

LA MUSICOTERAPIA HUMANISTA UN MODELO DE PSICOTERAPIA MUSICAL

**(Extracto del libro: “Musicoterapia Humanista: un modelo de psicoterapia musical,
Dr. Víctor Muñoz Pólit, Ediciones Libra, México 2008)**

¿QUÉ ES LA MUSICOTERAPIA HUMANISTA?

La musicoterapia humanista emplea el poder del sonido y la música para vincular al paciente en una relación significativa y profunda con su sabiduría orgánica, con la fidelidad de un desarrollo del potencial humano y de conciencia de sí mismos. El encuentro entre la música-(sonido), el paciente y el musicoterapeuta crean la posibilidad de trascender las historias que detienen el flujo natural del crecimiento personal. Dicha relación establece el ámbito psicoterapéutico, para ofrecer a la personas la oportunidad de acceder a su psique en donde mora la complejidad de su naturaleza humana, como también la capacidad de sanarse a sí mismos.

Nuestro modelo de Musicoterapia Humanista, es uno de los receptores de dos grandes herencias de la humanidad: la música y la psicología humanista, que han estado relacionados con la necesidad de trascendencia del ser humano. Estos dos bellos legados forman nuestro centro de donde se desprenden las líneas de nuestra modelo.

Nos definimos como humanistas, ya que nuestro eje radica en dicha filosofía, basada a su vez en el existencialismo. Por obvias razones nuestro método científico de comprobación es la fenomenología. Otra de las características del humanismo es la importancia del trabajo en la comunidad que a su vez se vierte en grupos terapéuticos, por esto nuestra práctica se implementa en procesos grupales como individuales.

El desarrollo de nuestras teorías¹ se basa en la visión del ser humano que puede trascenderse a sí mismo, yendo más allá de su historia personal. De esta línea se desprenden el conjunto de actitudes en las que se desarrollan las conductas de nuestro quehacer psicoterapéutico, que a su vez se llevan a cabo por medio de habilidades y técnicas que se corresponden entre sí, ordenada dialécticamente en un camino claramente trazado por nuestra metodología.

En este ordenamiento las actitudes serán el corazón que se corresponden con el cuerpo filosófico y teórico de donde se vinculan las técnicas y habilidades del musicoterapeuta. La práctica de las técnicas sin un piso sólido como el de nuestras actitudes no garantiza ningún objetivo psicoterapéutico. A este ámbito actual de la psicoterapia se integra el uso de la música como psicoterapia receptiva, y otras técnicas activas como: los instrumentos musicales, la voz y el cuerpo de una manera creativa y vigente a través de las distintas técnicas propias de nuestro modelo.

La consolidación de nuestro modelo psicoterapéutico nos ha permitido comenzar a realizar propuestas para atender las necesidades del ser humano fuera del ámbito psicoterapéutico. Esto como una respuesta congruente en nuestra tarea de recuperar el vínculo primigenio entre la música y el ser humano, a través de una pedagogía basada en dicha relación como una herramienta fundamental para facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje, en donde se aspira el acceso de los aprendices a un nivel de aprendizaje significativo.

Otra propuesta es en el área de la medicina. Busca humanizar el vínculo entre las personas que sufren y las personas que ofrecen un servicio por medio de la presencia de la música, creando espacios musicoterapéuticos para toda persona inmersa en el área de

¹ Las teorías finalmente tienen un sentido, cuando dan una dirección a nuestras acciones. Ellas se basan directamente en el proceso complejo de ser persona, por ello sus componentes son tanto cognitivos, afectivos como conductuales.

salud que se relacione directamente con los pacientes y sus familiares, o el uso de la música, seleccionada por un profesional en diferentes áreas intrahospitalarias. La propuesta del modelo de musicoterapia humanista es ahora parte de un universo mayor, que da respuesta a una gran necesidad de humanización, conciencia y responsabilización de las personas en nuestra sociedad.

HISTORIA DE LA MUSICOTERAPIA HUMANISTA

El modelo de la musicoterapia humanista está profunda e inseparablemente vinculado a mi historia personal y profesional. El significado de la presencia de la música en mi vida es, por cierto, una herencia de todos los seres humanos que han encontrado el poder de dirigirse a la profundidad del corazón sin transgredir la integridad humana a través de la música. Desde luego, este legado no es exclusivo de mi persona, sino tan sólo un derecho que he decidido ejercer puesto que creo profundamente en el valor de una cultura musical y que nutre a un pueblo; creo en la intención del sanador que trabaja por medio del vínculo profundo con la música.

La musicoterapia humanista surgió en 1983, con ejercicios grupales de sensibilización gestalt. En aquella época estaba terminando la especialización en psicoterapia gestalt que se integró como uno de los pilares teóricos y técnicos de la musicoterapia humanista. La psicoterapia gestalt nos ofreció el poder trabajar con la música en la experiencia presente, y ambas fueron un matrimonio de ampliación de conciencia que sigue vigente. A la par del proceso de aprendizaje pude conocer el modelo de Carl Rogers que para nuestro modelo significa una base sustancial en nuestra línea humanista. Posteriormente se incorporó un tercer pilar como componente de mi propuesta musicoterapéutica, la core energética de John Pierrakos, mi maestro de vida. Estos tres pilares hacen de nuestra propuesta en la musicoterapia del mundo una variante, una a la que hemos llamado musicoterapia humanista o psicoterapia musical humanista.

La musicoterapia humanista ofrece a los diferentes estilos de musicoterapia del mundo una perspectiva de relación terapéutica, en la que la creencia de la sanación y el desarrollo, está en el vínculo amoroso entre el paciente y el terapeuta, en el que las actitudes básicas de empatía, respeto, congruencia y consideración positiva vivan siempre en la relación paciente-terapeuta. Es necesario seguir desarrollando una musicoterapia fenomenológica en la que trabajemos siguiendo al ser humano que está frente a nosotros a través de nuestros conocimientos musicales, con una perspectiva psicoterapéutica profunda de él. Estamos formando a la decimoquinta generación de musicoterapeutas; a la decimonovena generación de facilitadores humanistas y, como parte de este proceso, la quinta generación de entrenadores en formación musical creativa. Estos tres entrenamientos conforman el proceso formativo de un musicoterapeuta humanista, el cual toma de tres a cuatro años dependiendo de la carga académica que cada alumno decida estudiar. El espacio de la musicoterapia humanista es el Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista.

METODOLOGÍA DE LA MUSICOTERAPIA HUMANISTA

La metodología de la musicoterapia humanista traza el camino a desarrollar en el proceso de sesiones, tanto individuales como grupales, respondiendo a las preguntas ¿Qué hacer? ¿Cómo hacerlo? y ¿Cuándo hacerlo? Como respuesta hemos creado la curva metodológica de siete pasos, y se centra en el desarrollo de una sesión, pero si se observa el proceso psicoterapéutico en general se encontrarán muchas similitudes de los pasos de esta curva durante todo el proceso terapéutico.

La metodología nos muestra un camino por donde transitar y no perdernos en los procesos de una sesión, para ello es importante identificar la problemática a resolver que trazará la identificación de un camino a seguir y poder ir hacia la selección de la herramienta adecuada. La pregunta de **¿cómo hacerlo?**, es respondida a través de nuestras distintas técnicas², tanto de música pregrabada, como las distintas técnicas activas, como el trabajo con la voz, el cuerpo, los instrumentos musicales, etc.

FASES DE LA METODOLOGÍA DE LA MUSICOTERAPIA HUMANISTA

1. Planteamiento del tema. Es el momento cuando la persona expresa de una manera explícita la necesidad de trabajar algo, o tiene una intención clara para explorar algo; es también cuando el terapeuta inicia el diseño del experimento.

2. Preparación. En este momento se prepara al cuerpo y a la psique para que la música o la técnica musicoterapéutica empleada pueda ser recibida y contactada de manera fluida y menos defensiva. La preparación estará siempre de acuerdo con el planteamiento del tema.

3. Exploración. Es el momento cuando empezamos explorar el tema de manera general y a dar tiempo para que la persona identifique los elementos más importantes, los cuales serán la figura del contacto. En el caso de la técnica de música pregrabada es el momento en que se empieza a usar la música. Esta música es lo suficientemente abierta pero a la vez lo suficientemente relacionada de manera empática con el planteamiento del tema y con la preparación.

4. Contacto. Este es el momento del proceso cuando el paciente contacta con algo que le hace figura más claramente.

5. Intensificación. Esta fase se relaciona directamente con la plenitud del contacto que experimenta el paciente. Cuando el contacto es pleno el “self” funciona como una unidad o totalidad. En la fase de intensificación la presencia de la música es fundamental, ya que puede llegar a expandir la conciencia del paciente, por ello el contacto se realizará desde lugares profundos de la psique. Las obras musicales utilizadas en esta etapa, empatizan con el nivel de intensificación experimentado por el paciente y por lo tanto se tratan de obras con un contenido mayor en dramatismo y energetización. El aquí y el ahora es un producto de la conciencia que se germina en el contacto, y los mensajes de los sentimientos estarán en función de la necesidad auténtica.

Una característica general en esta etapa es que la conciencia del paciente se vuelve más amplia y, gracias a ello, esta fase puede experimentarse de tres maneras: profundidad, intensificación y expansión.

La profundidad con la que se realice el contacto será una diferencia por realizar, ya que necesariamente el contacto será desde un estado ordinario de conciencia. Esto nos lleva a las siguientes preguntas: **¿Con qué se hace contacto?** y **¿Qué tan profundo es el elemento contactado en términos del proceso de crecimiento?**, ya que se puede hacer contacto con estructuras o elementos de la personalidad conocidos por el paciente que no impliquen riesgo, y no habrá necesariamente un desarrollo de su potencial, ya que el contacto será en el nivel de la máscara, a diferencia de cuando el contacto implicaba un riesgo por los

² Las técnicas se refieren al conjunto de destrezas tanto intelectuales, como de ejecución que desarrolla un individuo en el uso manual de herramientas diversas, estas técnicas se basan en un fundamento teórico y/o filosófico. La ejecución se desarrolla en el trazo de una metodología de trabajo. Las técnicas constituyen en si mismas un sistema de construcciones a niveles psicocorporales donde opera la inteligencia corporal, como la construcción emocional (en nuestro campo de trabajo fundamental en el proceso de comunicación), la construcción cognitiva teorías y/o filosofías integradas al nivel de aprendizaje adquirido, y finalmente la construcción del uso de herramientas, medios e instrumentos.

elementos desconocidos o nuevos para el paciente sobre sí mismo, puesto que no son contactos que se logren en un estado ordinario de conciencia. Este tipo de profundidad es el contacto con estructuras de la psique de mayor profundidad, como el ser superior o el ser inferior. Es la gran oportunidad de encontrarse con los verdaderos estratos de la herida.

En la fase de la intensificación el paciente puede llegar a alcanzar el contacto más profundo con las estructuras de la psique, como, por ejemplo, arquetipos colectivos, descubrimientos de la conciencia de experiencias espirituales o de expansión de conciencia, etcétera, siempre y cuando se desarrolle una psicodinámica que lleve al paciente a esos niveles de conciencia, ya que, por otro lado, la experiencia puede desarrollarse en el sentido de su intensificación.

En esta fase el paciente intensifica su estado energético y la psicodinámica adquiere mayor riqueza por la complejidad que se desencadena en la plenitud del contacto; las emociones alcanzan su estado pleno de expresión, el enojo es enojo, la tristeza es tristeza y el paciente actúa como tal, el sentimiento contactado se vive sin máscara, alcanza su cúspide energética y hay un flujo del organismo a la plenitud de la experiencia debido al torrente de energía que se incrementa.

Otra posibilidad en la psicodinámica en esta etapa de la metodología es la expansión de la visión interna del paciente, un ejemplo de ello es cuando el paciente no profundiza en estructuras de la psique pero descubre nuevos elementos que no había visto anteriormente.

La expansión, metafóricamente hablando, sería trabajar sobre un cierto nivel de la estructura de la psique que permanece como un área ciega del paciente, y que a partir del contacto con esa área ciega penetra la luz de la conciencia, como cuando se abren las persianas de una habitación que se encuentra a oscuras y se encuentran los objetos que hay en la habitación y con los que anteriormente el paciente tropezaba en su vida cotidiana.

Este paso de nuestra metodología se llama intensificación, y es importante aclarar que puede desarrollarse cualquier tipo de psicodinámica en términos de intensificación, profundidad o amplitud y que necesariamente llegarán a un mismo punto, la resolución del proceso.

Sobre estas posibles dinámicas en la psique se desprende una conclusión personal, obtenida en distintas observaciones de procesos diversos tanto grupales como individuales en que la música estuvo presente, y es que pueden trabajarse estratos de la conciencia en distintos niveles, experiencias relacionadas con el nivel a) pre-personal, por medio de contacto con regresiones tanto intrauterinas como experiencias biológicas en que el paciente se vive como un átomo o una mariposa, etc.; b) procesos del ámbito personal: historia de vida, conflictos de pareja, entre otros, y c) experiencias transpersonales, como encuentro con algún arquetipo, experiencias de conciencia expandida, místicas, etc.

Resolución. Se produce como consecuencia natural del momento catártico que sucede en la intensificación, en la que el cuerpo se suelta, en donde el corazón está abierto y con necesidad de luz, en donde se dan los insights más importantes. El tipo de música que se ha de utilizar es una música que, sin perder la línea emocional del proceso, contiene armonías más luminosas que brindan al paciente una sensación de esperanza.

Procesamiento. Es el momento cuando la persona tiene tiempo para integrar, ya sea verbal o no verbalmente, lo que ha sucedido durante la sesión.

ACTITUDES Y HABILIDADES DEL MUSICOTERAPEUTA HUMANISTA

Las actitudes de un terapeuta se relacionan directamente a su forma de vida, dichas actitudes son la forma en cómo se crea el contexto y el ambiente psicoterapéutico. Su implicación se relaciona directamente en el paciente en la complejidad de los procesos de la sesión, como en el psicoterapéutico, en donde se desarrolla la dinámica del crecimiento del paciente, ya que las actitudes y las conductas del terapeuta son las que crean el modelaje referencial para el paciente. El paciente aprende la importancia de aceptarse a sí mismo a partir de que se vive aceptado por su terapeuta, sin ser juzgado y menospreciado. La labor del terapeuta a nivel profesional no se desliga de aspectos personales, porque las actitudes conllevan componentes cognitivos, afectivos y conductuales. Las actitudes y conductas deben relacionarse con una serie de habilidades que se refieren a las destrezas para ejecutar una actividad, y realizar adecuadamente una tarea, ya que el terapeuta cuenta con el desarrollo de habilidades en distintos grados de competencia frente a un objeto psicoterapéutico determinado. El ser competente estará definido por las características y el nivel adecuado de habilidades para llevar a cabo las técnicas necesarias para resolver problemas o satisfacer necesidades.

1. ACTITUD DE EMPATÍA TOTAL

- Habilidad de escuchar activamente
- La habilidad de la selección adecuada del experimento
- La habilidad de acompañar verbalmente
- Buena elección musical (manejo de la metodología de escucha integral [matriz I y matriz II] manejo de las técnicas de selección musical desde la empatía)
 - Actualización musical (habilidad)
- La habilidad de contacto físico respetuoso y pertinente

2. ACTITUD DE RIESGO RESPONSABLE

- Actitud de flexibilidad
- La capacidad lúdica y creativa
- Práctica de algún instrumento (habilidad)

3. ACTITUD DE ESTAR EN LA VERDAD

- Crecimiento personal (actitud)
- Potencia y confrontación (habilidad)
- Tener experiencia de vida.
- Congruencia (actitud)
 - Trazar caminos terapéuticos

4. TENDENCIA HACIA LA ESPIRITUALIDAD

- Confianza en el potencial humano
- Confianza en la relación entre la música y el ser humano
- Ser un creador (actitud)
- Intención amorosa (actitud)