

EL PODER DE LA MÚSICA

"Hacer música, no es sólo tocar y cantar, también consiste en escuchar. Aprendiendo desde pequeño a escuchar a los demás, el niño descubre a los demás, el niño descubre lo que es la tolerancia y se protege de los instintos bárbaros. La música debería pertenecerle, como el aire, el agua y la leche, ya que a nuestros ojos forma parte de los derechos humanos. Representa una fuerza desconocida en la sociedad, capaz de hacer mover las cosas. Abrir la mente a la capacidad de creación de cada uno y liberar los talentos: he aquí el papel del artista" (Yehudi Menuhin)

Una manera prodigiosa de mejorar

La música es un elemento fundamental en la vida.

Escogerla bien, crearla y escucharla en buenas condiciones, permite curar algunos problemas de salud, pero también vivir más tranquilo, tener más energía, ser más agradable con los demás, tomar decisiones en mejores condiciones e incluso ser más inteligente.

La música que cura

De hecho, hoy está demostrado que la musicoterapia (curar con la música) permite:

1. Curar ciertos problemas psíquicos: determinada música puede reducir la ansiedad, el insomnio, la depresión, el autismo, la esquizofrenia y mejorar el humor.
2. Curar ciertos problemas físicos: determinada música puede mejorar la calidad de vida de las personas que padecen la enfermedad de Parkinson, aliviar el dolor, aumentar el rendimiento deportivo, reducir las náuseas y los vómitos postoperatorios, disminuir los síntomas de la esclerosis múltiple (o esclerosis en placas) y mejorar el estado de las personas que padecen problemas cardíacos y fibrosis quística.
3. Los investigadores constataron en 1993 que los niños que se sometían a un test de inteligencia tras haber escuchado una sonata de Mozart obtenían una mejor puntuación. La música les hacía más inteligentes. Este descubrimiento se publicó en la revista científica *Nature*.

Experiencias médicas reales con la música

He aquí un ejemplo concreto de los efectos de la música, del que dio cuenta el neurólogo británico Oliver Sacks:

"Uno de mis pacientes, el doctor P., había perdido la capacidad de identificar objetos, incluso los más comunes, mientras su agudeza visual se mantenía perfecta. No podía reconocer el guante o la flor que le enseñaba; un día ¡confundió a su mujer con un sombrero! Esta situación, sin duda, lo limitaba mucho, pero descubrió que podía encargarse de las tareas de casa cuando las organizaba en forma de canciones. Así, tenía una canción para vestirse, otra para las comidas, otra para el lavabo, etc. Una canción para cada gesto de la vida cotidiana".

"Algunos de mis pacientes, víctimas de un ataque cerebral o que padecen alzhéimer, son

incapaces de encadenar gestos que presentan una cierta complejidad, como vestirse. En este caso concreto, las palabras en verso con rimas pueden actuar como mnemotecnia". El castrato Farinelli supo curar con su canto al rey Felipe V de España (conocido irónicamente como "el animoso" precisamente por su tristeza), que padecía depresión nerviosa. Ninguna medicina había podido con los ataques de melancolía que le impedían asumir sus responsabilidades regias. Cuando Farinelli cantó para él por primera vez, recobró el gusto por la vida. El rey le hizo cantar todos los días, y así fue recuperando poco a poco la salud.

¿Cómo actúa la música?

Para explicar este efecto de la música, hay que acudir al funcionamiento del cerebro.

Aunque tengamos la impresión de que siempre estamos pensando en algo, la realidad es que los pensamientos conscientes que nos ocupan la cabeza son la mayor parte del tiempo cosas intrascendentes, frívolas, sin utilidad. "¡Qué coche más bonito!"; "He comido demasiado"; "Vaya, tengo que trabajar"; "Cómo me irrita este tío"; "Este sillón está muy duro"; "Me aburro...".

A veces, cuando nos concentramos, podemos hacer reflexiones complejas, como resolver un problema matemático.

Pero incluso la más complicada de las ecuaciones de Einstein no es más que una operación mental simple y burda en comparación con los increíbles cálculos que el cerebro ejecuta, en todo momento y sin que seamos conscientes de ello, para permitirnos, por ejemplo:

- andar entre la muchedumbre en movimiento y evitar los obstáculos para no caernos.
- hablar de manera inteligible, articulando todos los sonidos como es debido.
- chutar una pelota y marcar un gol o lanzarla y encestarla.

Tomemos el caso del cerebro de un jugador de billar. Es capaz, lo que es asombroso, de determinar cómo darle a una bola con el ángulo, la fuerza y el movimiento rotatorio necesarios para meterla en el agujero, tras varios rebotes. Sin embargo, este mismo jugador no podrá describir nunca su gesto en palabras, y todavía menos plantearse las ecuaciones matemáticas que describen la trayectoria de la bola.

Muchas veces, utilizamos la palabra "instinto" para describir este prodigio, pero es porque a menudo ignoramos que la parte inconsciente de la actividad del cerebro es infinitamente más rica y desarrollada que aquella de la que tenemos conciencia. Así, el cerebro controla en todo momento los procesos fisiológicos. Dirige la digestión, el sistema inmunitario, el funcionamiento de los riñones, el hígado, el bazo, el páncreas... sin que tengamos la menor conciencia de ello. Ni aunque hiciéramos un gran esfuerzo de interiorización llegaríamos nunca a comprender, por ejemplo, los movimientos del estómago ni podríamos ordenar al sistema inmunitario que destruyese un microbio o una célula cancerígena (bueno, algunos afirman que sí son capaces, pero no parece que la mayoría de nosotros pueda hacerlo).

Esto es lo trágico: el cerebro consciente, los pensamientos conscientes que somos capaces de generar de manera voluntaria en la cabeza, no tienen apenas influencia sobre las

funciones complejas del cuerpo. Aunque el cerebro sea quien las coordine, la voluntad interviene muy poco. Y lo que es más sorprendente, nuestra voluntad en sí no llega a actuar sobre los sentimientos. Si nos enfadamos, somos tímidos, celosos, impacientes, estamos enamorados o deprimidos, por mucho que nos repitamos a nosotros mismos "¡Ya basta!", en general no sirve de nada.

Y aquí es donde llega la música y su increíble poder.

La música es más poderosa que la voluntad

Cuando, hace milenios, el ser humano se dio cuenta como nosotros de que su voluntad consciente no podía hacer nada, o casi nada, para curar una enfermedad del cuerpo o del alma, constató que era el momento de pasar a los sonidos.

El simple gesto de dar palmas puede modificar el estado de ánimo de alguien, provocarle una excitación repentina, ganas (¡necesidad!) de bailar, por ejemplo, o exaltación si un grupo de gente se pone a aplaudir delante.

Pero los efectos de la música van más allá, mucho más lejos. Tocar unas notas, en un determinado orden, tiene el poder de provocar alegría, tristeza, distensión, agresividad, rabia, risa, esperanza, inquietud... y podría seguir así hasta el infinito.

La música penetra directamente en los circuitos neuronales más complejos y más inconscientes del cerebro e influye en el estado de ánimo, pero también puede regular directamente la respiración, el ritmo cardiaco, las funciones motoras e incluso actuar en otras funciones como la digestiva o la inmunitaria, lo que explicaría sus efectos terapéuticos.

Los egipcios conocían la armonía de los cuerpos y usaban la música como tratamiento. Sabían que la belleza del arte contribuía a devolver al enfermo su belleza, como manifestación de la armonía reencontrada. La enfermedad se entendía como un desequilibrio que la música podía por sí sola corregir.

Los griegos enseñaban música a la vez que medicina. El filósofo y matemático griego Pitágoras creó con los sonidos todo un método, al que llamó "purificación", para tratar a los enfermos. Para ello, inventó remedios que debían reprimir o expulsar las enfermedades tanto del cuerpo como del alma. Componía música destinada a corregir los estados de ánimo. El filósofo latino Jámblico, en su "Vida de Pitágoras", indicó que: "*mediante el uso sólo de sonidos musicales, sin acompañamiento de palabras, Pitágoras efectuaba la curación de las pasiones del alma, así como de determinadas enfermedades*".

Los chinos y los hindúes también señalan en sus testimonios los efectos curativos del sonido y la música.

La música parece tener efectos mágicos

El efecto de la música en el ser humano es tan poderoso que al principio se atribuyó a los espíritus o a los dioses. La música siempre y, ante todo, ha sido religiosa, porque permitía

al hombre comunicarse con un mundo invisible.

En la Biblia, el joven pastor David es llamado ante el doliente rey Saúl: "*David fue llamado ante el rey Saúl para calmar sus crisis, ya que el espíritu del Señor se había retirado de Saúl y un espíritu malo le provocaba terrores... David cogía la cítara y la tocaba para calmarlo. Entonces Saúl se sentía aliviado y el espíritu malo se alejaba de él*". (2)

Pero la música es también religiosa en el sentido amplio del término, es decir, que une a los hombres. Las personas sienten a menudo los mismos sentimientos al escuchar la misma música. Tienen la impresión de comunicarse, de formar un único cuerpo, como sucede con los monjes que cantan el gregoriano en un monasterio, como los participantes de una "rave" moderna en un campo agrícola, con los soldados de un ejército caminando al son del pífano o con una tribu africana bailando alrededor de un tam-tam.

Con el tiempo, la música se ha perfeccionado. Los seres humanos han aprendido a combinar cada vez mejor los ritmos, las melodías (sucesión de notas que forman una frase musical), la armonía (el resultado de varias notas tocadas a la vez), los matices (fuerza o suavidad) y los timbres (sonidos particulares de los instrumentos que producen efectos diferentes) para producir los efectos más variados tanto en su público como en ellos mismos.

Una manera prodigiosa de mejorar

Vamos a entrar ahora en los detalles para distinguir los diversos tipos de música y los efectos que puede esperar de ella:

Efectos de las músicas primitivas sobre el cerebro

Investigadores han detectado que los ritmos sordos o hiperagudos y repetitivos, que se escuchan en las músicas folclóricas (flamenco, danzas de los campesinos bretones, música zíngara, danzas eslavas...) o tribales (salsa, samba, tam-tam africano...) actúan sobre el hipotálamo, que segrega endorfinas que nos sumergen en un estado de enajenación.

Estos ritmos tienen un efecto hipnótico muy conocido, y no es casualidad que sean las poblaciones más pobres, las que sufren más, las que hayan desarrollado las músicas más ensordecedoras. Éstas dan ganas de saltar, de dar vueltas sobre uno mismo y de bailar durante horas, lo que provoca de inmediato una impresión de alegría e incluso de euforia.

Aquél que escucha esta música tiene primero la impresión de evadirse. En el estadio siguiente, se siente cada vez más fuera de sí y se vuelve capaz de actos que jamás habría osado cometer en condiciones normales. La música tribal, que es la más fuerte, se reintrodujo en la civilización occidental con el rock'n roll de Elvis Presley, quien reprodujo ritmos africanos que había oído en el sur de Estados Unidos, lo que explica en parte la histeria colectiva que provocaba en la juventud bien educada, que jamás antes había vivido esas sensaciones. Elvis Presley fue rápidamente seguido por otros que aprovecharon el filón (y acumularon fortunas increíbles), entre ellos los Beatles, los Rolling Stones o los grupos de hard-rock, seguidos en la década de 1980 por la música house y, por último, el rap, el techno y todas las músicas

electrónicas nuevas basadas en ritmos repetitivos.

El problema es que quien se sumerge en esta música, si bien tiene primero una sensación a veces extraordinaria de pasárselo “de miedo”, sólo alcanza esa sensación de alegría porque su cerebro desconecta de la realidad.

Consumidas con moderación, ayudan a crear un ambiente festivo, lo que está muy bien. Pero en dosis altas pueden llegar a deprimir cuando, por ejemplo, al abandonar la multitud de la discoteca, la música se detiene y la persona se vuelve a enfrentar cara a cara con sus problemas, que entonces le pueden parecer más desesperantes que nunca.

Según una prueba del profesor Tomkins para ver la influencia de la música en el crecimiento de plantas de maíz, calabacines y caléndulas, éste constató que la música rock provocaba al principio, o bien un crecimiento desmedido con la aparición de hojas excesivamente pequeñas, o bien una interrupción de este crecimiento. En un espacio de quince días, todas estas caléndulas habían muerto, mientras que otras, que habían sido acunadas con música clásica, florecían de manera armoniosa a dos metros de las anteriores. (1)

La música concebida para olvidar, insensibilizar, provocar un estado de trance, o incluso para incitar a la desesperación, al nihilismo o al suicidio, no es un invento reciente. Pero la presencia generalizada de equipos de música (en los coches primero y luego en los teléfonos móviles) ha hecho que estos tipos de música se extiendan como nunca. Y que se consuman de un modo masivo entre la población.

Por eso, siempre me siento incómodo cuando veo a alguien escuchando con los auriculares música rítmica de base repetitiva a un volumen muy alto. Si le preguntas, te dirá, evidentemente, que esa música le gusta, y es cierto que ésa es la sensación que causa: como una droga suave, la música ayuda a escapar de la realidad y parece hacer la vida más llevadera. Incluso a los deportistas les puede ayudar a superarse.

Pero en la vida de una persona lo cierto es que esto se traduce en una disminución de su voluntad y de su energía. Los desastres personales (la droga, el alcohol, el suicidio, la violencia) que conocen muchos rockeros no son casualidad, sino una consecuencia directa de los efectos de su música sobre ellos mismos (y es que quien la toca la sufre todavía más que quien la escucha).

Por suerte, el poder “mágico” de la música se puede ejercer también, y de modo todavía más fuerte, en un sentido positivo: suscitar buenos sentimientos, tranquilizar, volver más feliz e incluso instruir y hacer descubrir nuevas facetas de la vida y el universo. La música puede llegar a permitir el redescubrimiento de la belleza e incluso el sentido de la existencia.

Música positiva

Antes explicaba que el ser humano aprendió a combinar cada vez mejor ritmo, melodía, armonía, matices y timbres para producir los efectos más variados sobre su público y sobre sí mismo. La música clásica occidental es la que más lejos ha llegado, al ser capaz de sugerir

todos los matices de la alegría, la tristeza, el amor y el odio, así como la esperanza y la desesperanza.

La música clásica también es capaz de hacernos descubrir universos que no conocíamos. Al escuchar los coros militares o las trompetas celebrar la victoria en "Aída", de Verdi, podemos descubrir en nosotros una voluntad, un entusiasmo, un arrojo físico que no sospechábamos tener.

Al escuchar una cantata de Johann Sebastian Bach, podemos sentir una compasión y un amor por la humanidad afligida que creíamos ser incapaces de tener.

Al escuchar una sonata de Schubert, entendemos verdaderamente con qué violencia y dolor podemos enamorarnos.

Con las sinfonías de Gustav Malher nos sentimos preparados para partir a la conquista del espacio (el autor de la música de "La Guerra de las Galaxias", John Williams, se inspiró directamente en ellas).

Y podría continuar así con todo el abanico de sentimientos que podemos mostrar en la vida: el orgullo, el miedo, la vergüenza, la exaltación, la admiración... Muchísimos tipos de música moderna y actual transmiten también emociones inmensas.

Nos permiten, fuera de cualquier estímulo real, sentir exactamente lo mismo que un campeón olímpico que acaba de ganar una medalla de oro, un explorador que parte a la conquista de los océanos, una madre que ha perdido a su hijo, un prisionero en una mina de sal, un exiliado que añora su país, y mucho más.

Viajar en el tiempo y en el espacio

La música es la máquina más formidable para viajar en el tiempo y en el espacio.

¿Quieren saber qué sentían los esclavos en las plantaciones de Estados Unidos? Escuche los blues que compusieron. De este modo, será testigo de la más directa expresión de su tristeza y de su sufrimiento, más que viendo cualquier documental, leyendo una novela o escuchando un testimonio.

¿Se pregunta cuál era exactamente el estado de ánimo del público en una fiesta de la corte del rey Luis XIV? Escuche a Lully o a Couperin.

¿Asistir al entierro de una reina en la Inglaterra del siglo XVII? Escuche las elegías para el funeral de la reina María de Purcell.

¿Participar en una boda tradicional marroquí? Escuche una melodía de raï y se sumergirá en la fiesta como si estuviera allí.

Más que las fotografías, los cuadros o las historias, la música es verdaderamente el vehículo de conocimiento que permite descubrir el mundo en su mayor riqueza, incluso cuando estamos enfermos, nos sentimos deprimidos, no tenemos dinero para viajar o ignoramos la historia o la geografía de esos lugares.

De hecho, para desplegar sus efectos, la música no necesita razonamientos ni explicaciones: activa directamente en el cerebro los circuitos que estaban mal diseñados o que hacía tiempo que no eran estimulados. Puede incluso crear cosas nuevas y, por lo tanto, es un medio eficaz para instruirse. Resucita recuerdos lejanos, nos hace descubrir nuevos paisajes, nos revela nuevos horizontes y una intensidad de sentimientos que ignorábamos.

Por eso he empezado por decir que la música tiene el poder increíble de devolver el sentido a nuestra vida. Gracias a ella, redescubrimos por qué vivimos: porque percibimos directamente la belleza y la intensidad de nuestra existencia, por mucho que a menudo ésta sea desoladora. La música, sencillamente, nos permite vivir, o devolvernos la vida si estaba a punto de irse.

“Dime qué música escuchas y te diré quién eres o, más bien, a dónde perteneces”, afirmaba la gran pianista Elizabeth Sombart. (2)

Al encontrar un propósito y un sentido en la vida, nuestro espíritu y nuestro cuerpo vuelven a funcionar. En definitiva, esto va mucho más allá de la “simple” cura de una enfermedad, aunque dicho efecto sea ya de por sí formidable.

Conclusión

Como en todos los aspectos importantes de la existencia, usted y solo usted es quien escoge qué música va a escuchar y, por lo tanto, en qué estado psíquico y físico se va a encontrar.

Pero encuentro muy reconfortante saber que hay, hoy en día, unos medios extraordinarios para escuchar música y, con un sólo clic, tenemos a nuestro alcance tantas canciones bonitas que no basta con una vida para escucharlas todas.

Dentro de la legalidad, en la página de Youtube, por ejemplo, podemos encontrar miles de grabaciones magníficas de conciertos que, como prometí al principio, le van a permitir una vida más tranquila, tener más energía, ser más agradable con los demás, tomar mejores decisiones e, incluso, ser más inteligente y tener mejor salud.

Y para que empiece ahora mismo, le invito a escuchar la siguiente pieza musical, compuesta por Mozart al morir su madre. Es, para mí, el testimonio más bello de la ternura infinita de un hijo por su madre. Son las variaciones sobre el tema *“Ah, vous dirai-je maman”*.

Ya me dirán si, al final, no sienten cómo su respiración se vuelve más profunda, su corazón se relaja, su fuerza interna aumenta... en pocas palabras, cómo la vida parece más llevadera.

Aportación anónima