria.com/noticias/tratamientos/psicoterapias/38479/.
(Fecha de consulta noviembre 2008).

.
[.www.ribbonofpink.com/spanish/content/breast-cancer-music.jsp?usertrack.filter_applied=true&Novald=2229645022398151695](http://www.ribbonofpink.com/spanish/content/breast-cancer-music.jsp?usertrack.filter_applied=true&Novald=2229645022398151695).
(Fecha de consulta noviembre 2008).

.
www.recercat.cat/bitstream/2072/12417/1/musicoterapia+en+pacientes+con+cancer.pdf.
(Fecha de consulta noviembre 2008).