



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



Facultad de  
Psicología  
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

Trabajo Final de Grado.

Ensayo académico

## **Música y Psicología;**

La Música en Psicología desde una perspectiva Gestáltica.

Victor Geymonat C.I.: 4.613.447-5

Tutora: Prof. Adjta. Dra. Cecilia Baroni

Revisor: Asist. Dr. Rodrigo Vacotti

Montevideo, Uruguay

Julio de 2022

# Índice

<b>Resumen</b>	<b>3</b>
<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>Paradigma Holístico y de la Complejidad</b>	<b>6</b>
<b>Gestalt</b>	<b>11</b>
Aspectos de la Terapia Gestalt; “Raíces y supuestos” (Zinker)	12
Aquí y ahora	12
Figura-fondo	13
Ciclo de la experiencia	15
Darse cuenta (awareness)	17
Contacto y Frontera de Contacto	18
Experimento	20
<b>Música y musicoterapia</b>	<b>26</b>
<b>Articulaciones</b>	<b>33</b>
Música y el “aquí y ahora”	34
Música y figura-fondo	34
Ciclo de la experiencia y música	35
Música y Darse cuenta	35
Música, Contacto y frontera de contacto	36
Música y experimento	36
<b>Reflexiones Finales</b>	<b>38</b>
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>43</b>

## **Resumen**

En el presente trabajo profundizaré sobre la música, en su sentido amplio, como herramienta para el trabajo en psicología desde una perspectiva gestáltica, es decir que se abordará el tema de cómo puede ser utilizada la música y de qué manera según los aportes de la Terapia Gestalt y de la musicoterapia. Para ello, en primera instancia abordaremos la noción de paradigma, para luego profundizar en lo que entendemos como paradigma holístico y de la complejidad, que es desde donde nos posicionamos para este trabajo. Luego, haremos una descripción del mismo con aportes de diversos autores, articulando con aportes desde la Psicología y Terapia Gestalt describiendo sus principales características y formas de abordaje.

Después se abordará la temática de la música, qué entendemos por esta y de qué manera puede ser trabajada en psicología, tomando aportes de distintos autores de musicoterapia, donde más que intentar llegar a una definición de música, es un intento de entender de qué manera podemos abordarla para poder trabajar en psicología y de manera terapéutica

Finalmente haré una síntesis para proponer a la música como una herramienta que integra tres aspectos: música-gestalt-complejidad.

## Introducción

*“Y así se me alivian las penas  
y así se me olvida el dolor  
cantando se van las tristezas  
y se me alegra el corazón”*

Marta Gómez

Este trabajo nace de mi interés por relacionar la música con la psicología, y específicamente de haber podido, durante mi tránsito por la Facultad de Psicología, específicamente en la práctica en la Radio Vilardevoz, utilizar la música para intervenir con poblaciones vulnerables. El desafío en dicha práctica, era cómo utilizar la música como herramienta para realizar procesos que favorezcan la integración de los participantes de la Radio Vilardevoz. Desde este proyecto, que funciona de manera autónoma desde 1997, se realizan abordajes que contemplan las particularidades de las personas, sus gustos y la relación entre la música y la cultura popular. Relacionando esto con aportes provenientes de la musicoterapia, Smeijsters (2004) plantea la analogía entre procesos musicales y procesos psicológicos donde “los comportamientos, sentimientos, y pensamientos suenan en el proceso musical, los procesos psicológicos suenan” (p.22) . Así surge mi interés en utilizar la música, tanto a nivel personal como grupal y/o colectivo, para favorecer procesos de aprendizaje con efectos terapéuticos.

En mi práctica, tanto en Vilardevoz como en mi trabajo como educador con personas en situación de calle, tanto en refugios del MIDES como en “Espacio Compa” (refugio diurno para personas en situación de calle, en convenio con la Intendencia de Montevideo), la música estuvo siempre

presente. Ya sea en talleres, espacios de escucha o de expresión artística, en diversas intervenciones, dependiendo el objetivo y el espacio en que se trabajara, el empleo de la música se fue convirtiendo en mi modalidad de intervención. A su vez, el interés por la terapia gestáltica, mi estudio y vivencias con respecto a esta forma de entender la terapia, la psicología y la vida, ya que es desde donde me posiciono en la actualidad, integrando mi formación como terapeuta gestáltico para adultos en curso, en el centro gestáltico Atman, en Montevideo. Es desde este interés por la gestalt, donde surge la pregunta presente en este trabajo de cómo integrar esta terapia y sus postulados con la música. Además, con respecto a la música, esta es mi pasión, me acompaña desde que tengo memoria, en la adolescencia pude aprender a tocar la guitarra, y allí comenzó un camino de la mano de la música, la composición de canciones, que muchas veces fueron la forma de poder decir, poder expresar, y elaborar, tanto las vivencias a nivel personal como grupal, es la herramienta que me acompaña y es, como dice Marta Gómez la “musiquita que se me sale del alma a mí”. La música ha sido muy importante en mi trabajo en los campamentos con niños y adolescentes, de la Iglesia Valdense de Ombúes de Lavalle, en Colonia, donde más que de la Iglesia Valdense, estos son los campamentos del pueblo. Ésta es una obra social con más de cincuenta años de trabajo, donde se realizan en la temporada de verano entre cinco o seis campamentos educativos, con un rango de edades que van desde los seis hasta los quince años. Esta obra trabaja de manera absolutamente voluntaria, y lleva un trabajo de sustentamiento durante todo el año, así como de capacitación y planificación. Estas experiencias de la música en los campamentos, como forma de encuentro, de creación, de juego, de profundización, de risas y de llantos, de celebraciones y despedidas, de “bajadas”, que son como relajaciones-meditación-juego para cierre del día de campamento, es lo que me han llevado a profundizar en la música y en búsqueda de posibles respuestas que expliquen qué es lo que hace que con la música profundicemos en nosotros mismos y con el otro, en el encuentro mediado por la música, en ese tejido de comunidad que son los campamentos.

Luego llegó el charango (instrumento musical andino) a mi vida, y junto con el aprendizaje de su ejecución, el interés por investigar la música latinoamericana, sus ritmos, sus orígenes y su

conexión con los pueblos originarios. Recorriendo Sudamérica por casi dos años pude presenciar y ser parte de cómo para los pueblos originarios, tanto andinos como amazónicos por ejemplo, la música forma parte de su vida, de su cosmovisión, de su conexión con su ancestralidad. Como la música está presente en sus celebraciones, duelos, ceremonias y rituales, cómo sanan con la música y se encuentran en la comunidad cantando y tocando sus canciones en sus lenguas originarias. Hay en América culturas milenarias que sus músicas son un continuo que se ha pasado de generación en generación por miles de años, llevando y trayendo informaciones de todo tipo. De aquí surgen las preguntas que son la base de este trabajo; qué tiene la música que hace posible todas estas maravillas y misterios; cómo relacionar la música con psicología; cómo podemos usarla como herramienta en la actualidad y en estas tierras, en nosotros mismos y con las personas que trabajamos.

Otra experiencia reciente en cuanto a la relación de la música con la psicología, fue en mi trabajo en el Hogar de Ancianos “Cristo Salvador”, de Ombúes de Lavalle, Colonia. Allí tuve la posibilidad de trabajar con los ancianos que allí residen, tanto grupal como individualmente, donde la música ocupaba un papel central, con efectos positivos para los ancianos. Si bien el trabajo fue breve, la experiencia fue muy enriquecedora, y sembró en mí el ánimo de profundizar en la música y sus efectos terapéuticos.

## **Paradigma Holístico y de la Complejidad**

Primeramente abordaremos la cuestión del paradigma a modo de ir encuadrando la perspectiva desde la cual encaminamos este trabajo, desde donde nos posicionamos, como intento de hacer visibles las perspectivas presentes y también diferenciar desde donde no nos posicionamos.

Tomamos el concepto de análisis multirreferencial propuesto por J. Ardoino. Esta forma de análisis se relaciona con el paradigma de la complejidad, que profundizaremos más adelante y nos

permite sostener la “visión compleja” sin caer en reduccionismos. “El análisis multirreferencial es una lectura plural, con diferentes perspectivas de los fenómenos, que quiere aprehender, en función de sistemas de referencias supuestamente distintos, no reductibles los unos a los otros” (Ardoino, 1991 p.1). Es desde esta perspectiva del análisis multirreferencial que abordamos el trabajo, tomando aportes de diferentes áreas, como la terapia gestalt, la musicoterapia, el paradigma de la complejidad, como aportes que se complementan en el estudio de la música en psicología desde una perspectiva gestáltica, como un “acompañamiento de los fenómenos vivos” (Ardoino, 1991, p.4).

Es así que entendemos el paradigma como indica Gordon Wheeler (2005):

nos referimos a algo más profundo que la mirada particular del mundo que uno construye en el momento, ya sea en forma teórica o directamente pragmática —algo más que el punto de vista, el lugar donde nos encontramos. Tu paradigma, en otras palabras, es la historia detrás de la historia: no es tanto el paisaje que miras a tu alrededor como los lentes que usas para ver y la tierra que pisas para sostener esos lentes, de manera de poder ver alguna cosa (p.35).

El autor profundiza la noción de paradigma de Kuhn incorporando la cultura, lo cual le da un nivel de profundidad que nos permite cuestionar nuestras formas de vida y así poder sostener posturas claras y responsables. Responsable entendido como la capacidad de poder dar respuesta a estas “épocas de profundos cambios paradigmáticos, donde se abre una oportunidad, un espacio entre los polos de esta apertura, que surge de esa sensación de desesperanza y desconexión. Es en esa oportunidad —donde hay “espacio para maniobrar” en el sistema— donde queremos centrar nuestra discusión”(Wheeler, 2005, p.39).

Wheeler (2005) nos dice que los paradigmas culturales no cambian con tanta facilidad ni tan a menudo, sino que “cuando cambian, lo hacen solamente en respuesta a cambios tecnológicos tan cruciales que transforman todas las demás áreas de la vida, desde el ámbito productivo-económico al político, al militar, y luego a la sociedad y la religión”(p.37).

Capra (1996) propone la noción de paradigma social que es: “una constelación de conceptos, valores, percepciones y prácticas compartidos por una comunidad, que conforman una particular visión de la realidad que, a su vez, es la base del modo en que dicha comunidad se organiza”(p.27). Habla de un pasaje de paradigma, desde una perspectiva mecanicista, que tiene como bases a Descartes y Newton, a una perspectiva ecológica y holística.

Este paradigma emergente tiene una visión holística del mundo, ya que lo ve como un todo integrado más que la suma de sus partes, y es ecológico en el sentido de que reconoce la relación e interdependencia de todos los fenómenos (Capra, 1996).

El sentido que este autor utiliza de lo ecológico en relación al paradigma, lo toma de la escuela filosófica llamada “ecología profunda”, que fue fundada por el filósofo noruego Arne Naess a principios de los años setenta, distinguiendo la ecología superficial de la profunda, donde esta última se caracteriza por no separar a los humanos ni a ninguna otra cosa de su entorno natural, donde el mundo se presenta como una red de fenómenos interconectados e interdependientes (Capra, 1996).

Para que se dé este cambio de paradigma, tienen que cambiar la manera de pensar y los valores. El cambio de la asertividad a la integración, como pensamiento y como valores, donde lo asertivo en cuanto al pensamiento tiene que ver con lo racional, analítico, reduccionista y lineal. Y en cuanto a los valores se relaciona con la expansión, competición, cantidad y dominación. Mientras que lo integrativo en relación al pensamiento tiene que ver con lo intuitivo, sintético, holístico y no-lineal. Y lo integrativo en cuanto a los valores está relacionado con la conservación, cooperación, calidad y asociación (Capra, 1996).

En lo referente al poder y su ejercicio, el nuevo paradigma propone a la red en vez de la jerarquía (que es como se ejerce el poder en el paradigma mecanicista, de manera jerárquica), el cambio es de jerarquías a redes en la organización social (Capra, 1996).

En este paradigma se da una ética ecológica, donde todos los seres vivos son miembros de

comunidades ecológicas vinculadas por una red de interdependencias. Cuando esta profunda percepción ecológica se vuelve parte de nuestra vida cotidiana, emerge un sistema ético radicalmente nuevo (Capra, 1996).

Rebellato (2000) siguiendo con la noción de red propuesta por Capra, propone que pensar y actuar en redes requiere cambiar la concepción tradicional de la dialéctica y habla de una dialéctica abierta y no tanto de una síntesis dialéctica. Este autor relaciona el concepto de subjetividad al paradigma de la complejidad, “pues no hay sistemas ni auto-organizaciones sin sujetos”(p.39). En tal sentido señala algunas dimensiones de la subjetividad; donde para ser sujeto es necesario poder elegir; es no ser solitario; es poder ser autónomo; es formar parte de comunidades y tradiciones dialógicas en las que construimos nuestra identidad en relación con los otros significantes; y vivir la experiencia de contradicción ( Rebellato, 2000). Para este autor el paradigma de la complejidad es también un paradigma de la multiplicidad y la diversidad, donde para construir un proyecto político se necesita superar la ceguera frente a la diversidad y a la complejidad, se requieren de estrategias para dar respuestas desde las incertidumbres, plantea como desafío la creación de redes:

Pero no cualquier tipo de redes. Deben que ser redes que permitan dar respuestas alternativas a nuestras necesidades; redes que generen efectos sinérgicos, expandiéndose a través de lo largo y ancho de la sociedad; redes asociativas que integren y potencien las diferencias y los aportes originales de los sujetos que participan en ellas; redes que aún partiendo estratégicamente de lo local se proyectan al espacio global; redes que multipliquen la información; redes que permitan el desarrollo de la autoestima y de los potenciales de cada uno; redes que impulsen procesos participativos de investigación y planificación; redes que construyan y refuercen poderes sociales; redes que favorezcan el protagonismo. En una palabra, como lo expresa Tomás Rodríguez Villasante, redes para mejor vivir. (p.45).

Es Edgard Morin (1990) quien acuña el concepto de paradigma de la complejidad, donde plantea tres principios para pensar dicho paradigma. Por un lado está el principio dialógico, que plantea el mantener la dualidad en la unidad, y esto se da “asociando dos términos a la vez complementarios y antagonicos”(p.107). Otro principio es el de recursividad organizacional, donde “un proceso

recursivo es aquel en el cual los productos y los efectos son, al mismo tiempo, causas y productores de aquello que los produce”(p.107), el autor pone como ejemplo de este principio “el remolino” ya que este es producido y al mismo tiempo productor. Y por último, el principio hologramático, que establece que “no solamente la parte está en el todo, sino que el todo está en la parte, trascendiendo al reduccionismo que no ve más que las partes y al holismo que no ve más que el todo”(P.107).

Alejandro Spangerberg (2005) habla del paradigma holístico- gestáltico como “el paradigma emergente del que deviene la Gestalt y al que ha contribuido significativamente, nos permite comprender la vida desde la Totalidad y no desde sus partes”( p.22). Este autor plantea un modelo de decantación donde “un paradigma se expresa a través de una filosofía que luego se manifiesta en una teoría que a su vez deviene una metodología que por último se convierte en un encuadre específico que marca o “enmarca” la relación terapeuta paciente”( p.25). Podemos entender al paradigma como un encuadre cultural, como “un conjunto de parámetros, variables y sus relaciones que nos ayudan a ordenar la realidad, por ende nuestra experiencia en ella”( p.11).

Encontramos en la gestalt un modelo que responde a este nuevo paradigma holístico, donde este nuevo fundamento, en los términos y metáforas del modelo de campo gestáltico del sí mismo y el proceso del sí mismo, con una perspectiva dinámica ecológica procedente del modelo cognitivo gestáltico en psicología, se corresponde con dicho paradigma (Wheeler, 2005). Donde este “modelo cognitivo-perceptual gestáltico revolucionó por completo el ámbito global de la psicología cognitiva y luego la psicología en general, comenzando a principios del siglo pasado con el trabajo de Wertheimer, Koffka, Köhler y sus colaboradores” (Wheeler, 2005, p.40).

La terapia gestalt nos ofrece una forma de posicionarnos desde la psicología, que permite hacer visibles cuestiones actuales, de nuestras vivencias, que puedan explicarse desde el paradigma holístico, donde esta nueva forma de ver al yo en relación, que propone la gestalt, ofrece una historia del yo que se ajusta mejor a nuestras vivencias (Wheeler, 2005).

En el presente trabajo nos posicionamos desde el paradigma holístico y de la complejidad.

Entendiendo a la Terapia Gestalt como emergente de dicho paradigma, y también, la manera que proponemos de entender a la música, es desde su complejidad y de manera holística.

## **Gestalt**

La Terapia Gestalt se basa en la Psicología Gestalt que es una corriente psicológica que nace a principios del siglo veinte, y es así que “la palabra Gestalt entró a formar parte del vocabulario de psicología a través del trabajo de Wolfgang Koehler, quien aplicó principios derivados de la teoría del campo al tema de la percepción. Max Wertheimer, Gelb y Goldstein, Koffka y Lewin, junto con sus compañeros y estudiantes, desarrollaron luego la Psicología Gestalt”(Posner, 1994, p.176), en esos tiempos hablamos de una psicología de carácter experimental, que se enfocaba en los estudios de la percepción y el conocimiento y de allí es que surgen algunas “leyes”o principios de la percepción, como por ejemplo que “percibimos mediante la formación de figura en relación a un fondo” o que “la totalidad es más que la suma de sus partes” como principios de la Gestalt.

Posteriormente en la década de los cincuenta y sesenta surge la Terapia Gestalt, donde su principal exponente fue Fritz Perls, que junto a Laura Posner, Paul Goodman y Ralph Hefferline escribieron las bases para la Terapia Gestalt en un libro llamado “Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento en la Personalidad Humana”(Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality). La Terapia Gestalt se configura entonces por la psicología gestalt, donde además toma aportes de la fenomenología, el existencialismo, entre otros aportes, lo cual profundizaremos más adelante.

### **Aspectos de la Terapia Gestalt; “Raíces y supuestos” (Zinker)**

La Terapia Gestalt toma la teoría de la gestalt como “constructos, o mapas cognitivos, crean orden y otorgan dirección a la compleja masa de información que se produce en el curso de un encuentro

humano”(Zinker, 1977,p.67). La noción de mapa es lo interesante, ya que la teoría es una guía para moverse en el territorio, no el territorio en sí, “prefiero considerar cualquier teoría, y esto incluye la teoría de la Gestalt, como una hipótesis de guía, una estructura auxiliar que creamos y aceptamos para facilitar la comunicación, la racionalización y la justificación de nuestro enfoque personal”(Posner, 1994, p.158). Estos mapas no son estáticos, son dinámicos, dependen de la experiencia, incluyen el cambio, y la necesidad, “con la mayor frecuencia, los mapas cognitivos o constructos teóricos son colaboradores silenciosos que respaldan la elegancia del trabajo en marcha”(Zinker, 1977,p.67).

### **Aquí y ahora**

*Todo lo que existe, existe ahora mismo.*

Laura Posner

La Terapia Gestalt toma aportes del existencialismo y de la fenomenología, que se hacen presentes en el enfoque del trabajo con el aquí y el ahora del momento presente, el término fenomenológico denota aquel proceso que uno experimenta como exclusivamente propio, y al añadir las dimensiones del aquí y ahora, otorga a esos fenómenos personales, inmediatez existencial (Zinker,1977). Es así que lo fenomenológico es lo que se experimenta, se es lo que se experimenta ser en ese momento (Zinker, 1977). Se toma de la fenomenología su capacidad de aproximación al fenómeno sin interpretarlo, sin juzgarlo, dejando que se manifieste, estudiarlo de manera directa y reconociendo su cualidad siempre cambiante (Zinker,1977). La Terapia Gestalt es experiencial y experimental, ya que es un enfoque existencial-fenomenológico (Posner, 1994). Aquí se hace presente la noción de apropiación de la realidad en la Terapia Gestáltica, en el sentido de que la realidad tal como la experimento, me pertenece (Zinker, 1977).

Otro aspecto que plantea este autor es el de la validez del contenido, en el sentido de que el contenido de la experiencia es un dato válido tanto para mí como para la otra persona. Es así que los

aprendizajes y descubrimientos profundos se dan cuando la persona se dirige a sí misma (en vez de ser dirigida por otra), cuando se sostiene a sí misma y cuando “en ese proceso interviene la totalidad de su organismo sensible-motor. Esta suerte de aprendizaje sólo puede darse dentro de un marco personal que suponga respeto por la índole única e íntegra de uno mismo” (Zinker,1977,p.74).

Alejandro Spangenberg (2010) nos habla de la “presentificación del pasado”, esto es que el pasado solo puede existir en el presente, en el aquí y ahora donde se actualiza, actuamos nuestro pasado en el presente. Además es en el vínculo con otro donde ese pasado puede “cobrar vida”, en el aquí y ahora de un encuentro y también “las heridas del pasado y las respuestas defensivas estereotipadas asociadas a aquellas, sólo se manifiestan en el aquí y ahora”(p.36). Para culminar lo abordado sobre el aquí y ahora de la Terapia Gestalt tomamos lo dicho por Laura Posner (1994) sobre el tema:

Todo lo que existe, existe ahora mismo. El pasado existe ahora mismo en nuestros recuerdos, en nuestra nostalgia, en los remordimientos, en el rencor, en las fantasías, en las leyendas y en la historia. El futuro existe ahora en nuestras esperanzas, en nuestros planes y ensayos, en nuestra expectativa o en nuestro terror y desesperación. La Terapia Gestalt se guía por lo que existe ahora mismo y no por lo que ha existido o lo que debe existir. Es un enfoque existencial-fenomenológico, y por lo tanto, ha de ser experiencial y experimental. (p.163)

## **Figura-fondo**

Este es otro concepto importante de la teoría gestáltica, el fenómeno figura-fondo. Esto fue descrito por los primeros psicólogos gestaltistas a principios del siglo veinte, Kohler, Koffka y Wertheimer. Estos psicólogos estudiaron la dinámica del acto de percibir y concluyeron que el sujeto que percibe no es un blanco pasivo para el bombardeo sensorial que recibe del ambiente, sino que les da un orden y estructura, organiza las percepciones de la experiencia en una figura

vista o percibida contra un segundo plano o fondo, elegimos un centro particular de interés que se destaca para nosotros, respecto de un fondo difuso, lo que se destaca se llama figura, y el resto es el fondo (Polster, 1973).

Estos primeros psicólogos gestaltistas hablaron de figura y de fondo en relación con el fenómeno de la percepción y el conocimiento, mientras que a los terapeutas gestálticos la figura fondo les interesa en un sentido terapéutico y en relación a las “funciones del organismo”(Zinker, 1977).

Con el fenómeno de figura y fondo se relaciona otra característica de la percepción, que es la tendencia del sujeto a dar un cierre, este impulso a completar las unidades de la experiencia es un reflejo personal y no solo perceptivo, normalmente se interrumpen estos cierres por los hechos sociales de la vida y estas acciones incompletas son rechazadas violentamente al fondo donde permanecen inquietas e inconclusas, distrayendo al sujeto de lo que hace (Polster, 1973).

El fondo es lo que permite que la figura emerja, es difuso y amorfo y su poder reside en su fertilidad (Polster,1973). Esta división de la experiencia de figura y fondo es transitoria, ya que el fondo es una fuente inagotable de nuevas figuraciones, se da un flujo, un fluir espontáneo en la experiencia, donde en cualquier momento lo que es figura pasa al fondo y algo del fondo puede convertirse en figura (Polster, 1973). A esto se le suma la influencia de la motivación en la percepción donde el sujeto rectifica y censura lo que ve y oye, armonizando selectivamente sus percepciones con sus necesidades internas”(Polster,1973). Es así que la experiencia actual está influenciada y determinada por la experiencia interna: “ así como una persona hambrienta percibe comida aun donde no la hay, así cualquier persona insatisfecha continúa elaborando asuntos inconclusos del pasado en sus actividades presentes”(Polster, 1973,p.46).

Esto se relaciona con la noción de de gestalt fija y gestalt abierta, la primera es definida como una organización del campo fija donde el par figura-fondo está estructurado en un patrón repetitivo, y la gestalt abierta se refiere a la parte del contenido que pugna por un cierre satisfactorio de la situación

que provocó la gestalt fija (Spangenberg, 2001).

Laura Posner (1994) habla del continuo de la conciencia, ya que cuando se hace figura en contraste con un fondo, luego, esa figura pasa al fondo para que emerja así otra figura que estaba en el fondo y así sucesivamente. Esto puede ser en una persona, una relación o un grupo, donde al formar una figura le permite tomar contacto con esta y hacerle frente, para luego volver a formar parte del fondo, dejando espacio libre para que la siguiente gestalt significativa pueda formar figura.

### **Ciclo de la experiencia**

*“Todo en nuestra vida está constituido por ciclos, todo nace, se desarrolla y luego muere para volver a nacer”*

Alejandro Spangenberg

Los ciclos pueden notarse en la naturaleza, las estaciones, la luna, etc., y también están presentes en nosotros mismos, en el ciclo de nuestras vidas, donde este orden de la naturaleza es el mismo que rige nuestra naturaleza emocional y psicológica (Spangenberg, 2010). Zinker (1977) nos habla de la satisfacción de necesidades como un ciclo de conciencia excitación-contacto, donde en toda persona opera un ciclo psicofisiológico. Se relaciona con la satisfacción de necesidades y, a veces se lo denomina “ciclo de autorregulación del organismo”.

El ciclo de la experiencia es una herramienta en la terapia gestáltica, que pretende espejar el proceso por el cual se da nuestra experiencia en el mundo y de nosotros dentro de él (Spangenberg, 2010).

Este ciclo comienza con una sensación, como primer dato básico de estar vivos, luego, esta sensación o sensaciones alcanzan la conciencia, esta etapa del ciclo se llama darse cuenta, para luego pasar a la movilización de la energía, como excitación que se convertirá en una acción

volcada al medio, para llegar al contacto, con lo que el medio pueda proveer en relación a la sensación que le dió origen al movimiento. Después del contacto pasamos a la etapa de cierre y la posterior retirada para que luego se produzca una nueva sensación.y un segundo darse cuenta. Sensación-darse cuenta-movilización de la energía-accion-contacto-cierre-retirada-darse cuenta II... (Spangenberg, 2010). Si fuéramos capaces de seguir este ciclo sin interrupciones estaríamos en un estado de salud permanente, fluyendo con las circunstancias , elaborando nuestra identidad y creciendo a través de nuestras experiencias y siempre situados en el presente (Spangenberg, 2005), este es un estado utópico para nuestra cultura de múltiples alienaciones. Prestando atención a las interrupciones del ciclo, en que parte se da la interrupción, nos va a servir como sustento en la estrategia terapéutica, y se van a dar diferentes estilos de contacto según en qué parte del ciclo sea la interrupción. Estos estilos de contacto son la proyección, introyección, retroflexión, deflexión, confluencia y el egotismo. donde estos estilos interrumpen diferentes partes del ciclo de la experiencia:

Diremos que la Proyección es el mecanismo que interrumpe el pasaje de la Sensación al Darse Cuenta. La Introyección será la responsable del corte entre el Darse Cuenta y la Movilización de la Energía. La Retroflexión interrumpe la siguiente parte entre Movilización de Energía y Acción . Luego tendremos a la Deflección como responsable de cortar entre Acción y Contacto. La Confluencia estará en el espacio entre Contacto y Cierre y por último tendremos al Egotismo entre el Cierre y Retirada. (Spangenberg, 2010, p.104)

### **Darse cuenta (awareness)**

*La toma de conciencia puede ser tan democrática como la luz del sol, que ilumina por igual todo lo que toca.*

E. & M. Polster

La palabra *awareness*, es una palabra inglesa que puede tener más de un significado en la traducción al español: “ puede ser interpretada como la capacidad para estar despierto o de ser conciente de algo, estar alerta, estar atento, etc., dependiendo del contexto de la frase que esté contenida. En el castellano no tenemos una palabra que pueda reunir todos estos conceptos por ende la traducción terminó siendo *Darse Cuenta*”(Spangenberg, 2010, p. 91).

El *Darse Cuenta* en la Terapia Gestalt quiere recuperar su cualidad activa y focalizadora del término (Spangenberg, 1989). Podemos entender al *darse cuenta* como una cualidad de la conciencia, que representa su capacidad de focalizarse sobre el mundo externo (objetos) o sobre el mundo interno ( subjetividad, relaciones, pensamientos, fantasías, experiencia corporal, etc.), el *darse cuenta* es la capacidad de la conciencia de focalizar sobre un punto de nuestra experiencia en particular y de este modo tornar esa área conciente (Spangenberg, 2010).

Erving y Miriam Polster (1973) postulan al *darse cuenta* como la toma de conciencia. Es por esto que el *darse cuenta* es de interés en la terapia gestáltica, ya que ayuda a restablecer el funcionamiento total e integrado del individuo (Polster,1973). De esta manera puede suceder una modificación de la conducta, al restaurar la aceptabilidad de la toma de conciencia, es un paso decisivo en el camino hacia el desarrollo de una conducta nueva (Polster, 1973). Esta es la importancia de la toma de conciencia:

La toma de conciencia, bien empleada, sirve para mantenernos al día con nosotros mismos. Es un proceso incesante, accesible en todo momento: no una iluminación única y esporádica que solo se puede alcanzar (como el *insight*) en ocasiones o condiciones especiales. Está siempre disponible, a modo de una corriente subterránea de la que puede surgir, en caso necesario, el manantial de una experiencia reparadora y vivificante. La focalización en la propia conciencia mantiene al sujeto inmerso en la situación presente, y aumenta el impacto de la experiencia terapéutica, así como el de las experiencias

más comunes del diario vivir. Cada toma de conciencia sucesiva es un paso que lo acerca a la articulación de los temas fundamentales de su vida, y un paso también hacia la expresión de esos temas. (Polster, 1973, p.201)

El Darse Cuenta se relaciona con el concepto de insight, que es un reordenamiento de nuestra experiencia e identidad a través del encuentro con un nuevo núcleo de significado que antes no nos era accesible. No es verdad que todo “darse cuenta” lleve a un insight, al menos no inmediatamente”(Spangerberg, 1995). Pero podemos entender al darse cuenta como un paso necesario para que el insight se produzca.

### **Contacto y Frontera de Contacto**

*Solamente el ser cuya alteridad, aceptada por mi ser, vive y me enfrenta en la comprensión cabal de la existencia, trae la irradiación de la eternidad para mí. Solamente cuando dos se dicen el uno al otro con todo lo que son: “Eres Tú”, habita entre ellos el ser presente”*

Martin Buber, citado por Polster (1973)

*El contacto es reconocer y hacer frente al otro, a lo que es diferente, nuevo o extraño.*

Laura Posner

El concepto de contacto, es uno de los conceptos centrales en la Terapia Gestalt, donde se entiende a éste como un fenómeno que tiene lugar en el límite entre el organismo y su entorno, supone reconocer y hacer frente al otro (Laura Posner, 1994). Este otro puede ser entendido como otra persona, el entorno o todo lo que signifique otredad, hablamos de contacto en gestalt cuando nos referimos al punto de encuentro entre las fronteras del self (identidad individual) y el medio en el que se encuentra, el contacto no es una opción, sin contacto con el medio en el que se desarrolla, ningún ser sería capaz de sobrevivir, el contacto y la consiguiente retirada nos llevan al crecimiento, el aprendizaje y la transformación de nuestras vidas (Spangerberg, 2010). Hablamos

del contacto con lo nuevo, lo que no conocemos, donde luego que se produzca el encuentro, se dará una retirada con una digestión o elaboración de la experiencia vivida, produciéndose así la garantía para ambas partes, de su crecimiento como la continuidad de sus vidas (Spangenberg, 2010).

Junto con la noción de contacto se da lo referente a la separatividad y la unión, donde la función que sintetiza la necesidad de unión y de separación es el contacto, a través del contacto, cada persona tiene oportunidad de encontrarse nutricionalmente con el mundo exterior, es así que el contacto sólo puede producirse entre seres separados”(Polster, 1973).

Hay una relación entre el contacto el cambio y crecimiento, que Polster (1973) lo explica de la siguiente manera: “El contacto es la savia vital del crecimiento, el medio de cambiar uno mismo y la experiencia que uno tiene del mundo. El cambio es producto forzoso del contacto, ya que apropiarse la novedad asimilable o rechazar la inasimilable conduce inevitablemente a cambiar”(p.105).

Para que se dé el contacto debe existir el soporte necesario para que se produzca, donde cualquier deficiencia del soporte se vive como ansiedad, este soporte consiste en todo lo que fomenta un proceso continuo de asimilación e integración, es la fisiología primaria, entendida como la respiración, la digestión, etc., la postura erguida y la coordinación, la sensibilidad y la movilidad, el lenguaje, los hábitos y las costumbres, los modales y las relaciones sociales y cualquier otra cosa que aprendamos y experimentemos en la vida (Posner, 1992).

Otro aspecto que se relaciona con el Contacto, es la frontera del contacto, donde el contacto se distingue del espíritu gregario y del acoplamiento porque ocurre en una frontera donde se mantiene un sentido tal de separatividad que la unión no amenaza sobrepasar a la persona”(Polster, 1973). En este sentido E. & M. Polster(1973) citando a Perls afirman que cuando surge una frontera se la siente como contacto y como aislamiento, donde la frontera de contacto más que una parte del organismo, es el órgano de una relación entre el organismo y el ambiente.

Laura Posner (1994) nos habla de que el contacto no es un estado en el que nos encontremos o no, sino que es una actividad, y la frontera de contacto es la zona en la que nos juntamos y a la vez nos sentimos seres separados, es la zona donde tienen existencia la emoción, el interés, la preocupación, y la curiosidad o el miedo y la hostilidad, es donde experimentamos claramente las experiencias que antes ignorábamos o experimentamos de forma poco claras, allí forman figuras y se convierten en “gestalten claramente definidas” (p. 178).

## **Experimento**

*Los terapeutas de la Gestalt no emplean técnicas; se aplican a ellos mismos la situación utilizando todas las habilidades profesionales y experiencia de la vida que hayan acumulado y asimilado. Existe el mismo número de estilos que terapeutas y clientes. El terapeuta y el cliente se descubren mutuamente y cada uno se descubre a sí mismo y juntos inventan su relación.*

Laura Posner

El experimento en la terapia gestáltica es una forma creativa de experimentar o de ampliar la conciencia de lo que está sucediendo. Es una forma de aumentar el contacto para que haya una “resolución orgánica y no meramente yoica o voluntarista”(Spangenberg, 1995, p.139). Por esto debe ser siempre una experiencia diseñada para modificar el darse cuenta y el contacto. En este sentido Spangenberg (2010) plantea que el foco de la terapia es que el consultante descubra cómo y para qué mantiene sus situaciones inconclusas y abiertas, y no para ayudarlo a que resuelva sus estas situaciones. Para luego “en pleno contacto con la polaridad de beneficio y costo de su estructura de personalidad podrá tomar la decisión orgánica de transformar su ecuación personal” (Spangenberg, 2010, p.139).

Es el experimento la piedra angular del aprendizaje por experiencia, ya que transforma el hablar

acerca de algo en hacer, y las reminiscencias y teorías, en un estar aquí con toda la imaginación, la energía y el interés (Zinker, 1977).

La naturaleza del experimento como lo plantea Zinker (1977) va a depender de los problemas del individuo, de lo que la persona experimenta en el aquí y ahora y también de las experiencias vitales que el terapeuta y cliente aportan a la sesión, “el experimento pide a la persona que se explore activamente a sí misma”(p.106). El experimento creativo ayuda a la persona a saltar hacia una nueva manera de expresarse o por lo menos “la lleva hasta los confines, los bordes del punto a partir del cual ella necesita crecer”(p.106). Los fines del experimento son aumentar la dimensión en que el consultante tiene conciencia de sí mismo y se entiende a sí mismo, en ampliar su libertad para actuar con eficacia en su ambiente y en ensanchar su repertorio de conductas en una diversidad de situaciones, no es un evento que resuelve un problema, es una herramienta, una manera de trabajar con una persona por medio de la experiencia, “el experimento gestaltico es una forma de pensar en voz alta, una concreción de la propia imaginación, una aventura creadora” (Zinker, 1977).

Erving & Miriam Polster (1973) plantean que lo que ocurre en el experimento creativo se asemeja a la expresión artística por sus inusuales características de excitamiento, descubrimiento y emergencia:

Aunque el proceso se desarrolle privadamente, y solo el resultado final se exponga a la observación del público, el artista expone su vida psíquica a través de su obra. Lo mismo ocurre con el paciente, que puede estremecerse, debatirse, reír, llorar y experimentar un sin número de otras cosas, dentro de las reducidas dimensiones del ambiente terapéutico. Al igual que el artista, atraviesa zonas de experiencia ignoradas que tienen su realidad peculiar, y dentro de las cuales no hay para él garantía alguna de llegar a buen término. Confronta una vez más las fuerzas que ya antes lo habían lanzado a territorios peligrosos, y el regreso se vuelve tan incierto como instintivamente había temido. El terapeuta es el compañero y el guía que lo ayuda a mantener el equilibrio entre el aspecto de seguridad y el aspecto de emergencia del experimento; a él le corresponde proporcionar sugerencias, orientación, apoyo. Siguiendo y alentando el desarrollo natural de los temas inconclusos del paciente en sus propias direcciones, hacia su

completamiento cabal, el terapeuta colabora en un drama que se va escribiendo a medida que se desenvuelve. (p.224)

## **El proceso creativo en la terapia gestáltica**

*Parece ser una enfermedad común a los terapeutas el no verse a sí mismos como artistas que participan en un proceso creativo.*

Joseph Zinker

Zinker (1977) nos propone ver al terapeuta gestáltico como un artista y a la terapia como un proceso creativo, donde el paciente, consultante o cliente, que puede ser individual o un grupo, es tomado también como un artista, que se embarca en un proceso creativo junto con el terapeuta. Para este autor la terapia es el proceso de cambiar la toma de conciencia y la conducta, donde la condición necesaria del proceso creativo es el cambio, de un gesto a un nuevo conjunto de comportamientos, de un símbolo a un insight, de un sueño a una representación dramática. Es de esta manera que la creatividad y la psicoterapia se relacionan, en el cambio y la transformación. Esta forma de entender la terapia, como creativa, es también un encuentro, donde se da un proceso de crecimiento, como un acontecimiento de resolución de problemas, y con una forma especial de aprendizaje, así como es una exploración de nosotros mismos (Zinker, 1977). Este proceso creativo es terapéutico por sí mismo, porque nos permite expresarnos y examinar el contenido y las dimensiones de nuestra vida interior (Zinker, 1977). Es así que hacer arte es una forma de conectar nuestra necesidad de un tipo de vida más amplia y más profunda: “en el proceso de creación, extendemos nuestra psiquis, tocando aspectos de nuestros orígenes, tanto personales como arquetípicos” (p.15). Entonces se nos presenta al acto de creación como una necesidad, donde nos sentimos impulsados a crear.

Podemos ver al proceso creativo como resolución de problemas, donde cada encuentro creativo es una búsqueda y resolución de un problema, en el más amplio sentido estético del término. Por

ejemplo si improviso cantando una melodía, tengo que ver como sigo, si la modifico o si hago silencio y así, se me presenta un problema por resolver.

La terapia creativa la entendemos como proyección: “la proyección creativa implica un diálogo con el propio sí mismo que luego se concreta en un concepto, una escultura o un comportamiento”(p.18). Por esto Zinker (1977) dice que cada uno colorea el mundo con su propia vida interna. Podemos distinguir dos tipos de proyecciones, la proyección patológica y la proyección creativa. En la patológica proyectamos nuestros temores, lo que nos resulta displacentero, lo que aprendimos a desconfiar y lo que nos disgusta de nosotros mismos, sin poder hacernos cargo de ello, es escapista. La diferencia con las proyecciones creativas radica en la relación del creador con su entorno y su poder sobre él. Donde la psicoterapia le permite al individuo dialogar con proyecciones atemorizantes y adueñarse de ellas, transformándolas en creativas (Zinker, 1977).

Este autor propone tres pasos para que la proyección se vuelva creativa. Primero el individuo aprende a poseer aquello que teme en el mundo. Segundo, la persona se reconcilia con todas las fuerzas polarizadas dentro de sí y comienza a experimentar su polaridad. Finalmente, el individuo transforma su dilema en un producto o acto concreto. entonces, el que proyecta creativamente deposita la energía de su conflicto para una comprensión más profunda de sí mismo, y una relación con sus semejantes más activa, mientras que el que proyecta patológicamente concentra su energía en el conflicto y no puede actuar, es la terapia creativa la que posibilita a la persona tomar contacto con la energía congelada en su conflicto y volverla disponible para su realización (Zinker, 1977).

La terapia gestáltica que venimos esbozando, trata a la persona como un medio artístico, y el terapeuta ve a su consultante en su totalidad, esto significa que el terapeuta se relaciona con la integridad presente del consultante. Para establecer contacto con esa integridad se supone “aplicarse por entero a averiguar “cómo es ser una persona como esta”, es una especie de curiosidad amante,

un estado viviente de aprender, en forma natural, el espacio vital del otro”(Zinker, 1977,p.24).

Zinker (1977) propone considerar a la persona en la forma en que miraríamos una puesta de sol, o una montaña, recibiendo con placer lo que vemos, aceptando a la persona con lo que ella es. Ya que como con la puesta de sol, no decimos, debería ser de otro color, como con la montaña tampoco decimos ésta debería ser más alta, sino que nos limitamos a contemplar. Lo mismo sucede cuando me encuentro con otra persona, esa persona es lo que es. Es así que el proceso creativo comienza por apreciar lo que está allí, “la esencia, la claridad, el impacto que nos rodea”(p.26).

Nos basamos en la afirmación de que el terapeuta es como un artista, así la tarea del terapeuta es como la del artista, donde el medio es la vida humana:

Toda vida humana posee una integridad que le pertenece. Un ser humano ya es una dinámica obra de arte desde el momento en que invita a otra persona- a un terapeuta- a insertarse en su integridad, a afectarla de alguna manera significativa. El terapeuta debe aprender a conservar su poder y capacidad técnica como tal sin perder el respeto por la otra persona. El terapeuta no puede permitirse dejarse llevar por el poder que tiene sobre otros, de la misma forma en que no puede permitirse abdicar de ese poder. Trabajar con vidas humanas es un privilegio que debe abordarse con los conocimientos, el respeto y la humildad debidos. (Zinker, 1977, p.37)

Para concebir al terapeuta como artista Zinker (1977) describe algunas características que hacen que así sea, estas son:

- El terapeuta creativo posee un rico trasfondo personal. Esto es tener una vida rica de experiencias, no solo por su propio desarrollo emocional e intelectual, sino también por haberse expuesto a toda una gama de experiencias vitales.
- El terapeuta creativo celebra la vida. Esta actitud básica impregna la atención y la intensa dedicación que brinda a los detalles de la experiencia de otra persona: un simple gesto encierra atractivas posibilidades.
- Es impelido. Esta inmerso a fondo en su tarea; lo que es ajeno a ella no lo distrae. • Posee rica imaginación propia. La imaginación es vívida y a veces da miedo, pero ofrece

posibilidades.

- Sensible a lo estético. El terapeuta creativo posee sentido de la gracia, la estructura, el orden y el ritmo de la vida.
- El amor por el juego. Jugar significa advenir a la vida, experimentar a otro con ojos vivientes.
- El interés que le inspiran los misterios no revelados que hay en el mismo y en otros. • El sentido del humor. La situación de psicoterapia es un laboratorio, una oportunidad de mirarse en una diversidad de espejos. El humor nos permite poner el mundo al revés, tornar extraño lo familiar.
- Interesarse por la experiencia vital de la otra persona y sin embargo mantener distancia respecto de ella. Esto es para evitar la confluencia, que es la pérdida de diferenciación entre dos personas. Donde el resultado típico es que no puedan disentir o tener fricciones. Así el conflicto creativo es sacrificado en aras de interacciones de rutina, chatas, estáticas y sin riesgo alguno.
- Se experimenta a sí mismo como testigo del desarrollo de su tarea.
- La capacidad de asombro. Es la aptitud para compartir con placer la experiencia particular de otra persona.
- Se arriesga. Posee destreza y dotes de previsión, suficientes como para que, si la situación se encamina mal, su forma de guiarla le permita sacarla a flote.
- Es experimental. Su actitud es la de utilizarse a sí mismo, así como a su paciente y los objetos del contorno, al servicio de la invención de visiones nuevas de la persona. La terapia guesáltica es un encuentro existencial entre personas... permite a la persona revelarse a sí misma en el proceso de ese encuentro (Zinker, 1977).

## **Música y musicoterapia**

*Más libre que ninguno el canto agreste es también el más rico en posibilidades expresivas, porque todo le está permitido, desde el grito hasta el quejido, y es capaz de calmar cualquier ansiedad vital. Su secreto reside en la pujanza del acento y en la voz expulsada a borbotones. Todos tenían sus coplas para paliar ciertos momentos de dolor, sanación o expresar su alegría. No tenían como finalidad buscar belleza, la persona que canta sus propias coplas se reafirma como parte de la naturaleza sintiéndose como un aspecto de la sonoridad misma.*

Leda Valladares

En el presente trabajo trabajaremos con una noción amplia e integradora de la música, de su función y efectos, ya que darle “una” definición sería un acto reduccionista. Podemos contemplar distintas concepciones, diversas, de culturas diferentes y diferentes áreas del saber, para aproximarnos a una noción de música y establecer un marco de referencia, de en qué sentidos la vamos a ir trabajando a lo largo del presente trabajo.

La música y la humanidad son inseparables, hay múltiples hipótesis sobre el origen de la música, los hallazgos de instrumentos musicales datan de miles de años, y esto solo lo tomamos como un dato más en cuanto al origen “misterioso” de la música, que coincide con lo “misterioso” del origen de la humanidad, “la pregunta qué es la música es lo mismo que preguntar qué es la humanidad”(Smeijsters, 2004, p4). En los pueblos originarios de América la música se hace presente y con un lugar primordial en sus formas de vida, no es posible “separar” la música de la vida, de la cosmovisión, del cotidiano vivir de los pueblos, la tendencia analítica, de poder entender la música por separado, es nuestra herencia occidental, donde con los griegos antiguos inicia el camino de la fragmentación para el estudio, para “entender”, dando jerarquía a lo

racional-cognitivo. Es también con los griegos que surge nuestro término de música, el origen del término proviene de los griegos antiguos y significa “el arte de las musas”.

En el presente trabajo nos centraremos en cómo es posible utilizar la música en psicología, en procesos, que pueden ser terapéuticos, de adaptación, de encuentro, en acompañamientos, en el apoyo terapéutico para el crecimiento, para esto necesitamos una definición de música amplia y flexible.

Nos planteamos entender a la música desde su complejidad y de manera holística, la música como una totalidad, más que la suma de sus partes. Las “partes” de la música, pueden ser el ritmo, la melodía y la armonía, la simple suma de estas tres partes de la música, no es la música en sí, entendemos a la música como un emergente complejo. Aplicando lo referente al paradigma de la complejidad y holístico (trabajado en el principio), a la música, a nuestra forma de entender la música, como compleja, holística, desde su totalidad. No podemos separar a la música de lo sonoro, de las personas, del ambiente, de la cultura etc. Donde lo que buscamos es la complementariedad de las distintas miradas y enfoques.

A continuación tomaremos aportes de la musicoterapia abordada por diferentes autores, para ir perfilando una noción de música y su relación con la terapia, para luego relacionarla con lo trabajado de la Terapia Gestalt y el proceso creativo en la terapia gestáltica, así como también teniendo en cuenta un encuadre complejo, holístico y ecológico, referente a lo trabajado sobre paradigma.

Para no caer en un reduccionismo de la música al intentar definirla, tomaremos una definición amplia de esta, como es la que nos ofrece Bruscia (1997): “La música es el arte de organizar sonidos en el tiempo y sus variados componentes físicos y experienciales, para el propósito de crear e interpretar las formas expresivas que elaboran o dan significado a la experiencia de la vida humana”(p.22).

Bruscia (1997) establece cuatro factores que afectan a la noción o definición de música según el

musicoterapeuta, estos son la prioridad de la terapia, la importancia de aceptar los esfuerzos del cliente sin juzgarle, las aplicaciones multisensoriales de la música y las relaciones entre música y otras artes. El primer factor se refiere a que: “en musicoterapia, la prioridad primordial es encaminar las necesidades y problemas del cliente a través de la música, no es promocionar o perpetuar la música como una forma artística porque sí”(Bruscia, 1997). El segundo factor tiene que ver con que: “las actividades más comunes son crear, recrear y la audición de musical. A veces los clientes se “encauzan en un proceso exploratorio juguetón, más que en el proceso artístico creativo y a veces los resultados son formas sonoras más que música”(Bruscia, 1997, p.24”). Lo expuesto sobre no juzgar al cliente se refiere a que los esfuerzos del cliente son aceptados sin enjuiciarlos, donde se acepta la música que produce este a cualquier nivel, ya sean formas sonoras o música, sin tener en cuenta sus méritos estéticos o artísticos (Bruscia, 1997).

El tercer factor, sobre las “aplicaciones multisensoriales de la música” se debe a que “la música engloba todos los sentidos”(Bruscia, 1997, p.25). Si bien normalmente pensamos en la música como una forma de arte auditiva, “también provee una estimulación visual, táctil y cinestésica y nos ofrece oportunidades para responder a través de estos canales sensoriales”(Bruscia, 1997,p.25). De esta manera como “estímulos”, “la música puede proveer una entrada multisensorial, y como “respuesta”, la música puede proveer canales multisensoriales de salida. Los aspectos multisensoriales de la música la hacen ideales para el uso terapéutico”(Bruscia, 1997, p.25). Y por último, el cuarto aspecto, dice que la música no es solo música, muchas veces se entremezcla con otras formas del arte, esta interrelación puede hacerse visible en los ejemplos de escribir canciones, contar una historia musical, una dramatización musical, el movimiento con música, rituales musicales, dibujar la música, por nombrar algunos (Bruscia, 1997).

Siguiendo con Bruscia (1997) en su definición de música para la musicoterapia, este dice que la música para terapia se selecciona de acuerdo a su relevancia respecto a las necesidades el cliente, no como un mérito artístico, por esto la música se concibe de manera amplia dentro de un contexto terapéutico.

Luego Bruscia toma de los aportes de Zinker, que lo trabajamos anteriormente, más precisamente en “el proceso creativo en la terapia gestáltica”, donde es en este punto, en lo referente a la creatividad y la terapia, que se pueden integrar la terapia gestalt propuesta por Zinker y la música desde la musicoterapia propuesta por Bruscia, ya que como afirman estos dos autores: “la creatividad se ve involucrada en el proceso terapéutico”(Bruscia, 1997, p.28). En cuanto a la relación entre proceso creativo y proceso terapéutico, Bruscia (1997) realiza un paralelismo entre estos dos procesos, ya que los dos implican algún tipo de resolución de problemas.

De esta forma queda planteado el relacionamiento entre la terapia gestalt, la creatividad y la música.

Otro autor que trabajaremos para poder profundizar en nuestra noción de música y de cómo trabajar con ella, teniendo siempre en cuenta lo abordado por el paradigma holístico y la terapia gestalt, es Henk Smeijsters (2004), que nos plantea que en la música, no en la escritura o pintura, se funde la forma y el contenido. En este sentido “la música puede ser entendida aún cuando no hay tal conocimiento cognitivo (p3). Este autor entiende a la música como un tipo de conocimiento, y que su poder es que no tiene intermediario ya que no hace referencia a algo más, la música es algo en sí misma, la música tiene significado, aún sin un significado referencial, esta va directamente a nuestro mundo de sentimientos sin la necesidad de algún proceso intermediario como pensar, asociar e imaginar, allí radica su poder (Smeijsters, 2004).

Con la música se da una especie de paradoja ya que “somos atraídos por la música y al mismo tiempo experimentamos temor (fear). Hay algo personal que está más allá de nuestro control. La música nos conecta con nuestra experiencia, que no se puede poner en palabras. Y suena lo que yace pre-sub e inconciente”(Smeijsters, 2004, p4).

Dicho autor plantea que es el aspecto irracional de la música lo que hace que sea sanadora, debido a lo aprisionante del mundo racional en que viven las personas, así la música es un medio para evitar la soberracionalización del mundo y para entender el mundo irracional, ya que la música

sobrepasa lo racional (Smeijsters, 2004).

En la actualidad la música se hace presente en casi todos lados, como consumo, hay demasiado trasfondo musical, ya sea en estaciones, negocios, en la calle, también en las instituciones de salud, la música nunca se detiene, pero “para que sea sanadora, la música debería ser personal y el cliente, debería necesitar un musicoterapeuta que lo pueda ayudar a explorar en la música, su propia psique” (Smeijsters, 2004, p.4).

Es así que este autor entiende a los procesos musicales como analogías de procesos psicológicos, aunque no refieran a algo, los sonidos musicales son algo en sí, no están vacíos, cuando una persona se expresa en sonidos musicales, la persona es el sonido y el sonido es la persona, cuando los sonidos son calmos la persona esta calma, cuando los sonidos son rápidos la persona es rápida, cuando los sonidos son fuertes la persona es fuerte, cuando hay discontinuidad en los sonidos, la discontinuidad es la persona. los sonidos no refieren a la persona, no dicen algo de la persona, son la persona, la persona y la música son “iguales” (Smeijsters, 2004)

Smeijsters (2004) plantea que en la música la forma y el contenido se relacionan, no están separados, donde el proceso musical es directo e inmediato y los procesos musicales conforman los procesos básicos del interior del psiquismo y de la vida interpersonal. En los procesos musicales suenan aquellos procesos intra e interpersonales, donde la musicoterapia trata de hacer sonar experiencias en el aquí y ahora (Smeijsters, 2004).

Esta característica de la música, de que la forma y el contenido no estén separados y que se dé en la inmediatez, en el aquí y el ahora de la experiencia, la vuelven, a la música una útil herramienta para utilizar en la terapia gestalt, ya que coincide con algunos postulados de la gestalt, como el “aquí y ahora”, el carácter experiencial, entre otras cosas, que retomaremos más adelante en las articulaciones. Siguiendo en lo referente a la experiencia, Smeijsters (2004) expresa que no hay conocimiento fuera de la experiencia, y que la música es “un lenguaje de inmediatez”(p9). Además plantea que, siguiendo con los aportes del carácter experiencial de la música: “la música posibilita

el conocimiento profundo por su carácter no simbólico, su significado incorporado y su unidad de forma y contenido, ser en la música es ser en la experiencia”(Smeijsters, 2004, p10). Donde una de las formas de utilizar la música en musicoterapia es la improvisación: “la improvisación en Musicoterapia es un evento, en verdad, que hace que la realidad sea experimental. El tratamiento musicoterapéutico debería posicionarse “en” las experiencias y no tratar “acerca de “ las experiencias” (Smeijsters, 2004, p11).

Este autor en lo referente a los procesos, plantea la idea de que los comportamientos , sentimientos y pensamientos suenan en el proceso musical. Es así porque los procesos musicales y psicológicos se componen de los mismos parámetros básicos, que son amodal, esto mismo se sostiene para los procesos de cambio y desarrollo, porque los procesos suenan (Smeijers, 2004).

La analogía que propone Smeijsters (2004) es lo que hace posible la relación entre los procesos musicales y los procesos psicológicos, ya que estos suenan, y es en este sentido que la persona expresa su psiquis a través de su música, en su música, donde los procesos psicológicos son análogos a los procesos musicales. de esta manera tocar, cantar o escuchar música hace sonar la psiquis interior del cliente, donde el cliente expresa su psiquis en la música y el musicoterapeuta lo conoce en su música, donde “lo basico en musicoterapia en la teoria de la musicoterapia es el concepto que dice que hay correspondencia entre las experiencias intra e interpersonales y las expresiones en música, y que hay una correspondencia mutua entre las experiencias de la vida diaria y las expresiones musicales” (Smeijsters, 2004, p. 2).

Lo importante en la musicoterapia que plantea Smeijsters (2004) es en cómo suena la persona a través de la música, no su habilidad o condiciones musicales, donde lo esencial es que hay un asunto psicológico, “en musicoterapia la persona suena su Self en la música, cómo se comporta, cómo siente, cómo expresa sus conflictos” (Smeijsters, 2004, p.8).

De esta manera es que se hace posible el cambio, mediante la música:

El objetivo de la musicoterapia es un cambio de las formas de sentimiento del cliente por medio de

cambios de sus formas musicales. El foco no es la música como tal, sino las formas de sentimiento que suenan. El musicoterapeuta sostiene al cliente al poner su Self en la música. Es premisa de la musicoterapia que el cliente cambie cuando cambia su música. Si una improvisación ofrece al cliente la posibilidad de expresarse en la música, entonces un cambio en la música significa un cambio personal. (Smeijsters, 2004,p.9)

Entonces los cambios personales más profundos ocurrirán sólo cuando “estos cambios no resulten de un cambio en la técnica o preferencia musical, sino de un cambio en la música que suene la psiquis interior”(Smeijsters, 2004, p.9).

En cuanto al papel del musicoterapeuta “no es un maestro de música que enseña acelerandos, crescendos, variaciones y estructuras musicales. El musicoterapeuta escucha en la música la psiquis del cliente e introduce cambios en la música por su significancia psicológica”(Smeijsters, 2004, p.10).

Otro aporte que tomamos de la musicoterapia con respecto a la música, es lo referente al lenguaje musical, donde elegimos también trabajar con este tipo de lenguaje. Schapira (2007) dice que es la elección de esta forma de lenguaje para propiciar nuevas formas de protección y de promoción de la salud de las personas, en lo referente a que la musicoterapia elige trabajar con este tipo de lenguaje musical. Es este un un lenguaje constitutivo del ser humano y que tiene un desarrollo previo al lenguaje verbal (Ferrari, 2013). Lo que distingue y le da identidad a la musicoterapia es el uso y aplicación de los lenguajes no verbales (Schapira, 2007), esto se debe a “la inexplicabilidad , en la dificultad extrema cuando no imposible de verbalizar algo que transcurre más allá de las fronteras del verbo, en la experiencia que solo puede registrarse en el momento en el que nos sumergimos en ese sentido último donde las palabras no llegan” (p. 32), desde este lenguaje no verbal y sonoro se plantea lo relacionado a la existencia de la comunicación no verbal, y los modos comunicacionales no verbales (Schapira, 2007). En lo relativo al lenguaje no verbal se plantea que éste no es lineal, como tampoco lo es el lenguaje en general, este lenguaje no verbal alberga infinitos espacios posibles, entre esos espacios los posicionamientos los parámetros de observación

y las definiciones (Schapira, 2007). Entendiendo a este lenguaje como una herramienta que debe medirse en su utilidad en cada situación particular (Schapira, 2007). El lenguaje musical supone un desarrollo común a todos los individuos, pudiendo cualquier persona hacer uso de ese lenguaje, como afirma Ferrari (2013): estas capacidades musicales tanto ejecutivas como perceptivas, constitutivas de su singularidad musical, estarán atravesadas por la historia personal de cada paciente, lo que obliga a pensar en la música en musicoterapia como una experiencia singular” (Ferrari, 2013, p.23).

## **Articulaciones**

Primeramente articulamos algunos aspectos y características de la terapia gestalt, con la música desde los aportes de la musicoterapia, en el sentido de cómo podemos utilizarla como herramienta a la música en gestalt, así como pensar, cómo podemos tomar como herramienta a la terapia gestalt con la música, de qué manera, y cómo poder describir que es lo que sucede o puede suceder. La noción de musicoterapia que abordamos comparte muchos aspectos con la terapia gestalt, podríamos decir que ya hay cierta integración desde sus bases. Entendiendo que varias articulaciones e integraciones ya se han hecho, explicitamos algunas.

### **Música y el “aquí y ahora”**

La noción de aquí y ahora de la terapia gestalt, entendiendo a ésta como experiencial y experimental, por los aportes que toma del existencialismo y la fenomenología, lo podemos articular con la manera que planteamos de entender la música desde los aportes de la musicoterapia, también como experiencial y experimental. La música sucede en el aquí y ahora del momento

presente, ya sea creando, recreando o en la audición musical (Bruscia, 1997). La música hace sonar experiencias en el aquí y ahora (Smeijsters, 2004). Y es en el aquí y ahora donde suena el self, el sí mismo, el psiquismo, donde los procesos psicológicos son análogos a procesos musicales (Smeijsters, 2004).

La música es una buena herramienta para trabajar en el aquí y el ahora de la experiencia, por su carácter de inmediatez, es así que se integra de buena manera con este postulado de la terapia gestáltica y se abre un extenso campo de abordaje mediante la música con el aquí y ahora gestáltico. Como afirma Zinker (1977) que “yo soy lo que experimento ser en este momento”, podemos agregar que yo soy la música que experimento ser en este momento, pensando en un ejercicio de improvisación en musicoterapia, por ejemplo.

El carácter no referencial de la música que plantea Smeijsters (2004) también se articula e integra con el aquí y ahora, de esta manera sin intermediarios es que “el poder de la música reside en que va directamente a nuestro mundo de sentimientos” (Smeijsters, 2004), y desde allí sucede el proceso terapéutico.

### **Música y figura-fondo**

Podemos pensar un ejemplo en cuanto al fenómeno de figura y fondo en cuanto a lo perceptible, como lo plantean los Polster (1973), en cuanto a lo sonoro, donde “la figura puede compararse con una melodía, en cuanto se destaca de un fondo armónico” (Polster, 1973, p. 43). Entonces si podemos trasladar este principio de la percepción y de la terapia gestalt a lo sonoro, lo podemos integrar a lo musical. Donde el traslado de este principio de la percepción al campo de lo terapéutico significa que, en lo referente a la figura y el fondo, “la dificultad de cambiar este par cuando este queda fijo y recuperar así la fluidez de la organización del campo. O sea una gestalt fija puede ser definida como una organización del campo fija donde el par figura-fondo está estructurado en un padrón repetitivo” (Spangenberg, 2005, p.136). La música y lo sonoro nos invita

así a tomar conciencia, a darnos cuenta “cómo” es que hacemos figuras sonoras o musicales, en un fondo sonoro y musical también, que puede ser preestructurado, y nos lleva a lo repetitivo. Es así que esto se relaciona con el Darse Cuenta propuesto por la gestalt, poder tomar conciencia de estos aspectos de figura y fondo musicales, y de lo repetitivo en lo musical, por ejemplo.

### **Ciclo de la experiencia y música**

Podemos relacionar a la música con el ciclo de la experiencia como una herramienta que nos permita hacer visibles las diferentes fases del ciclo mediante la música, donde esta música nace, crece y muere, se presenta de manera cíclica, observando que sucede en cada fase de este ciclo, que son la sensación, el darse cuenta, la movilización de la energía, la acción, el contacto, el cierre y la retirada, para que luego surja otro darse cuenta (Spangenberg, 2005). Ir “pasando” por estas fases hasta llegar a el contacto, cierre y retirada, observando si existe alguna interrupción y de qué manera se da, permite que ocurra el darse cuenta de cómo es que la persona organiza la experiencia.

### **Música y Darse cuenta**

La música se articula con el darse cuenta gestáltico, ya que podemos hablar de un darse cuenta sonoro, así como un darse cuenta musical, poniendo la conciencia en lo que suena, en la música, que en definitiva es el psiquismo, el self, y los procesos psicológicos, como plantea Smeijsters (2004), la música facilita el darse cuenta, la toma de conciencia de cómo es que nos manifestamos en lo sonoro, en lo musical. Es esta focalización en nuestro propio sonido, en nuestra conciencia sonora o musical, es lo que nos mantiene inmersos en la situación presente y nos vuelve más íntegros.

## **Música, Contacto y frontera de contacto**

El ejemplo de cómo afecta la música a nivel emocional, como se producen cambios de humor con diferentes músicas, por ejemplo, es algo que la mayoría de las personas experimentan y se dan cuenta de ello. Entendiendo que “el poder de la música reside en que va directamente a nuestro mundo de sentimientos”(Smeijsters, 2004 ), y podemos tomar conciencia de ello, es cómo nos damos cuenta de que nos “estamos moviendo” en la frontera de contacto, que es donde lo emocional sucede. Y es ahí donde puede darse una toma de conciencia, del estado emocional y sus cambios mediante la música, de focalizar nuestra conciencia a nuestro mundo emocional y sus cambios, suscitados por la música. Así este darse cuenta nos focaliza en la frontera de contacto que es donde estas emociones y cambios suceden. En fin, la experiencia musical puede relacionarse con el contacto y puede facilitar que este se dé. Pensando en el consultante y el terapeuta, lo que los conecta y los separa es la música, su música, pensando en una improvisación conjunta por ejemplo, por esto es que la música “juega” en la frontera de contacto, entendiendo a la música como frontera.

## **Música y experimento**

La música puede utilizarse de muchas maneras como experimento gestáltico. Donde va a depender para qué esté orientada, para que pueda ser entendida como un experimento. Esta orientación debe ser para modificar el darse cuenta y el contacto, para ampliar la conciencia de lo que está sucediendo. La música por todas sus características que venimos hablando y la amplia gama de posibilidades de usarla, es muy útil para utilizarla como experimento y podemos decir que la música es un experimento en sí, porque como plantea Smeijsters (2004) la música es una analogía del psiquismo y de los procesos psicológicos, esto es que explorando la música propia de

la persona se explora a sí misma, entonces encontramos en la música y mediante la música una forma de ampliar la conciencia del sí mismo de la persona, y esto la vuelve a la música un experimento.

### **Música y Proceso Creativo**

Esta articulación fue trabajada anteriormente cuando Bruscia (1997) relaciona a la música con lo propuesto por Zinker (1977) en cuanto al proceso creativo en la terapia gestáltica. Se relaciona con la música, entendiendo a ésta como un proceso de creatividad, la música como creación, artística y terapéutica.

La creación musical y el proceso creativo musical pueden entenderse como terapéuticos siguiendo lo propuesto por Zinker (1977) de que “el proceso creativo es terapéutico por sí mismo, porque nos permite expresarnos y examinar el contenido y las dimensiones de nuestra vida interior”. Esta articulación es posible si pensamos a la creatividad como creatividad musical.

Entonces con esta concepción de terapia gestáltica donde podemos entender al terapeuta como un artista, como así también al consultante, se integra con la música si pensamos a estos como artistas musicales. Donde también la música se integra en la terapia con otras “ramas del arte”, como lo expresa Bruscia (1997):

La música no es siempre solo música; a menudo se entremezcla con otras formas de arte... muchas de estas formas de arte “interrelacionadas” y experiencias se utilizan en musicoterapia. Los ejemplos más comunes son los de escribir canciones, contar una historia musical, una dramatización musical, movimiento con música, rituales musicales, dibujar la música, por nombrar unos pocos. (p.26)

Podemos dar un ejemplo de la creatividad musical en cuanto a la resolución de problemas, como lo expresamos en el capítulo de la terapia gestáltica como proceso creativo, podemos pensar en un ejercicio de improvisación musical, donde se puede comenzar con cierta melodía, esto puede ser cantando, ejecutando algún instrumento o como sea, esto nos llevará al desafío de cómo seguir, de qué manera seguir, con qué sonidos, qué intensidad, como darle un cierre, etc.. Es así que podemos

entenderlo como problema y su resolución.

Mediante la música puede hacerse visible lo que Zinker (1977) plantea sobre la proyección creativa, diferenciándose de la proyección patológica. Entonces mediante la proyección creativa presente en la música la persona puede “tomar contacto con la energía congelada en su conflicto y convertirla en disponible para la propia realización y la realización de la humanidad” (Zinker, 1977, p.21). Esta proyección creativa que podemos realizar mediante la creación musical “implica un diálogo con el propio sí mismo que luego se concreta”, en lo musical en este caso. Es así que en el proceso creativo mediante la música “extendemos nuestra psiquis, tocando aspectos de nuestro origen tanto personales como arquetípicos”(Zinker, 1977).

## Reflexiones Finales

*Musiquita que se me sale del alma a mí  
Con palabras que alguien me dicta desde otra voz  
Ritualitos que tiene uno para vivir  
Para seguir cantando bajo este sol  
Y cuando menos pienso las razones  
Brotan como verdades iluminándome el corazón...*

*...Tristecita que se me sale del alma a mí  
Intentando pintar recuerdos de otro color  
Ritualitos que inventa uno para vivir  
Una historia, un lugar perdido y esta canción  
Y es cuando de repente tu presencia  
Viene llenar la ausencia a llevar de versos mi soledad*

*Marta Gómez*

*fragmento de “Ritualitos”*

A modo de síntesis de lo abordado en el trabajo, donde partimos de ubicarnos a nivel paradigmático, desde lo holístico, complejo y ecológico, como forma de ir perfilando un posicionamiento. Es este paradigma complejo que nos sirve de encuadre de este trabajo, para tener un marco de referencia. Es así que surge tomar a la Terapia Gestalt, como emergente de este nuevo paradigma, donde con sus aportes, características y formas de trabajo nos permite pensar una

herramienta en el campo de lo psicológico y lo terapéutico que responda a este paradigma de la complejidad, con el objetivo de tener coherencia entre nuestro posicionamiento y la herramienta que proponemos para trabajar. Desde esta óptica, desde este encuadre, es que tomamos a la música y a los aportes de la musicoterapia en este trabajo, tratando de seguir una línea coherente e integrada entre el paradigma, la terapia gestalt y la música.

Para así poder pensar en el *corpus* de una herramienta que surja del emergente de estos aspectos, como son la complejidad, la gestalt y la música, para poder aplicarla con diferentes personas y en diferentes ámbitos. Articular la terapia gestalt con la música, para llevarla a jugar a otros lugares, para *sacarle el jugo* a su potencial terapéutico, en lugares donde no es posible costear un proceso terapéutico sostenido, en lo social y popular, a mi entender, de la mano de la música podemos pensar una gestalt que trabaje en la vulnerabilidad, la exclusión, en proyectos sociales participativos, etc. Además de poder hacer explícito un posicionamiento político de esta herramienta, coherente con sus bases, como proyecto terapéutico y liberador (Rebellato, 2000).

Podemos plantear que la “terapia gestalt sacó a la psicología gestalt del laboratorio” (Spangerberg) y en la actualidad se presentan las condiciones para “sacarla del consultorio”(si bien esto ya es así, lo expreso en el sentido de dar visibilidad a mi interés de relacionar la gestalt con lo social, con el trabajo con la exclusión por ejemplo), y que su presencia no solo sea en algunos sectores de la sociedad, para llevar su aplicación a otros sectores más desprotegidos, donde la integración de la gestalt con la música es una buena forma para poder llevar esta herramienta a estos sectores de la sociedad.

Es entendiendo que los procesos terapéuticos a largo plazo no pueden ser costeados por muchas personas y se vuelve necesario planificar y crear herramientas que lleven el crecimiento personal y terapéutico, como los aspectos emancipatorios y de la liberación (Rebellato, 2000), en un todo integrado, a los ámbitos sociales donde pueda ser posible, a la sociedad desfavorecida por el sistema, y se vuelve necesario el intento de que llegue a los sectores de más urgencia, a los excluidos, y vulnerados, vulnerables, etc. Es aquí donde se une con mi experiencia en el trabajo en

los refugios, con personas en “situación de calle”, en mi práctica en la Radio Vilardevoz, en cuanto a la necesidad y posibilidad de llevar una herramienta como la que proponemos a estos ámbitos, al trabajo con colectivos y en la comunidad, para seguir creando-tejiendo “redes para un mejor vivir”(Rebellato, 2000). Nos adherimos a los que explica Viera (2014) en lo referente al trabajo comunitario que “supone siempre un posicionamiento político comprometido, que apuesta a cambios sociales con el fin de mejorar la calidad de vida, transformándola para y con los sujetos objetos de nuestra intervención” (p.33).

Entonces podemos pensar esta herramienta de música-gestalt-complejidad, en cómo puede ser trabajada con personas en situación de calle o en situación de vulnerabilidad. De esta manera se establece una conexión entre esta herramienta, y mi experiencia como pasante en Radio Vilardevoz, que es el antecedente de esta integración de la música, desde los aportes de la musicoterapia, con algunos aspectos propuestos por Alfredo Moffatt (1988) en su libro “Psicoterapia del Oprimido”. En dicha práctica mi trabajo se realizaba en “la pérgola”, que se encuentra en la entrada a la policlínica del Hospital Vilardebó, y era la “pasada” para llegar donde funcionaba la Radio Vilardevoz. Desde el principio que empecé a localizarme en el rincón de la pérgola, esta tuvo una impronta musical, de guitarreada, en momentos parecía una peña, un fogón. En la práctica relacioné algunos aspectos en torno a la musicalización de la pérgola registrado en el cuaderno de campo con algunos aportes de musicoterapia de Henk Smeijsters (1999) y después con los aportes que se relacionan con La Peña Carlos Gardel de Alfredo Moffatt (1988).

De esta manera, otro aspecto que se articula con la música como la venimos trabajando (aplicando esta herramienta en el trabajo con personas en situación de vulnerabilidad y exclusión, que, como lo planteaba en mi práctica en la Radio Vilardevoz, vinculado a la salud mental), es el tomar elementos de la cultura popular de la que habla Alfredo Moffatt (1988), que plantea que:

El pueblo tuvo siempre su propia respuesta para resolver los problemas de perturbación mental, especialmente en el nivel que nosotros, los profesionales de burguesía, llamaríamos ”neurótico”. Las Hermandades, los manosantas, los curanderos, han sido los psicoanalistas criollos desde hace mucho y, en

algunos casos, han llegado a tener una técnica terapéutica de primer nivel. Que la inmensa mayoría de nuestro pueblo deba recurrir a psicoterapias no-científicas ( léase “no burguesas”) se debe no sólo a que no puede acceder a los honorarios de los profesionales de la salud mental, sino fundamentalmente, a que este profesional cura desde la visión del mundo de su clase y todas sus pautas (de entrevista, de proyectos de vida, etc.) no coinciden con las pautas que organizan la realidad para nuestro pueblo, e incurre en un etnocentrismo que a veces él mismo no percibe.

En este sentido, podemos tomar elementos de la cultura popular presentes en la música, pensando en la música popular por ejemplo o en músicas que sean significativas para las personas con las que vayamos a trabajar. Y para poner un ejemplo, podemos utilizar la improvisación musical presente en la “payada gauchesca” o el “rap” (géneros musicales que podemos entender como populares), y vincularlo con las articulaciones que formulamos de la terapia gestáltica y la música, en cuanto al aquí y ahora, el darse cuenta y el contacto por ejemplo. De esta manera generamos una articulación entre la música, la gestalt y la cultura popular, entendida como plantea Moffatt (1988), el “rescate de la cultura negada”:

Como primer paso, para enfrentar la dominación y la lucha contra alguien (el imperialismo yanqui y también el imperialismo porteño) es necesario saber quién es el que lucha: es decir que la primera tarea es reconquistar nuestra identidad cultural negada a través del proceso de colonización... Debemos aclarar por qué la identidad cultural de los grupos marginados y oprimidos (una línea que va desde el indio hasta el orillero suburbano pasando por el gaucho) es tan importante en el caso de la salud mental. Un enfermo mental se encuentra, por momentos, alejado de su propia naturaleza tanto como de la cultura en la que le tocó nacer, por eso está enfermo. La restitución de la salud se da cuando se reencuentra con su origen, es decir con su verdadera naturaleza y con su cultura que fue el escenario de sus vínculos. Si no se conoce ni respeta la identidad cultural del grupo marginado, se ayuda a convertir una situación de extrañamiento de sí y de la cultura a nivel personal, en una confirmación externa, social, de que el mundo es amenazante y caótico. (p.124)

De esta manera, tomando en cuenta y basándonos en la cultura de las personas con las que trabajamos, mediante la música, podemos integrar y articular lo propuesto por la terapia gestalt,

donde a lo que estaremos prestando atención es al “cómo” de la experiencia, ya que esta es una pregunta instrumental de la terapia gestalt (Spangenberg, 2001): “el cómo, siempre nos refiere a la experiencia presente, a lo que estamos haciendo ahora, a cómo organizamos nuestro ser en el mundo”(p.102). Así también otra de las preguntas instrumentales que podemos utilizar es el “para que” (Spangenberg, 2001):

Pues apunta a desnudar la intención de la conducta...cuando preguntamos para qué, la persona que recibe la pregunta, se ve forzada a dirigir su atención hacia la intención de sus actos, cuando, en general siente o se refiere a ellos, como cosas que le ocurren y no que está produciendo. El para qué nos dirige a la experiencia, sacándonos del estancamiento de las razones (por qué), nos dirige a la zona de las intenciones, de las formas en que creamos nuestro mundo. Entonces, cómo lo hacemos y para qué lo hacemos son las dos preguntas instrumentales que nos obligan a focalizar en la forma en que construimos nuestra experiencia, y cuál sería la intención consteladora que opera como fuerza “precipitadora” de lo que nos acontece. (p.103).

Para entonces trabajar teniendo en cuenta las articulaciones realizadas entre la terapia gestalt y la música, que son: La música y el aquí y ahora; música y figura-fondo; música y ciclo de la experiencia; música y darse cuenta; música y contacto; música y experimento; la música y proceso creativo. Esto llevado a la práctica puede convertirse en una herramienta de intervención, o mejor dicho, es un planteo para pensar una herramienta de intervención, donde la modalidad va a depender con quien o quienes intervengamos y en el espacio-contexto de intervención.

Para terminar con la reflexión podemos pensar a la “musiquita que sale del alma”, y es el alma, donde proponemos trabajarla como un “ritualito para vivir”, para “seguir cantando bajo este sol”, para “iluminar el corazón”, para “pintar recuerdos de otro color” y “llenar de versos la soledad”, parafraseando a Marta Gómez...

## Referencias bibliográficas

Ardoino, J. (1991). *El análisis multirreferencial*.

Este texto ha sido tomado de Ardoino J. et al. SCIENCES DE L'EDUCATION, SCIENCES MAJEURES. ACTES DE JOURNEES D'ETUDE TENUES A L'OCCASION DES 21 ANS DES SCIENCES DE L'EDUCATION.1 Issy-les-Moulineaux, EAP, Colección Recherches et Sciences de l'éducation, 1991, pp. 173-181.

Bruscia, K. (1997). *Definiendo musicoterapia*.

Salamanca: Amarú Ediciones.

Capra, F. (1996). *La trama de la vida*.

Barcelona: Anagrama Ediciones S. A.

Ferrari, K. (2013). *Musicoterapia, aspectos de la sistematización y la evaluación de la práctica clínica*.

Buenos Aires: HTD Ediciones.

Gómez, M. (2009). *Ritualitos*. Disco: Musiquita.

\_ *Carnavaleando*. Disco: Musiquita.

Moffatt, A. (1988). *Psicoterapia del oprimido*.

Buenos Aires: Editorial Humanitas.

Morin, E. (1990). *Introducción al pensamiento complejo*.

Barcelona: Editorial Gedisa S. A.

Polster, E. y M. (1973). *Terapia gestáltica*.

Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Posner, L. (1992). *Viviendo en la frontera*.

Colonia de San Rafael: Editorial Plaza y Vadó S. A.

Rebellato, J. L. (2000). *Ética de la liberación*.

Montevideo: Editorial Nordan-Comunidad.

Schapira, D. (2002). *Musicoterapia. Facetas de lo Inefable*.

Río de Janeiro: Enelivros.

Smeijsters, H. (2004). *Soundig The Self: Analogy in Improvisational Music Therapy*.

Barcelona: Barcelona Publishers. Gentileza del Programa ADIM para la cátedra,

Musicoterapia III - I.U.CEDIIAP. Profesor: Lic. Diego Schapira

\_ (1999). *Bases e la musicoterapia*.

Gentileza del Programa ADIM para la cátedra, Musicoterapia III - I.U.CEDIIAP.

Profesor: Lic. Diego Schapira

Spangerberg, A. (2010). *Terapia Gestalt, un camino de vuelta a casa*.

Montevideo: Psicolibros Universitario.

\_ (2001). *Gestalt, Zen y la inversión de la caída*.

Montevideo: Psicolibros Universitario.

Valladares, L. (2000). *Cantando las raíces. Coplas ancestrales del noroeste argentino*. Buenos Aires: Emecé Editores S.A.

Viera, E. (2014). *Ética y política en la intervención psico-social: aportes para acciones posibles y necesarias*. Revista científica "IT": APEX-CERRO.

Montevideo: Psicolibros. Waslala.

Wheeler, G. (2005). *Vergüenza y Soledad. El legado del individualismo*.

Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.

Zinker, J. (1977). *El proceso creativo en la terapia guesáltica*.

Buenos Aires: Editorial Paidós.

