



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"RECONOCIMIENTO DEL TRABAJO PSICOMUSICAL
TRANSPERSONAL EN UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES."

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A (N)

ANDRÉS ALFONSO PÉREZ CHÁVEZ

Director: Dr. **FERNANDO QUINTANAR OLGUÍN**

Dictaminadores: Mtra. **CARLOTA JOSEFINA GARCÍA REYES LIRA**

Lic. **AMADO RAÚL RODRÍGUEZ TOVAR**



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2012



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

RESUMEN

Se realizó un taller de técnicas psicomusicales transpersonales en un grupo de mujeres de la tercera edad, cuyas edades oscilaban entre los 54 y 87 años, teniendo como objetivo general describir y analizar el impacto que dichas técnicas pudieran tener en la vivencia y el comportamiento de las participantes. Se planteó como hipótesis que la música puede generar procesos como los descritos por el enfoque transpersonal como las experiencias cumbre, la integración de polaridades y la percepción de trascendencia. Las técnicas consistieron en ejercicios de escucha consciente, expresión corporal, imaginación guiada y elaboración de dibujos, acompañadas de la presentación de diversos estímulos musicales. Mediante una metodología cualitativa hermenéutica, se analizaron los datos a partir de las transcripciones de entrevistas y sesiones, el microanálisis de video, registros y dibujos, complementándose con una sesión de grupo focal y la aplicación de un cuestionario al final de la intervención. Los resultados mostraron la ocurrencia de procesos como la evocación de diversas emociones, sensaciones y recuerdos, la atención consciente hacia los estímulos musicales, la presencia de experiencias trascendentes con la música, el abordaje de asuntos inconclusos, la ejecución de movimientos corporales y la detonación de coincidencias significativas acompañadas de resonancia grupal.

Palabras clave: musicoterapia, psicología transpersonal, vejez, procesos grupales.

GRACIAS:

A Betty y Poncho, por ser el instrumento perfecto para que yo esté aquí.

A Diego, por las horas incontables de risas y por poner su música al servicio de este trabajo.

A Deneb, con todo mi amor, por ser la piedra angular de mi individuación.

A todo mi árbol familiar, por enseñarme a decir “sí” a todo y sin condiciones.

A Carlota y Fernando, por su apoyo constante, su tiempo y por compartir más allá de lo académico.

Al Grupo Vida, por sus experiencias, que hicieron posible este trabajo.

A los compañeros estudiantes de psicología, por su colaboración durante las dinámicas.

A mis otros maestros y guías: **Fátima Contreras, Gerardo Chaparro Aguilera, Sergio**

López Ramos y César Corona, por mostrarme que hay otras formas de vivir.

A los que aún no nacen, para intentar dejarles este mundo un poco mejor de como se encuentra hoy.

“Tenemos conocimiento del orden, la constancia y la perpetua renovación del mundo material que nos rodea. A pesar de que cada una de sus partes es frágil y transitoria, y que son inquietos y migratorios sus elementos, sin embargo, perdura.

Está sometido a una ley de permanencia, y aunque muere una y otra vez, siempre vuelve a la vida. La disolución no hace más que dar nacimiento a nuevos modos de organización, y una muerte es la madre de mil vidas.

Por lo tanto, cada hora es sólo un testimonio de cuán efímera, y sin embargo, segura y cierta es la gran totalidad. Es como una imagen en el agua, que siempre es la misma, aunque el agua fluya constantemente. El sol se esconde para levantarse de nuevo, el día es engullido por la oscuridad de la noche, para nacer de ella, tan puro como si nunca se hubiera apagado. La primavera se convierte en verano, y a través del verano y el otoño, en invierno, para retornar, con mayor seguridad, a triunfar sobre esa tumba hacia la cual se ha acercado rápidamente desde su primera hora. Nosotros lloramos los capullos de mayo porque se van a marchitar, pero sabemos que mayo es un día que se vengará de noviembre, por la rotación de ese solemne círculo que nunca se detiene, el cual nos enseña, en la cúspide de nuestra esperanza, que hemos de ser siempre equilibrados y que, en la profundidad de la desolación, no debemos desesperarnos nunca.”

John Henry Newman
“La Segunda Primavera” (fragmento)

ÍNDICE

	Página
Introducción	8
1. Psicología Transpersonal	24
1.1 La propiedad colectiva de la psique	24
1.2 Las coincidencias significativas	33
1.3 Autorrealización y búsqueda del sentido	41
1.4 Experiencias cumbre.....	44
1.5 El proceso del darse cuenta	46
1.6 Experiencias perinatales	58
1.7 Estados no ordinarios de conciencia.....	64
1.8 La espiritualidad	69
1.9 El desarrollo humano transpersonal	71
1.10 Consideraciones generales sobre el enfoque transpersonal	77
2. Vejez transpersonal	82
2.1 Aspectos psicológicos del envejecimiento	82
2.1.1 Cognición	82
2.1.2 Personalidad y sí mismo.....	85
2.1.3 Relaciones sociales	90
2.1.4 Salud mental	92
2.2 Concepción transpersonal de la vejez.....	101
2.2.1 La espiritualidad en el adulto mayor	102

2.2.2 Gerotranscendencia	107
2.2.3 Actitud transpersonal hacia el anciano	115
3. Música transpersonal	118
3.1.1 Características psicológicas de la música	118
3.1.2 Efectos de la música en el comportamiento	129
3.2.1 Psicoterapia y música	135
3.2.2 Modelo analítico	140
3.2.3 Modelo humanista	143
3.2.4 La selección de la música	148
3.2.5 Herramientas para la investigación en musicoterapia	151
3.2.6 Intervención y evidencias del trabajo psicomusical en ancianos	154
3.3.1 La intervención musical transpersonal	162
3.3.2 Método GIM	168
3.3.3 Respiración holotrópica.....	176
3.4 Propuesta de investigación	183
3.4.1 Objetivos.....	184
3.4.2 Intervención basada en la evidencia	184
3.4.3 Metodología transpersonal: fundamentación epistemológica	187
Metodología.....	195
Resultados	199
Discusión.....	251
Conclusiones.....	298

Referencias315

Anexos.....328

INTRODUCCIÓN

La comunidad científica ha orientado su labor hacia la comprensión de la realidad y la generación de alternativas mediante la sistematización y encuadre de sus datos. A diferencia de otras formas de conocimiento como el arte y la religión, se ha dado a la tarea de obtener teorías y supuestos que, por medio de la investigación y el consenso, puedan ser aplicados en cada uno de los rincones del planeta y el universo, definiendo y explicando, en la medida de lo posible, cómo es que se originan y desarrollan cada uno de los fenómenos y sucesos que toman lugar a cada momento.

La ciencia, tal como se ha desarrollado a partir de la Ilustración, posee una estructura lineal mediante la recolección de datos y el afinamiento teórico. El físico e historiador Thomas Kuhn establece que, de forma histórica, las ciencias sociales y naturales han tomado caminos totalmente heterogéneos y permeados por la ambigüedad (Grof, 2001). Kuhn asegura que la historia de la ciencia posee una naturaleza de tipo cíclico, mismo que ha ido de la mano del concepto de paradigma, entendido como el conjunto de creencias, valores y técnicas propias de determinada comunidad científica; como tal, el paradigma es una condición elemental para la ciencia ya que ésta última se ve imposibilitada para interpretar la totalidad de la realidad y por ello debe reducir los fenómenos a particularidades viables de manejar (Grof, 2001). En su labor de historiar las etapas de la ciencia, Kuhn denominó a la primera fase *anteparadigmática*, caracterizada por un caos conceptual con visiones poco claras de la naturaleza donde apareció como tendencia dominante la conceptualización más sencilla y viable. Una vez que el paradigma fue aceptado por la comunidad científica, éste fue confundido con la descripción más fiel

de la realidad, en lugar de considerarse como una guía en la organización de los datos. En este proceso, denominado por Kuhn *periodo científico normal* (Grof, 2001), el hombre dedicó su esfuerzo al enriquecimiento de dicho paradigma estableciendo de ese lo que es el mundo y sus posibilidades futuras, así como lo que no es parte de él; inapelablemente se considera como problema aquello que puede ser resuelto por los enfoques aceptables del momento, así como el nivel de solución.

El ejercicio progresivo de la ciencia normal tiene como característica la aparición inevitable de anomalías y datos imposibles de emparentar con el sistema de creencias de la época. Una vez que se intenta optimizar el proceso de investigación y la replicación de los resultados, el paradigma entra en crisis. Sin embargo, existe la tendencia a no considerar inválido el supuesto hasta que se encuentra una alternativa factible (enmarcada en los mismos parámetros).

El psicólogo estadounidense Abraham Maslow publicó en 1966 su libro *La Psicología de la Ciencia* en el que abordó las formas psicológicas que el ser humano considera como herramientas para ampliar su saber. En ese estudio, pudo percatarse de una serie de contradicciones y actitudes que le permitieron poner en duda, al igual que innumerables personajes de la historia, la dinámica del quehacer científico. En dicha obra, Maslow afirma:

“La ciencia puede ser una defensa. Puede ser, fundamentalmente, una filosofía segura, un sistema de seguridad, una forma complicada de evitar la ansiedad y los problemas chocantes. En un caso extremo, puede ser una manera de evitar la vida, una especie de auto-enclaustramiento. Puede convertirse, en manos de ciertos individuos, en

una institución social con funciones principalmente defensivas y conservadoras, ordenando y estabilizando, en lugar de descubrir y renovar” (Maslow, 1966 citado en Tart, 2009, p. 54).

Este comentario es opuesto al de aquellos inquisidores que refutaban las ideas de los librepensadores simplemente por contradecir sus creencias. En este caso, se habla de una actitud y de una forma de hacer ciencia, de una metodología *personal*. La intención de Maslow fue la de dejar entrever que ni siquiera la ciencia misma es una garantía de que la percepción y comprensión de la realidad que nos proporciona puede ser fiable; no en el sentido de que carezca de validez, sino de que, al igual que cualquier actividad humana, se encuentra enmarcada dentro de la subjetividad de cada investigador con todo lo que ella implica: valores, creencias, historia de vida, actitudes, etc. Tart (2009) enumera algunas de las actitudes que considera como parte de la llamada *patología del aprendizaje y el conocimiento*:

Necesidad compulsiva de certeza: se afirma que el tolerar la ambigüedad y el admitir desconocer o encontrarse confundido ante un fenómeno es señal de madurez psicológica.

Generalización prematura: la actividad mental encasilla aspectos de la vida dentro de categorías generales que eliminan la riqueza de la experiencia humana y las diferencias sutiles, dando la impresión de que se sabe mucho.

Permanecer en la generalización a pesar de que se cuenta con información nueva que la contradice: cuando la experiencia humana no encaja dentro del materialismo científico, se establecen generalizaciones para que los datos anómalos se dispersen.

Negación de ignorancia: con la intención de mantener la imagen de respeto y prestigio, el investigador se incapacita para admitir su desconocimiento sobre determinado fenómeno.

Necesidad de aparecer decisivo, confiado y con certeza: se toman dichas actitudes en lugar de consentir la duda, la confusión y el desorden.

Falta de equilibrio entre las polaridades del investigador: se carece de una noción sobre cuáles son las actitudes más pertinentes en las diversas fases de la investigación, ya sean activas o receptoras.

Racionalización: se establecen conexiones lógicas antes de que el fenómeno y las reacciones emocionales del investigador se concreten.

Factores sociales que sesgan la búsqueda de conocimiento: surgida de la necesidad de pertenecer o recibir aprobación de un determinado grupo, sea religioso, científico, comunitario o político.

Megalomanía: la arrogancia, el egotismo y las tendencias paranoicas ejercidas en el quehacer científico y que tienen su origen en situaciones irresueltas de índole psicológica sobre la vida del investigador, relacionadas con un sentimiento de valer poco.

Humildad patológica: el individuo se autodevalúa ya sea de forma consciente o inconsciente ante la opinión crítica de otros científicos o profesionales.

Encasillamiento: el forzar la realidad dentro de categorías que aparentan tener dominancia sobre los fenómenos en cuestión.

Dicotomización compulsiva: el pretender dividir el fenómeno o el análisis del mismo en polaridades.

Necesidad compulsiva de encontrar novedades: actitud en la que se busca contradecir cuerpos de conocimiento que poseen una dinámica replicable y ampliamente estudiada (Tart, 2009).

Tales observaciones llevan a tener presente que la actividad científica es, ante todo, un acto psicológico y que todo resultado que de ella emane responde a la observación, percepción y juicio de quien la realiza. La patología del conocimiento intenta mostrar cuáles son las actitudes que pueden llevar a resultados que dejen de lado datos que podrían replantear el fenómeno o ampliar su estudio.

El planteamiento sobre la irrealidad de la interacción sujeto/objeto comenzó a ser cuestionada en 1905 y 1916 por el físico Albert Einstein con la Teoría Especial y General de la Relatividad; Einstein afirmaba que el espacio y el tiempo no son absolutos, y por ende su relatividad radica en que ambos fluyen inmutablemente sin la influencia de algo externo y que, en términos de cantidad, dependen del marco de referencia utilizado para la observación así como del mismo observador (Morones, 2006). A su vez, dentro de la física cuántica se establece que sus leyes se rigen no mediante la exactitud, sino a través de la probabilidad de las partículas subatómicas en puntos concretos del espacio/tiempo; dichos patrones de probabilidad se comportan de manera similar a las ondas, además de resaltar que cada partícula por sí misma carece de sentido, por lo que se requiere la noción de entrelazamiento (Capra, 2006).

Para el científico francés Louis de Broglie, el haber introducido la noción de *cuanto* provocó que la física clásica no sólo fuera cuestionada en algunas premisas; más aún, provocó que sus propios cimientos sobre el dualismo sujeto/objeto peligraran, ya que pudo

constatarse que la realidad se desplaza cada vez que intenta ser medida, determinando que no puede observarse el curso de la naturaleza sin alterarlo. La medición objetiva y la verificación no son posibles de realizarse gracias a que el objeto medido no se puede separar del observador, son una y la misma cosa (Wilber, 2005). Al respecto, Kurt Gödel, matemático austriaco-estadounidense, con su teorema de incompletud señaló que todo sistema lógico y cerrado debe contar con al menos una premisa que no puede ser demostrada o verificada sin contradecirse a sí misma. Tal planteamiento significa que para poder establecer una coherencia lógica de cualquier sistema complejo, es preciso aceptar principios de razonamiento en los que la coherencia interna sea tan cuestionable como el propio sistema. El sujeto/objeto representa una totalidad en la que se conforma un estado que ve y otro que es visto simultáneamente (Wilber, 2005).

Dada la gran complejidad estructural que posee la mecánica cuántica, y a pesar de su riguroso formalismo matemático, muchas de las maneras de explicar sus planteamientos resultan incomprensibles e incapaces de trasladar al lenguaje común, pues se encuentran plagadas de abstracciones dado que las partículas subatómicas no pueden ser percibidas por medio de los sentidos, sino que son representaciones matemáticas; con ello se pone al descubierto un choque multinivel producto quizás del modelo en que vivimos actualmente. Replantear la concepción de nuestro mundo supondría el resquebrajar muchos conceptos que se asumen como parte de la cotidianidad.

En las últimas décadas ha surgido una nueva línea de investigación que comúnmente se le denomina *pensamiento sistémico*, *pensamiento complejo* o *ciencias de la complejidad o totalidad*. Pozzoli (2001) plantea que “lo complejo” representa un concepto

cuantitativo, una cantidad extrema de interacciones e interferencias entre un gran número de unidades. Al estar estrechamente relacionada con el azar, la complejidad no sólo puede tomar en cuenta tales interacciones, sino que precisa la inclusión de incertidumbres, indeterminaciones y fenómenos aleatorios que provocan la sensación de desorden en quien observa (Pozzoli, 2001).

Hayles (1990 citado en Puente, 2009) asegura que el estudio de la complejidad tiene actualmente dos líneas de investigación:

- 1) La que se rige por la teoría de autoorganización, donde emerge espontáneamente el orden a partir del caos en los sistemas alejados del equilibrio.
- 2) El enfoque de las matemáticas de la complejidad que se interesa por los patrones y el orden oculto de los sistemas caóticos, englobando la teoría de atractores y la teoría del caos.

La implicación fundamental de esta línea de trabajo radica en que desafía la metodología positivista y mecánica al mostrar la posibilidad de que hay elementos en la naturaleza, que por su ocurrencia y características, son inmensurables al menos desde las herramientas que propone dicho marco de aproximación. Como se mencionó anteriormente, el avance de la ciencia requiere del replanteamiento de postulados ante la evidencia de interacciones o descubrimientos que contradigan el paradigma anterior. Y precisamente el que estos enfoques sean adjetivizados como anticientíficos y esotéricos cuando se plantea que la dinámica de nuestro mundo resulta mucho más compleja de lo que se pensaba, poniendo en duda cuestiones dinámicas de fondo, se puede retomar lo expresado por Michel Foucault sobre la relación entre poder y saber. Al institucionalizarse el saber, se

construyen comunidades profesionales que ejercen el control sobre la formación y la práctica profesional, diferenciando lo que es científico de lo que no lo es. Para Pozzoli (2001), estos grupos son a menudo influidos por la política, orientada a sus propios intereses y buscando integrar, filtrar y regular la información. Éste fenómeno, definido por la autora como “racionalidad impersonal”, genera una percepción fragmentada, inconexa y pasiva que restringe las alternativas de solución a las problemáticas que forman parte del escenario actual.

Pozzoli (2001) argumenta que, en términos de salud, el “curar” ha jugado un papel clave para el sistema funcionalista al, por una parte institucionalizar el saber y legitimar el oficio de “sanador”, y por otra parcializando los conocimientos, como ocurre en el concepto de *especialidad*, originado desde una perspectiva biomédica, donde se focaliza el malestar, curando una parte de la totalidad.

En ese sentido, el sanar por partes difícilmente generará un cambio sustancial y total en el individuo. Por ello, Pozzoli (2001) apuesta por la necesidad de una *polisemia del objeto-salud*, a partir de los planteamientos de la ciencia de la complejidad y de la diversidad de saberes; cabe mencionar que, lejos de representar una desacreditación de diversas disciplinas y un eclecticismo disperso, este enfoque busca la integración coherente y dinámica de la totalidad de los conocimientos, aspecto que precisamente interesa al campo psicológico.

La Psicología ha generado propuestas que pretenden aproximarse al comportamiento humano desde dicha perspectiva, dando un lugar a la complejidad, distanciándose así del atomismo y el positivismo. Una de ellas es la llamada cuarta fuerza o

escuela de la Psicología que se define como *transpersonal*. El término transpersonal (*überpersönlich*) fue utilizado en 1916 por el psiquiatra suizo Carl Gustav Jung y se refiere al estudio de todos los aspectos del comportamiento que se extienden más allá (*trans*) de los límites biográficos del individuo. Dicho término fue retomado en la década de los sesenta del siglo pasado por Maslow, Sutich y Grof como término apropiado para dicho campo de estudio (Almendro, 2004).

En opinión de Almendro (2004), la corriente transpersonal rechaza categóricamente el determinismo, ya que este ha sido en buena medida responsable de los procesos y escenarios que vivimos actualmente entre los que destacan: el propio determinismo como verdad oficial y única, el miedo humano a la incertidumbre cósmica, control y sometimiento de la naturaleza, la concepción de la vida como una máquina productiva, negación de la muerte y de la vida subjetiva del ser humano, la inexistencia de políticas y la aparición exclusiva de la economía, así como una cultura analgésica de adicción y evasión. Todos estos elementos son experimentados actualmente en gran parte del mundo, quizá en su forma más crítica. Por consiguiente, esta óptica lleva a ubicar dentro de los parámetros deterministas al conductismo en sus variantes y al psicoanálisis ortodoxo.

Retomando la filosofía oriental, los conceptos transpersonales postulan la impermanencia constante en la que todo está permeado por el cambio y la fluidez. Capra (1976 citado en Pintos, 1996) asegura que el cosmos es una realidad indivisible, siempre en movimiento, vivo y orgánico, y al mismo tiempo espiritual y material. Este planteamiento, incompatible con el modelo newtoniano/cartesiano, ha originado que disciplinas como la

medicina y la psicología hayan digerido poca o nulamente sus planteamientos por rayar en la complejidad, el esoterismo y la incomprensibilidad.

Ya que para la nueva física la materia existe bajo las formas de energía y aspectos ondulatorios, Tart (1993 citado en Pintos, 1996) comenta que la limitación de los estados de conciencia habituales radica en las estructuras de masa y volumen de los sistemas nerviosos en general. Lo transpersonal opera en un nivel más profundo, significando que lo individual no desaparece, sino que es trascendido a lo general y universal. En términos más concretos: la psicología transpersonal incide en el área personal y biográfica del individuo y al mismo tiempo suscita interés por la humanidad y la vida en general. Por tanto, la denominada *expansión de la conciencia* ya no es dependiente de lo corpuscular sino de *estructuras ondulatorias compuestas de energías* (Pintos, 1996).

Pintos (1996) asegura que el objetivo transpersonal radica en las potencialidades humanas en el que el ser y el experimentar se encuentran relacionados. Dichos estados, llamados esenciales, producen en el individuo la sensación de la expansión de su conciencia más allá de los límites del yo superando las restricciones espacio/tiempo y que no es posible experimentar en un estado de conciencia habitual. Suttich (1972 citado en Pintos, 1996) subraya que el interés transpersonal está enmarcado dentro de los descubrimientos en torno a la conciencia de unidad y cósmica, las experiencias cumbres y místicas, la trascendencia del yo, así como los caminos espirituales y las teorías y prácticas de meditación.

Si lo transpersonal es entendido como lo que se extiende más allá de las metas del desarrollo del yo, esto implica reconocer que el hombre se encuentra inmerso en una trama

de interrelaciones condicionadas. Aportaciones por parte de la antropología han descrito la cultura occidental como *monofásica*, cuyo término se refiere a que las valoraciones y visiones que tenemos del mundo provienen de un solo estado de conciencia: el estado de vigilia. Las culturas *polifásicas* por el contrario, tienen por característica el hacer uso de diversos estados de conciencia entre los que se encuentran los estados de sueño y los contemplativos, sin dejar de lado los concernientes a la vigilia. Walsh (1993 citado en Pintos, 1996)) plantea que la psicología transpersonal propone la integración de dicha perspectiva polifásica en la sociedad actual traspasando las fronteras del yo sin sustituirlo, es decir, dándole el lugar que le corresponde. Por consiguiente, lo transpersonal engloba todas aquellas experiencias que vinculan al individuo con la vivencia subjetiva de la trascendencia mediante la percepción de una amplitud/profundización de los estados de conciencia en que entra en contacto con el ambiente, de tal manera que no sólo dan sentido a sus límites biográficos y existenciales sino que también se percibe fenomenológicamente una vinculación con procesos naturales.

La orientación transpersonal apuesta por la fusión de la ciencia moderna y la sabiduría antigua. Con la aparición del modelo newtoniano-cartesiano todos los conocimientos y conceptos iniciados en la Edad Antigua fueron objeto de censura y oposición por pertenecer a características del pensamiento mágico. La ciencia estableció como única forma de interpretación del mundo el estudio exclusivo de la materia concentrándose en el fenómeno físico descartando todo lo que sucede en la periferia del evento y que se entiende como epifenómenos. De esta manera, la psicología transpersonal apunta al eclecticismo no improvisado, a la interdisciplinariedad y a lo integrativo

fusionando los modelos antiguo-moderno, occidental-oriental, ciencia-religión, filosofía-arte y conocimiento-sabiduría haciendo uso de los sentidos y la introspección integrando lo personal-transpersonal (Walsh y Vaughan, 1993 citado en Pintos, 1996).

Para la ciencia positivista, se parte del supuesto de que si bien los organismos y fenómenos son parte de un sistema donde interactúan a través del ambiente, en ningún punto macro o microcósmico pierden sus límites propios. De ahí que a esta visión se le conozca como ciencia de la separatividad. Por el contrario, la postura de la ciencia de la totalidad o de la complejidad establece un compromiso que implica tanto asumir la postura filosófica como proyectarla hacia objetivos que no solamente engloban la búsqueda de conocimientos y la generación de alternativas, sino que contribuyen hacia una apertura y encuadre de las experiencias de trascendencia a un nivel social. Josephson y Rubik (1992 citado en Braud y Anderson, 1998) enumeran las líneas a seguir para quien se interese en el tema, así como la responsabilidad y aplicación del curso de la investigación transpersonal:

a) El estudio de la conciencia debe ocuparse no sólo de la definición de conciencia sino de la descripción de sus modos de operación. Los fenómenos de la conciencia deben ser estudiados más en aspectos de experiencias subjetivamente vividas que en términos de datos objetivos (como ocurre en el caso de la psicología cognitiva). En consecuencia de ello, es necesaria una extensión en el concepto de lo que constituye la ciencia, definida como conocimiento o la búsqueda del mismo.

b) La nueva ciencia prevé un principio de continuidad de actividad abarcando desde la ciencia hacia las humanidades y las artes, posiblemente incluyendo introspecciones que son generadas de las prácticas religiosas y espirituales. Explícitamente incluirá la

conciencia en sus múltiples dimensiones, entre las que se encuentran: la creatividad, el uso del símbolo, el mito, la metáfora, el rol de la feminidad, la perspectiva histórica y los aspectos transculturales.

c) Existen muchas dualidades artificiales que la ciencia extensa requiere superar. Tales divisiones deben sus orígenes a la ciencia contemporánea y al paradigma dominante, e incluyen elementos relacionados con los temas de naturaleza, mente/cuerpo, mente/materia, femenino/masculino, observador/lo observado, ciencia y valores, lógica inductiva vs. deductiva y filosofía/ciencia. Al respecto de lo último, la ciencia no puede separarse de la filosofía, pues requiere de la misma para dar soporte a la acción de la misma.

d) Se requiere la movilización de la fragmentación que el reduccionismo ocasiona a los principios de complementariedad e integración. La noción convencional de casualidad como necesidades locales y físicas necesita ser ampliada para considerar las redes de causación, interconexión no local y correlaciones. El mundo pierde su integridad al considerársele únicamente en partes y dejando de lado la totalidad. Es preciso reconocer que ningún lenguaje o aproximación alcanza la riqueza de la naturaleza. Por ello la apertura hacia otras propuestas.

e) Mientras la ciencia ha sido convencionalmente considerada como un intento objetivo que lidera la verdad sobre la naturaleza de la realidad, se requiere un cambio que considere sus observaciones como parte de un contexto dependiente, reconociendo que todas las aproximaciones a la realidad son relativas. Para ello, se necesita circunscribir todas las limitaciones de las diversas aproximaciones, así como encontrar un espacio para

otorgarle validez al conocimiento mediante la introspección; la importancia de la intuición como un factor que contribuye en el proceso en el que el conocimiento la requiere para ser completado y reconocido. En ese sentido, el lenguaje puede proveer recursos efectivos para la exploración cuasi-objetiva de experiencias que, anteriores al proceso, han sido caracterizadas por ser meramente subjetivas.

f) La ciencia extensa subrayará la importancia de cualidad y cantidad. El rango de información científica incluirá lo anecdótico y más sutil (epifenómenos). Para ello, es necesario desarrollar métodos como la codificación para que tal información pueda ser desarrollada.

g) Debe cultivarse una actitud completamente diferente en la nueva ciencia, mediante la inclusión de valores y sentimientos tales como la humildad, el asombro, el respeto y la alegría. Se estima que la actitud que predomina en la comunidad científica es la arrogancia, misma que ha promovido la cientifismo y el dogmatismo. Bajo la nueva perspectiva, el requisito necesario para hacer ciencia será permitir que el fenómeno se exprese por sí mismo, más que buscar imponer las propias hipótesis dentro de dicho fenómeno. Los efectos que el observador genere en lo observado deben ser anticipados y examinados; de ese modo, la auto-examinación, como parte de la investigación o del experimento, debe ser incluida en el proceso científico para que el mismo sea descrito de la manera más completa.

h) Existe un nuevo rol en cuanto a la colectividad científica en la nueva ciencia, entendida como una creatividad grupal emergente que involucra una “mente grupal” que demuestra camaradería y cooperación orientada a la solución de problemáticas aunado al

reconocimiento de que el poder del grupo armónico se ha perdido en la sociedad occidental contemporánea.

i) Cualquier estudio de la conciencia debe reconocer la totalidad y unidad cuerpo/mente, evitando perder de vista la totalidad del individuo y que resulta vital al momento de explorar su interrelación profunda con el mundo físico.

j) Los fundamentos de la ciencia contemporánea deben ser enseñados y comprendidos por todos los científicos en proceso de formación, de manera que, para formalizar la ciencia de la conciencia, se consideren los estudios relacionados al tema en el mismo estado de las ciencias físicas.

k) La nueva ciencia, que apuesta por la integridad del planeta y sus habitantes, debe ser traducida en acciones que la llevan hacia dicho fin. A nivel personal, ayudará a facilitar en los individuos la comprensión de sí mismos y su lugar en la naturaleza, desarrollando procesos empáticos y mejorando el significado de la vida en la sociedad en general (Josephson y Rubik, 1992 citado en Braud y Anderson, 1998).

Estas consideraciones sobre la totalidad, lo epifenómico, la implicación colectiva y la actitud del investigador constituyen los puntos sobre los que se fundamenta el eje de investigación del presente trabajo. En el primer capítulo se dará una descripción de los tipos de experiencias y procesos más relevantes que la psicología transpersonal ha estudiado, incluyendo el tema de la espiritualidad y los estados no ordinarios de conciencia. En el segundo capítulo se expondrán tanto los procesos psicológicos del envejecimiento como la concepción transpersonal respecto a este grupo de edad. Por último, en el tercer capítulo se mencionarán las características psicológicas de la música, el empleo de la misma en el

ámbito de la psicoterapia (destacando la escuela transpersonal) y las evidencias tanto teóricas como empíricas respecto a la intervención psicoterapéutica musical en el adulto mayor.

1. PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

La psicología transpersonal está conformada por diversas aportaciones que surgieron de algunas vertientes del psicoanálisis y de la escuela humanista. Constituye un gran cuerpo teórico en el que se exponen diversas concepciones del ser humano, por lo que se trata de un movimiento heterogéneo y amplio. Sin embargo, todos sus planteamientos tienen como base conceptualizar lo transpersonal como todas aquellas experiencias que se extienden más allá del individuo. Para aclarar esta definición, Boorstein (1996) cita algunas de estas experiencias: meta-necesidades, valores, conciencia unitaria, experiencias cumbre, vivencias subjetivas de dicha, reverencia y asombro, auto-realización y sinergia con la colectividad, entre otras. A lo largo de este capítulo se describirán dichas experiencias a partir de las ideas desarrolladas por sus autores.

1.1. La propiedad colectiva de la psique.

Dado que la propuesta psicoanalítica de Freud considera al inconsciente de naturaleza biográfica, individual y sexual, algunos de sus discípulos decidieron explorar otras posibilidades. Uno de ellos fue Carl Gustav Jung, quien gracias a las enseñanzas de Freud y su formación psiquiátrica, fue capaz de desarrollar conceptos que reconocían la presencia de lo inconsciente pero de una forma más amplia. Jung, al igual que Freud, fue un apasionado de las culturas y viajó por diversas latitudes del globo. Tales experiencias le incitaron a pensar sobre una posible vinculación entre todos los seres humanos de todas las culturas, y que se ve manifestada en las similitudes en el arte, la religión, las leyendas, los sueños y los mitos de todas las razas humanas y que al parecer no podía ser explicada en términos de represión ni de remanentes arcaicos, como apreciaba Freud. A esta conexión la

denominó *inconsciente colectivo* desarrollando la idea de que este nexo es posible a través de los *arquetipos*, concepto tomado de Platón y que significa “modelo original” (Robertson, 2006).

Los arquetipos son las raíces de las formas de comportamiento del ser humano que incluyen imágenes, pensamientos, actitudes y sentimientos. Como bagaje colectivo, representan predisposiciones latentes que pueden ser activadas en cada momento de la vida humana, pues para cada experiencia existe un arquetipo que la representa, teniendo como ejemplos de ellos al Héroe, la Madre, el Sabio y el Tramposo, entre otros (Vézina, 2007). Estos patrones le permitieron a Jung advertir que cualquier individuo en el planeta, a pesar de las diferencias temporales, geográficas y culturales, posee un nivel en su psique que es análogo al del resto de la humanidad. Si bien existe un inconsciente que almacena todas las experiencias de la biografía como apuntaba Freud, hay un nivel de implicación vinculado a experiencias como especie. Los arquetipos, al constituir formas de experiencia impalpables, solamente pueden observarse mediante el comportamiento y las expresiones artísticas de las que emana el símbolo, entendido como la representación del arquetipo con una carga emocional. De entre todos los arquetipos, tres en particular captaron la atención de Jung y dedicó la segunda mitad de su vida a estudiarlos (Vézina, 2007). Estas imágenes primordiales constituyen para el pensamiento junguiano elementos claves en el llamado proceso de “individuación”, del que se hablará a continuación:

Sombra: todos aquellos rasgos ocultos o negados de naturaleza inconsciente en el individuo, con la capacidad de hacerse conscientes. Aparece en todo aquello que causa desagrado en la vida consciente, los actos impulsivos y en los sueños mediante

representaciones oscuras, chocantes y amenazantes en personas del mismo sexo (Von Franz, 1981). La sombra tiene la labor destacada de dejarle entrever al individuo la necesidad de reconocer e integrar todos los elementos de su personalidad que son requeridos para un desarrollo psíquico equilibrado; asimismo provee la regulación y autocontrol de todos los rasgos destructivos propios del ser y que por lo general, tienden a ser proyectados en el exterior, como en las relaciones interpersonales, en situaciones que rodean al individuo y en la expresión simbólica de figuras religiosas como el diablo. Por tanto, hay una correlación de la sombra con el arquetipo de la *persona*, que se refiere a la “máscara” con la que se presenta el individuo ante el mundo. La *persona* consiste en mostrar únicamente la parte luminosa, amable y educada del individuo, dejando la otra polaridad replegada en la oscuridad, misma que aparecerá en situaciones críticas, de ahí la importancia del trabajo con la sombra.

Ánima/Animus: las representaciones inconscientes de lo femenino y lo masculino en el individuo según su sexo (*ánima* para el hombre y *animus* para la mujer). Gracias al estudio profundo de los mitos, la alquimia, los sueños y los cuentos, Jung pudo constatar que los hombres experimentan su psique como femenina y las mujeres como masculina a manera de espíritu. Jung aseguraba que el arquetipo *ánima/animus* tiene la función principal de relacionarnos con el mundo interno/externo (Robertson, 2006). Por una parte, de forma externa ya que la relación con el sexo opuesto destaca particularmente en la vida adulta como forma de relación prioritaria (aún en la homosexualidad), y por otra, como punto de vinculación con el inconsciente colectivo.

Una vez que es integrada de cierto modo la sombra, los temas masculino/femenino emergen, tanto en los sueños como en la vida consciente, tratando de evidenciar los patrones de relación que el individuo tiene en sus múltiples niveles, de manera que no sólo es posible establecer la forma de intercambio con el sexo opuesto *per se*, sino que se devela el tipo de relación con la vida en todas sus esferas: espiritual, profesional, familiar, sexual, etc. Para Jung, la relación hombre-mujer es la representación universal por autonomasia de la unión de los opuestos, que simboliza la integración de las diferencias que llevan a la completud. El arquetipo ánima/animus es el siguiente nivel de desarrollo después de la sombra, y por ende, más profundo y complejo (Robertson, 2006).

Como apunta Von Franz (1981), así como el ánima es moldeada en primera instancia por la madre en el caso de los hombres, el animus es conformado en la psique femenina a partir de las experiencias con el padre. Y una de las cualidades fundamentales de esta influencia recae en las convicciones indiscutibles sobre la vida con las que el progenitor dota a la mujer sin tomar en cuenta sus convicciones propias, alejándola así de su realidad personal y de la realización de su potencial interno. Más adelante, dichas formas de comportarse serán transportadas tanto a la relación con el hombre como al estilo de vida, manifestándose negativamente en inseguridad y en nulidad de sentimientos. Von Franz (1981) señala que el ánima/animus es la instancia responsable del estado de ánimo y decisiones donde, como contenido arquetípico, el *yo* se identifica con él al punto de perder una identidad propia alejándose de su verdadera naturaleza, expresada en el *sí-mismo*. Sin embargo, el ánima/animus también posee un lado positivo, que como puente hacia el núcleo de la personalidad, puede dotar al ser humano de una actitud emprendedora, veraz y

de una profunda espiritualidad; el acceso a dicho nivel será posible en la medida en que se realice un trabajo interno, reconociendo y separando la influencia del estadio inicial para lanzarse a la búsqueda de un estado más elevado y genuino.

Sí-mismo (Self): ya que se ha hecho consciente de algún modo tanto la sombra como el ánima/animus, entonces emerge el elemento que es considerado por Jung como el núcleo de la psique: el sí-mismo, definido como el arquetipo de la totalidad y la trascendencia (Robertson, 2006). El sí-mismo representa la diferenciación (individuación) del resto de la humanidad, la demarcación entre lo propio y lo colectivo. Por ello, el sí-mismo está vinculado con la realización espiritual del ser, con aquello que se es. Su función parece ser la de enseñar que la vida humana no sólo consiste en la mera gratificación de los instintos ni en el cumplimiento de relaciones biológicas y sociales (como enseña el psicoanálisis), sino que es preciso el contacto reverencial con lo que tenga sentido y completud en quien lo experimenta. De ahí que el Sí-mismo tenga una estrecha relación con lo *numinoso*, término acuñado por el teólogo alemán Rudolf Otto para referirse a todo aquello que representa lo divino, lo sagrado y lo trascendente. Cabe señalar que esta propiedad del arquetipo no se refiere a un intento de prueba sobre una instancia metafísica, sino que para Jung confirma una forma de comportamiento orientada a la espiritualidad, como una cualidad psíquica necesaria en la humanidad para su desarrollo (Robertson, 2006).

Von Franz (1981) plantea que este núcleo rector del ser humano no está contenido del todo en la conciencia en el marco de nuestra estructura espacio/tiempo, sino que tiene una cualidad omnipresente; significa que además de acompañar al individuo durante toda

su vida, existe más allá del curso de la misma, resaltando así el carácter atemporal e inmaterial de lo inconsciente.

Jung afirmaba que después de la primera etapa de la vida en la que el ser humano encuentra formas de intercambio con el exterior que le permiten desarrollarse funcionalmente en el mundo, aparece el proceso de individuación. Tal evolución se refiere a alejarse del exterior para contactar con el yo más profundo (Robertson, 2006). Esto se traduce en que la individuación tiene que ver con un estado personal, en el que se es consciente de las cualidades y atributos únicos del individuo, encaminándolo a la realización y trascendencia. Al respecto, Quintanar (2002) asegura que tal proceso no se contenta con la simple adaptación al mundo, sino que constituye una búsqueda constante y personal de sí mismo. De ahí que la individuación integra cada uno de los arquetipos antes mencionados, dándoles su lugar correspondiente y permitiendo su aparición y acción. Jung estaba convencido de que la más grande aspiración humana estaba encaminada, más que a la perfección, hacia la integración y la totalidad.

Como puede advertirse, hay tres afirmaciones fundamentales que sobresalen de la psicología analítica. La primera es considerar lo inconsciente como una propiedad de la naturaleza que posee una base instintiva, dinámica, autónoma y colectiva. La segunda, consiste en que dicha propiedad está compuesta por polaridades que buscan su resolución o integración, traducéndose en equilibrio psicológico. Por último, se destaca que en el ser humano hay una tendencia hacia la completud y la singularidad existencial, que una vez que es más o menos lograda e integrada, otorga sensaciones de plenitud y de trascendencia.

Robertson (2006) comenta que existe mucha evidencia de que las ideas de Jung parecen apenas comenzar a corroborarse gracias a las investigaciones en neurociencias y ciencias cognitivas en las que comienza a hablarse de patrones de organización que generan esquemas de comportamiento. Uno de los pioneros en ésta área fue el etólogo Konrad Lorenz, quien aportó sus ideas sobre cómo se activan los procesos de conducta instintiva en los animales. Para Lorenz, todos los animales nacen con predisposiciones internas hacia conductas muy específicas, sugiriendo que cierto tipo de comportamiento puede estar “almacenado” durante años hasta que el contexto ambiental requiere su aparición (Robertson, 2006).

Una teoría que parece asemejarse a la aportación de Jung es la del biólogo británico Rupert Sheldrake, quien retomó una serie de planteamientos inicialmente concebidos en la década de los 20's del siglo pasado por Alexander Gurwitsch y que son resumidos en lo que se conoce como *campos morfogenéticos* (Sheldrake, 2006). Tal término se refiere a que los organismos son conformados por procesos (campos) no físicos ni energéticos que van propiciando su desarrollo en cierto punto del espacio-tiempo. Sheldrake (2006) ha dedicado su labor académica a este tema y lo ha ampliado desarrollando la teoría de los campos mórficos, complementando esta tesis con la de que cada especie cuenta con su propio campo y una vez que un grupo de organismos evoluciona o modifica su interacción con el ambiente, otros organismos de la misma especie tenderán a cambiar sin que exista un contacto directo entre ellos mediante lo que se conoce como *resonancia mórfica*.

Sheldrake (2006) asegura que la memoria es una propiedad de la naturaleza; todos los sistemas naturales poseen una memoria colectiva de todos los elementos previos de su

misma clase sin importar el espacio/tiempo que los separe. Esta resonancia mórfica en la que el pasado se hace presente se debe a la cualidad acumulativa de la memoria, asumiendo que a través de la repetición se formalizan los hábitos. Mientras que para la física, la química y la biología clásicas todo se rige por las leyes eternas de la naturaleza, los campos mórficos advierten de una condición evolutiva. Para Sheldrake (2006), el concepto de “leyes” es metafórico en el sentido de que se basa en analogías con las leyes humanas establecidas por el poder imperante. Los organismos en sus primeros estadios de desarrollo pasan por el proceso evolutivo que los originó, como en el caso de los embriones humanos que en cierto momento se parecen a los embriones de peces con hendiduras branquiales.

Desde esta aproximación, la resonancia mórfica postula que la naturaleza se encuentra organizada más por hábitos que por leyes, pues las leyes remiten a procesos inalterables e inmutables establecidos desde el principio. En la hipótesis de resonancia, la memoria innata y colectiva adquiere y perfecciona los procesos a medida que son creados y posteriormente repetidos; el reforzamiento de las similitudes favorece el desarrollo de los hábitos. Sheldrake (2006) comenta que el código genético sólo describe los patrones menos sutiles de la herencia y ésta cualidad imposibilita explicar las formas que toma la naturaleza. Para ésta teoría, la resonancia es lo que posibilita este suceso mediante el contacto con las estructuras legadas por la memoria colectiva de la especie, sin dejar de lado la creación de nuevos hábitos que a su vez serán legados a las siguientes generaciones. Sin embargo, los campos mórficos no actúan exclusivamente en los sistemas biológicos, sino en toda la materia; a diferencia de la hipótesis convencional sobre que las moléculas son conformadas cuando se acercan en el espacio mediante la fuerza y dirección de la

orientación presentes, Sheldrake propone que dicho proceso se realiza de una forma más rápida y dinámica, obteniendo en primera instancia la información necesaria para después ingresar al nivel de repetición, logrando así que el campo cobre fuerza y se garantice la conformación del nuevo estado (Peat, 2001).

Sheldrake (2006) ha llevado sus ideas hasta el comportamiento humano argumentando que los campos mórficos que organizan la conducta, no están ni en el cerebro ni en el cuerpo, sino que se encuentran en el medio ambiente, vinculando el cuerpo con el entorno donde actúa. Similar a los planteamientos de la escuela psicológica estructuralista que afirmaba que los medios conductuales no deben comprenderse en términos de objetos sino de propiedades dinámicas de los campos psicofísicos y la traza que dejan en el cerebro, ambos comparten el concebir patrones holísticos de organización del cuerpo y del medio, con la diferencia de que, para la causación formativa no es necesario que en el cerebro se dejen huellas, es decir, cada vez que el cuerpo entra en relación con un estado similar previo, éste se *sintoniza* desplegando la información.

Las sociedades, como colectividades, son coordinadas también por los campos mórficos, manifestándose en ejemplos como el comportamiento en masa en conciertos y eventos deportivos y las modas por mencionar algunos (Sheldrake, 2006). Peat (2001) opina que si bien las hipótesis de Sheldrake no son del todo consistentes en su actual fase de investigación, abren un panorama totalmente trascendente en cuanto al abordaje de la naturaleza se refiere. Sheldrake (2006) por su parte afirma que la hipótesis de la causación formativa es demostrable entorno a las regularidades de la naturaleza que son objetivamente observables. No así en lo que respecta a dar respuesta sobre cómo surgen las

nuevas formas y patrones de conducta, cuestiones que para el biólogo sólo pueden ser contestadas por ciencias con un alcance mayor al de las ciencias naturales: las teorías metafísicas.

Grinberg (1973 citado en Díaz, 2000) utiliza el término *mentalidad grupal* para referirse a la actividad colectiva inconsciente que se produce cada vez que los seres humanos se reúnen en grupo, generando una conjunción constante y formando una opinión, voluntad o deseo unánime grupal que puede estar en contradicción con las voluntades/opiniones individuales de los participantes. Es decir, al momento de crearse un grupo temporal o continuo, se genera una unidad inconsciente con pautas y mecanismos propios.

Para el trabajo grupal psicodinámico, este proceso tiene una dirección que va de la experiencia consciente hacia una conformación inconsciente de la misma manera en que el psicoanálisis describe los procesos psíquicos: una vez que son registrados por los sentidos son replegados al inconsciente como una especie de almacén. La propuesta transpersonal explica el fenómeno a la inversa, los procesos son generados desde lo inconsciente colectivo para posteriormente ser sintonizados con los participantes con vías a ser expresados a través de la conciencia.

1.2. Las coincidencias significativas.

Jung (1983) escribió que las ciencias naturales enfocan su planteamiento a los hechos regulares y una vez que son permeados por la experimentación tienden a ser reproducidos. Sin embargo, a menudo se dejan de lado todos los sucesos que son calificados como únicos y raros. El simple hecho de experimentar distorsiona el fenómeno estudiado, ya que dado que el método científico tiene una cualidad restrictiva encaminada a

la respuesta de la pregunta planteada, a menudo se ignoran elementos que tienen ocurrencia y se desechan por considerarse ajenos al interés y al objeto de estudio. Así como en la biología el solo descubrimiento de una especie rara y nunca antes vista es suficiente para demostrar su existencia, Jung (1983) planteaba que en las ciencias sociales tendría que investigarse la posibilidad de repetición de algún suceso que alguien haya experimentado, con el afán de indagar si tal evento se presenta en otras personas y circunstancias, sin importar cuán incoherente pudiera resultar.

Jung (1983) aseguraba que en la vida cotidiana somos testigos de coincidencias que por ser consideradas propias del azar, se asume su ocurrencia sin ninguna conexión o sentido aparente. En su práctica privada como psiquiatra, pudo constatar un sinnúmero de coincidencias experimentadas en interacción con sus pacientes que se asemejaban a las anécdotas y lecturas sobre el tema y que habían llegado a ser de su conocimiento. Profundizando en sus lecturas y reflexiones, aunado al trabajo con el físico Wolfgang Pauli, ganador del premio Nobel en 1954, Jung acuñó el concepto de *sincronicidad* definiéndolo como la coincidencia temporal de dos acontecimientos no relacionados causalmente cuyo contenido significativo es idéntico o semejante (Jung, 1983). Estos dos acontecimientos son divididos en uno de naturaleza psíquica, como experiencia interna y otro de tipo físico y por lo tanto, observable.

Peat (2001) asegura que la sincronicidad, de acuerdo al principio de exclusión desarrollado por Pauli y que se emparenta con la propuesta de Jung, surge a partir de los patrones fundamentales del universo. Bajo este principio, se afirma que en el nivel cuántico la naturaleza entabla un movimiento en el que las partículas se mantienen con la misma

energía apartadas unas de las otras, creando un patrón que dista de ser el resultado de la causalidad y que se vincula con un movimiento antigeométrico y abstracto permitiendo que dicha exclusión distinga un elemento de otro.

En su libro *La interpretación de la naturaleza y la psique*, entre los diversos ejemplos que Jung cita, aparece uno en el que narra cómo la esposa de un paciente, le había platicado que recordaba con curiosidad que cuando su abuela y madre murieron, una bandada de pájaros se había posado muy cerca del cadáver de las mismas, ambas muertas en momentos distintos (Jung, 1983). Tiempo más tarde, durante el análisis de su esposo, éste llegó a casa después de haber asistido a una consulta médica por problemas del corazón y antes de entrar a la vivienda cayó muerto; la esposa le refirió a Jung que cuando su marido salió de casa para ver al médico experimentó una gran angustia, ya que en el acto de salir éste, una bandada de pájaros descendió del techo de la casa (Jung, 1983). Es decir, bajo el principio de sincronicidad, el inconsciente avisaba a la mujer sobre el próximo deceso de su marido. El hecho de observar este ejemplo como una simple casualidad, implicaría hacer a un lado el acontecimiento psíquico de la mujer; ella, en su subjetividad, pudo vivenciar un cambio súbito e intenso de su estado de ánimo a partir de la escena de los pájaros. Con una amplificación del suceso, Jung (1983) comenta que en muchas culturas como la babilónica y egipcia, la relación simbólica entre las aves y la muerte es muy estrecha, lo que abre la posibilidad de concebir la participación dinámica y colectiva del inconsciente en cada uno de los momentos de la vida.

Dentro de la concepción occidental racional, la ocurrencia de coincidencias significativas se origina a partir de una explicación demostrable o en su defecto como un

producto del azar. Esta visión de la realidad contrasta con el pensamiento oriental en el que se asume que ningún suceso acaece de manera causal bajo la secuencia A-B-C-D (Von Franz, 1999). En cambio, un acontecimiento emerge simultáneamente con otros en un punto determinado del tiempo. Dicha forma de pensamiento denominada *sincrónica* ubica los fenómenos del mundo a manera de campos, como la conformación de diversos hechos que se encuentran vinculados entre sí aunque parezca no haber conexión alguna. Otra perspectiva de la cosmovisión oriental es la de no hacer distinción entre el terreno psicológico y físico considerando que no necesariamente uno afecte al otro, sino que ambos estén presentes en un momento de unificación en el que ocurre un suceso clave, como sucede en los métodos de diagnóstico e intervención de la medicina tradicional china. Dentro de la teoría junguiana, Von Franz (1999) concibe lo inconsciente colectivo como un campo en el que eventualmente brotan puntos de excitación que corresponden a los arquetipos, de manera que varios de ellos son activados al mismo tiempo generando en la psique de una colectividad formas de comportamiento parecidas y enlazadas entre sí.

Vézina (2007) plantea que, dado que la sincronicidad es un evento transformador en el comportamiento de quien la experimenta, su ocurrencia es impredecible además de ser poco frecuente. A menudo se es testigo de numerosas coincidencias entre eventos psíquicos y físicas, pero de todas éstas experiencias, la mayor parte de ellas no corresponden a sincronicidades; para que puedan considerarse como tales deben reunir tres requisitos esenciales: que quien la experimenta se encuentre en un momento crítico o de bloqueo en su vida, que la coincidencia genere un fuerte impacto emocional y que el evento tenga sentido para el experimentador.

Otro elemento que destaca al respecto de este tema, radica en aceptar la posibilidad de que un individuo pueda tener una implicación y conexión profunda con otras personas. Cuando la sincronicidad aparece en forma de presentimientos sobre la situación y vivencias de alguien con quien no se tiene una comunicación objetiva el momento de ocurrir ésta, resulta coherente concebir el suceso como el resultado de un saber que va más allá de la estructura espacio/tiempo.

En 1997 se realizó un experimento en la Universidad de Ginebra, liderado por el físico matemático Nicolas Gisin, en el que se dividió en dos un fotón (partícula de luz) y dichas partes fueron colocadas en una cámara; con el empleo de dos cables de fibra óptica las partículas fueron lanzadas en dirección contraria a una distancia de 11 kilómetros, para que al final del trayecto cada uno eligiera entre dos rutas aleatorias idénticas entre sí (Braden, 2006). El resultado, que se repitió en cada momento, arrojó que si bien cada partícula se encontraba aislada de la otra, ambas eligieron el mismo rumbo como si estuvieran conectadas. Para Gisin, tal suceso denominado “entrelazamiento cuántico”, sugiere que los fotones forman un mismo objeto y que a pesar de estar separados geográficamente, si uno de ellos es modificado, el otro experimenta la misma alteración automáticamente.

Junto con este experimento, Braden (2006) menciona otros relacionados al tema pero más involucrado con la esfera de las emociones. Por una parte, está el del Dr. Cleve Backster para la armada estadounidense en el cual fue extraída una muestra de tejido y ADN de un voluntario la cual fue aislada a otra habitación del mismo edificio. Una vez que dicha muestra fue dispuesta para medirse eléctricamente, en el cuarto donde se encontraba

el individuo se le presentaron una serie imágenes en video que mostraban escenas de guerra, eróticas y de comedia con la intención de suscitar en él estados genuinos de emoción. Se encontró que durante los puntos álgidos y bajos emocionales del participante, el tejido y el ADN respondían eléctricamente de manera simultánea. Se repitió varias veces el estudio introduciendo la variable de distancia, teniendo como último punto de la investigación una distancia de 500 kilómetros, obteniendo los mismos resultados. Asimismo, entre 1992 y 1995 el Instituto HeartMath publicó los hallazgos sobre cómo, al poner muestras de ADN en un vaso de precipitados y posteriormente exponerlas a diversas emociones por medio de voluntarios capacitados para ello, la forma del ADN era modificada de su estado original (Braden, 2006).

A partir de su formación en psicofisiología y diversos estudios, en particular sobre chamanismo, el científico mexicano Jacobo Grinberg-Zylberbaum desarrolló la llamada *teoría sintérgica* (síntesis y energía). Dicha teoría establece que la experiencia consciente, como forma de intercambio entre el ser humano y el mundo, requiere de al menos dos operaciones cerebrales simultáneas: la primera, un patrón algorítmico cerebral que implica la concentración y la segunda, la activación de patrones neuronales hipercomplejos (Grinberg, 1998). Tales patrones, como un espacio de interacciones físico no material conforman el *campo neuronal* e interactúan con la *lattice*, que se refiere a la estructura básica del espacio-tiempo. Grinberg (1998) explica que cuando ocurre una experiencia consciente, la *lattice* es distorsionada por la acción del campo neuronal y que, gracias a ésta interacción, la realidad perceptual aparece generando colores, sabores, texturas, olores, etc.

Por otra parte, existe una correspondencia entre el campo neuronal y el nivel de interacción del campo sintérgico; esto es, el desarrollo del individuo está relacionado con el nivel y forma en que este percibe la realidad. Dentro de sus trabajos en laboratorio, destaca uno realizado donde mediante una computadora se registraron los patrones de correlación interhemisférica de dos participantes durante sesiones de comunicación directa (contacto presencial entre los participantes sin verbalización y sin contacto físico y auditivo). Se encontró un patrón de coherencia significativa en la actividad cerebral en las zonas frontales y temporales en ciertos momentos del registro, misma que fue constatada en el reporte verbal de los participantes, en el cual compartieron la misma elaboración de imágenes mentales (Grinberg, 1998). Cabe señalar que esta sincronización ocurrió a medida que avanzaba el tiempo de la sesión, ya que en un principio los patrones de ambos participantes eran totalmente diferentes. Entre las peculiaridades del estudio se observó que una constante era que el sujeto con mayor correlación, era quien *jalaba* hacia sí al otro participante, perdiendo el primero sus propios puntajes de correlación.

En otro experimento, dispuso a los participantes de dos en dos dentro de una caja de Faraday pidiéndoles que meditaran durante veinte minutos. A continuación los situaba en dos cajas por separado y estimulaba mediante sonidos y ligeras descargas eléctricas solamente a un participante. Los electroencefalogramas revelaron una sincronización en la actividad cerebral de las parejas de los participantes en 25% de los casos (Grinberg, Delaflor, Sánchez y Guevara, 1993 citado en Laszlo, 2007). Estos datos abren la posibilidad de que un cerebro no estimulado pueda modificar su actividad por otro que está siendo estimulado a distancia, denotando una similitud en cuanto a la actividad de los

sistemas biológicos complejos con las propiedades de interconectividad de las partículas elementales. Grinberg (1998) argumenta que éste fenómeno no se da arbitrariamente, sino que debe cumplir ciertas condiciones: que la interacción entre dos individuos origine una poderosa empatía no verbal, que quien está siendo estimulado posea potenciales provocados y que no haya interferencia en la comunicación con estímulos ajenos a la experiencia. Los innumerables experimentos y estudios de Grinberg, de los cuales la dermoóptica (lectura con las yemas de los dedos) en niños fue uno de sus últimos trabajos antes de su desaparición, tenían como hipótesis fundamental que el ser humano es capaz de modificar su realidad, siempre y cuando su estadio de desarrollo fuera modificado.

Harman (1991 citado en Braud y Anderson, 1998) por su parte explica que el sentido de lo conocido como *coincidencias significativas* conlleva la búsqueda de un *para qué* del fenómeno. En un intento de hipotetizar una comprensión de la compleja red de la fenomenología transpersonal en la que se suscitan experiencias de este tipo, Hardy (2005), alejada de la dicotomía mental/neural, desarrolló la ley de emergencia conectivo-dinámica, en la que supone que dentro de una red de múltiples niveles, conformada por unidades ocultas ensambladas, existe un producto final que requiere su codificación por parte de la red. Dicha capacidad de aprendizaje se acumula en conexiones multinivel mediante una propagación reversiva permitiendo así la auto-organización de las unidades; a cada momento el producto final es comparado con el estado en el que se encuentra la red y en caso de error, éste último es regresado para reiniciar el proceso. En ésta hipótesis, se asume que dos sistemas pueden interactuar e influirse mutuamente aunque su organización y estructura sean diferentes. Asimismo, la información puede ir hacia atrás o hacia adelante

en el tiempo mediante la coordinación de un atractor, concepto ampliamente desarrollado en la teoría del caos y que se refiere al patrón global que gobierna el comportamiento de un sistema (Hardy, 2005). Tal afirmación es consistente con los modelos propuestos por Grinberg (1998) y Sheldrake (2006), en los que se sugiere tanto el descubrimiento de una memoria colectiva no focalizada como de la interacción de los cerebros de un grupo de personas en ausencia de comunicación específica.

Estas aportaciones podrían dar luz al momento de buscar esclarecer gran parte de los planteamientos de Jung, que reportan la posibilidad de una forma de comunicación de la psique que rebasa el espacio y los límites del organismo y cuyos procesos son todavía desconocidos.

1.3. Autorrealización y búsqueda del sentido.

Dentro de la escuela humanista, Abraham Maslow consideraba al ser humano con una capacidad inherente de búsqueda, elección y decisión; planteaba que para que dichas capacidades sean factibles y activadas, es necesario un desarrollo personal en donde la sabiduría, la eficiencia y la eficacia sean desempeñadas (Herrera y García, 2002). Señaló que el método científico debería aplicarse al estudio de la experiencia subjetiva, desarrollando una actitud en la que el científico, lejos de intentar analizar e influir en el fenómeno, lo observe y comprenda enfatizando la naturaleza fenomenológica, holística y empírica de la ciencia (Battista, 1996). Maslow pensaba que la naturaleza humana está encaminada a la autorrealización, producto de un bagaje de instintos positivos de raíz biológica que reflejan potencialidades no descubiertas y/o desarrolladas que cuestionan al individuo y lo hacen ir en busca de su cumplimiento.

Con esta base, Maslow estableció una jerarquía de necesidades en el ser humano que de manera general pueden dividirse en dos grupos: las de deficiencia, que abarcan la satisfacción fisiológica de agua, comida, oxígeno y descanso hasta la satisfacción de la seguridad y protección, y las del ser, en las que se busca la satisfacción a través del ambiente físico, interpersonal y social (Battista, 1996). La autorrealización surge en el momento en que las necesidades básicas (comer, dormir, dinero, etc.) son distinguidas de las necesidades de desarrollo, ya que la motivación de estas últimas se encuentra íntimamente relacionada con las características y valores del ser (Herrera y García, 2002).

Al estar satisfechas las necesidades básicas, la motivación permite el ir en busca de los niveles superiores, ejemplificados en la creatividad, la belleza, la simplicidad, la conexión, el servicio, el significado, el conocimiento y el desarrollo social.. Para Maslow, las características principales de quien vive este punto son la espontaneidad y naturalidad (Almendro, 2004). La satisfacción de los impulsos fomenta un aumento de la motivación haciendo de todo el proceso una experiencia creativa y saludable (los niños son ejemplo claro de ello).

Víktor Frankl constituye otra de las figuras más destacadas dentro de la corriente humanista y transpersonal. Para este autor, la neurosis no es el resultado de conflictos psíquicos, sino que remite a problemas espirituales; en este planteamiento radica su divergencia con Freud: mientras que para el psicoanálisis la motivación básica que dirige el comportamiento es el principio del placer, para Frankl lo constituye la búsqueda del sentido (Carrasco y Mondragón, 2002).

Frankl propone cuatro estratos del ser humano: el físico, el orgánico, el anímico y el espiritual. En este último es donde la libertad y la responsabilidad juegan un papel fundamental, además de interactuar de una forma complementaria en cada una de las experiencias del ser humano (Carrasco y Mondragón, 2002). Considerando como símiles los términos *persona* e *individuo*, Frankl (1994) argumenta que el ser humano constituye una totalidad indivisible en la que no se puede partir, agregar ni quitar nada. Como totalidad, la espiritualidad representa una cualidad inherente a todo individuo, entendiéndola como la noción de dignidad como persona, como lo que se es, la conciencia de ser uno mismo. Ese existir es ejercido a partir de las propias posibilidades y hacia donde se desea dirigirse, por lo que el individuo es responsable en cada momento de su vida; de este modo, la libertad aparece como una postura filosófica.

Apartada de la noción psicoanalítica de la búsqueda de satisfacciones pulsionales, la vida es entendida por Frankl como la búsqueda del sentido de la existencia, del *para qué* que orienta y define las actitudes, sentimientos, cogniciones y conducta de la persona. Sin embargo, se reconoce el papel de lo inconsciente (no instintivo, sino espiritual) en la vida humana, ya que a menudo muchas expresiones de índole espiritual son reprimidas en términos de “decidirse por algo”, de permitirse ir hacia determinado rumbo. En ese sentido, existir significa salirse de sí y enfrentarse consigo mismo, establecer un diálogo en el que la persona puede autoobservarse (Frankl, 1994). Ésta concepción del ser humano es evidentemente transpersonal pues trasciende la dimensión psicofísica del individuo para ser consciente del propio comportamiento. Por ello, a diferencia de los demás animales, sólo la trascendencia enmarca el concepto de individuo.

Gracias a su experiencia personal y profesional, Frankl (1994) llegó a la conclusión de que cuando se cuenta con un sentido de vida, por más adversas que sean las situaciones que se presenten, el individuo sobrevivirá y por consiguiente, las dificultades que vayan presentándose, serán más llevaderas. La postura de Frankl representa una aportación con la suficiente autoridad moral para explicar la naturaleza humana, al menos desde ese enfoque. La piedra angular sobre la que se sustenta esta teoría, parte de la vivencia crítica en la existencia de Frankl, sus pérdidas y momentos de desolación en los que todo parecía ir en contra. Y precisamente el ejercicio de la empatía, producto de la experiencia del dolor humano, es la que ha permitido que la logoterapia constituya una alternativa terapéutica profundamente humana y confrontante.

1.4. Experiencias cumbre.

Maslow considera que el individuo autorrealizado está orientado a servir al mundo con actitudes de humildad y amor, dejando de lado el mantenerse completamente absorto en sí mismo y sin considerarse un profeta o iluminado quien busca revolucionar el mundo obteniendo seguidores. A lo largo de su vida, el hombre busca y se encuentra con experiencias denominadas *cumbre*, que pueden definirse como la vivencia de lo sagrado en la vida cotidiana. A menudo, el desarrollo espiritual emerge no solamente a partir de experiencias positivas, y bellas, sino también a través del dolor y la confrontación, como en el caso de las experiencias *nadir*, relacionadas con la muerte (Battista, 1996).

Bajo la óptica maslowiana la experiencia cumbre es un proceso de movimiento donde se trasciende el espacio-tiempo, se potencia la creatividad y se experimentan momentos de éxtasis, fusionando lo temporal y lo eterno. Por sí misma, se encuentra fuera

de la historia y la cultura, así como por estar arriba de las cogniciones cotidianas como las abstracciones, clasificaciones y categorizaciones. En este concepto, la patología radicaría en la imposibilidad o inclusión para la autorrealización. En opinión de Almendro (2004) la aportación principal de Maslow se encuentra en conciliar lo intuitivo, analógico y simbólico con lo racional, lógico y analítico.

Maslow, como pionero del enfoque transpersonal, propone que el proceso terapéutico promueve el acceso a una experiencia cumbre en la que, como una toma de conciencia, se clarifica el proceso vital del individuo involucrándosele con aspectos como la experiencia del ser, de la inmensidad y de la plenitud; el siguiente elemento y consecuencia del primero, es la autorrealización donde el hombre llega a ser dueño de sí mismo. Para Maslow, la vida es un proceso de evolución hacia los niveles superiores del ser (Almendro, 2004). Los cambios que se posibilitan en el individuo, más allá de estar enmarcados en la causa-efecto, son de naturaleza sistémica y orgánica englobando la totalidad de la persona. La experiencia cumbre denota la fusión sujeto-objeto, es decir, el experimentarse individualmente sin aislarse del mundo. No existe mimetización con el mundo, sino una participación en él desde su singularidad.

Como se mencionó, no todas las experiencias de trascendencia surgen a partir de vivencias positivas y estéticas sino también mediante el dolor y la confrontación. El psiquiatra italiano Roberto Assagioli, consideraba las crisis como procesos de transformación iniciados con irrupciones de sensaciones de vacío y desequilibrio, la agitación interior e insatisfacción progresiva (Almendro, 2004). A medida que se aproxima el momento crítico, el individuo se torna sensible mediante al emergencia de energías que

conlleven a trastornos emocionales y que después encaminan a quien lo experimenta a vivencias permeadas por efusiones de amor y sensaciones de integridad y completud. En el contexto terapéutico, la labor del profesional es ayudar al individuo a comprender su propio proceso abriéndose al ser transpersonal. Después, la solución es concebida como la integración armoniosa que permita activar las funciones superiores.

Una aportación importante de Assagioli es la de distinguir las patologías ordinarias de las que pertenecen al plano del desarrollo humano. Compartiendo ésta idea con autores como S. Grof y Grof (2006), Assagioli consideraba que ciertos estados que son calificados como psicóticos, constituyen en realidad crisis espirituales que ponen de manifiesto la necesidad natural del individuo de actualizarse y proseguir en su realización. En cambio, los conflictos ordinarios son propios del individuo y el intercambio con el mundo exterior, entre los comportamientos habituales y el yo consciente. Para la psicósíntesis, la crisis de iniciación es el punto más destacado de los procesos evolutivos de la conciencia, por constituir la apertura energética entre el yo y el Yo Superior, casi siempre acompañada de los síntomas descritos anteriormente y para los que la terapia constituye el espacio más apropiado para que el individuo conozca e integre la vivencia, acompañado del guía, de quien se supone, ya ha pasado por esos estadios (S. Grof y Grof, 2006).

1.5. El proceso del darse cuenta.

Otro de los frutos que la disidencia psicoanalítica trajo consigo fue el de la psicoterapia Gestalt, desarrollada por Fritz y Lore Perls, que desde una perspectiva holística, percibe a los objetos y en especial a los seres vivos, como totalidades. Fue creada a partir de la influencia de diversas fuentes entre las que destacan: el psicoanálisis

freudiano (rescatando principalmente los mecanismos de defensa y los sueños), la filosofía existencial de Martin Buber y Paul Tillich, la psicología Gestalt (de la forma) de Kurt Koffka y Max Wertheimer, la fenomenología de Hüsserl, la reelaboración de conceptos zen como el *satori* y la contemplación y la teoría de la coraza muscular concebida por Wilhelm Reich (Castanedo, 1997). Mediante la conjugación y estructuración de estas aportaciones, este enfoque terapéutico ofrece la posibilidad de que la persona pueda vivir en forma plena, libre y abierta, aceptando y responsabilizándose por lo que se es, sin usar más recursos que apreciar lo obvio, lo que es. El enfoque Gestalt toma en cuenta la totalidad del campo bio-psico-social partiendo de la interacción del organismo con el ambiente, considerando las variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivacionales (Castanedo, 1997).

El principio básico que toma en cuenta Perls (1976) para su modelo psicoterapéutico es el que corresponde a la *homeostasis*, que consiste en un proceso propio de la vida y el comportamiento en el que se busca la salud y el equilibrio en función de la satisfacción de necesidades. Dicho proceso se va desarrollando mediante etapas de balance/desbalance y, en caso de que el organismo se estanque en el desequilibrio, tenderá a enfermar o morir producto de la ausencia de satisfactores. La autorregulación entonces consiste en la interacción entre el organismo y el ambiente de donde se toma lo necesario de este último para subsistir y proseguir en el desarrollo mediante el empleo del contacto. Ningún organismo es autosuficiente y por ello el ambiente interactúa con él, determinando así su comportamiento como resultado de dicha relación. Cabe señalar que tanto ambiente como organismo tiene sus propias particularidades, y esto ha llevado a que la ciencia separe el estudio de lo que ocurre dentro y fuera del organismo (anatomía y geografía por

ejemplo); no así lo psicológico, de donde es preciso incluir el límite de contacto organismo-ambiente. Perls (1976) comenta que para que sea posible tal contacto, el organismo requiere hacer uso tanto de su sistema sensorial para orientarse, como de su sistema motor para manipular y dirigir su actividad hacia el satisfactor.

Perls (1976) considera que los organismos poseen una tendencia natural a la autoconservación en la que al experimentarse una agresión o ataque que amenaza con la destrucción total o parcial de estos, se recurre a mecanismos de defensa mecánicos y dinámicos. Cada vez que el organismo percibe el peligro a través de sus sentidos, despliega una gran cantidad de energía que se transforma ya sea en una coraza corporal o en una actividad motora como el escape o la confrontación con el elemento agresor. En el plano de la vida humana, esto equivaldría a la evitación y a la respuesta asertiva respectivamente.

La evitación, como mecanismo de defensa, puede ser útil cuando el individuo se encuentra frente a una amenaza de su integridad física, pero en una cuestión relacional o existencial, donde es preciso movilizarse, resultaría infructuosa. Gran parte de las dificultades abordadas en la psicoterapia se encuentran relacionadas con la evitación y negación que el individuo adquiere para hacer uso de sus propios recursos internos para resolver diversas situaciones como la falta de un espacio propio, el ser objeto de algún tipo de abuso y la toma de decisiones, entre otros. Para Perls (1976), el individuo sano puede hacer uso de su libertad para evitar o enfrentar el conflicto y para ello requiere identificar que la amenaza sea real; esto debido a que comúnmente el organismo percibe amenaza en elementos que en realidad no la tienen, es decir, imagina que estos puede causarle algún daño ficticio y de ese modo se retira. Esta descripción corresponde en terapia Gestalt al

concepto de *neurosis* con la premisa de que la evitación de conflictos externos tiende a generar conflictos internos, mismos que aparecen en forma de síntomas y distorsiones en la dinámica interpersonal y vivencial (Castanedo, 1997). Cuando esto ocurre, se dice que el individuo ha *alienado* una parte de su personalidad y dado que el individuo constituye una totalidad, comienza a desestructurarse generando una *gestalt* inconclusa, un cúmulo de energía obstruido que buscará su compleción a manera de síntomas y dificultades de interacción con el ambiente.

Perls (1976) explica que los procesos psicológicos no son independientes de los fisiológicos; por el contrario, cada uno posee elementos del otro. Desecha la teoría de los instintos freudiana asegurando que estos no pueden ser reprimidos, sino que más bien sus síntomas y señales pueden interferirse por el propio organismo. Este es incapaz de satisfacer todas sus necesidades a la vez, y por ende, opera de forma jerárquica, eligiendo la satisfacción que más apremie pasando las demás a un segundo plano, mostrando con ello claramente el concepto de figura/fondo de la psicología de la Gestalt, en el que, en términos perceptuales, no pueden observarse dos figuras al mismo tiempo.

Desde esta perspectiva, el individuo es un ser unificado con diversas funciones, de las que sobresale el pensamiento; como actividad mental, gracias a la capacidad de abstracción, permite imaginar, teorizar, explicar, anticipar y planear por mencionar algunas. A esta función, Perls (1976) la denomina *fantasía* considerándola como la reproducción de la realidad en una escala menor mediante el uso de símbolos, éstos últimos derivados de la misma realidad. Dentro del contexto psicoterapéutico, el pensamiento representa un obstáculo para el contacto, ya que al encontrarse el organismo en el terreno de la

teorización y la anticipación, se priva de la vivencia en la que sus sentidos le pueden permitir experimentar lo que ocurre.

Por ello, el *darse cuenta* (*awareness*) es el primer concepto clave sobre el que se asienta el enfoque Gestalt. Se refiere a la forma de contacto natural espontáneo con el presente, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe. Es un concepto parecido al del *insight*, aunque es más amplio, ya que implica una comprensión y vivencia de lo que ocurre dejando a un lado la intelectualización y la racionalidad, abriendo paso a la experiencia en su más pura esencia (Perls y Baumgardner, 2006). La terapia Gestalt considera la experimentación, el hacer, el vivir y el sentir, como el eje primario del proceso terapéutico. Tal proceso se divide en tres instancias: el mundo exterior (contacto con el ambiente a nivel sensorial), el mundo interno (sensaciones y vivencias corporales) y la zona intermedia (la actividad mental empleada en pensar, recordar, imaginar, analizar, planificar, etc.) (Perls y Baumgardner, 2006).

Edelman y Tononi (2005) distinguen tres posturas bajo las que se ha considerado a la conciencia:

Física: se consideran los procesos físicos convencionales para construir una explicación científica adecuada a partir de la estructura y dinámica del cerebro cuya característica principal es que los estados conscientes no pueden subdividirse en componentes independientes, así como de que pueden experimentarse millones de estados conscientes distintos.

Evolutiva: la conciencia es el resultado de la selección natural, asociada a estructuras biológicas generando conductas que son necesarias para el mantenimiento de la especie.

Qualia: los aspectos cualitativos de la conciencia son subjetivos y por ende privados, de manera que, si bien no son ajenos a la descripción, no pueden ser comunicados mediante una teoría científica, por ser pública e intersubjetiva. Constituyen formas de discriminación multidimensional realizadas por cerebros complejos donde pueden ser analizadas una vez que el organismo haya generado una estructura y dinámica previa.

Bajo la postura *qualia*, la experiencia consciente manifiesta un yo individual donde lo privado se convierte en personal, además de que la naturaleza subjetiva de los procesos conscientes está vinculada a su integración; lo que significa que para que sea posible una unificación del estado consciente se requiere más que la suma de sus partes, es decir, la totalidad coherente de lo experimentado (Edelman y Tononi, 2005).

Este planteamiento, apoyado en la psicología Gestalt, resalta cómo la experiencia consciente depende de la coherencia de los eventos perceptuales. La percepción figura/fondo demuestra que, ante la presencia de dos escenas incoherentes entre sí, el cerebro precisa la selección de una para integrarla con la otra a manera de apoyo. Esta aparente limitación de la conciencia genera más preguntas al respecto, pues muchos experimentos en neuropsicología con pacientes con diversos trastornos sugieren que aunque la conciencia puede encogerse o dividirse, la coherencia se mantiene intacta evitando siempre el vacío y la discontinuidad (Edelman y Tononi, 2005).

Para puntualizar sobre las características de la conciencia individual, González (2005) enumera aquellas que son concebidas dentro del movimiento humanista:

- a) Individualidad: la realidad es percibida y conformada a partir de la organización de todas las necesidades, eventos biográficos, estados de ánimo y experiencias internas subjetivas de cada sujeto, simbolizándolas mediante el comportamiento.
- b) Selectividad: el individuo, mediante los sentidos, filtra la información del ambiente (objetos, palabras, personas, símbolos, conceptos, etc.) acorde con el interés y familiaridad que se tiene de los mismos; quien experimenta tiende a hacer figura todo aquello que le es conocido, ubicando en segundo plano todos los demás estímulos y eventos.
- c) Habitación: una vez que la conciencia posee un cierto bagaje de información selectiva, la percepción se acostumbra y opera de manera automática. Esta cualidad de la conciencia promueve, por una parte, la economía de energía orgánica destinada a las actividades cotidianas y al mejoramiento de habilidades, y por otra, puede repercutir en la rigidez y automatización del comportamiento estableciendo patrones carentes de espontaneidad y creatividad, así como de restringir la capacidad de modificar la percepción mediante otros sistemas representativos y/o estímulos.
- d) Compleción de figuras: al igual que el punto anterior, la tendencia a completar figuras, ya sean visuales, metafóricas, orales o simbólicas, posee dos posibilidades: el dar sentido y estructura a lo que se percibe y otra más desafortunada, a completar la figura proveniente del ambiente de forma

distorsionada, construyéndola a partir de la exclusividad de la experiencia personal.

- e) Linealidad: conformada de manera cronológica, la conciencia individual registra la información del ambiente mediante la sucesión de los hechos siempre permeada por la subjetividad.
- f) Finitud: dado que las funciones de la conciencia individual (sensaciones, recuerdos, deseos, intenciones, emociones, etc.) se encuentran enmarcadas dentro de la corporeidad, éstas terminan con la muerte biológica (González, 2005).

La característica fundamental de la terapia Gestalt es la de promover un proceso de conciencia continua que le permita al organismo reconocer la presencia del aquí y el ahora, los límites del organismo (la conciencia del *yo-tú*) y la responsabilidad. Cuando sobreviene una patología, ésta se origina de la falta de contacto con las necesidades del organismo así como de la ausencia movilización del mismo para satisfacerlas. En ese sentido, la responsabilidad le permite identificar al organismo, que las posibilidades de cambio y adaptación se encuentran en él mismo (Perls y Baumgardner, 2006).

El proceso del *darse cuenta* en el pensamiento de Perls tiene un gran eco en la práctica del budismo zen, que replica la noción socrática de que dentro de nuestro interior se encuentran las más grandes respuestas de todo aquello que nos inquieta y mueve (González, 2005). Tales revelaciones dependen de la intuición y no de un pensamiento racional, por lo que la verbalización representa un obstáculo para la iluminación (*satori*). La experiencia personal representa el corazón del zen, la vivencia simple e insofisticada, en

la que, por su carácter individual no existen reglas ni transmisión de conceptos. En cambio, el zen hace uso de técnicas y principios que permiten el ejercicio de la introspección e intuición como son el *mondo* y el *koan*, que por medio de preguntas y adivinanzas sin aparente sentido intentan romper con la concepción dualista y racional del mundo, llevando a quien las practica a una visión expansiva e integral, a la esencia de las cosas (González, 2005). Asimismo, la meditación *zazen* busca que el practicante concentre su atención en la mera respiración, dejando de lado cualquier imagen o estímulo mental o del exterior. El concentrarse en un solo punto advierte del contacto consigo mismo, sin verbalizar ni fantasear, trabajar con lo que es.

Almendro (2004) considera que la integración, la conciencia del aquí y del ahora, la confianza en la autorregulación orgánica y la eliminación progresiva de las resistencias hacen de la psicoterapia Gestalt una forma de cultivar y expandir la conciencia. Es en el proceso de identificación/alienación donde el individuo elige actuar desde su (yo/persona) mental, rígido y preestablecido, o desde su “sí mismo” (*self*) en un contexto de conciencia total, integrando las zonas externa (circunstancias, eventos y personas) e interna (sensaciones, pensamientos, sentimientos e intuiciones). La terapia Gestalt dirige gran parte de su labor a que el sujeto trabaje con sus límites reales, orgánicos y fantasiosos con el objeto de reintegrar aquellas partes alienadas de su potencialidad, llevándolo a un punto en que cada uno de sus actos provengan desde lo más real y auténtico de sí mismo (Almendro, 2004).

Claudio Naranjo (1990 citado en Almendro, 2004), discípulo de Perls y una de las figuras actuales más importantes dentro del enfoque Gestalt, señala que las características

más distintivas de la terapia gestáltica son indudablemente transpersonales. Una de ellas es la de promover y desarrollar la capacidad que tiene la conciencia de percatarse de sí misma. La toma de conciencia se podría emparentar entonces con los estados meditativos en los que se alcanza y percibe un contacto de sí mismo de una forma no dual.

Williams (2006) afirma que la terapia Gestalt y la espiritualidad se encuentran íntimamente ligadas. Asegura que la terapia Gestalt cultiva la espiritualidad como actitud; los terapeutas gestálticos rescatan la propuesta de Perls en cuanto a que el darse cuenta es curativo por sí mismo (Perls, 1992 citado en Williams, 2006) y consideran que esto ocurre en un carácter multinivel, tomando en cuenta lo somático, lo cognitivo y lo emocional, todo en tiempo presente. El darse cuenta, como herramienta principal de este enfoque, no sólo facilita la identificación de necesidades y satisfactores, sino también de mostrar al individuo cómo dichas necesidades son impedidas para concretarse.

Williams (2006) argumenta que la interacción entre terapeuta/cliente es la pieza clave en el surgimiento de la espiritualidad, ya que el proceso de contacto dialógico junto con el uso del campo relacional (realidades subjetivas, intersubjetivas y objetivas) facilitan tal desarrollo espiritual, y donde no sólo el cliente vivencia la experiencia, sino también el terapeuta.

Las experiencias cumbre también son involucradas en la terapia Gestalt, puntualizando que existe una diferenciación de tales experiencias en cuanto a si ocurren en un darse cuenta pre/post convencional, considerando a la espiritualidad como un grado de desarrollo de lo bajo a lo alto y determinando en qué momento de dicho desarrollo ocurren, distinguiendo al momento “pre” como la experimentación de sentimientos subjetivos en el

cuerpo sensorial. Esto le otorga a la psicoterapia Gestalt el potencial para incrementar el número de experiencias cumbre, y a la vez, de tenerlas en un marco de desarrollo post-cognitivo (Williams, 2006). En otras palabras, el proceso iría en función de llevar las experiencias cumbres a estados más permanentes del darse cuenta (de mini *satoris* a un *Satori* constante).

La propuesta de la terapia Gestalt sobre considerar al organismo como una totalidad, tiene una correspondencia con la aportación de algunos trabajos científicos desde la física y que aseguran que el universo opera como una totalidad. Ésta observación fue hecha desde el campo de la holografía, iniciada por Dennis Gabor en 1947, quien a partir de su inquietud para grabar imágenes de una forma más eficiente que la de las placas fotográficas, pudo encontrar que la luz en refracción por el objeto generaba interferencias (mediante los rayos de procedencia y referencia) que permitían almacenar no solo la amplitud, sino la información del cuerpo proyectado (Pribram y Martín-Ramírez, 1981). De esta manera, la imagen producida de dicha convergencia se denomina *holograma* (“mensaje completo”) y tiene la propiedad de reconstruir la totalidad de la imagen, aunque dicho holograma sea segmentado en partes.

Además de las innumerables aplicaciones que junto con el descubrimiento del rayo láser tuvo la holografía en campos como la óptica, la comunicación, la medicina y la computación, el físico David Bohm desarrolló un modelo del universo en el que se plantea que todo aquello que percibimos por medio de los sentidos representa un aspecto parcial de la realidad (Grof, 2000); el universo constituye pues una totalidad en un proceso inacabable (*holomovimiento*) y por consiguiente concepciones como la materia y la vida son meras

abstracciones de una totalidad indivisible. La percepción y el conocimiento no representan entonces una reconstrucción objetiva de la realidad, sino que parecen pertenecer más bien al ámbito creativo (Grof, 1999). Ésta idea se encuentra muy vinculada a los trabajos de Alfred Korzybski, padre de la semántica no aristotélica o general, quien propuso que la percepción humana se encuentra limitada en su conocimiento de la realidad. Todo lo que es percibido como hecho no es más que la mera abstracción producto del sistema nervioso y el lenguaje (Wilber, 2005). Bajo la relación mapa/territorio, estableció que el mapa corresponde a su misma definición: una guía sobre algún objeto o fenómeno de lo que ocurre, es decir, del territorio. Las palabras, teorías y conceptos no son la realidad, sino que representan una forma de percepción que esquematiza lo observado.

El físico David Bohm explica que todo aquello que se percibe a través de los sentidos corresponde al nivel de lo tangible y medible, lo que conforma las leyes físicas de nuestro universo observable. Para Bohm, este orden explícito ha estructurado la mayor parte del quehacer científico desde las áreas físico-químicas y biológicas. Sin embargo, debajo de dicho nivel se encuentra el llamado “orden implícito”, que se refiere al campo de interacciones energéticas sutiles que sostienen y dan coherencia a las cosas (Pintos, 1996). Tales leyes son regidas mediante dicho holomovimiento, teniendo como principal implicación el planteamiento de que cualquier suceso causal y aparentemente desligado de lo demás, puede estar interrelacionado de forma implícita con la totalidad debido a su cualidad unitaria. Es decir, todos los fenómenos son capaces de influir sistémicamente en otros fenómenos y elementos sin conexión aparente, lo que sugiere una conexión entre la

naturaleza, que pone en entredicho el paradigma newtoniano-cartesiano, al menos como última y única explicación de la interacción de nuestro mundo (Pintos, 1996).

1.6. Experiencias perinatales.

El psiquiatra checo Stanislav Grof, a partir de sus trabajos en Praga y Estados Unidos estudiando los efectos del LSD (dietilamida del ácido lisérgico) en un contexto terapéutico, pudo encontrar en sus pacientes estados similares a los meditativos y chamánicos que aparecen en forma de visiones, audiciones, imágenes tridimensionales en movimiento, emociones intensas y en general experiencias que trascienden el espacio y el tiempo (Almendro, 2004). Con este antecedente, Grof desarrolló, junto con su esposa Cristina, un método terapéutico denominado *Respiración Holotrópica*, que consiste en lograr estados no ordinarios de conciencia que son propiciados únicamente mediante la respiración y el empleo de la música. Para Grof, con esta técnica se consiguen los mismos resultados que los que se obtienen con el uso del LSD. Asegura que es una forma poderosa y efectiva de acceder a niveles muy profundos de la psique, permitiendo de esta manera no solamente incidir en problemáticas psicológicas de naturaleza biográfica sino que promueven la expansión y desarrollo de la conciencia, llevando al individuo a un contacto espiritual consigo mismo y con su ambiente (Almendro, 2004).

Grof (2000) ha dedicado gran parte de sus años como psicoterapeuta e investigador a elaborar una cartografía de la psique de la cual explica no puede ser comprendida bajo el marco conceptual académico habitual. Junto con el nivel biográfico, añade las esferas perinatal (experiencias relacionadas con el trauma del nacimiento biológico) y

transpersonal, relacionada con experiencias de identificación con gente, plantas, animales y otros elementos de la naturaleza.

El terreno biográfico, desde ésta óptica, dista mucho del modelo freudiano común donde el material vivido es olvidado y reprimido; para Grof (2000), muchos aspectos inconscientes quedan sin emerger en sesiones de psicoterapia verbal. Por el contrario, durante sesiones holotrópicas, no solo se rememoran y reconstruyen recuerdos y eventos significativos mediante los sueños, los *lapsus linguae* y las distorsiones trasferenciales, sino que se experimentan las emociones, sensaciones y percepciones originales en una regresión total. Más específicamente: durante una sesión donde se recuerda algún evento traumático de la infancia o la niñez, se rememora el suceso como si ocurriera en ese mismo momento, reviviendo la imagen corporal, la percepción ingenua del mundo y las sensaciones y emociones propias del pasado (Grof, 2000). La experiencia es tal que el terapeuta o el facilitador puede observar los cambios en la expresión facial, los gestos y las posturas, percibiéndola como el rompimiento de los límites espaciotemporales y confirmando al atemporalidad del inconsciente.

Otra de las diferencias de la esfera biográfica holotrópica es la de que a menudo es necesario que se revivan e integren eventos traumáticos de naturaleza física, ya que se ha observado que acontecimientos como operaciones, sofocaciones, accidentes y enfermedades permanecen también reprimidos y determinan en gran medida la génesis de muchos trastornos emocionales y psicosomáticos (Grof, 2000). Para el autor, todo este bagaje de recuerdos no se encuentra almacenado en un mosaico de marcas aisladas, sino que toma la forma de constelaciones complejas y dinámicas; por ello, llamó a dicho

material como Sistemas COEX (Sistemas de Experiencias Condensadas, por sus siglas en inglés). Los COEX son todos aquellos recuerdos cargados emocionalmente provenientes de distintos periodos vitales y que poseen un parecido en cuanto a la cualidad de la emoción que comparten (Grof, 2000). Cada uno posee un tema básico en todas sus capas y en cada una de ellas se ubican distintas variaciones referentes a cada episodio vivido. Es la intensidad y relevancia de la experiencia la que determina si se integra al COEX o se desecha, independientemente de que sea agradable o su contraparte.

Cuando un COEX emerge, éste asume un rol directivo determinando la naturaleza de la experiencia, distorsionando la percepción de sí mismo y del ambiente transformando ambos elementos en correspondencia con el material que aparece. Grof (2000) argumenta que los estados holotrópicos tienen la facultad de captar y traer de manera automática a la conciencia los contenidos con mayor carga emocional. Por consiguiente, la labor del terapeuta es la de aceptar y acompañar todo aquello que el usuario experimenta.

Enseguida se encuentra el nivel perinatal, en el que existe una correlación entre las etapas biológicas del parto e imágenes simbólicas asociadas con ellas. Gracias a los datos arrojados en la intervención psicoterapéutica con el uso del LSD y posteriormente con la Respiración Holotrópica, se ha encontrado que, sin saber hasta este momento cómo es que esto ocurre, aparece en aquellos que han experimentado este proceso, la vivencia concreta, realista y auténtica del desarrollo fetal propio en el útero hasta el parto y su asociación simbólica con el ciclo de nacimiento-muerte; Grof (2001) subraya que la experiencia perinatal representa una confrontación desgarradora con la existencia, enfatizando la vulnerabilidad de la vida y su finitud como especie biológica. El resultado es el de una

crisis emocional y filosófica profunda que conlleva a la toma de conciencia, diluyendo las ambiciones mundanas y los deseos de poder, estatus, fama y prestigio, así como la cristalización de los valores básicos. El encuentro con el fenómeno de la muerte se hace presente independientemente del bagaje cultural y religioso de quien lo experimenta. Dichos sucesos son manifestados mediante sensaciones de dolor, contorsiones faciales, jadeos, movimientos espasmódicos y en ocasiones vómito. Los dos espectros de la experiencia perinatal son conformados inicialmente por el enfrentamiento con las raíces de la desesperación existencial, ansiedad y soledad metafísicas para después acceder a sensaciones de proporciones cósmicas y de liberación e iluminación espiritual. Las matrices perinatales tienen la cualidad de moldear la percepción del mundo influyendo en el comportamiento y en el desarrollo de diversos trastornos emocionales. Grof (2000) explica la fenomenología de estas matrices perinatales básicas (MPB):

MPB 1 *Unión Primigenia con la Madre*: relacionada con la vida intrauterina en una unión simbiótica con la madre. Cuando no intervienen elementos nocivos en este estado, se experimentan sensaciones de unidad cósmica, seguridad y satisfacción continua, apareciendo recuerdos felices de la niñez y juventud, así como visiones de alto valor estético como paisajes naturales. En su contraparte, los síndromes psicopatológicos relacionados con esta etapa son las psicosis esquizofrénicas (paranoia, unión mística, encuentro con entidades malignas) la hipocondriasis y la alucinosis histérica, aunados a las experiencias intrauterinas nocivas como enfermedades y altibajos emocionales de la madre, intentos de aborto y sensaciones de amenaza, escalofríos, asco y espasmos.

MPB 2 *Antagonismo con la Madre*: vinculada con el inicio del parto y sus primeras fases clínicas. La estabilidad y seguridad anterior se ve trastocada por las contracciones uterinas. Simbólicamente se experimenta un sumidero cósmico caracterizado por sensaciones de ansiedad creciente y de una amenaza vital no identificada interpretando lo que sucede en uno mismo y en el ambiente de forma paranoica. Aparecen imágenes de descenso al infierno o inframundo, de ser engullido por remolinos o monstruos gigantes y de sacrificios arquetípicos como la crucifixión del Cristo o el castigo a Prometeo. La psicopatología de esta segunda matriz es la psicosis esquizofrénica (percepción de torturas y de un mundo sin sentido), la depresión endógena grave, sensaciones de culpa e inferioridad, hipocondriasis, alcoholismo y drogadicción. A menudo se asocian recuerdos postnatales relacionados con situaciones que ponen en peligro la vida y situaciones en general amenazantes, como robos, atmósfera familiar opresiva, interrogatorios, violencia, etc.

MPB 3 *Sinergismo con la Madre*: correspondiente a la segunda fase del parto donde las contracciones continúan pero el útero permanece abierto empujando el feto gradualmente por el canal. A nivel representacional el sufrimiento se intensifica desplegando secuencias de luchas titánicas, orgías sadomasoquistas, sensaciones sexuales intensas, la vivencia del “fuego purificador” y elementos escatológicos que conforman la triada lucha-muerte-renacimiento. Psicopatológicamente se relaciona con psicosis esquizofrénicas (automutilación y comportamiento sexual anormal), neurosis obsesivo-compulsivas, tics, asma psicógena, trastorno de conversión, migraña, soriasis y úlcera péptica entre otros. Se activan recuerdos de combates, actividades riesgosas y experiencias

sexuales. A su vez aparecen imágenes de rituales de adoración a deidades relacionadas con la destrucción y la satisfacción de deseos como Tlazolteotl y Kali, así como escenas de sacrificio y de frontera entre agonía y éxtasis.

MPB 4 *Separación de la Madre*: última fase del parto en el que el feto es propulsado aliviando la tensión y el sufrimiento. Una vez cortado el cordón umbilical el bebé comienza a desarrollar su propio sistema orgánico. En términos simbólicos representa el renacimiento después de la desesperanza y aniquilación total, la *muerte del ego*. Se experimentan sensaciones de liberación, limpieza, salvación, amor y perdón, junto con visiones de espacios amplísimos, luz radiante y colores brillantes. La psicopatología propia de esta etapa son las psicosis esquizofrénicas (delirios mesiánicos, elementos de destrucción-renovación y salvación o redención del mundo), sintomatología maniaca y exhibicionismo. Las variaciones arquetípicas en cuanto a imágenes son muy amplias y van desde representaciones del Anciano Sabio, el Tao y Huitzilopochtli hasta figuras de la Gran Madre como Isis o la Virgen María (Grof, 2000).

Por último se encuentra el nivel transpersonal, cuya cualidad definitoria es un estado de conciencia que sobrepasa el límite espacio-temporal. Se es testigo de eventos relacionados con el pasado histórico o con la vida embrionaria propia, como recuerdos de las vidas de sus ancestros o el contacto con escenarios y personas de otras culturas totalmente desconocidas (Grof, 2001). Todos estos contenidos muestran que las técnicas empleadas por Grof tienen la cualidad de inducir el acceso a los niveles colectivos y transpersonales de la psique, destacándose además una nueva línea de investigación respecto a los estados intrauterinos y su impacto psicológico en la vida adulta.

1.7. Estados no ordinarios de conciencia.

Junto con los estados habituales de conciencia, aparecen otros, denominados por la psiquiatría como “alterados”, caracterizados por una modificación en el patrón habitual y que sugieren la operación de leyes diferentes en cuanto a la forma de procesamiento de la información proveniente del ambiente físico, intrapersonal e interpersonal. Ejemplos de ello son los estados oníricos, hipnóticos, los inducidos por sustancias psicotrópicas, situaciones críticas que generan pánico, estrés y euforia o los que son obtenidos mediante prácticas meditativas. Para Tart, la cualidad principal de dichos estados es la de que tanto la naturaleza del estado como sus componentes determinan lo que es posible de hacerse, en términos de límites espacio/tiempo (Pintos, 1996). Tassi y Muzet (2001 citado en Fachner, 2006) plantean que hay una diferencia entre los *estados fisiológicos de la conciencia*, que dependen de la modificación espontánea de los niveles de vigilia, excitación y ritmos biológicos y los *estados evocados de conciencia*, generados intencionalmente mediante drogas, meditación y privación sensorial, entre otros; si bien ésta noción destaca el rol intencional activo para evocar un estado alterado de conciencia, se pasan por alto aquellos estados que son inducidos a raíz de una patología o un evento traumático. Ludwig (1966 citado en Fachner, 2006) destaca las características principales de un estado alterado de conciencia: percepción del tiempo perturbada, pérdida del control, alteración del pensamiento, modificación de la expresión emocional y la imagen corporal, distorsiones perceptuales, modificación del significado, una sensación de inefabilidad y sentimientos de rejuvenecimiento e hipersugestionabilidad.

Una de las aportaciones más interesantes y revolucionarias y que ha permitido comprender nuestra dinámica cerebral es la Teoría del Cerebro Triuno del neurocientífico estadounidense Paul McLean (Ortiz, 2009). En ella, se expone la hipótesis de que el cerebro se encuentra configurado por tres sistemas delimitados entre sí, que han ido incorporándose en el proceso de evolución humana. El primer sistema corresponde al cerebro reptiliano, la parte más primitiva responsable del control muscular, cardíaco y respiratorio. Se relaciona con la territorialidad y la supervivencia, así como una tendencia a desarrollar formas de comportamiento rígidas, obsesivas, repetidas y programadas. Enseguida se encuentra el cerebro límbico, propio de los mamíferos, en el que los procesos reptilianos interactúan relacionándose con elementos del ambiente, generando las emociones. Por último, el neocórtex es el encargado de regular las funciones reptiliana y mamífera aunado al desarrollo de la memoria, la creatividad y la resolución de problemas (Ortiz, 2009). Estos tres componentes no son independientes entre sí, sino que han interactuado transicionalmente según la evolución lo ha permitido.

Robertson (2006) afirma que al parecer el cerebro reptiliano es el sistema en el que lo inconsciente fija los patrones de comportamiento gracias a sus cualidades instintivas y primitivas, lo que podría ofrecer una respuesta a la suposición de la psicología junguiana respecto a que lo inconsciente no es simplemente un conglomerado de recuerdos y eventos biográficos, sino que constituye un elemento de la naturaleza cuyo origen es muy primitivo. De esta manera, la conciencia vendría a ser de vital importancia, pues solamente a través del acceso a tales niveles primarios, el individuo podría percibir el patrón de

comportamiento que rige su existencia orientándolo al cambio. Dependiendo del estado de conciencia en que el ser humano se encuentre, será su interacción con el ambiente.

Grof (2000) por su parte considera que comprender lo transpersonal implica concebir a la conciencia de una forma completamente diferente. Dicha postura involucra, principalmente, hacer a un lado la idea de que se supedita al cerebro humano desarrollando así la vida individual; por el contrario, la conciencia existe también fuera de la materia y es independiente de lo que es percibido por los sentidos físicos, dejando ver que corresponde más bien a una propiedad de la naturaleza desde las formas más elementales a las más complejas.

Como se mencionó en el apartado anterior, una de las aportaciones más sobresalientes de Stanislav Grof al estudio de la conciencia es el referente a los estados holotrópicos. Dicho término sugiere que en el vivir cotidiano de la conciencia, el individuo se identifica solamente con una pequeña fracción de quien es realmente. De ahí que los estados holotrópicos apuestan por el contacto con la identidad total del sujeto.

En los estados holotrópicos, la conciencia es modificada cualitativamente de manera profunda pero sin alterar sustancialmente la orientación espacio/tiempo y sin perder contacto, aunque ligero, con la realidad. Durante estos estados, el campo de la conciencia es invadida por contenidos de otros niveles de existencia que suscitan sensaciones de intensidad y abrumación (Grof, 2000). Parte de las características de quien experimenta un estado de esa naturaleza es el ser testigo de numerosos y dramáticos cambios perceptuales que incluyen la visualización de contenidos propios de la historia personal y del inconsciente individual y colectivo, además de imágenes sobre la naturaleza en general. El

olfato, el gusto y la vista también son estimulados al percibir, formas, objetos, sabores y olores que no están presentes en el espacio/tiempo real y que se consideran creaciones del inconsciente. A su vez, aparecen emociones que oscilan dramáticamente entre el éxtasis, la paz y dicha y la culpa, el terror, la angustia y la desesperación. Los procesos cognitivos funcionan de modo diferente al habitual y se caracterizan por recibir información y conocimiento profundo y sobresaliente entorno a la historia personal, la dinámica del inconsciente, así como dificultades emocionales e interpersonales. (Grof, 2000).

Para la psiquiatría y psicología occidental tales estados no son abordados como potencialmente valiosos y capaces de sanar, sino que, por el contrario, son considerados fenómenos patológicos; para Harner (1980 citado en Grof, 2001), la psiquiatría tradicional opera principalmente de dos formas: una etnocéntrica, en la que considera que su propia percepción de la psique y de la realidad representa la correcta y superior a las demás percepciones y por otra parte cognicéntrica, que implica sólo tomar en consideración experiencias y observaciones durante estados ordinarios de conciencia. Es por ello que la crítica y rechazo que la psiquiatría y psicología hacen sobre los estados holotrópicos ha resultado en una tendencia a patologizar actividades que no pueden ser comprendidas en su propio marco de referencia.

Hasta este punto se ha abordado el tema de los estados alterados y no ordinarios de conciencia de manera tal que pareciera que son homólogos, pero cabe destacar que cada uno posee sus propios orígenes y particularidades. González (2005) se encarga de puntualizar dicha diferencia mencionando que los estados no ordinarios de conciencia surgen como consecuencia ya sea inducida o espontánea de un trabajo de tipo espiritual. No

así en el caso de los estados alterados, cuya ocurrencia no se encuentra dentro de dicho objetivo, teniendo una cualidad fragmentadora y que es muy frecuentemente detonada por la intoxicación por drogas o el inicio de un cuadro psicótico.

Al ser estos estados similares a los brotes de naturaleza psicótica, González (2005) clarifica las características principales de los estados no ordinarios de conciencia en el marco de las emergencias espirituales:

- 1) Existe la firme convicción de haber alcanzado una forma de comprensión que no había sido posible mediante las operaciones concretas y formales del pensamiento.
- 2) Hay una integración progresiva de las polaridades.
- 3) Se establece contacto con realidades trascendentes que cargan de sentido la vida de quien lo experimenta, llevándolo a un cambio en el comportamiento haciéndolo más maduro, independiente y comprometido (González, 2005).

Grof y Grof (2006) señalan que para hacer un diagnóstico diferencial adecuado entre un estado psicótico y una fase de reestructuración psicológica transpersonal, se debe establecer en primer lugar la ausencia de estados donde la causa primaria sea a consecuencia de infecciones, intoxicaciones, trastornos metabólicos, tumores o enfermedades crónico-degenerativas. Otro indicio corresponde a la capacidad para distinguir entre el mundo externo y el interno; en el caso de los pacientes psicóticos, el mundo externo se encuentra mezclado con sus propias experiencias subjetivas, de manera que no pueden discernir ni el origen ni la conformación de la experiencia. González (2005)

agrega a ésta diferenciación que, en la psicosis, aparecen síntomas de regresión en los que la desintegración del *yo* se hace manifiesta.

1.8. La espiritualidad.

Desde este marco de referencia entonces puede afirmarse que el enfoque transpersonal se encuentra inseparablemente relacionado con la espiritualidad. Peterson y Seligman (2004 citado en San Martín, 2008) definen a la espiritualidad como el conjunto de creencias y prácticas basadas en la convicción de que existe una dimensión trascendente, no física, de la vida. Tales creencias, persuasivas, abarcadoras y estables, se hallan asociadas a un significado y sentido último de la vida, que guía el comportamiento y aporta seguridad. La espiritualidad aborda cuestiones como la concepción de lo sagrado (numinoso), lo que hay más allá de la muerte y las respuestas al por qué y para qué de la vida. Esta expresión puede tomar lugar tanto dentro como fuera de contextos religiosos, adaptándose a la cultura donde aparece. Espiritualidad y religiosidad pueden expresarse tanto social como individualmente teniendo la facultad de promover o impedir el bienestar (Pargament y Mahoney, 2002 citado en San Martín, 2008); éste último en los casos de fanatismo y agrupaciones destructivas, por lo que los autores comentan que su valor depende de la forma específica en que el individuo busca lo sagrado.

Tal búsqueda de lo sagrado implica entenderla como proceso en el que el binomio buscar/conservar origina y mantienen la vivencia. San Martín (2008) define entonces a un ser humano espiritual como aquel que busca encontrar, saber, experimentar y relacionarse con aquello que percibe como sagrado.

Vaughan (2006) considera que los temas espirituales se encuentran íntimamente relacionados con la salud psicológica; la espiritualidad representa una parte de la naturaleza humana que aparece sin distinción de sexo, raza, religión o grupo social de cualquier índole. Frecuentemente dicho concepto tiende a confundirse con la expresión de la religiosidad, pero la diferencia radica en que mientras la religión consiste en la adhesión a un grupo de creencias y su práctica en un ámbito institucional, la espiritualidad es una experiencia de lo sagrado, que emerge a través de una experiencia subjetiva y que puede ser trasladada a lo colectivo, promoviendo cualidades perceptuales y afectivas como la compasión, la gratitud y una apreciación de la vida con un sentido determinado (Vaughan, 2006). No obstante, la espiritualidad no es ajena a ser un marco para la aparición de estados patológicos, ya que actitudes como el optimismo desmedido y la evasión de las responsabilidades personales pueden conllevar a la enajenación mediante expresiones de fanatismo. Vaughan (2006) asegura que el empleo de la espiritualidad como compensación ante las carencias biopsicosociales junto con la postergación del contacto y la autonomía, representan un riesgo que puede asemejarse a la personalidad adictiva, pues el ejercicio de ciertas prácticas como la meditación, generan en el individuo sensaciones y percepciones de bienestar que únicamente reducen o eliminan temporalmente los síntomas generados por cuestiones de fondo.

Por el contrario, el hecho de integrar las experiencias espirituales en la vida cotidiana puede ser una oportunidad para recuperar el bienestar y la salud psicológica. Para este fin son necesarias disposiciones personales como la apertura al autodescubrimiento, el compromiso y la aceptación de la realidad tal cual se presenta; precisamente aquí subyace

uno de los principios del enfoque humanista/transpersonal: el dar lugar a la totalidad como punto de intersección entre los opuestos en una dinámica equilibrada, no de disputa (Vaughan, 2006). En otras palabras, la espiritualidad solamente puede promover el cambio una vez que se han integrado todos aquellos elementos que se han pasado por alto y que conforman el concepto junguiano de sombra.

Coincidentemente, Vaughan (2006) plantea que las características de la espiritualidad sana son las mismas a las que se consideran propias de la madurez psicológica y que son: autenticidad (el compromiso y congruencia con los pensamientos, palabras, sentimientos y acciones propias), soltar el pasado (la ausencia de malestares propios de experiencias anteriores aunado al contacto y vivencia continua del presente), enfrentar los propios temores (la experiencia directa con todo aquello que distorsiona y merma el estado subjetivo de tranquilidad), comprensión/perdón (la transformación del dolor en propósito y sentido sobre lo hecho y recibido) amor/compasión (expresiones de ternura, apoyo y cariño en las relaciones interpersonales), comunidad (intercambio armónico entre el individuo y los que lo rodean), conciencia (la atención no interferidora de la experiencia interna), paz (la comunión armónica con todo lo que rodea al individuo respetando espacios) y liberación (la eliminación de las limitaciones egocéntricas).

1.9. El desarrollo humano transpersonal.

Para Tart (1990 citado en Pintos, 1996), un estado de conciencia se define como un patrón de organización y funcionamiento mental que involucra elementos como la memoria, los sentimientos, procesos de evaluación, identidad, sensaciones y pensamientos, y que a pesar de ligeras variaciones, conserva la misma estructura secuencial y de

comportamiento. Producto de la interacción entre la información que ofrece el ambiente y de las experiencias internas, se considera que un estado de conciencia es un modo arbitrario de elaborar, evaluar y seleccionar información y por consiguiente, representa un modo arbitrario de actuar y vivenciar.

Uno de los objetivos de la psicoterapia transpersonal es el de desprogramar los condicionamientos originados por el proceso de socialización así como de los patrones cambiantes de identificación (Pintos, 1996). Poco a poco las cualidades disociadas se agrupan originando la totalidad y desembocando en la vivencia subjetiva de comprender la propia vida de una manera diferente, percibiendo no sólo la unidad interior, sino la conexión amplia y profunda con todo lo que rodea el individuo. Pintos (1996) distingue que este tipo de conciencia individual se caracteriza de manera general por la experiencia separada, filtrando todos los elementos del ambiente que el individuo considera pertinentes y relevantes para su desarrollo, es decir, se relaciona con la vivencia de multiplicidad que va implícita en los puntos arriba mencionados. En otras palabras, esta desprogramación se relaciona con los momentos que ocurren en diversas formas de psicoterapia como son el enfoque Gestalt, la psicología junguiana y el análisis transaccional entre otras, en donde una vez que el usuario ha identificado todas las introyecciones y patrones disfuncionales aprendidos, comienza a deshacerse de ellos progresivamente al ejecutar otras formas de comportamiento.

El estado de conciencia ordinario permite que se experimente la realidad mediante las imágenes, sabores, sonidos, olores y texturas que son registrados por los sentidos ubicados en el tiempo y lugar en el que la persona se encuentra. Se evoca el pasado y se

imagina el futuro como si fuera producto de la imaginación sin experimentarlo. En el nivel transpersonal desaparecen dichas limitaciones: todos los hechos históricos y acontecimientos futuros parecen reales y verdaderos, como ocurre en el acto de soñar (González, 2005).

El sacerdote jesuita y paleontólogo francés Pierre Teilhard de Chardin afirmaba en su *ley de complejidad-conciencia* que el universo se encuentra en un proceso de expansión que surgió de formas elementales de materia que han ido aumentando en complejidad, como una categoría cualitativa compuesta de una red estructural (Mora, 2006). Para Teilhard, dicha complejidad representa el salto cualitativo que propició el origen de la vida y al ir prosiguiendo en fineza y diversidad, la materia se fue impregnando cada vez más de conciencia llevando el proceso a un nivel caracterizado por la aparición del hombre y el perfeccionamiento de su sistema nervioso central, convirtiéndose así en un ser que razona, que es consciente de sí mismo.

Ya que el ser humano posee esa condición de percatarse de sí mismo, Teilhard sostiene que la especie humana prosigue en la modificación cualitativa de concebir y percibirse a sí misma y al mundo que la rodea. Por lo tanto, el clímax de este proceso representa la transición de la hominización hacia el de la espiritualización, del *homo sapiens* al *homo sapientissimus* (Tresmontant, 1964).

Aunque el modelo teilhardiano tiene una connotación religiosa, gran parte de sus ideas son retomadas por la psicología transpersonal para explicar los procesos de modificación y desprogramación comportamental descritos anteriormente. Si se considera el desarrollo de la conciencia como un proceso de evolución, es necesario puntualizar que

éste no se construye analógicamente como un edificio en el que se van agregando partes subsecuentes del mismo. Más bien, este concepto comparte similitudes con la psicología piagetiana, donde se sugiere que los procesos van modificándose de manera gradual y radical mediante etapas en las que las tareas y problemáticas que se presentan son resueltas a partir del estadio de desarrollo en que el individuo se encuentra (González, 2005). Cabe señalar que este concepto de desarrollo es una vivencia subjetiva y que sólo es posible de observarse mediante las expresiones del comportamiento como el lenguaje, la conducta y el estado emocional, entre otras. Asimismo, es de considerarse que cada ser humano se encuentra en un determinado nivel que nunca es igual al de otro individuo. Dicho proceso se puede representar gráficamente a manera de una espiral ascendente y envolvente que va de lo menor a lo más inclusivo. A continuación se describirá el modelo de la *Espiral de la Conciencia* propuesto por González (2005) y que comienza a partir de la concepción:

Esfera arcaica etapa pleromática: representa la etapa inicial en la que el individuo se encuentra inmerso en un sentimiento oceánico al provenir de la fuente (el útero), ocasionado por la unión total entre el macro y microcosmos. Similar al estado del dormir profundo (ondas delta) se relaciona con la irrealidad, la ambigüedad y lo incognoscible. Dicha etapa se trasciende una vez que el individuo se percató de que las personas y los objetos son entidades separadas.

Esfera biológica etapa de diferenciación: ocurre entre los 5 meses y los 3 años de vida, distinguiéndose como el nivel más simple y primitivo de auto-conciencia. Denominada como “fase urobórica”, en este nivel se encuentran la identificación con el cuerpo y sus funciones, necesidades, motivaciones y valores de sobrevivencia y bienestar.

Se accede al conocimiento mediante el uso de los sentidos y la experiencia. Se experimentan emociones de carácter primario y visceral como: miedo, alegría, inseguridad, ansiedad, afectos condicionados y simpatía/antipatía. Las relaciones tienen un carácter objetal.

Esfera psicológica etapa de individualización: se ubica entre los 4 y 7 años de edad, donde la conciencia corporal se transforma en una conciencia mental-racional, identificada por la apropiación de los conceptos por parte del *yo*. Comienza la auto-identificación y la simbolización del pensamiento.

Esfera personal etapa de humanización: se divide en 3 etapas que son:

a) Latencia: entre los 7 y los 11 años, se reconoce la estabilidad lógica del mundo físico, la conciencia de la transformación de los elementos y el manejo del pensamiento bidireccional. Tales operaciones concretas le permiten al individuo interactuar con su ambiente ya sea afianzando su seguridad o minimizándola, y comenzando a relacionarse interpersonalmente.

b) Adolescencia: de los 12 a los 21 años, se desarrolla la habilidad para resolver problemas abstractos de forma lógica. La influencia de la historia de vida y el medio ambiente puede distorsionar el desarrollo pleno del potencial ante la dualidad de valoraciones internas y externas. Ante la búsqueda de reformulación del sentido de vida establecido por la familia de origen, el adolescente desarrolla comportamientos auto-centristas parecidos a los de la primera infancia, como la emotividad y la posesividad. Después de atravesar por la pubertad en la que el individuo tiene la sensación ambivalente de ser niño y adulto a la vez, llega a la

segunda fase, donde mediante una “síntesis parcial”, recobra el interés por su persona y resurgen las necesidades psicológicas básicas (atención, aceptación, valoración y amor) ante el apremio de pertenecer a grupos sociales.

c) Personal: comienza el proceso que se conoce como individuación, autoactualización o autorrealización caracterizado por la significación y su expresión en las áreas intersubjetiva, artística, simbólica y lingüística mediante la reflexión y el discernimiento. El individuo cobra conciencia de sí mismo, percibiéndose como una totalidad, movilizándose hacia el desarrollo de su potencial, contactando con su *Sí-mismo*, que le permite identificar qué es y qué no es. Para ello precisa enfrentarse a la soledad existencial, la angustia, la muerte y la incertidumbre, descubriéndose así la libertad y la responsabilidad.

Esfera organísmico social etapa de unanimización: representa una fase de síntesis donde se integran los niveles anteriores. El individuo se percata de que no existe sin los demás. Después de reconocer que su búsqueda se ha distinguido por enfocarse en su propio desarrollo, comienza una nueva de comportarse en la que interactúa conscientemente con el mundo, desarrolla relaciones interpersonales solidarias, trasciende el deseo de control y dominio sobre los demás, comparte con alegría, se compromete e interesa con la justicia social, desarrolla la aceptación positiva incondicional, la congruencia y la empatía ante los diversos sectores políticos, socio-económicos, culturales e ideológicos, significa valores sociales que antes consideraba obligatorios e impuestos y expande su capacidad de amar.

Esfera transpersonal etapa de planetización: regida por el principio de comunión, el individuo se encuentra en el nivel más alto de conciencia en el que tanto el proceso

personal como social se percibe como un movimiento constante y dinámico. Se está abierto a la experiencia y a la vez se mantiene un juicio crítico para examinar sus respuestas y su jerarquización. Quien experimenta este nivel, aprende a desidentificarse con elementos que lo encadenan a etapas anteriores; en cambio, busca la autenticidad, el ser útil a los demás, vive en equilibrio, establece relaciones sólidas, comprometidas y saludables, donde comparte, respeta y ama.

Conciencia trascendente Omegalización: una vez que se alcanza el nivel anterior, se despierta el *Punto Omega* teilhardiano, donde se contempla el origen y fin de todo lo creado, que antecede a toda esfera epistemológica, donde la unidad y lo múltiple se unen totalmente (González, 2005).

Como puede apreciarse en este modelo, las primeras etapas van de la mano del desarrollo biológico del individuo. No así en las etapas de unanimización y esferas transpersonal y de omegalización, donde el arribo a dichas etapas parece ir en función de una actitud y el ejercicio de la elección voluntaria orientada a un comportamiento en que dichas características sean percibidas. En ese sentido, la posibilidad de alcanzar tales percepciones se detonarían formalmente en la vida adulta, teniendo como punto límite la vejez, siendo esta última etapa el tema a desarrollar en el capítulo 2 del presente trabajo.

1.10. Consideraciones sobre el enfoque transpersonal.

Una de las principales detracciones hacia la psicología transpersonal radica en vincularla como parte del llamado movimiento de la Nueva Era, fenómeno pseudo-religioso basado en la creencia de que, desde 1962, el mundo dejó la era astrológica de Piscis para entrar a la de Acuario, caracterizada por una mayor apertura espiritual en el ser humano.

Sin embargo, la psicología transpersonal, más que un movimiento de esa índole, representa una alternativa terapéutica que posee los mismos objetivos de todas las escuelas de psicoterapia: promover la salud. Lejos de buscar imponer un sistema de creencias o presentar a líderes carismáticos, la corriente transpersonal busca la integración entre las cosmovisiones existentes con la sabiduría antigua y moderna, despertando el potencial humano hacia la totalidad y utilizando racionalmente los recursos y tecnologías con los que se cuentan (Almendro, 2006).

No obstante, los objetivos terapéuticos del enfoque transpersonal pueden ser desvirtuados y distorsionados por quien se aproxima a este enfoque sin formación y un entrenamiento adecuados. El hecho de que los objetivos del enfoque transpersonal no se relacionen con el movimiento Nueva Era, no previene de quien busque mezclarlos y orientarlos hacia un interés personal. Al respecto, Almendro (2009) sugiere algunas puntualizaciones sobre esta tendencia ya reportada de manera formal:

Una tendencia mágica-esotérica sobre una fachada espiritual: basada en un simplismo emocional, influenciable y en algunos casos vendible. Bajo un marco de Nueva Era, convierte los eventos transpersonales en proyecciones de ignorancia que generan dispersión, principalmente mediante la negación de la sombra.

Universalidad ingenua: aparición de oportunismo y su respectiva ausencia de rigor debido a la falta de conocimientos, formación, experiencia y compromiso con las temáticas manejadas. Se ha observado que mucha gente sin formación adecuada imparte talleres y conferencias, utilizando el término *transpersonal* para sus actividades, donde utilizan cuarzos, barajas, prácticas de brujería, etc.

Inflación: basada en el concepto de Jung, que se refiere a procesos psíquicos incompletos que generan en el individuo poco comprometido falsas suposiciones, egos espirituales, megalomanía del Sí-mismo y actitudes de querer introducir todas las experiencias en un mismo contexto. Este proceso puede estar presente tanto en el terapeuta como en el usuario o cliente. Von Franz (1981) comparte este planteamiento, pues señala que de todos los arquetipos posibles, el Sí-mismo puede ser el más destructivo debido a su condición numinosa y ambivalente, que así como puede orientar hacia la realización, puede también llevar a la locura y el fanatismo.

Contexto universitario: aún persiste la censura y renuencia por parte de los grupos de científicos materialistas para apoyar y promover la investigación y difusión del conocimiento transpersonal. Quien busca fusionar el movimiento de la Nueva Era con el enfoque transpersonal parece contribuir a esta situación, pues origina que se asocien ambas posturas.

Defensores de la teoría y la práctica: hay quienes asumen posturas contrastantes por considerar como únicamente válidas sus propias vías de acceso al conocimiento. Al igual que las demás aproximaciones psicológicas es imprescindible integrar ambas bidireccionalmente (Almendo, 2009).

A lo largo de este capítulo se intentó describir algunos de los conceptos más relevantes que la psicología transpersonal ha generado respecto al comportamiento humano, considerando como eje la alusión a la definición de lo transpersonal: todas aquellas experiencias que se relacionan con la trascendencia y que rompen los límites orgánicos. En resumen, estas suposiciones son las siguientes:

- De entre todas las experiencias y dimensiones posibles en la raza humana, la espiritualidad representa un estrato inherente a la misma, con una tendencia hacia la completud existencial y cuyo ejercicio puede restaurar, prevenir y acrecentar la salud.
- En ciertos momentos de la vida humana, ocurren coincidencias significativas en las que un estado psicológico y un suceso ambiental ocurren simultáneamente, generando en quien lo experimenta un significado acompañado de una carga emocional intensa y suscitando la impresión de que la psique y la materia se unifican.
- El percatarse de las propias percepciones, pensamientos, conducta, el estado corporal y del ambiente, que es definido en terapia Gestalt como el *darse cuenta*, constituye un elemento que puede facilitar la integración de asuntos inconclusos en el individuo, generando así la modificación de su comportamiento en un estado más equilibrado y delimitado.
- Además del estado de conciencia habitual, existen otros estados que, lejos de constituir entidades derivadas de trastornos o anomalías neurofisiológicas, representan formas de conocimiento sobre la dinámica humana en el mundo y sobre niveles profundos o complejos de la psique, solamente asequibles a través de dichos estados.
- Apoyada en los descubrimientos en otras disciplinas como la física cuántica y la biología, aunada a la vivencia cotidiana, la psicología transpersonal establece que los límites espacio/temporales no existen en el campo de la psique, de manera que

es posible percibir bajo ciertas circunstancias un nivel de interacción y vinculación con otros individuos y elementos de la naturaleza. Frecuentemente, la vivencia de dicha conexión genera cambios en el comportamiento que devienen en adaptación y equilibrio psicológico.

- La vida prenatal parece tener un impacto psicológico en la vida adulta, deviniendo en comportamiento funcional o en trastornos psicológicos condicionados al estado emocional de la madre.
- Cuando en algún momento de la vida el individuo se encuentra en un periodo de bloqueo, estancamiento, desequilibrio o confusión, sobrevienen momentos críticos acompañados por un gran impacto emocional, y que tienen por función restablecer el bienestar psíquico y promover el desarrollo y la auto-actualización del sujeto, lo que permitiría suponer que se trata de un proceso natural de homeostasis existencial, mismo que no se ha abordado formalmente.

2. VEJEZ TRANSPERSONAL

2.1. Aspectos psicológicos del envejecimiento.

La vejez es la etapa del desarrollo humano que comienza a partir de los 60 años y que concluye con la muerte, permeada por una serie de cambios importantes en todas las áreas del funcionamiento (OMS, 2006 citado en Rodríguez, Valderrama y Molina, 2010). Dado que la vejez puede abordarse desde múltiples perspectivas como la biomédica, la social, la antropológica y la política, por mencionar algunas, resulta necesario delimitar las aportaciones que la psicología ha hecho respecto a este grupo de edad. De acuerdo con Marsiske, Franks y Mast (2001), la psicología del envejecimiento se ha enfocado fundamentalmente a cuatro áreas:

- 1) **Cognición:** orientada a la descripción y explicación de procesos del pensamiento como la memoria y la resolución de problemas.
- 2) **Personalidad y sí-mismo:** basada en la comprensión de cómo las percepciones que los ancianos tienen sobre sí mismos se han modificado a través del tiempo, así como del impacto de éstas en su comportamiento.
- 3) **Relaciones sociales:** estudia los intercambios interpersonales del anciano aunado a la percepción que el senecto tiene del medio ambiente y de la sociedad.
- 4) **Salud mental:** abocada al estudio de las pérdidas de las funciones cognitivas, el sentido del Sí-mismo y de las relaciones sociales.

En este apartado, se desarrollarán estas áreas de acuerdo a dicha clasificación:

2.1.1. Cognición.

Martín (2008) asegura que actualmente las líneas de investigación sobre los trastornos cognitivos en la vejez, que inicialmente se formularon a partir del modelo deficitario de la inteligencia, son conceptualizadas desde el concepto de *recursos cognitivos*, que se refiere al conjunto de factores relacionados y su interacción, entre los que se encuentran: el estado de salud, la estimulación del entorno, la formación académica, la historia de vida, la motivación, el nivel socioeconómico, el estilo de vida y el coeficiente intelectual, entre otros.

Como ya se ha mencionado, parte de las modificaciones cognitivas en el adulto mayor, tiene su origen en aspectos de índole biológica, donde las alteraciones del patrón habitual de conexiones y funcionamiento interneuronal son consideradas como las causantes del deterioro de los circuitos cerebrales, así como de la alteración de los sistemas neurotransmisores (Claver, 2006). También, dentro del nivel sensorial, principalmente con las limitaciones visuales y auditivas, se producen importantes alteraciones, al recibir con menor precisión y riqueza la información que proviene del ambiente; tanto la hipoacusia como los diversos grados de ceguera alteran la comunicación deviniendo en aislamiento social (Claver, 2006). A su vez, el estado de salud influye en ésta área mediante el enlentecimiento de los procesos cerebrales atribuidos por diversos factores como la depresión, el hipotiroidismo, carencia de vitaminas y el consumo de alcohol o sedantes.

Claver (2006) señala que aunque las capacidades de inteligencia mejoran o permanecen intactas hasta el final de la vida, el declive se experimenta en las habilidades intelectuales. De ahí que se distinga a la primera cualidad como *inteligencia cristalizada*, el

conocimiento sociocultural y de experiencia, que está estrechamente relacionada con la sabiduría y la creatividad. Para la segunda, se emplea el término de *inteligencia fluida* o *mecánica*, referente a la arquitectura neuropsicológica desarrollada a través de las diferentes etapas de maduración biológica. Mediante la optimización selectiva, el anciano puede desarrollar habilidades que compensen otras que se han deteriorado. De ese modo, el anciano puede desempeñarse de manera óptima en aquellas actividades que forman parte de su experiencia al ser practicadas continuamente; no así en el caso de escenarios desconocidos y nuevos, donde se ha observado tanto una menor capacidad de abstracción como de flexibilidad cognitiva (Claver, 2006).

Glicken (2009) cita los principales trastornos psicológicos que, de acuerdo a la Asociación Psicológica Americana en el año 2003, se consideran como más frecuentes en la población anciana. Entre ellos se encuentran: la demencia, como deterioro irreversible de las funciones cognitivas acompañado por trastornos emocionales incluyendo depresión, ansiedad, paranoia y alteraciones en la interacción social, una mayor tendencia al suicidio a diferencia de otros grupos de edad, problemas del sueño, adicciones, depresión y Alzheimer.

La demencia, definida como una disfunción de las neuronas corticales superiores que daña permanentemente los procesos intelectuales, representa una de las alteraciones más importantes que toman lugar en la vejez (Gutiérrez, 1999); atribuida a diversas causas, principalmente se encuentra categorizada en: degenerativa (enfermedad de Alzheimer), vascular (por infarto o hemorragia cerebral), mixta (degenerativa/cardiovascular) y secundaria a enfermedades neurológicas, como en el caso de la enfermedad de Parkinson o

de carácter endocrinológico, como la diabetes (Gutiérrez, 1999). Según Ortiz de Zárate, Alonso, Ubis y Ruiz de Azúa (2010), la enfermedad de Alzheimer es la forma más frecuente de demencia, seguida de la demencia vascular. Además de las particularidades cognitivas que pueden hablar tanto de su origen cortical (alteraciones de la memoria, abstracción, procesamiento del lenguaje, de la corteza motora y sensorial, desorientación y discalculia) como subcortical (lentitud de pensamiento, pérdida de memoria y apatía), también aparecen modificaciones en el comportamiento como sintomatología delirante, depresiva, maniaca y cambios en la personalidad, manifestados con desinhibición social, irritabilidad y labilidad emocional, así como agitación y trastornos del sueño (Ortiz de Zárate et al., 2010).

2.1.2. Personalidad y sí-mismo.

Mientras que en la juventud se perciben las expectativas y las posibilidades como innumerables, la vejez se encarga de mostrar la finitud de la vida. Para Ardern (2005), las pérdidas, concretas y conceptuales, confrontan al anciano progresivamente llevándolo a la vivencia del duelo, experimentado generalmente como una transición dolorosa al alejarse de todo aquello que fue importante y valioso. En ese sentido, la adaptación en el envejecimiento gira entorno al crecimiento de la personalidad, misma que es generada en opinión de Ardern (2005) a partir de la genética y las experiencias tempranas de la vida. La personalidad, entendida como el conjunto de pensamientos, sentimientos y conductas que constituyen rasgos comunes en un individuo, está plenamente constituida una vez que se ha alcanzado la vejez. Con el decremento de las posibilidades fisiológicas y la modificación de

los roles sociales, la personalidad tomará un papel crucial en el tipo de respuestas que el geronte tenga ante ellas.

Jiménez (2003) explica que las posibilidades de adaptación en el anciano son conformadas tanto por su pasado y salud como por sus respuestas y capacidades de comunicación. Algunos de ellos buscan participar en actividades como la asistencia a clubes e instituciones junto con la práctica del turismo social, mientras que quizás la mayor parte, decide permanecer en familia o en soledad. Y como ocurre en cada etapa del ciclo vital, el anciano se enfrenta a diversas situaciones críticas que son experimentadas con una sensación de perplejidad y de las que debe buscar la adaptación y la generación de alternativas ante tales sucesos. Durante la vejez es común que dichas respuestas tiendan a ser regresivas; éstas suelen ser las de mayor ocurrencia:

- 1) Comportamiento contradictorio: actitud y necesidad de permanecer aislado a la par de expresar y buscar compañía y apoyo.
- 2) Labilidad afectiva frecuente: irrupciones de llanto ante el menor motivo.
- 3) Machaconería: repetición constante y contundente que propicia un comportamiento agresivo en su interlocutor.
- 4) *Chochez*: expresiones reiterativas carentes de sentido e irrelevantes que en ocasiones evidencian un síntoma psicopatológico.
- 5) Quejas constantes: hipocondriasis y expresión constante sobre los males que le aquejan.
- 6) Toxicofilia: incidencia en el consumo de alcohol, tabaco, hipnóticos, analgésicos, laxantes, ansiolíticos y vasoactivos por mencionar algunos.

- 7) Regresión de pulsiones: reaparece el interés hacia necesidades o caprichos personales sumado a sensaciones de pereza.
- 8) Deseo de ser el predilecto (a): forma de comportamiento que busca ser el centro de atención para ser mimado y considerado, generando conflictos en la familia cuando no ocurre de ese modo.
- 9) Conservadurismo desmesurado: inclinación a conservar objetos y artículos diversos, incluida la distribución y arreglo del espacio habitacional, desarrollando actitudes de intolerancia y agresión cuando se intentan modificar o desechar.
- 10) Agresividad: atribuida ya sea como forma de adaptación o como una expresión psicopatológica (Jiménez, 2003).

A su vez, Jiménez (2003) hace una clasificación en cuanto a la psicotipología del anciano donde destaca dos grupos que a su vez están constituidos por otras subcategorías:

Adaptados: maduros (relacionados e integrados con los demás y su ambiente), blindados (rigidez ante el miedo al fracaso y a la dependencia, evitan la discusión sobre sus temas personales) y caseros (pasivos y dependientes, satisfechos de no tener responsabilidades).

Inadaptados: irritables (expresan constantemente frustración y amargura, desconfiados e insatisfechos con su situación), introvertidos (timidez y retraimiento) y desconectados (escasez o inestabilidad en las relaciones interpersonales).

Al ser la vejez una etapa donde se enfrentan pérdidas y se reestructuran las relaciones, es frecuente que el anciano experimente celos y tenga una mayor demanda de

atención, generando sensaciones de abrumación en quien recibe dichas demandas. Ardern (2005) comenta que la dependencia se relaciona con formas de vinculación permeadas por la inseguridad y la búsqueda de sustitutos que incluso recaen en profesionales de la salud. La personalidad dependiente, que responde a una falta de confianza básica, se caracteriza por la creación de un amplio círculo de amistades y relaciones interpersonales pero se evita la intimidad, el contacto profundo del anciano con otro ser humano.

Para Erik Erikson, la existencia humana depende de tres procesos básicos que poseen una cualidad organizativa y que se complementan entre sí: la organización jerárquica de los sistemas orgánicos (*soma*), la organización de la experiencia individual mediante la síntesis del Yo (*psyché*) y la organización cultural de la interdependencia de los individuos (*ethos*) (Martín, 2008). Este planteamiento conformó la idea de que a lo largo de la vida son generadas estructuras a partir de otras derivando en etapas, cada una con una crisis central. Al llegar a la adultez tardía, se produce la confrontación entre la productividad y el estancamiento (no sólo en términos económicos sino de aportes hacia su comunidad) y dicho paso encamina al sujeto a la vejez, donde la crisis se centra en la integridad yoica y la desesperanza en su contraparte. Tal integridad, entendida como la seguridad de las experiencias vitales vinculada a la armonía y al sentido, no es otra cosa más que el poseer una actitud contemplativa y satisfecha. Erikson, quien alcanzó la edad de 91 años, escribió que la finalidad de todo anciano radicaba en unificar e integrar sus experiencias con “el sentimiento compartido del *nosotros* en la comunidad” (Martín, 2008).

Hernández (2005), apoyada en ésta teoría, comparte que la vejez representa una aceptación de la propia vida, cuyo indicador principal es el de sentir que la misma tiene un

significado. Dicha concepción permite al individuo aceptar la muerte. Cuando no es así, sobreviene la desesperación, la depresión y otras patologías. Además, es importante mencionar que la salud mental en el anciano no solo está configurada por su historial clínico y los padecimientos que propician incapacidad a nivel fisiológico incluyendo el cerebral, sino que acontecimientos como el estilo de vida, el estatus socioeconómico, la soledad y la pérdida de autonomía, personas significativas y bienes materiales también son determinantes (Hernández, 2005).

Para Claver (2006), la capacidad de afrontar satisfactoriamente las pérdidas y las situaciones críticas en la vejez, proviene tanto de la forma de aproximarse a la problemática como a la evaluación y tipo de respuesta hacia el mismo. Una vez que los conflictos y miedo se clarifican, la defensa patológica es hecha a un lado para dar paso al sentimiento real de tristeza ante la pérdida. Si este proceso llega a ese punto, las posibilidades evolutivas aparecen permitiéndole al anciano movilizarse. De esa forma la psicoterapia del anciano puede transformar la desesperanza e ira en tristeza y aceptación, facilitando el senecto a la toma de decisiones y su posterior acción.

Claver (2006) asegura que el estado auto-percibido de salud es de vital importancia, pues tiene repercusiones en el estado anímico y la calidad de vida del geronte. En ese sentido, todas aquellas enfermedades que afecten principalmente la movilidad física serán cruciales para la evaluación subjetiva del estado de salud, ya que afirma que los problemas de salud que más deterioran el estado de ánimo son los caracterizados por una dificultad para integrarse y comprenderse en el marco de la historia personal. Una vez que surge una discapacidad, es común que el anciano tenga que confrontarse con todo aquello que antes

podía hacer y requiera de la asimilación y reestructuración de sus posibilidades, por lo que la atención multidisciplinaria es necesaria.

2.1.3. Relaciones sociales.

Para Krzeimen (2001 citado en Vera, 2007), un elemento importante en la calidad de vida del adulto mayor estriba en el reconocimiento que éste obtenga de realciones sociales significativas, mismo que generará la percepción de que la etapa de senectud es una prolongación y continuación del ciclo vital, ya que de no ser así, la vejez se experimentará como un momento de declinación funcional y propiciará el asilamiento social. En un estudio cualitativo con 111 adultos mayores, Molina y Meléndez (2007) reportaron que los factores relacionales en los aspectos familiar y social son los que tienen más peso en la percepción subjetiva de bienestar, aún en condiciones de pobreza.

Herrera (2002) destaca que el anciano ha sido expulsado de la dinámica familiar relacional y emocionalmente, en parte producto de la inserción de los modelos de producción actuales que originaron aspectos como la jubilación y las condiciones de vida diferentes. Señala que existen nociones de índole social y psicológica que van desde las pérdidas del cónyuge, del entorno laboral y del poder adquisitivo, hasta las particularidades emocionales como la depresión, la cercanía de la muerte y la angustia frente a los cambios del entorno. González (2004) por su parte, expone cinco elementos a considerar sobre los aspectos sociales en el adulto mayor:

Cambios en la dinámica familiar: situaciones como las separaciones de pareja generan fracturas intrafamiliares que exponen al senecto a la inestabilidad afectiva y a la inseguridad material.

Cohesión/solidaridad en oposición a ruptura/independencia: el escenario actual de ruptura ha ido desplazando el modelo tradicional de unión familiar, propiciando por una parte, la movilización del individuo a dar solución sobre la situación familiar de manera personal y por otra al experimentar desamparo al ser separado del rol intrafamiliar, donde su presencia puede ser prescindida.

Problemas de espacio: el aumento progresivo de los costos de vivienda conlleva tanto a la limitación y la dificultad de interacción entre los miembros de la familia como de la necesidad de disminuir el número de habitantes en las áreas habitacionales.

Economía: el modelo globalizante pone en desventaja al anciano dada la demanda en fuerza de trabajo de menor edad y la capacitación constante y actualizada que se solicita en los empleos.

Deterioro: a mayor edad aumentan los riesgos de enfermedades o discapacidades restringiendo la participación social del adulto mayor (González, 2004).

Ardern (2005) señala que existe una diferencia entre ser viejo y sentirse viejo, ya que mientras la primera corresponde a la cronología del cuerpo, la segunda engloba el área individual y subjetiva. Argumenta que es común encontrar en muchos ancianos la percepción de la vejez como algo que ocurre ajeno a ellos; Ardern (2005) plantea que dicho fenómeno se atribuye a que en la sociedad occidental, donde la juventud es idealizada y la senectud marginada, la percepción que tiene el anciano de sí mismo termina por distorsionarse, arrojando la posibilidad de que el malestar generado en el senecto por dicha distorsión no sea mas que la expresión de una neurosis colectiva.

Por tanto, este escenario precisa repensar al adulto mayor como el resultado de un sistema histórico, social, alimenticio, emocional, sexual, y cultural (Herrera, 2002). Ham-Chande (1996) apoya dicha postura asegurando que las características socioeconómicas, familiares y de salud en la vejez, están vinculadas a la historia socioeconómica, familiar y cultural del individuo, de manera que muchos procesos patológicos comienzan a generarse desde edades muy tempranas para manifestarse completamente al llegar la vejez. Tal afirmación conlleva a ubicar al anciano como el producto de todo aquello que ha vivido y elegido, de la forma en que ha venido construyendo su existencia, ubicándolo como una totalidad.

2.1.4. Salud mental.

Entre los trastornos psicológicos más frecuentes en la población anciana, especialmente en las mujeres, se encuentra la depresión y que frecuentemente está vinculada a la pérdida de autoestima (Hernández, 2005). Para el senecto, la depresión se ve raramente manifestada como tristeza; en su lugar, aparecen la somatización, la irritabilidad y las alteraciones cognitivas. Es común que muchas enfermedades en el adulto mayor, estén acompañadas de trastornos depresivos. Sin embargo, en opinión de Hernández (2005), existen generalizaciones que plantean el hecho de que el envejecimiento es sinónimo de demencia senil y depresión, en parte originadas por una incidencia mayor de trastornos mentales en comparación con otros grupos de edad ocasionados por depresión ante ciertos acontecimientos que generan tensión y alteraciones del sistema nervioso. La autora explica que los trastornos de la memoria, de la atención, las modificaciones del sueño y las

dificultades de relación con el entorno, definen y le dan característica a las quejas somáticas.

Según Morice (2007), la Organización Mundial de la Salud calcula que el 25% de ancianos en el mundo sufren de algún tipo de trastorno psiquiátrico, del cual la mayor incidencia es del tipo depresivo, solamente superado por la demencia a partir de los 75 años. Parte del trabajo en la comprensión de la depresión en la vejez, incluye el concepto de estresor psicosocial, el cual le otorga a las pérdidas un factor preponderante.

Sin embargo, autores como Krassoievitch, (1991 citado en Morice, 2007) plantean que la pérdida no explica por sí misma la ocurrencia de un cuadro depresivo al mostrar que solamente un 13% de los ancianos que pierden a su pareja desarrolla depresión o un duelo patológico; por el contrario, se ha observado que los cuadros depresivos en la vejez tiene su punto de partida en la juventud, teniendo un mayor índice de trastornos afectivos en la historia familiar, vinculados también a cambios fisiológicos y neuroendocrinos.

Seguido de la depresión, se encuentra la ansiedad entre los desórdenes funcionales más comunes en el anciano. La ansiedad corresponde a una emoción necesaria que cumple las funciones de alerta y defensa. Sin embargo, su carácter patológico aparece cuando deja de cumplir su función adaptativa, transformándose en limitaciones de diversa gravedad, percibidas como un malestar interior acompañado de temor, inquietud, anticipación de daño e hiperactividad en el sistema nervioso autónomo (Ortíz de Zárate et al., 2010). Las formas clínicas en las que se presenta en la población anciana, incluyen el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, fobias, el trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno por estrés postraumático Su diagnóstico en este grupo de edad requiere experiencia y

habilidad clínica para su detección, debido a que su sintomatología, que incluye palpitaciones, dificultad para respirar y cambios en el apetito, es similar a la de enfermedades infecciosas. La ansiedad tiene la capacidad de generar vulnerabilidad y aislamiento en el senecto, haciéndolo más susceptible a padecer enfermedades graves, así como para decrementar su capacidad de afrontamiento del estrés (González, 2001).

En el caso de los trastornos psicóticos en este grupo de edad, constituyen procesos a menudo iniciados en edad temprana. En el adulto mayor pueden presentarse la esquizofrenia de inicio juvenil diferenciada por abulia, indiferencia, aplanamiento afectivo y negativismo, entre otros síntomas, y la esquizofrenia de aparición tardía en la que no hay ninguna relación con la demencia o trastornos afectivos, caracterizada por la presencia de alucinaciones y delirios de persecución (Ortíz de Zárate et al., 2010).

La sexualidad en la vejez también está sujeta a factores psicológicos, sociales y fisiológicos. Si bien aún persiste el mito de la asexualidad en los ancianos, Claver (2006) señala que, al igual que en las demás etapas de la vida, el anciano también experimenta y requiere la satisfacción de necesidades sexuales. Por ello, la posibilidad de que el senecto ejerza su sexualidad, dependerá de la actitud que haya tenido respecto a ella a través de su vida y de la existencia de limitaciones funcionales.

Debido a las diversas particularidades ya señaladas que toman lugar en la vejez, la atención integral y efectiva se hace posible mediante el trabajo multidisciplinarios. Hernández (2007) ofrece un panorama general de los escenarios de incidencia donde el psicólogo ejerce su campo de acción en cuanto a la atención del adulto mayor se refiere:

Ancianos hospitalizados: a partir de la situación existente en México, donde el 60 por ciento de ingresos a hospitales generales corresponden a adultos mayores (Bravo, 1999 citado en Hernández, 2007), la intervención del psicólogo va desde la valoración cognitiva y emocional hasta la prevención, asistencia y rehabilitación del geronte, así como la atención a elementos que giran en torno a la situación del enfermo, como la estructura y condiciones del entorno familiar, la situación del cuidador y la intervención tanatológica en casos donde se presenta una enfermedad terminal.

Ancianos institucionalizados: se aboca a la atención de necesidades psicológicas que permitan al anciano ajustarse a las condiciones en las que se encuentra, mediante la generación de alternativas, la resolución de conflictos y la creación de espacios para la expresión que tengan como objetivo general mejorar la calidad de vida del residente.

Ancianos asociados: referidos a aquellos que pertenecen a asociaciones, clubes o grupos, se elaboran e instrumentan programas de promoción de la salud integral, con el abordaje de temáticas a partir de las necesidades detectadas y que involucren aspectos inherentes a la vejez.

Atención individual: se enfoca a la atención clínica de las particularidades de cada caso, donde se pretende una intervención que restaure, promueva y acreciente el bienestar psicológico (Hernández, 2007).

La psicoterapia, entendida como una forma de tratamiento de los conflictos psíquicos y los trastornos del comportamiento, mediante la comunicación verbal y no verbal, se encarga de aliviar el trastorno emocional, modificar el patrón del comportamiento y promover el crecimiento y desarrollo de la personalidad (Gutiérrez, 1999). De manera

general, los dispositivos terapéuticos de atención a la vejez pretenden abordar el dolor psíquico a partir de los síntomas observados junto con la revisión de su “modo de estar en el mundo” (Martín, 2008), éste último relacionado frecuentemente con los cuadros psicológicos y psicosomáticos. El salir adelante de dicho malestar engloba cuestiones afectivas, corporales, relacionales, cognitivas y conductuales, cuyo abordaje depende de la orientación teórica del terapeuta.

Botella (1994 citado en Hernández, 2005) afirma que la intervención psicoterapéutica en la vejez se encuentra actualmente dividida en dos líneas de investigación que son:

Depresión en la vejez: se argumenta que el envejecimiento implica un cúmulo progresivo de pérdidas significativas, cuyo duelo se ve emparentado con características similares a la depresión clínica. A excepción del trastorno depresivo mayor, que requiere medicación, el tratamiento de la neurosis depresiva con psicoterapia únicamente, resulta eficiente con el modelo de intervención predominante que es el cognitivo, llevando a cabo una revisión de los esquemas de pensamiento del individuo (dicho enfoque también es trabajado a nivel grupal) encontrando las distorsiones para su posterior modificación. No obstante, factores como el rendimiento intelectual, las diferencias educativo-culturales, el estado de salud física y la severidad de la depresión parecen ser significativas en la falta de cohesión cuando se interviene grupalmente, aunado al efecto negativo en cada senecto.

Psicoterapia de reminiscencia y revisión vital: consiste en la intervención, por lo general grupal, en la que se evocan cada una de las experiencias de vida facilitando el recuerdo de las mismas orientando la labor a la integración y significación que el anciano

hace de su propia vida; dicha forma de trabajo ha mostrado en algunos casos incrementar la satisfacción y el bienestar psicológico (Haight, 1988 citado en Hernández, 2005) y en otros, particularmente en estancias geriátricas, ha arrojado resultados negativos ante la incapacidad para que los gerontes modifiquen sus vidas, en parte por el carácter de residentes (Hewett et al., 1991 citado en Hernández, 2005) lo que permite abrir la posibilidad de la importancia de la adhesión a una institución asilar, así como sus consecuencias.

Un fenómeno que vale la pena destacar, corresponde al de la llamada *inercia asistencial*, en el que, al presentarse por primera vez al servicio de apoyo psicológico, el anciano espera reproducir una situación similar a cuando acude a recibir atención médica. Esta forma de comportamiento destaca los aspectos físicos sobre los psicológicos a manera de anamnesis (Martín, 2008). Si bien el cuerpo es el espacio desde donde se experimenta y percibe el mundo interno y externo, para el geronte resulta más adaptativo y conveniente somatizar que expresar los contenidos desde un plano emocional. Por ello, resulta de vital importancia proceder a manera de escucha abierta permitiendo la libre estructuración del relato, con la intención de develar la personalidad, la subjetividad, las relaciones interpersonales, las fantasías, el estado de salud y de ánimo, entre otras.

Hernández (2005) propone que la investigación psicológica en ancianos debe clarificar las metas, las condiciones de participación, la estructura y proceso de las sesiones, las formas de evaluación y la diferenciación en cuanto a la efectividad de las distintas formas de intervención.

Dentro del campo de la gerontología, se ha desarrollado un concepto que engloba las prácticas y conocimientos sobre el envejecimiento y que se conoce como *gerontagogía*, definida una ciencia interdisciplinar enfocada al adulto mayor en situación pedagógica (Yuni y Urbano, 2005). Este enfoque se interesa por los procesos de enseñanza y aprendizaje del anciano, tomando en cuenta las particularidades emocionales, cognitivas, intelectuales y sociales de dicha población para diseñar una intervención pertinente. Para esta disciplina, todos los talleres, seminarios, cursos y círculos de aprendizaje de diversa índole para senectos, son manifestaciones de un proceso educativo. Y como cada modelo de educación está construido bajo un paradigma desarrollado por modos implícitos de socialización, resulta importante analizar los modelos existentes. A continuación se expondrán los principales modelos educativos en la intervención gerontológica:

Modelo científico-tecnológico: al ser el conocimiento científico el modo más asequible para el conocimiento de la realidad, se intenta descubrir y establecer las leyes y reglas que originan los fenómenos. Conformado por la filosofía positivista y las teorías del conductismo y el aprendizaje social, este modelo busca disminuir la problemática social y los desajustes ocasionados por el envejecer. Se busca el reforzamiento de los aspectos funcionales mediante el entrenamiento de funciones específicas (habilidades sociales, reducción de la ansiedad, memoria), el ajuste social (preparación para la jubilación y aprendizaje de tecnologías) y el mejoramiento de las capacidades físicas (desarrollo de motricidad fina y reducción del dolor). En pocas palabras, el educador se concibe como un aplicador de técnicas orientadas a la funcionalidad del anciano.

Modelo humanista-interpretativo: basadas en las teorías de la actividad, la psicología del ciclo vital, el psicoanálisis, el existencialismo y el interaccionismo simbólico, tiene como finalidad la auto-actualización del adulto mayor, poniendo en primer lugar el bienestar psicológico y la ampliación de los intereses ético-espirituales. El educador es entonces un facilitador en la interpretación y significación de sucesos importantes del senecto, tanto actuales como pasados. Es así como el adulto mayor puede socializar sus recursos y estrategias personales construidas a partir de la información que recibe y de sus experiencias, de ahí que se tome en cuenta lo fenomenológico.

Modelo crítico: considera que los modelos anteriores reducen la educación a una acción paliativa de corte asistencial, por lo que es preciso tanto poner en duda los supuestos teóricos examinando los valores del poder y control del conocimiento como promover la energía, capacidad y potencial del adulto mayor. Se pretende que el anciano descubra que sus condiciones son el producto de un proceso socio-histórico, devolviéndole la capacidad para discriminar y evaluar el valor de lo que sabe, para decidir sobre ello. Dicho modelo busca la participación activa del adulto mayor en el proceso (Yuni y Urbano, 2005).

Bajo este esquema, Yuni y Urbano (2005) proponen los elementos a considerar en lo referente a la educación del adulto mayor:

- 1) Desarrollar acciones intencionales que produzcan cambios en distintas áreas de desarrollo del anciano.
- 2) Facilitar un proceso en el que el senecto pueda elaborar nuevos conocimientos de sí mismo y del mundo.

- 3) Configurar un escenario donde se compartan, procesen y reconstruyan conocimientos derivados de la experiencia personal del anciano, del educador y del grupo.
- 4) Crear procesos de aprendizaje que representen recursos que favorezcan la adaptación, la reconfiguración de la identidad personal, el mejoramiento de habilidades y capacidades y la adaptación creativa ante las transformaciones del ciclo vital.
- 5) Orientar la acción educativa de mantener en el senecto la actividad en torno a aspectos existenciales que lo conserven integrado y fortalecido tanto para su mundo interno como para sus relaciones interpersonales.
- 6) Construir un espacio legítimo y legitimado socialmente para el desarrollo de los puntos anteriores (Yuni y Urbano, 2005).

Con estas propuestas cabe mencionar un estudio realizado por Heckhausen y Schulz (1983 citado en Fernández-Ballesteros, 2004) en el que se establecieron las ganancias y pérdidas en cuanto a características psicológicas experimentadas en individuos de 20 a 90 años. En la investigación, pudo constatar que si bien a partir de los 70 años, se experimentan importantes declives como algunas funciones y aptitudes cognitivas (como el tiempo de reacción-ejecución y amplitud de conocimientos por ejemplo) y socio afectivas (balances en afectos positivos y negativos por mencionar alguno) existen ganancias o mejoras en distinta medida y proporción incluso hasta los 90 años. Los autores concluyeron que existe un crecimiento y declive no solo en la vejez, sino en todas las etapas de la vida. Fernández-Ballesteros (2004) plantea que aunque el procesamiento de la información lleva

consigo aspectos como la retención y la memoria, en el adulto mayor existe una amplia capacidad de aprendizaje, considerando que esto requiera mayor número de ensayos y tiempo de ejecución. Estos datos de investigación, como representativos de innumerables aportaciones alejadas del modelo biomédico han facilitado la apertura hacia una concepción de la vejez que tome en cuenta otros elementos, como la auto-actualización, la búsqueda de sí mismo y la reconfiguración de la biografía, aspectos que, como se señaló en el capítulo 1, interesan a la psicología transpersonal.

2.2. Concepción transpersonal de la vejez.

De acuerdo con García (2003), el origen del término *anciano* es de procedencia egipcia: *an-heh* que significa *portador de los años*, aquel que conserva en su interior cada una de las etapas de su vida. En gran parte de las culturas antiguas, los ancianos ocupaban un lugar de vital importancia dentro de la dinámica social y cultural de sus pueblos. Ejemplos de ello son la tribu africana de los bantúes, quienes concebían al adulto mayor como el lazo y puente entre las generaciones jóvenes y los ancestros fallecidos transmitiendo los conocimientos de la comunidad sobre sus orígenes, cultura y presencia histórica. En China, los gerontes debían cumplir la tarea pedagógica de orientar a los jóvenes mediante la narración de su propia experiencia, al igual que en la cultura mexicana, en la que el *huehuetque* participaba en el quehacer social mediante los roles de despertar la conciencia de las nuevas generaciones, instruyéndolos a vivir una vida mesurada y de formar parte en los consejos de la comunidad, permitiéndosele hablar en público para amonestar o expresar sus opiniones sin importar su estrato social. Tanto para la cosmovisión náhuatl como maya, la imagen del anciano fue utilizada para representar no

solo la sabiduría y el conocimiento, sino también para expresar la huella palpable del paso del tiempo y de los ciclos (García, 2003).

Esta concepción del adulto mayor como un elemento que da sustento y cimienta la dinámica social, dista mucho del mundo actual, en el que las condiciones ambientales, económicas, culturales y psicológicas han desplazado a este grupo de edad, propiciando estilos de vida en los que la figura del anciano carece de interés y atención.

2.2.1. La espiritualidad en el adulto mayor.

A diferencia de otras especies en las que cuando los animales han alcanzado su madurez pierden contacto y abandonan a sus progenitores, el ser humano es el único que percibe a la vejez de otra manera, a menudo haciéndose cargo de sus padres y conservando su recuerdo al morir estos. Moody (2010) explica este fenómeno argumentando que el hombre vive en un mundo simbólico cargado de sentido compartido, donde la conciencia de significado trasciende lo individual. Son la vejez y la muerte los momentos que ponen en perspectiva al ser humano, haciéndolo que se cuestione sobre el sentido de su existencia, ante la finitud de la vida.

El envejecimiento exitoso implica, lejos de la concepción sobre las normas de lo que es exitoso socialmente hablando, el nivel de satisfacción que los ancianos tienen sobre sus vidas y sobre la forma en que estos han potencializado su bienestar ante la gran cantidad de pérdidas de las que son objeto. Baltes y Carstensen (1996, citado en Marsiske et al., 2001) resaltan el hecho de que los indicadores del envejecimiento satisfactorio son impredecibles hasta que se conocen las metas que el propio anciano considera importantes, ya que un adulto mayor puede encontrarse físicamente enfermo pero fuerte

psicológicamente hablando, puede estar apartado de su entorno familiar pero sentirse realizado en su trabajo e incluso puede sentirse insatisfecho pero con un profundo sentido de significado en su vida.

Como se mencionó en el apartado anterior, envejecer constituye un proceso que precisa adaptación al igual que las otras etapas del ciclo vital. Gran parte de esta adaptación surge a partir de los recursos que el individuo tiene a su alcance. Para San Martín (2008), uno de estos recursos es la espiritualidad. Vázquez (2003) subraya que un anciano con espiritualidad es un individuo que posee un espacio autónomo interno y que se manifiesta en la experiencia personal. La espiritualidad, relacionada con la salud, el envejecer y la muerte, cumple la misma función de las religiones, pero dejando de lado la institucionalidad. Ésta se transmite de una generación a otra a partir del hogar, internalizando los modelos de conducta sugeridos, así como la promoción del autocuidado de la salud y trascender tanto la pre-existencia como la post-existencia (Vázquez, 2003).

A partir del trabajo etnográfico que ha realizado en México, Vázquez (2003) sostiene que es durante la vejez cuando la espiritualidad tiene un mayor impacto en el comportamiento. Aunque dicho autor a menudo confunde espiritualidad y religiosidad, de su investigación pueden extraerse los siguientes planteamientos que son:

- a) La espiritualidad representa una práctica cotidiana en la que el individuo vive a diario conforme a lo que considera que la divinidad o la vida quiere de él.
- b) El individuo se fortalece a través de ella para enfrentar la vida diaria.
- c) Se busca la congruencia respecto al decir y al hacer.
- d) Se percibe que quien es espiritual, es digno de confianza.

- e) Quien es espiritual integra sus polaridades y tiene control sobre sí mismo.
- f) La espiritualidad se acrecienta con la práctica.

Como lo señalan Payne y MacFadden (1994 citado en Vázquez, 2003), la espiritualidad se relaciona con conexión, integridad e integración, ya que el individuo no sólo es capaz de articular experiencias pasadas (tanto personales como de otros) en su vida diaria, sino que puede proyectarse al futuro cargando y comprendiendo el sentido de su vida. La sensación de estar estrechamente vinculado con la naturaleza, con otras personas y con una realidad trascendente, refuerza en el anciano la convicción de que su vida tiene sentido. Pareciera ser que, como apunta Mena (1998 citado en Vázquez, 2003), la espiritualidad representa la compensación necesaria ante todas las pérdidas de diversa índole que acompañan a la vejez.

Whetsell, Frederickson, Aguilera y Maya (2005) llevaron a cabo un estudio donde, mediante tres cuestionarios aplicados en una población de 160 adultos mayores entre 60 y 85 años de una zona urbana de México, se pretendía obtener información sobre la presencia de la espiritualidad y su impacto en la tercera etapa de la vida. Los autores encontraron que la espiritualidad, entendiéndola como una forma de vida cargada de sentido en la que el individuo experimenta el fortalecimiento del yo y la trascendencia de éste, está vinculada a la salud y bienestar de los ancianos. Se plantea que a mayor fortaleza espiritual, mayor es la adaptación ante los cambios que plantea el envejecimiento percibiendo el ambiente como un marco de oportunidades, en lugar de obstáculos (Whetsell et al., 2005).

Diversos estudios han mostrado que también la religión puede ser un recurso valioso para ayudarle al adulto mayor a lidiar con el estrés; más que la asistencia a templos

y la participación frecuentes en ceremonias, el Estudio Longitudinal de Duke (Moody, 2010) reportó que quienes poseían actitudes de fe, confianza y oración personales, mostraron un patrón diferente y significativo que se caracterizaba por la reducción de estrés en la vida cotidiana, la percepción de la propia existencia dentro de un orden y significado trascendente, la presencia de redes de apoyo por parte de su comunidad y la fortaleza de recursos psicológicos, como la autoestima. A diferencia de otras formas de comportamiento, Moody (2010) asegura que los hábitos de religiosidad permanecen estables a medida que el individuo se aproxima a las últimas etapas de la vida; es frecuente que el anciano, en su búsqueda de significado, pase de etapas donde asumía sus ideales sobre su creencia de manera literal y simplista, a una donde llegue a un entendimiento profundo de su fe, concibiendo su vida más en términos universales. Sin embargo, las exigencias y limitantes impuestas por múltiples credos han originado que mucha gente opte por otras alternativas que igualmente les permitan ahondar en dicha búsqueda y necesidad de contactar con lo trascendente sin someterse a la adhesión y condiciones de un grupo religioso.

En el marco del crecimiento personal, en los Estados Unidos se ha desarrollado el concepto de *envejecimiento consciente*, movimiento liderado por Zalman Schachter y Ram Dass, y que asume la etapa final de la vida como una oportunidad para el desarrollo espiritual. Ésta propuesta tiene como objetivos promover la salud holística, la revisión vital y el desarrollo interno mediante diversas prácticas como el masaje, la alimentación saludable, el análisis de sueños, grupos de discusión y la meditación, ésta última el eje central de la intervención (Moody, 2010). El envejecimiento consciente busca ir más allá de

la postura convencional del desarrollo de la personalidad a lo largo de la vida. Sin importar la etapa del ciclo vital en el que el individuo se encuentra, se busca promover la auto-actualización y realización de su potencial. La contribución de ésta perspectiva, que abarca el cuidado de la salud, las relaciones intergeneracionales y la educación, permite sobreponerse a lo que el psicólogo Robert Kastenbaum denomina *habituación*, es decir, a la mecanización de respuestas en la vida por acción de los hábitos. El envejecer consciente provee nuevas formas de ver el mundo, de crear nuevas estructuras cognitivas, con un impacto social importante, debido a que el cultivar la totalidad de la conciencia, tiene un impacto medible en las áreas de aprendizaje, salud mental y flexibilidad cognitiva (Alexander, Chandler, Langer, Newman y Davies, 1989 citado en Moody, 2010).

Recapitulando la propuesta de envejecimiento consciente a la luz de la psicología humanista y transpersonal, en la ancianidad no terminaría el desarrollo, sino que constituiría una oportunidad más para descubrir y potenciar la realización y el bienestar personal, independientemente de las decisiones y actitudes anteriores, así como de la inevitable finitud de la vida.

El aprendizaje, al tomar en cuenta la conciencia y el *darse cuenta*, puede orientar al adulto mayor hacia el descubrimiento de su potencial todavía en condiciones de desarrollarse (Turner, 2004). Paulatinamente van dejándose el enojo, la frustración y la desesperanza ante las penas, achaques, energías y capacidades disminuidas para interiorizar y profundizar en las experiencias, orientándose hacia un bienestar natural integrando aquello que es valioso para cada uno. Además, Turner (2004) asegura que una de las formas más satisfactorias de envejecer consiste en la habilidad para experimentar placer del

placer de otras personas y el interés por eventos no relacionados con el interés propio. Tal acción, denominada *egotrascendencia*, es notablemente transpersonal, ya que implica reconocer que la naturaleza final de una persona va más allá de sus límites y expectativas individuales (Turner, 2004).

Turner (2004) señala que entre más familiarizados estén los seres humanos con el desenvolvimiento natural de la vida y la muerte, mayor será la confianza para vivir; para los ancianos tal proceso implica el cambio de actitud en cuanto a sentirse víctimas de miedos culturales del envejecimiento y la muerte, así como del reconocimiento y valoración de los sentimientos que permitan compararlos con creencias y actitudes anteriores que podrían desecharse por ser obsoletas y/o disfuncionales.

2.2.3. Gerotrascendencia.

Huber (2003) plantea que el ser humano se ve forzado por la naturaleza a convertirse en *alguien* y el miedo a vivenciar lo opuesto, *la nada*, lo lleva a crear un rostro ante el mundo (*persona*). Sin embargo, sin constituir necesariamente un rostro falso, deja a un lado todo aquello de lo que se avergüenza, de lo que considera los demás no aprobarían, que está inconcluso y de lo que no es consciente (*sombra*). Éste rostro representa un obstáculo para construir una identidad que está constituida por un amor y humildad genuinas, en una relación directa con los otros y lo trascendente. Para que éste proceso sea completado, se requiere de un balance extraño y paradójico entre esforzarse y dejar ir, que implica abandonar los objetivos de la primera etapa de la vida para ir hacia los que ofrecen más. Huber (2003) piensa que este *peregrinaje* comienza desde la concepción, en la que, desde ese primer momento, no sólo existen ganancias, sino también pérdidas, ya que el feto

debe dejar la comodidad del útero para ir hacia el mundo. En adelante, por cada logro o meta habrá una sombra de pérdida, misma que en diversas culturas tiene su expresión en los ritos de transición cuyo simbolismo habla de un nacer-morir-renacer como el bautismo o en la adquisición de nuevos roles o estatus. Y como se ha señalado, la vejez es una etapa en la que las pérdidas son vividas con más fuerza.

La psicología junguiana, a diferencia de otras aproximaciones teóricas que le otorgan al *yo* el rol de núcleo de la personalidad humana, ésta le otorga el papel preponderante al *Sí-mismo*. Una vez que el *yo* establece una integración cuerpo-mente y un sentido de continuidad en el tiempo, es llevado a ejecutar el programa arquetípico durante la totalidad del ciclo vital y que se encuentra encriptado sistemáticamente dentro del *Sí-mismo* (Stevens, 1990). Para Jung, la *autorrealización del inconsciente* constituye la principal meta de la evolución psíquica, lo que hace necesario hacer hincapié en la postura junguiana, que asegura que el *Sí-mismo* es de una existencia *a priori*, una prefiguración del *yo* (Stevens, 1990).

El camino de individuación no está exento de dificultades, ya que diversas situaciones de vida como la influencia cultural, de la que destaca la relación primaria con los padres, fragmentan o distorsionan el contacto con el *Sí-mismo*, lo cual es inevitable, pues Stevens (1990) señala que ninguna conciencia es capaz de integrar completamente la totalidad, aunque pareciera un pleonismo contradictorio. Muchos contenidos del *Sí-mismo*, dado que pertenecen a la naturaleza, pueden ser incompatibles con el entorno y consecuentemente relegados a la *sombra*, o permanecerán encriptados hasta que las condiciones y formas de comportamiento sean las óptimas para su emergencia. Es así como

estas distorsiones develan la incansable lucha en la que cada individuo se sumerge para dar solución a la disonancia entre las necesidades de la personalidad consciente y las órdenes del Sí-mismo. Zoja (2002) plantea que en el adulto mayor, la razón principal de su ansiedad está puesta en el futuro, de cara hacia la muerte y que la necesidad de un trabajo espiritual tiene por objetivo crear un vínculo entre el presente y el futuro; para ello, la psicología analítica sugiere que es necesario voltear al pasado del individuo y reconstruir su propio mito. A diferencia de Freud, para quien el *thánatos* es la negación y aniquilación de la vida, en Jung la muerte representa el último paso en el proceso de individuación y que puede hacerse activo sin implicaciones patológicas: es la muerte no como evento, sino como proceso (Zoja, 2002).

El sociólogo Lars Tornstam sostiene que, una vez que ha alcanzado la adultez tardía, se desprende una tendencia a hacer un cambio de una visión materialista y racional a otra cósmica y trascendente. Dicha orientación, denominada por Tornstam *gerotrascendencia*, se caracteriza por una sensación de comunión con el espíritu universal, mientras que al mismo tiempo se ensancha el autoconocimiento, que provoca una modificación de la percepción del tiempo, del espacio, de la vida y de la muerte (Gollnick, 2005). La teoría de la gerotrascendencia parece tener como función lógica la reinterpretación de patrones que anteriormente habían sido desvinculados de la vida del anciano. Considerando los aspectos de continuación de los valores y desarrollos de la mitad de la vida con la preparación para la muerte, éste concepto apunta a que de pronto el geronte fije su atención en estos elementos, generados en un primer momento a partir del

ambiente externo, para cambiar su dirección, orientándolos ahora desde un significado interno (Gollnick, 2005).

No obstante, aunque éste desarrollo es inherente a todos los seres humanos, hay quienes se apartan de éste proceso, ya sea por comodidad o como una forma de protegerse del dolor, particularmente cuando emerge una crisis y se precisa la acción y el reencuadre vital. Éste proceso del que se habla es único y diverso para cada individuo; Huber (2003) argumenta que muchas personas dentro de la cultura occidental viven sus vidas en una seguridad y salud tales que no se han permitido enfrentar conscientemente a aquello que los puede probar e impulsar hacia ésta evolución. Si este momento de encrucijada no sucedió en la primera etapa de la vida, aparecerá inevitablemente en la segunda. Si en la primera mitad de la vida el individuo gozó de salud, dinero y poder, las oportunidades disminuirán y tendrá mayores pérdidas. El planteamiento de Huber (2003) es directo y fuerte: parece ser que la vida se encarga de confrontarnos con nuestro propio desarrollo, y a veces recurre a pérdidas que amenazan la “estabilidad” del individuo, cuando éstas son ignoradas.

Y si se ubica este planteamiento con lo referido al tema de la vejez, donde las pérdidas son tan comunes, se podría comprender esta etapa vital como quizás el momento de la existencia más crítico y con el potencial transformador más alto. Quizás represente el último esfuerzo de la naturaleza para hacer que el individuo dirija su atención hacia elementos que había ignorado o evitado. El vivir en la ancianidad representa entonces un reto que exige una forma de comportamiento que bien podría ajustarse al arquetipo del *anciano sabio*, en el que puede observarse el vínculo íntimo entre el Sí-mismo y la

sabiduría. Rohr (2001 citado en Huber, 2003) hace una descripción de lo que llama el *individuo sabio* con las siguientes características:

Puede vivir en la paradoja y la incertidumbre: el individuo reconoce las contradicciones y ambigüedades de la vida, desarrollando la paciencia.

Vive con compasión y perdón: el individuo ha aprendido (quizás a raíz de experiencias dolorosas) a dejar de lado todos aquellos agravios que recibió sin culpar o reprochar a quienes los cometieron.

Puede liderar, acompañar o seguir según sea el caso: el individuo reconoce las necesidades del momento, así como su propia implicación y límites junto con los de los demás. Se desarrolla la humildad y la asertividad.

Soporta la tensión de los opuestos: actitud ampliamente promovida por Jung y Perls, que se basa en la aceptación total que el individuo tiene para sí mismo, estableciendo un diálogo con sus polaridades, en lugar de luchar con ellas.

Elige la sabiduría, más allá de los juicios, la razón y el control; el individuo ya no necesita reglas, pues ha desarrollado en su interior un espíritu regulador de su comportamiento. En lugar del deseo de controlar, confía en el control de la propia naturaleza, limitándose a contemplar y vivir los sucesos que la vida le va presentando (Rohr 2001 citado en Huber, 2003).

Esta relación con el Sí-mismo no solo se limita al estado interno y el comportamiento estrictamente individual, sino que implica también el contacto con los otros, con la familia y la sociedad en general. Sin embargo, la actitud que la sociedad tiene para con la vejez, también es fundamental en el ámbito de la salud integral. Para Armstrong

(2007), uno de los miedos más comunes en la población anciana es el referente a adquirir una enfermedad grave o discapacidad que les impida realizar sus actividades cotidianas. Muchos de ellos en tales condiciones son ingresados a asilos o casas de reposo. Al respecto, la antropóloga Barbara Meyerhoff advierte que, a diferencia de otras etapas del ciclo vital como la niñez y la adolescencia, no hay ceremonias de ritos de paso en el que para el adulto mayor se marque la transición ya sea para dejar el hogar, para ceder la autoridad a sus hijos o ingresar a una institución (Armstrong, 2007). En cambio, todo sucede sin la consideración de permitirles procesar lo que ocurre y experimentar el duelo que genera esta etapa. Algunos que cuenten con una funcionalidad que les permita vivir en su propia casa experimentarán la invisibilidad y el escarnio producto de una sociedad que solamente valora la productividad y la juventud.

La investigación cognitiva ha aportado que mientras los recuerdos de corto plazo van deteriorándose conforme a la edad, los recuerdos de largo plazo a menudo se hacen más precisos. Este fenómeno, conocido como *golpe reminiscente*, se basa en la rememoración de sucesos que ocurrieron en la infancia, la adolescencia y la vida adulta, etapas donde al anciano se mantuvo desarrollando su propia identidad, misma que le hizo presentarse ante el mundo como un miembro de su sociedad. Armstrong (2007) señala que este detalle es de una importancia suprema, ya que habla de la transmisión de información vital a las generaciones jóvenes sobre la forma en que se desarrollaron y vivieron, así como los aprendizajes que fueron obteniendo a través del tiempo. No es de extrañar que muchos senectos sean elegidos por sus comunidades para ser cronistas de su tiempo, narrando los

hechos históricos y ubicándose no solo como testigos de su época, sino también como guardianes del conocimiento.

Muchas fortalezas de la vejez, entre las que se encuentran la memoria histórica, la ampliación de perspectiva, las habilidades de narración activa, el bagaje de conocimientos y la visión espiritual, representan experiencias transpersonales que muchos cuidadores y profesionales de la gerontología desconocen y desechan (Armstrong, 2007). Todas estas funciones que poseen los ancianos son menospreciadas por la cultura occidental actual, donde la tecnología a través de la Internet y otros medios de comunicación se han abocado más a la cantidad de información que a la incorporación del conocimiento. Sin demeritar los grandes avances que estas tecnologías han aportado a nuestro entorno, esta crítica va en función de que hay poco interés hacia las experiencias espirituales del anciano, mismas que trascienden cualquier religión o marco de creencias (Armstrong, 2007). Cabría preguntarse entonces si esa marginación de la sabiduría del anciano es un indicador de deterioro social, pues basta recordar que el que un senecto comparta lo que sabe ubica a quien escucha ante la experiencia del que lo antecedió, podría anticipar dificultades innecesarias resaltando la propiedad pedagógica de la historia personal y colectiva.

Rodríguez et al. (2010) consideran que los objetivos de intervención psicológica en adultos mayores son los siguientes:

- Diseñar e implementar grupos de apoyo que favorezcan la calidad de vida.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento que permitan dar solución a dificultades cotidianas.

- Reconceptualizar el significado de la vejez y el impacto en las diversas áreas de funcionamiento.
- Fomentar el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto.
- Prevenir e intervenir sobre sintomatología depresiva.
- Promover la expresión de emociones hacia las personas con quienes se interactúa.
- Fomentar el crecimiento espiritual
- Desarrollar la comunicación asertiva.
- Entrenamiento en técnicas de autocontrol emocional, habilidades sociales y mejoramiento de la memoria.
- Acercamiento hacia el tema de la muerte.

Dichos objetivos son considerados por la psicología transpersonal, que como se mencionó en el capítulo 1, posee la misma finalidad que otras escuelas de psicoterapia: aumentar, prevenir y restaurar la salud (Almendro, 2006), haciendo énfasis en la correlación entre espiritualidad y el bienestar psicológico (Vaughan, 2006; San Martín, 2008). Con ello, se expone la necesidad de replantear los conceptos de salud mental y de cómo envejecer, pues ambos han sido objeto de estereotipos por parte de los procesos políticos y sociales.

Cabe señalar que los conceptos humanistas y transpersonales de los que se ha hablado como auto-actualización, individuación e integración, como lo señalan Birren y Renner (1979 citado en González, 2001) no resultan fáciles de aplicar o promover en ciertos casos en el adulto mayor, particularmente en los que enfrentan situaciones de pobreza o discapacidad. Dadas las condiciones socioeconómicas y de salud en las que se

encuentran muchos ancianos, la promoción de estas alternativas en ocasiones podría ser relegada a segundo término, ante el surgimiento de necesidades básicas y problemáticas que requieren su atención. El buscar integrar estos dispositivos terapéuticos a poblaciones vulnerables representaría uno de los retos para el futuro, para quien busque desarrollarse dentro de este enfoque.

2.2.4. Actitud transpersonal hacia el anciano.

Para Gutiérrez (1999), en el contexto de la atención gerontológica, el tipo de relación que el profesional tenga con el anciano será vital para la intervención, ya que el médico, psicólogo, trabajador social, enfermera o educador no puede limitarse únicamente a sus conocimientos y habilidades, sino que requiere la apertura a un encuadre donde el contacto humano profundo sea posible. Al respecto, Carl Rogers aportó el concepto de una relación de ayuda como una forma de interacción donde uno de los participantes intenta hacer surgir, de una o ambas partes, una mejor apreciación de los recursos del individuo buscando un empleo más funcional de estos últimos (Gutiérrez, 1999). Lejos de asemejarse a un acto de compasión y filantropía, la relación de ayuda tiene que ver con un proceso, orientado por un profesional, donde se establecen las condiciones para generar un cambio. De ese modo, la relación de ayuda tiene como requisitos que el solicitante se encuentre en una situación de dificultad determinada, que la misma genere algún tipo de malestar y que éste se manifieste a través de diferentes sentimientos. Con ello, Gutiérrez (1999) menciona las aportaciones de Rogers como aspectos a considerar en el trabajo con adultos mayores y que pueden considerarse como actitudes que facilitan la apertura hacia lo transpersonal:

Empatía: la disposición a comprender el mundo único y personal del anciano bajo una implicación emotiva, con sus límites respectivos. Tal implicación tiene el riesgo de que el facilitador se encuentre con su propia vulnerabilidad al contactar con el sufrimiento del otro y descubra procesos propios que se encuentren inconclusos. A su vez, la empatía puede ser distorsionada en simpatía, ocasionando que el facilitador asuma la vivencia y sentimientos del solicitante como propios.

Aceptación incondicional: se refiere tanto a la ausencia de juicio moralizante como a la acogida y cordialidad para con el solicitante. Se basa en respetar al anciano por encima de su comportamiento, pues en la medida en que éste sea aceptado por otro, la auto-aceptación podrá emerger. La aceptación incondicional no significa aprobar el comportamiento de quien está enfrente, sino que sea reflejada su condición humana y por ende falible. Asimismo, ésta actitud promueve la confianza en que el usuario posee los recursos necesarios para salir adelante de su situación. Al permitir que el solicitante se perciba a sí mismo como valioso y capaz, podrá asumir con responsabilidad la toma de decisiones y movilizarse o no ante lo que le ocurre.

Autenticidad: actitud basada en la congruencia entre lo que el facilitador siente, piensa y hace. Fomenta la genuinidad y ausencia de máscaras en el usuario mediante dicha postura proveniente del facilitador (Gutiérrez, 1999).

Para que el cambio sea producido en el individuo, además de las actitudes rogerianas presentadas, se requieren destrezas por parte del facilitador basadas en primera instancia en poder comunicarle al anciano que lo que ha compartido, sobre la naturaleza de su malestar, ha sido comprendido. Después, mediante la personalización, se pretende que el

usuario aprehenda su dificultad, sin considerar lo que ocurre como algo ajeno a sí mismo, determinando su nivel de implicación y responsabilidad con la misma (Gutiérrez, 1999). Una vez que se ha llegado a este punto, puede llevarse a cabo el confrontamiento, que permite descubrir los recursos internos y externos del individuo, así como el desenmascaramiento de las distorsiones, discrepancias y juegos de los que el anciano se vale para auto-sabotearse; como instrumento terapéutico, la confrontación debe suponer un crecimiento auténtico con el desarrollo del geronte y que tenga un sentido a través de la comprensión profunda de quien se confronta. Por último, el proceso se consolida cuando el anciano se moviliza mediante un plan de acción, con sus objetivos bien definidos. Parte de dicha movilización incluye actitudes que le otorgan salud a la experiencia como: eliminar el sufrimiento innecesario por los propios errores y la forma de vivir, expresar y asumir el rechazo al sufrimiento generado por el abuso, la marginación y costumbres del exterior, aceptar la realidad tal cual es y afirmarse ante las dificultades que la vida presenta (Gutiérrez, 1999).

En el siguiente capítulo se abordará la intervención transpersonal en el anciano mediante los recursos que ofrece el empleo de la música.

3. MÚSICA TRANSPERSONAL

3.1.1. Características psicológicas de la música.

El ser humano rige su comportamiento a partir de la información que recibe interna y externamente mediante diversos sistemas sensoriales. Toda la información es evaluada por el sistema nervioso central a través de rutas instintivas y emocionales que se relacionan con un proceso homeostático; es decir, con el mantenimiento de un ambiente interno que garantice que tanto el individuo como la especie sobrevivan. Para Schneck y Berger (2006), dicha homeostasis es mantenida por mecanismos cuidadosamente afinados que buscan conservar el organismo lo más cercanamente posible a los puntos de referencia predeterminados, como los signos vitales promedio (la presión arterial, la respiración y la temperatura, entre otros). A los cambios persistentes e influencias distorsivas que afectan el ingreso de información sensorial se les denomina *funciones forzantes*, que como estímulos, generan la alteración corporal de los puntos homeostáticos reflejándose en la conducta y las respuestas a dichos estímulos a manera de función adaptativa, en un proceso descrito como *encadenamiento fisiológico*.

Es mediante la conducción, repetición y reforzamiento de las funciones mencionadas, que este encadenamiento puede ser propiciado, seguido de la adaptación funcional para concluir con la inducción de algún cambio deseado, incluyendo patrones de comportamiento. Y dentro del vasto campo de la creación humana, se ha encontrado que estos tipos de estimulación sensorial están incrustados en los elementos estructurales de la música, así como en sus combinaciones, intercambios y configuraciones, lo que permite

afirmar que la música, además de ser una manifestación artística, se erige como un estímulo capaz de modificar el comportamiento (Schneck y Berger, 2006).

La música representa una de las manifestaciones culturales que ha estado presente desde los albores de la humanidad y que no ha dejado de constituir una forma de expresión y de representación del mundo. Aunque hasta nuestros días resulta un tanto incomprendible cómo fue que el hombre tuvo la necesidad de combinar los sonidos y los silencios en el tiempo, ésta se ha conformado, a pesar de las variantes culturales, como un lenguaje universal anterior al verbal. La voz es considerada el instrumento más antiguo a través del cual los homínidos y otras especies con habilidades vocales comenzaron a expresar reacciones sobre el entorno que les rodeaba; en el caso de los homínidos, paulatinamente comenzaron a utilizar su voz no solo para atraer animales o llamar a otros miembros del grupo, sino que descubrieron que la articulación de sonidos les permitía expresar sus sensaciones y emociones. Más tarde, la voz fue acompañada de instrumentos rudimentarios como tallos de plantas, huesos y ramas que golpeados entre sí, emergieron como el primer antecedente de la expresión rítmica, fluida, sistemática y asociada a un tono de una emoción o necesidad humana (Brown, 2001 citado en Schneck y Berger, 2006).

La música y el lenguaje son concebidos como especializaciones recíprocas de un precursor comunicativo, emotivo, referencial y no-dual, en el que el sonido es enfatizado como significado emotivo y el lenguaje enfatiza el sonido como significado referencial. Entonces, si se asume que la música es una forma de expresión que antecede al lenguaje verbal, resulta razonable pensar que el ser humano requiere la expresión musical por razones adicionales que no se limitan a las funciones fisiológicas básicas. El

psicomusicólogo Stefan Kölsch asegura que el ser humano es por naturaleza musical, siendo por una parte una necesidad, y por otra, una capacidad albergada en el cerebro (Jauset, 2008).

La música se compone de la transformación y abstracción de las energías emocionales y físicas del ser humano en energías acústicas que reflejan, equiparan y resuenan en sincronía con el sistema fisiológico. Como actividad humana, la música se comporta de la misma forma que el ser humano, haciendo que, de manera bidireccional, también ella influya en el comportamiento de los grupos humanos. Al parecer, la música es una herramienta indispensable para sobrevivir, por ser un vehículo que permite transmitir sensaciones e impulsos, que de otra manera no podrían expresarse (Schneck y Berger, 2006). A diferencia de otras formas artísticas o disciplinas, la música es no-representacional en el sentido de que no puede verse, tocarse, probarse ni olerse. Para escucharla, no se requieren formas complejas de desarrollo cognitivo, sino que facilita un sentido inmediato estimulando el cerebro emocional para transmitir o reverberar estados de ánimo, sensaciones y sentimientos.

Las artes en general constituyen recursos para el desarrollo adecuado del ser humano como la estimulación de la creatividad, de la atención, la imaginación, las habilidades sociales y el aprendizaje de formas de expresar pensamientos, conocimiento y emociones en ausencia de palabras. Según Darnley-Smith y Patey (2003), recientes investigaciones en psicobiología y desarrollo han demostrado que el sonido representa el estímulo prenatal primario y más empleado, pues el sistema auditivo del feto comienza a desarrollarse entre las 16 y 20 semanas de gestación. El escuchar corresponde al primer

estadio del aprendizaje, que posteriormente será seguido al nacer con el habla, la lectura y la escritura. Desde el vientre, el feto es expuesto a un sinnúmero de estímulos auditivos que incluyen las voces, los sonidos corporales y los provenientes del ambiente. Una vez que ha nacido, los sonidos que emite el infante, con un ritmo, timbre, intensidad y melodía propios, buscan expresar la necesidad de satisfacer sus necesidades básicas como comer y dormir. Estas formas de expresión generan la interacción comunicativa con los padres y cuya importancia es vital para el adecuado desarrollo emocional y cognitivo del niño; el bebé, al contar con un mapeo de reconocimiento del sonido, mediante la escucha repetida comenzará a articular los fonemas necesarios para estructurar su lenguaje, estableciendo de ese modo, la forma de comunicación más elemental (Darnley-Smith y Patey, 2003). A partir de ese momento, el ser humano continuará utilizando el recurso musical para expresarse y vincularse con los demás: canciones de cuna, juegos infantiles, cuentos, bailes, música en ceremonias religiosas, identidad con determinados grupos, disfrute personal, entre otros.

Los sonidos viajan mediante olas de forma tridimensional que desplazan las moléculas del aire ocasionando con ello ondulaciones en la densidad del mismo. En el cuerpo humano, las ondas de sonidos son percibidas como vibraciones en diversas partes de la anatomía (Wigram, Nygaard y Ole, 2002). El receptor más sensible al movimiento de las compresiones del aire es el tímpano, una membrana muy delgada ubicada en el oído y que tiene la cualidad de vibrar ante una amplísima variedad de sonidos. El oído, dividido en interno, medio y externo, permite que su característica binaural localice la dirección del sonido, así como su distancia, además de distinguir sonidos de primer y segundo plano

viajando por el canal hasta concentrarse en el tímpano. El sonido es transmitido dentro del oído medio gracias a los huesos martillo, yunque y estribo, cuyas vibraciones actúan incluso durante el dormir y que van deteriorándose y rigidizándose a medida que avanza la edad conllevando a la disminución y/o pérdida de la audición (Wigram et al., 2002). La disciplina que estudia el proceso en el que el individuo escucha y percibe los sonidos musicales, incluyendo elementos tales como el timbre (calidad del sonido), el volumen (intensidad), tono (cualidad del sonido) y la duración (el tiempo de las ondas) se le conoce como *psicoacústica*.

A diferencia de las actividades fisiológicas elementales que pueden ser ubicadas en diferentes áreas del córtex, existen otras que dependen de otras partes del cerebro unidas por las vías nerviosas subcorticales e interhemisféricas; actividades tales como la composición, la interpretación y la escucha musical implican el sentido del oído y la vista, funciones intelectuales y emocionales y la actividad sensorio-motriz involucrando el córtex, el motor subcortical, el núcleo sensorial y el sistema límbico. La memoria ocupa un lugar igualmente importante ya que sin ella es imposible cualquier tarea musical simple además de ser un elemento clave para la escucha, donde el condicionamiento de recuerdos melódicos y armonías similares se hace presente (Wigram et al., 2002).

El intentar comprender los procesos y efectos que relacionan la música con la conducta humana ha desarrollado una disciplina conocida como psicomusicología. Ésta se encarga del estudio de los procesos comportamentales y fisiológicos relacionados con el oído y el cerebro sobre la percepción de la música. Siendo un área de estudio relativamente nueva, se ha conformado gracias a las aportaciones de diversas disciplinas como la

musicología, la psicología, la neurofisiología, la sociología, la antropología y la física. Los temas principales que integran este campo de estudio comprenden: las funciones de la música en el ser humano como individuo y especie, la percepción auditiva y memoria musical, la representación mental del sonido, el procesamiento cerebral de estímulos musicales, el origen y desarrollo de habilidades musicales, el significado de la música y las preferencias musicales en la información de la identidad y la psicología de la interpretación y la composición (Wigram et al., 2002)).

La aproximación a la música por parte de la psicología se ha regido a partir de los modelos teóricos que buscan conocer el origen del comportamiento humano. Para Wigram et al. (2002), desde las ciencias naturales, la investigación entorno a la psicología de la música ha sido caracterizada por estudios experimentales, la observación estructurada de la conducta, inventarios y pruebas estandarizadas. Por otra parte, bajo un enfoque humanístico, se han empleado el uso de entrevistas, observación participante, narrativa, introspección e interpretación hermenéutica.

De manera general, la naturaleza de la música posee tres elementos que la distinguen. En primera instancia está el fisiológico, que se apoya en la sensación que produce el sonido, sobre la forma en que las ondas se convierten estímulos una vez que son captadas por el oído. En segundo lugar se encuentra la forma, que se refiere a la manera, explicada desde un esquema intelectual, en que está estructurada la música y que constituye la parte objetiva de la música. Por último, el elemento psíquico que corresponde a los efectos emocionales y estéticos que hacen de la música una forma de expresión, una manifestación del ser.

Crowe (2004) argumenta que las dos formas de comportamiento de la experiencia musical (escuchar e interpretar) constituyen una implicación sensomotora holística en la que se requieren procesos perceptuales, cognitivos, corporales, emocionales y simbólicos, distinguiéndose en primer lugar el oír del escuchar, ya que en el segundo caso, el organismo se centra en la actividad de darle sentido a aquello que se oye, haciendo uso no solamente del oído, sino de todo el córtex cerebral.

Un elemento básico para entender la experiencia musical es gracias conocimiento del papel que juega la percepción. Los mecanismos de agrupamiento son fundamentales en lo que a procesos perceptuales se refiere. Para entender lo anterior, si una sola nota es ejecutada, no tiene sentido alguno por sí misma, pero cuando ésta se relaciona con notas subsecuentes, se conforma una frase de manera que es posible afirmar que el cerebro organiza los sonidos en estructuras perceptuales a través del sistema sensorial, caracterizándose más como un proceso innato que aprendido (Pavlicevic, 2005). Cada vez que aparece un nuevo evento local (la escucha de frases musicales en el momento que son generadas), el cerebro evoca otros eventos previos (memoria musical), recibéndolos y organizándolos en el contexto de los nuevos. El significado musical que se asigna a cada pieza corresponde a un proceso cognitivo.

Pavlicevic (2005) cita los principales mecanismos perceptuales básicos del cerebro que la psicología ha aportado en su descubrimiento:

La estructura horizontal y vertical de la música: dependiendo de las secuencias de atención, el escucha puede concentrarse en los patrones de sonidos verticales (secuencias

de acordes) u horizontales (seguir la melodía o distinguirla de una línea melódica alta o baja). De ahí que no puedan atenderse ambos patrones simultáneamente.

Principios de la Gestalt: desarrollados a partir de la investigación en percepción de la vista, en música son observados cuando se agrupan notas que poseen una regla común (como en una escala ascendente o la repetición de una nota). El llamado “principio de continuidad” hace que tales notas sean percibidas como parte de una totalidad, lejos de aparentar su separación y aislamiento. Además, los agrupamientos también ocurren sobre secuencias de acordes o notas regulares, así como del “principio de simetría” en el que se denota la tendencia a la estabilidad auditiva. El último principio, el de “similitud”, se refiere a la preferencia para agrupar sonidos similares.

Grupos de alto orden: se refiere a la combinación de grupos mediante los procesos arriba señalados en los que el agrupamiento de notas conforma frases y éstas a su vez una sección de la pieza musical.

Para Pavlicevic (2005), para que estos procesos instantáneos y fundamentales tengan un significado musical en el oyente se requiere de procesos cognitivos abordados desde dos aspectos. Uno de ellos es el de esquemas, definidos como las estructuras del conocimiento generadas a partir de la infancia. Musicalmente hablando, se relaciona con la escucha de diversas piezas musicales propias de la cultura del oyente de forma que se elaboran formas de representación que son evocadas en el sentido de que guían las expectativas sobre lo que sigue al percibir una secuencia o frase semejante a las almacenadas en la historia sonora. Éstas experiencias son organizadas en categorías estructuradas y su aprendizaje es relativamente simple, aunque no limitado, ya que

cualquier oyente experimentado puede anticiparse con determinado acierto sobre la introducción, frases, puentes y finales de determinada pieza con escuchar solamente un fragmento de la misma.

El otro aspecto corresponde al de las *invariantes*, concepto desarrollado por el psicólogo estadounidense James Gibson. Permite percibir a la pieza musical como un continuo gracias a la localización de patrones locales que generan tal percepción (Pavlicevic, 2005). Éstas invariantes, como la organización tonal de la pieza o la instrumentación y densidad sonora, permanecen intactas aunque los patrones locales cambien. La música encaja con las expectativas del oyente en la medida en que éste comprende las invariantes de la pieza. Cuando aparecen invariantes conflictivas se produce tensión y ambigüedad, haciendo que se experimente el gozo estético de la pieza. De acuerdo a la teoría de Meyer (1956 citado en Pavlicevic, 2005), ésta interrupción es la que podría explicar cómo la música genera emociones: la eliminación de las anticipaciones sobre cuándo y cómo ocurrirán los eventos musicales.

Análogos a los niveles de organización del organismo humano (moléculas, células, tejidos, órganos y sistemas), la música también posee niveles que conforman sus elementos y que van desde las formas más simples, como los timbres y las notas, hasta elementos sistémicos como los movimientos y géneros. Dichos niveles que componen la estructura musical no sólo son definidos por sus características, sino por los efectos que producen:

Ritmo: relacionado con el tiempo, origina la percepción de la sucesión ordenada. La experiencia psicológica del tiempo proviene del sistema nervioso ante su interacción con el mundo. El ritmo es el que permite que los sonidos sean captados como música haciendo

que aquello que se percibe sea capaz de anticipar su curso. Corresponde al factor más primitivo ya que la naturaleza, por sí misma, es rítmica en el sentido de que es una recurrencia organizada de cosas (Crowe, 2004). El ritmo es una estimulación que incide en la dimensión física-corporal. Mientras los ritmos lentos conducen a la quietud, los rápidos inducen al movimiento. El ritmo es capaz de influir en la presión sanguínea, en la respiración, en las funciones cerebrales o, como en el caso de la escucha de percusiones, se genera la producción de endorfinas, dopamina y acetilcolina, responsables de los estados de euforia (Jauset, 2008).

Melodía: relacionada con la dimensión emocional, es el elemento que “habla” de algún tema en particular, corresponde a la parte narrativa de la pieza, independientemente de si tenga letra o sea instrumental (Jauset, 2008). La melodía está compuesta de movimientos tonales, cuyas relaciones crean formas en el espacio. Se considera que representa el primer momento en cuanto a nuestra evolución musical se refiere, de ahí que los niños a muy temprana edad cantan melodías, ya sea creándolas o imitándolas (Crowe, 2004).

Armonía: se refiere a la emisión simultánea de sonidos (acordes) lo que hace un efecto de fondo bajo la melodía. La armonía es dinámica y caracterizada por la continuidad y coherencia de un movimiento colectivo hacia una meta en particular, sobre todo en la música occidental (Crowe, 2004).

Timbre: corresponde tanto a la cualidad del sonido como al instrumento o fuente del cual proviene. El timbre se relaciona con la distribución de energía que varía entre cada instrumento, debido principalmente al material con el que está hecho y las posibilidades del

mismo, pudiendo ser de percusión, de metal, de viento o de cuerda. Uno de los primeros timbres que el ser humano reconoce es la voz (Crowe, 2004). Los sonidos graves influyen en las zonas de pulmones, abdomen y corazón evocando tranquilidad y calma o tristeza y melancolía. Los sonidos agudos se distinguen por tener propiedades estimulantes y su zona de incidencia es en el sistema nervioso y se vinculan con el sentimiento de alegría (Jauset, 2008).

Volumen: la intensidad con que es escuchada la pieza musical puede generar euforia o alegría en el caso de intensidad alta o provocar intimidad y serenidad en volúmenes bajos (Jauset, 2008).

El silencio también es un elemento generador de respuestas fisiológicas y psicológicas en el organismo. Jauset (2008) cita estudios donde se ha encontrado que, después de una sesión intensa de escucha musical con sus respectivos cambios fisiológicos, una vez que se intercalan espacios de silencio, las funciones vitales comienzan a disminuir. El silencio parece pertenecer a un proceso de intercambio homeostático con el sonido.

Con estas particularidades, no es de extrañar que se asocien estos niveles con la actividad orgánica ya que, por sí mismo, el comportamiento musical es una extensión de la actividad humana. Por ello, el percibir e interpretar música es producto de una interacción sumamente compleja en el que no sólo intervienen procesos sensoriales y cognitivos sino también los de índole emocional. Los efectos que la música tiene sobre el comportamiento se vinculan con el gusto o desagrado hacia determinada pieza, dependiendo no sólo de las características de la obra musical, sino de las características

personales del oyente, incluyendo la edad, sexo, personalidad, historia musical, etc. y de las condiciones ambientales en que ésta es escuchada (Ramos et al., 1996).

3.1.2. Efectos de la música en el comportamiento.

Autores como Ramos et al. (1996) y Ritossa y Rickard (2004), mediante estudios que implicaron la aplicación de cuestionarios para evaluar la escucha de diversas obras musicales, corroboraron lo sugerido por investigaciones anteriores respecto a que la música, como agente de cambio e intensificador, es un estímulo que modifica el comportamiento del ser humano, incluyendo los estados afectivos.

Uno de los modelos que han sido adaptados para intentar describir las cualidades afectivas de la música es el modelo circular de las emociones; en él, se sugiere que la mayoría de las emociones se ubican de manera circular alrededor de un perímetro cuyo espacio es bidimensional. Dichas dimensiones independientes se refieren a sentimientos subjetivos que comúnmente se denominan como *excitante/aburrido* y *placentero/desagradable*. De ese modo, gran parte de las emociones surgen de la combinación de estas categorías, modelo que ha llevado a algunos autores como Ritossa & Rickard (2004) a considerarlas como predictivas al momento de observar las emociones surgidas de la escucha musical. Sin embargo, actualmente hay desacuerdos entorno a la precisión de los adjetivos empleados para describir emociones para este fin, por su ambigüedad o lejanía a la experiencia subjetiva emocional; ésta problemática es atribuida por Ramos et al. (1996) a que mientras la experiencia emocional junto con la percepción musical es un proceso gestáltico y continuo que toma lugar en el hemisferio derecho,

cuando se intenta trasladar al terreno verbal y lógico se requiere de las funciones del hemisferio izquierdo, transformando la información de un continuo a un sintetismo.

Un resultado que ha sido replicado en numerosas ocasiones es el de que una melodía puede ser catalogada como desagradable y al mismo tiempo ser placentera o se percibe agradable y resulta displacentera (Ramos et al., 1996; Ritossa y Rickard, 2004). Es decir, se ha encontrado en que la relación gusto-agrado de la escucha musical no siempre está directamente vinculada. El escuchar una pista desagradable puede generar atracción hacia ella, así como una agradable que empuje al rechazo.

Wigram et al. (2002) aseguran que no se sabe hasta la fecha cómo es que diferentes estilos musicales nos influyen, ya que cada individuo responde de distinta manera ante determinado estímulo musical y ante determinado momento; la mayoría de las investigaciones apuntan a que parece depender del significado atribuido al estímulo musical, pues este produce ciertas atmósferas a las que se responde de una forma inconsciente y no verbal generando así una reacción fisiológica (llanto, escalofríos, aumento de los latidos del corazón, etc.). A su vez, la música puede suscitar reacciones físicas que conlleven a sentimientos, de manera que existe una dinámica bidireccional, donde no es posible una sin la otra. Las reacciones emocionales están relacionadas con asociaciones, recuerdos y experiencias del pasado tanto placenteras como desagradables conjugando las llamadas “generalizaciones metafísicas emocionales”; es decir, las respuestas ante personas, objetos y situaciones específicas producto del pasado y que son evocadas en otro momento por medio de la música (Wigram et al., 2002). Este planteamiento significa que un estímulo musical tiene la facultad de activar la

rememoración y revivenciación de recuerdos cargados de contenidos emocionales, ya sea por similitud o contraste.

Aunado a ello, en una investigación realizada por Luck, Toiviainen, Erkkilä, Lartillot, y Riikiilä (2008) se halló que las sensaciones también se encuentran vinculadas a las características de la obra musical que se escucha. Como ejemplo, los autores descubrieron que en un grupo de estudiantes universitarios a los que se les estimuló con diversos fragmentos musicales, la sensación de *actividad* fue asociada con un gran número de notas ejecutadas a un volumen relativamente alto; no así en lo que se refiere a la sensación de *placer*, que fue asociada con pocas notas interpretadas con un sentido de tonalidad. Por último, la sensación de *fuerza* se relacionó con pasajes de notas estridentes al punto de la disonancia (Luck et al., 2008). Aunque éste no es el primer y único trabajo al respecto, una de las posibilidades de este estudio es el de ofrecer modelos predictivos que permitan prever la emoción o sensación que desea ser evocada en distintos contextos, como la publicidad, el arte y la musicoterapia, que tengan un sustento empírico.

Asimismo, en experimentos como los realizados por Schellenberg, Nakata, Hunter y Tamoto (2007) se ha encontrado una relación entre cognición y emoción. Después de escuchar una selección de música de los compositores Mozart y Albinoni se les pidió a un grupo de adultos que contestaran una subprueba de la Escala Weschler de Inteligencia para Adultos III. Se encontró que, particularmente en la música de Mozart, cuando el oyente experimentaba un incremento en la excitación y estado de ánimo en la obra musical, en la subprueba se mostraba un desempeño más óptimo. Aunque se sabe que estos resultados son efímeros, sí demuestran que cuando existen estímulos musicales que generan excitación y

un cambio en el estado de ánimo, el desempeño cognitivo es más provechoso en la ausencia de éstos cambios. Éste fenómeno, conocido como *efecto Mozart*, podría sugerir la presentación repetida, disciplinada y constante de estimulación para obtener resultados que se solidifiquen e integren en los procesos cognitivos de quien lo requiera. Otro experimento igualmente realizado por Schellenberg et al. (2007) en niños pequeños demostró que, el recibir estimulación musical antes y mientras se realiza una actividad artística, la creatividad se ve significativamente favorecida.

Un aspecto particularmente interesante de la música es la capacidad de influir no solo en la conducta, sino también en lo que a juicios y decisiones se refiere. Una hipótesis desarrollada por Garivaldis y Moss (2007) sugiere que cuando una obra musical es reconocible para el oyente, la percepción de familiaridad hacia otras personas se modifica. Para comprobarlo, llevaron a cabo una investigación en la que a 87 reclutadores australianos se les pidió que evaluaran la personalidad de dos candidatos a empleo ficticios. Mientras los reclutadores finalizaban los cuestionarios sobre estados de ánimo y escalas de personalidad respecto a los candidatos, se les estimuló musicalmente con una canción más o menos popular y actual en su ciudad. El resultado arrojado mostró que, cada vez que los reclutadores reconocieron la pieza, identificaron cualidades de extraversión en el candidato, considerándolo apto para el empleo, dado que los autores señalan que hay evidencia de que este tipo de personalidad tiene mayor posibilidades de conseguir un trabajo por sus cualidades de asertividad, energía y sociabilidad (Garivaldis y Moss, 2007). Si bien, este estudio se ubica dentro de las áreas de publicidad y psicología organizacional, muestra los

efectos que la música ejerce sobre el estado de ánimo y la percepción, capaces de modificar y/o alterar tales componentes psicológicos.

Otra vertiente corresponde a las propiedades terapéuticas e incidencia de la música en distintas áreas. Campbell (2002) argumenta que la música: permite enmascarar los sonidos y sensaciones desagradables, hace más lentas y uniformes las ondas cerebrales (pasando de las ondas betha a alfa y theta, éstas últimas características de los estados de calma y meditación respectivamente), influye en la respiración, en el ritmo cardiaco y presión arterial, en la temperatura corporal, en el aumento de los niveles de endorfinas, en la regulación de las hormonas del estrés, en la estimulación de la actividad inmunitaria, en la percepción del espacio/tiempo, en el reforzamiento de la memoria y el aprendizaje, favorece la productividad creativa/laboral y la sexualidad, estimula la digestión, favorece la resistencia física, reduce la tensión muscular, mejorando el movimiento y la coordinación del cuerpo, mejora la receptividad inconsciente al simbolismo, así como genera sensaciones de seguridad y bienestar (Campbell, 2002).

Knight y Rickard (2001) realizaron una investigación donde dispusieron a adultos entre los 18 y los 50 años a presentar una breve exposición de un tema relacionado con su profesión pero con un grado de dificultad suficiente como para generar estrés al momento de exponerlo. Mientras se realizaba la ponencia, se midieron la presión arterial, la frecuencia cardiaca en grupos donde la variable a probar constituía la escucha de una obra musical durante la prueba. Knight y Rickard (2001) encontraron que la escucha de la pieza musical en cuestión (el *Canon* de Pachebel) y la música suave en general, tiene la facultad

de prevenir un incremento significativo de la presión arterial y cardiaca ante la presencia de un estresor cognitivo.

Existen modalidades de intervención musical que aprovechan estas propiedades de la música como tratamiento de sanación. Algunas de ellas son:

Terapia vibroacústica: a partir de la influencia de culturas antiguas se expone el cuerpo a las vibraciones por medio de diversos tipos de música e instrumentos con la intención de incidir en los síntomas de diversas enfermedades y trastornos psicosomáticos, encontrándose resultados favorecedores en casos de parálisis cerebral, asma, dolor abdominal, constipación, insomnio, dolor menstrual y lesiones deportivas.

Empleo de la música como recurso directo en la cura de enfermedades físicas y mentales: en algunas tribus, como la de los indígenas Navajo, la práctica de la medicina es siempre acompañada de cantos, ya que consideran que el canto es el recurso principal para restablecer la armonía del cuerpo/alma del paciente para con su ambiente.

Empleo de música grabada como suplemento en la atención de enfermedades físicas: se utiliza para reducir el dolor y el estrés originados en contextos médicos, como antes de diversas cirugías, análisis de riñón, partos, tratamientos de cáncer o incluso para reducir las dosis de anestesia y calmantes (Darnley-Smith y Patey, 2003).

De manera resumida, Darnley-Smith y Patey (2003) enumeran seis postulados que sintetizan la naturaleza de la música y que son vitales en el trabajo y comprensión de la misma:

- 1) La música es un medio universal cuyos elementos como el ritmo, intensidad, timbre y melodía, pueden ser encontrados en cualquier parte del planeta.

- 2) Puede ser definida como vocal, instrumental o mecánica.
- 3) Aunque existan lesiones o daños, las respuestas psicológicas, neurológicas y fisiológicas a la música pueden permanecer intactas.
- 4) El uso del sonido como medio expresivo antecede a la adquisición del lenguaje.
- 5) El acto de hacer sonidos espontáneamente sobre instrumentos musicales proporciona medios de comunicación no verbal y de autoexpresión que permiten mostrar la totalidad de la persona.
- 6) Pueden experimentarse una amplia variedad de sentimientos y emociones como respuesta a sonidos musicales, ya sean improvisados o compuestos.

3.2.1. Psicoterapia y música.

La música es una de las creaciones humanas que se ha caracterizado por prevalecer y no diferir de su propósito a pesar de las diferencias culturales. Nakkach (2006) afirma que desde la Edad Antigua, la cualidad terapéutica de la música era considerada inseparable de su naturaleza. Considerando todo su curso, el uso de la música fue asociado con aquello que fuera enaltecedor, saludable y transformador.

Para Lacárcel (2003), dada la condición biológica, psicológica y social del ser humano es necesario considerar la influencia de la música en la totalidad de estos elementos. Desde el enfoque psicobiológico el cerebro no solamente es responsable del pensamiento sino de la afectividad y por ende la música tiene un impacto en las esferas comportamentales, entre las que se encuentran los sentimientos y las emociones.

Esto ha originado que la música sea utilizada en diversos enfoques terapéuticos que abarcan algunas de las escuelas psicológicas. De ahí que en la actualidad el concepto de

musicoterapia se encuentre fuertemente consolidado. Se define como “la aplicación científica y sistemática de la música con orientación terapéutica, teniendo como objetivos prevenir, restaurar y acrecentar la salud física, mental y psíquica” (Poch, 2001, p. 93). Su carácter científico recae en lo que Bruscia (1987 citado en Poch, 2001) enuncia como objetividad, colectividad, repetición y verdad. Esto último permite aclarar que sin investigación, la musicoterapia no es factible, ya que cualquier actividad musical como tal, no es terapéutica en el sentido estricto del término.

Bruscia (2007) comenta que la musicoterapia tiene por objetivo general el inducir algún tipo de cambio en el cliente. Cuando la música es utilizada *como* terapia, los cambios tienden a ser de naturaleza musical. Cuando la música es utilizada *en* la terapia los cambios son producidos en otras esferas que no necesariamente son de calidad musical.

Las áreas en las que este autor asegura que incide la musicoterapia en términos de cambios son: fisiología (frecuencia cardíaca, presión sanguínea, niveles hormonales, dilatación pupilar, ondas cerebrales, motilidad gástrica, respuestas inmunológicas, etc.), psicofisiología (dolor, tensión-relajación, niveles de conciencia, niveles de reacción, *biofeedback* y visualización del cuerpo y sus funciones), desarrollo sensomotor (respuestas reflejas y su coordinación, control, integración e internalización de las funciones visuales, auditivas, táctiles y kinestésicas y coordinación motora gruesa y fina), percepción (aprehensión de nociones espaciales de figura-fondo, parte-todo, igual-diferente por relaciones, discriminación y conservación de identidad), cognición: (respiración, atención, memoria a corto y largo plazo, aprendizaje, procesos de pensamiento, actitudes, creencias y construcciones), conducta (patrones, nivel de actividad, eficiencia, refuerzos, contingencia

para la conducta, productividad, seguridad y confianza), música (preferencias, espectro y técnica vocal, habilidades de estudio, discriminación de sonidos, canto, interpretación, ensamble, improvisación y composición), emociones (espectro, variabilidad, adecuación y congruencia de sentimientos, reactividad, expresividad, vitalidad, defensas, impulsividad, defensas, ansiedad, agresividad, depresión, motivación, imaginación, fantasías y símbolos), comunicación (habilidades receptivas y expresivas del habla, lenguaje y modalidades no verbales como música, teatro y arte en general), interpersonal (atención, sensibilidad, intimidad, tolerancia, roles, patrones y estilos de relación) y creatividad (fluidez, originalidad, inventiva y capacidad artística) (Bruscia, 2007).

Para todas estas áreas, Bruscia (2007) expone que todos los seres humanos sin excepción experimentan tales cambios a lo largo de la vida ya sea en beneficio o perjuicio; para que los cambios sean de una cualidad terapéutica, dice, deben tener, en similitud con la definición de Poch, como criterios: mejorar la salud en términos de prevención, curación, reconstrucción, alopátia, homeopatía, apoyo, habilitación, rehabilitación y paliación. El otro criterio correspondería a que dicho cambio pueda ser realmente atribuido a la terapia; esto último tiene que ver con descartar que el cambio haya sido producido por un suceso o proceso externo. Bruscia (2007) afirma que existen cuatro condiciones para determinar este punto: que la persona no realizó el cambio por sí misma como resultado de un proceso natural de maduración y curación o por medio de la ayuda de alguien más, que la terapia fue realizada por un terapeuta calificado, que la intervención fue de tipo terapéutico y que los cambios hechos son atribuidos a intervenciones específicas del terapeuta.

En cuanto a las respuestas fisiológicas que la música ejerce sobre el cuerpo, actualmente hay dos métodos que suelen ser los más relevantes en cuanto a estimulación musical se refiere:

Gracias al interés de la musicoterapeuta Ira Altshuler en las respuestas fisiológicas provocadas en la música, se encontró en 1948 con el denominado principio *ISO*, cuyo origen griego significa “igual”, distinguiéndose como uno de los elementos prácticos más utilizados en musicoterapia (Bunt, 1994). Plantea que el estado de ánimo y ritmo de la pieza musical debe estar en igual relación con el estado de ánimo y ritmo del cliente para posteriormente modificar el estímulo musical hacia otro estado de ánimo deseado.

Haciendo una breve escala en este punto, Benenzon (1991) plantea la existencia de cinco estructuras dinámicas del ISO reelaborado desde su óptica como *identidad sonora*: gestáltico, cultural, universal, complementario y grupal. El ISO cultural es la identidad sonora propia que se tiene de una comunidad, que opera en el preconscious y que va heredándose de generación en generación incorporando las variantes que son incluidas a través del tiempo. Por otra parte, el ISO universal caracteriza e identifica a todos los seres humanos trascendiendo razas y contextos histórico-culturales. El ISO grupal se refiere a la identidad de un grupo con respecto a sus afinidades latentes (identidad étnica), el ISO complementario es aquel que se modifica debido a los cambios ambientales o psicobiológicos y el ISO gestáltico es un número determinado de individuos que forman parte de un grupo por circunstancias diversas y que poseen un objetivo en común. Para Benenzon (1991) a diferencia de la conducta instintiva de *imprinting* descubierta por

Konrad Lorenz, el ISO comienza a estructurarse a partir de la fecundación en un proceso dinámico y complejo.

El otro método se relaciona con el Principio de Huygens, desarrollado a partir de la física y que enuncia que cuando una onda se propaga por cualquier medio y ésta choca con un punto, dicho punto se convierte en un emisor y propagador de ondas. Junto con este descubrimiento, se encontró que cuando dos relojes de péndulo son montados uno con el otro, éstos pueden empujarse uno al otro en sincronía; éste arrastre, relacionado con los osciladores, requiere que pulsen a casi al mismo tiempo. Estos mecanismos han sido encontrados y estudiados en disciplinas como la fisiología, la psicología y la musicoterapia (Bunt, 1994). Ejemplos del área fisiológica son los ritmos circadianos, las variables biológicas a través de periodos regulares como la temperatura, la presión sanguínea y las concentraciones bioquímicas por mencionar algunos. En este contexto, el arrastre es entendido como el acoplamiento de un ritmo biológico endógenamente generado con uno externo originando su ejecución sincrónicamente. Bajo éste principio, se ha utilizado la música, combinada con relajaciones musculares y ejercicios de imaginación para resincronizar los ritmos circadianos.

Dentro del ejercicio de la musicoterapia existen diversas técnicas con las que se abordan las problemáticas y nivel de intervención en el cliente. Éstas técnicas van desde aquellas que promueven que el cliente se involucre activamente en la creación de música hasta las que toman una actitud meramente receptiva, de escucha, en el cliente. En las técnicas activas se ejecutan por lo regular instrumentos de percusión (campanas, tambores, xilófonos, cascabeles, platillos) y de cuerda (piano, guitarra, violín o cello). Asimismo se

anima al cliente a realizar vocalizaciones ya sea con letra o sonidos indistintos. Por su parte, en las técnicas receptivas, se promueve la escucha de música grabada que puede ser tanto profesional como grabada de la ejecución del cliente.

Así como la psicología cuenta con cuatro orientaciones teóricas principales (conductismo, psicoanálisis, humanismo y transpersonal), actualmente el campo de la musicoterapia tiene desarrolladas propuestas para cada una de ellas. Por considerar que las áreas analítica y humanista son más afines al presente trabajo, se expondrán solamente dichas aplicaciones.

3.2.2. Modelo analítico.

La musicoterapia analítica fue creada por Mary Priestley basada en los conceptos desarrollados por Freud (aparato psíquico), Jung (sombra) y Klein (teoría del *yo frágil*). Priestley concibe a la improvisación musical como una forma de acceder al inconsciente, que lejos de mostrar la habilidad artística del sujeto, devela el núcleo de su propia psique (Hadley, 2002). En ese sentido, la improvisación musical es meramente proyectiva, una manifestación del inconsciente. La labor de la musicoterapia analítica radica en permitirle al sujeto reconocer en qué punto la energía psíquica se ha bloqueado así como sus causas. Mediante el empleo de la música, se busca un libre fluir del *ello*, el *superyó* y el *yo* con el apoyo de la introspección y la catarsis (Hadley, 2002).

Para la musicoterapia analítica, la relación y comunicación con los otros es uno de los puntos importantes de ésta metodología; en opinión de Priestley, gran parte de las dificultades de las relaciones adultas resulta de proyectar partes propias no integradas en los demás (Hadley, 2002). Por lo tanto, la música posibilita expresiones emocionales

correctivas elaborando nuevas opciones emocionales ante los modelos y patrones caducos y nocivos para el sujeto.

A continuación se enumeran las principales técnicas utilizadas en musicoterapia analítica (Hadley, 2002):

Contención: como una forma de explorar la conciencia y el inconsciente, se le pide al cliente que experimente totalmente sus emociones mediante la expresión del sonido, apoyándose emocionalmente en la matriz musical del terapeuta.

Separación: el terapeuta facilita improvisaciones que refuercen la exploración e integración de polaridades. Mediante ésta técnica se promueve la introyección de elementos que aún no han sido concientizados.

Investigación de la inversión emocional: se utiliza para abordar cómo se siente el cliente respecto a diversas situaciones y gente, comparando dichos sentimientos y ubicándolos en perspectiva.

Comunicación somática: se trabajan los síntomas, considerados como emociones reprimidas, y su liberación mediante la música.

Imaginería guiada, mitos y abordaje de sueños: considerados como vías de acceso al inconsciente, las improvisaciones musicales giran entorno a estos elementos o la música preferida del cliente es utilizada como estímulo para la imaginería.

Ensayo de realidad: es empleada cuando el cliente requiere intentar en un lugar seguro una elección que precisa asumir en la vida real. Se busca que el cliente se relacione, enfrente o supere sus miedos, ansiedades o elementos destructivos encaminándolo al logro de su objetivo planteado.

Compleitud: se anima al cliente a improvisar música como si estuviera completo, en términos de integración y equilibrio. Tal experiencia busca que el cliente clarifique y establezca metas para su realización.

Exploración de relaciones: se trata de representar musicalmente diversas formas de relacionarse con los demás.

Afirmaciones: está diseñada para inducir actitudes de esperanza y fe, por medio de la rememoración de momentos de paz y alegría en la vida del cliente.

Asociación libre: se basa en la improvisación sin un título, tema y roles previos, lo que permite ubicar el nivel de flujo de energía psíquica.

Patrones de importancia: explora patrones internos sentimientos entorno a momentos cruciales del ciclo vital como nacimiento, matrimonio, muerte, etc.

Regresión programada o espontánea: se pide al cliente que mediante la improvisación regrese a una edad significativa, facilitando así la expresión de eventos o emociones reprimidas (Hadley, 2002).

Un aspecto interesante y que será oportuno comentar posteriormente es el que Priestley denomina “lo inefable” (Hadley, 2002). En él, se refiere a ciertos momentos de la intervención donde los cambios de la música se modifican cualitativamente teniendo la percepción de que la música posee una grandeza superior, la alteración del tiempo y el espacio y en el que el dúo terapeuta/cliente se concibe a sí mismo como instrumento. Este tipo de experiencias, denominado por Priestley “experiencia receptivo-creativa” (RCE) no son producidas a voluntad, simplemente ocurren, aunque la autora asegura que el que exista un cierto grado de empatía y apertura facilita su aparición (Hadley, 2002).

3.2.3. Modelo humanista.

La musicoterapia humanista, como su nombre lo indica, tiene como postura filosófica al existencialismo y como metodología de comprobación la fenomenología. Como lo señala Bunt (1994), este enfoque hace más énfasis en la noción de *crecimiento* que de *tratamiento*; lo que significa que la figura del terapeuta pasa de ser el experto a consultar en un facilitador de los procesos que el cliente desea abordar. Asimismo, considera áreas de las cuales son a menudo pasadas por alto por los enfoques psicoanalítico y conductual entre las que se encuentran: respeto al individuo y sus diferencias, la noción de *totalidad*, desarrollo del sentido y aspiraciones personales, la libertad de elección, la autoactualización, la creatividad, la autoestima, las experiencias cumbre y el amor (Bunt, 1994).

Desarrollada en México por Víctor Muñoz Polit en 1983 a partir del trabajo con grupos de sensibilización, se compone de la influencia de tres escuelas principales: la psicoterapia Gestalt, la Core Energética de John Pierrakos y el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers. Para Muñoz (2008), la musicoterapia humanista se vale de los recursos del sonido y la música para vincular al cliente con su sabiduría orgánica, facilitando la dismantelación de aquellos elementos que obstruyen el flujo natural del desarrollo personal. Se parte del supuesto de que el ser humano puede trascenderse a sí mismo, más allá de su historia personal y ésta posibilidad puede ser alcanzada mediante el empleo de la música en un marco psicoterapéutico, ya sea de una forma receptiva, por medio de la escucha consciente de los estímulos musicales, o activa, haciendo uso de los instrumentos, la voz y el cuerpo (Muñoz, 2008).

Bruscia (2000) destaca los principales ejes de intervención en musicoterapia humanista y que son: empatía (significación y resonancia de la música y experiencias entre facilitador-cliente), reajuste (satisfacción de necesidades bio-psico-socio-espirituales), conexión (asociación de experiencias interiores y externas), expresión (exteriorización, interiorización, liberación, representación y proyección de experiencias), comunicación (intercambio de ideas y sentimientos), interacción (actuación con el ambiente), exploración (análisis de problemas, búsqueda de recursos, evaluación de alternativas y toma de decisiones), influencia (inducción de cambio en el cliente), motivación (incremento de la participación en el proceso musicoterapéutico) validación (apoyo y aceptación para el cliente).

La metodología de la musicoterapia humanista (Muñoz, 2008) se centra en un procedimiento de siete pasos, que representan no sólo el inicio, desarrollo y cierre de una sesión, sino que engloban el proceso terapéutico *per se*:

- 1) Planteamiento del tema: representa el inicio del diseño de la sesión con la solicitud del cliente ante determinada temática o síntoma.
- 2) Preparación: se establece un ambiente propicio corporal y psíquico para que la música pueda ser recibida con el menor número de defensas posibles.
- 3) Exploración: es el tiempo que el cliente requiere para identificar el elemento psicomusical que se convertirá en “figura”.
- 4) Contacto: el cliente establece la “figura”.
- 5) Intensificación: teniendo como eje fundamental la presencia de la música, el contacto se dirige hacia su plenitud, haciendo que el Sí-mismo opere como totalidad. Por medio del dramatismo o la energetización de las piezas musicales

se empatiza con la figura del cliente. Este punto en particular, aunque es vivenciado desde un estado ordinario de conciencia, promueve la expansión de la misma, permitiendo el contacto con estratos profundos de la psique, como los arquetipos colectivos o experiencias de tipo espiritual. La expansión de la conciencia quedaría definida entonces como el trabajo sobre un nivel de la estructura de la psique del que el cliente no tenía acceso previamente.

- 6) Resolución: aparece un momento catártico que generalmente lleva a una introspección.
- 7) Procesamiento: el cliente integra de manera verbal o no verbal lo sucedido en la sesión (Muñoz, 2008).

Como se puede observar, este proceso posee la misma estructura y secuencia fundamental de la psicoterapia en general. Lo único que lo diferencia es el empleo de la música como agente promotor del cambio en el individuo. Otro agente de cambio, y que corresponde a uno de los elementos más importantes en musicoterapia, lo constituye la relación terapeuta/cliente. Al respecto, la Asociación de Musicoterapeutas Profesionales (APMT) definió que la musicoterapia provee un encuadre en el que se establece una relación entre el cliente y el terapeuta que permite que el cambio ocurra, tanto en la condición del cliente como en la forma en la que la terapia se desarrolla; trabajando con una diversidad de clientes en edad, origen y ambiente se abordan problemas y dificultades de naturaleza emocional, física, mental o psicológica. Es mediante el uso creativo de la música en el contexto clínico, que el terapeuta busca establecer una interacción, a manera

de experiencia musical compartida encaminada al logro de los objetivos terapéuticos (APMT, 1990 citado en Darnley-Smith y Patey, 2003).

Bloch (1982 citado en Bruscia, 2007) define al terapeuta como aquella persona que promueve la salud a partir de su entrenamiento y habilidades y que es sancionada socialmente. Por tanto, la relación terapeuta/cliente es unidireccional y unilateral, en el sentido de que el terapeuta no espera ninguna reciprocidad por parte del cliente, pues es común que a través de los procesos de contratransferencia descritos por Freud, el terapeuta busque la satisfacción de sus propias necesidades conscientes o inconscientes utilizando al cliente como un medio para lograrlo (Bruscia, 2007). En cambio, la única relación válida en este contexto es de tipo contractual: el terapeuta proporciona al cliente un servicio relacionado con su salud, mismo que es remunerado.

Para Muñoz (2008), las actitudes de un terapeuta humanista siempre están relacionadas con su propio estilo de vida. En la medida en que el terapeuta se acepte a sí mismo y contacte con sus propios procesos, podrá conectarse con el cliente y promover el desarrollo en esas mismas áreas.

Dado que las actitudes poseen componentes cognitivos, afectivos y conductuales, el terapeuta que ejerce la musicoterapia humanista requiere la adquisición de ciertas habilidades que le permitan satisfacer las necesidades del cliente, como la actitud de empatía tanto para escuchar y acompañar pertinente y respetuosamente, como para seleccionar la música de acuerdo a la metodología de escucha integral (Muñoz, 2008). Otra es la actitud de riesgo responsable, caracterizada por la práctica de algún instrumento, la flexibilidad y la capacidad creativa y lúdica durante las sesiones que sugieran el reajuste.

Después aparece la “actitud de estar en la verdad”, donde se conjugan el crecimiento personal, la potencia y la confrontación, el tener experiencia de vida y la congruencia. Por último se encuentra la actitud hacia la espiritualidad, que engloba la confianza en el potencial humano, en la relación música/ser humano, en la actitud amorosa y en el ser un creador (Muñoz, 2008).

Bruscia (2007) considera que las habilidades y capacidades esenciales de quien ejerce la musicoterapia van desde los fundamentos teóricos y prácticos de la música (historia de la música, ejecución de algún instrumento, canto, danza y capacidad de improvisación) hasta los fundamentos clínicos generales (conocimientos y habilidades sobre el proceso y relación terapéutica) y conocimientos puntuales de musicoterapia (principios, diagnóstico, intervención y evaluación).

La improvisación es la combinación de los sonidos y silencios de manera espontánea. Como parte del quehacer musical permite al ejecutante salir un poco de la rigidez para otorgarle a la pieza su sello personal. En el contexto clínico, es concebida por la APMT como la improvisación musical con un significado y propósito terapéutico específico dentro de un ambiente, facilitando respuestas e interacciones (APMT, 1985 citado en Darnley-Smith y Patey, 2003). Para ello, el terapeuta debe proveer al cliente con una amplia diversidad de instrumentos que permitan la expresión de sonidos sin necesidad de contar con un conocimiento o habilidad previa. Luck et al. (2008) señalan que la improvisación en musicoterapia representa un espacio para la interacción, que no se limita solamente a formas de interpretación artística establecidas, sino que tiene por objetivo principal la comunicación, no sólo verbal sino corporal. En una investigación llevada a

cabo con pacientes esquizofrénicos en México, Murow y Sánchez (2003) encontraron que las técnicas psicomusicales de improvisación favorecieron sus sensaciones de bienestar, mismas que fueron significativamente importantes a partir del tercer mes de intervención ante la disminución de síntomas negativos.

3.2.4. La selección de la música.

Como ya se ha mencionado, una de los tipos de intervención en musicoterapia más empleados es el receptivo. Para que la música pueda fungir como un agente de cambio, además de las habilidades y actitudes del terapeuta junto con el escenario propicio, la selección de la música es de vital importancia. Además de las consideraciones en torno a la duración de las obras, la selección de la música debe considerar en primera instancia las características de la misma. Dada la amplia variedad de géneros musicales, existen criterios que definen y demarcan qué tipo de música es más apta para ser usada en determinadas técnicas. El primer criterio es el de distinguir la música de relajación de aquella que estimula la imaginación. Grocke y Wigram (2007) sostienen que la música para la imaginación es rica y variada en instrumentación, con un flujo dinámico cuyos cambios estimulan la creación de ideas, figuras e intereses musicales. En el caso de la música de relajación, ésta se compone de un pulso constante, de un humor apacible y de predictibilidad; la presencia de cambios dinámicos mínimos es lo que facilita la relajación progresiva del cuerpo.

La música denominada *New Age* es un género que frecuentemente se utiliza para realizar técnicas de relajación, pues se basan en la ejecución apacible de instrumentos como la flauta de pan, cuerdas sintetizadas y el *didgeridoo*, además de incluir la grabación de elementos naturales tales como el mar, cantos de aves, cascadas, etc. Sin embargo, para

ciertos tipos de población el empleo de dicho género está contraindicado, como en el caso de pacientes con demencia, ya que la diversidad de sonidos genera confusión en el oyente. Para la relajación, particularmente en el trabajo con adolescentes, también se utiliza el género electrónico *trance*, cuya monotonía induce paulatinamente un estado de atención relajada, muy similar a las prácticas de trance antiguas (Grocke y Wigram, 2007).

Grocke y Wigram (2007) señalan la importancia de evitar la selección de piezas musicales que sean probablemente conocidas por el cliente (como la Quinta Sinfonía de Beethoven o “La Mañana” de la suite Peer Gynt), ya que tienden a marcar una asociación definida y estructurada en el oyente, formada a partir de su experiencia, como haber sido parte de una película, programa de T.V. o propaganda publicitaria.

Para que la selección de música sea lo más posiblemente adecuada, Grocke y Wigram (2007) proponen tres criterios que van en función de que el terapeuta o facilitador tenga una experiencia previa con la música, dándose cuenta objetiva y subjetivamente del potencial evocador de la obra en cuestión. Estos criterios son:

- a) Que el terapeuta escuche la selección musical con los ojos cerrados y en plena atención hacia la obra, sin ningún elemento de distracción, identificando los elementos de la pieza y evaluando si dichas cualidades satisfacen el efecto o intención que se busca generar.
- b) El terapeuta escucha nuevamente la selección ubicando qué sentimientos, sensaciones e imágenes le son evocados. Al establecer ésta matriz, tanto el tipo de técnica como el objetivo de la sesión deben ser congruentes con lo encontrado en la experiencia musical del terapeuta.

- c) El terapeuta escucha por tercera vez la pieza de principio a fin identificando si la obra cuenta con una atmósfera adecuada que impida la presencia de “huecos” donde el oyente no sepa hacia dónde se dirige la pieza o en el caso del final, éste lo tome por sorpresa (Grocke y Wigram, 2007).

Con la adhesión a éstas condiciones, la selección musical puede orientarse adecuadamente, eliminando las variantes que impidan el contacto objetivo y subjetivo con la obra en cuestión y asegurando el potencial integrador en el contexto terapéutico.

Dentro de la práctica musicoterapéutica, a menudo se emplean los gustos musicales del cliente como herramientas para el trabajo, aunque tal decisión debe ser analizada con cuidado, ya que muchos géneros no son aptos para ciertos tipos de intervención, como en el caso del *heavy metal*, aunado al hecho de que, cuando se trabaja de manera grupal, resulta poco viable ajustar las sesiones a los gustos personales de un solo integrante (Grocke y Wigram, 2007).

A su vez, en diversas intervenciones, el trabajo psicomusical es combinado con otras formas de expresión artística como el dibujo, la expresión corporal o el modelado. Bajo este procedimiento se le pide al cliente que permita fluir su imaginación libremente con el fin de evocar alguna imagen producida por la música, ya que frecuentemente ésta viene acompañada de una carga emocional importante que permitirá abordar alguna situación, síntoma o dificultad que emerge durante la escucha, y que se consolida mediante la verbalización del procesamiento terapéutico (Crowe, 2004). También son empleadas la creación de poemas, cuentos y canciones que por lo general, van acompañados de la ejecución de algún instrumento de percusión, lo que permite adentrarse en la problemática

del cliente valiéndose del contexto, personajes y situaciones que aparecen con éstas técnicas.

Crowe (2004) opina que gran parte de la comunidad científica rechaza la musicoterapia. Para la autora, mientras la ciencia moderna se orienta a la estructura y a la reducción de los sistemas en sus partes, la musicoterapia se interesa en los procesos y sus interacciones. Parte de éste escenario se debe a que el método científico no ha sido capaz de explicar cómo es que la musicoterapia es efectiva, es decir, se ha demostrado su efectividad, pero en lo que se refiere a *cómo ocurre*, hay grandes huecos. Para Crowe (2004), el método científico no posee las herramientas adecuadas para su estudio. Ante ello, en el marco de los nuevos paradigmas, han surgido propuestas que pretenden incluir elementos como el movimiento del caos en la totalidad de los eventos, en las reacciones no-lineales y sobre todo, en el asumir la inherente complejidad del mundo real.

3.2.5. Herramientas para la investigación en musicoterapia.

En el ámbito de la musicoterapia, Mette (2007) propone el *microanálisis* de video como una herramienta muy favorable en particular para evaluar la respuesta comunicativa de los participantes en la intervención musicoterapéutica. En ella, se seleccionan fragmentos de video con la intención de dar una visión general de la sesión. Por lo general, éste procedimiento se utiliza en poblaciones caracterizadas por dificultad en involucrarse en actividades de intercambio social y cuyas respuestas son mínimas (como en el caso de las demencias severas). Sin embargo, resulta también útil cuando se requiere formarse una visión clara en la comprensión del proceso terapéutico permitiendo la observación de cambios y respuestas. Los pasos a seguir en el microanálisis tienen la facultad de recolectar

sistemática, escéptica y éticamente la información de tal manera que pueda ser utilizada como herramienta descriptiva y explicativa. A continuación, se menciona el procedimiento para el microanálisis:

Grabación digital de la sesión musicoterapéutica.

Sesióngrafía: reduciéndola al mínimo posible, se muestra un panorama general de la sesión, mostrando su estructura así como la vinculación de los participantes con la misma. Para tal efecto, se combinan elementos como datos fisiológicos, comienzo y fin de la música, las respuestas de los participantes y la puntualización de secuencias específicas que serán incluidas para análisis posteriores.

Selección de fragmentos del video: se categorizan porciones del video que por lo general van de 30 a 60 segundos.

Microanálisis: su finalidad es distinguir claramente entre las observaciones/descripciones y las interpretaciones y reflexiones subjetivas del contenido. Para Mette (2007), las reflexiones subjetivas son importantes sólo en la medida en que estén claramente conectadas en precisar descripciones de lo que ocurre. Una vez que se tienen seleccionados los fragmentos a utilizar se comienza el microanálisis:

- 1) Se observa la totalidad del fragmento sin tomar notas.
- 2) Se divide el fragmento en secciones más pequeñas, que estén vinculadas con la observación de un evento significativo, entendido como “todo fenómeno ocurrido que tiene un comienzo y un fin y que puede ser especificado en términos de cambio” (Reber 1995 citado en Mette, 2007). A partir de ese

momento es preciso tomar las notas necesarias con el mayor número de detalles posibles estableciendo una columna para ello.

- 3) Experiencia e interpretación: se observa la totalidad del fragmento nuevamente para ahora elaborar una nueva columna donde se transcriben las impresiones e ideas subjetivas del investigador.
- 4) Reflexiones entorno a la respuesta musical: para desarrollar ésta tercera columna, se requiere utilizar las preguntas “¿cómo puede observarse la respuesta?”, “¿cómo se caracteriza la relación terapeuta/participante?” y “¿qué significado tiene?”. Dichas preguntas, permiten obtener datos sobre si los participantes expresan determinado estado de ánimo o emoción, si los participantes están involucrados en la actividad, si los participantes muestran interés hacia el terapeuta u otros participantes, si los participantes tienen algún tipo de involucramiento musical (llevar el ritmo con alguna parte del cuerpo o cantar, por ejemplo) y si se establece algún tipo de diálogo con el terapeuta u otros participantes.
- 5) Breve evaluación general del microanálisis: se recapitula información puntualizando en aspectos como: el tiempo que tomó la realización del análisis, las dificultades y confusiones del proceso, la reacción que el proceso provocó en el investigador, si el procedimiento condujo a otras temáticas entorno a los teorías y métodos empleados así como de las personas involucradas, y la consideración entorno a si la forma de responder los pasos del análisis

corresponden a un involucramiento y reflexión personal o representan una expresión más general u objetiva.

Conclusión: se enuncian las ideas principales, así como la discusión y sugerencias para trabajos posteriores (Mette, 2007).

3.2.6. Intervención y evidencias del trabajo psicomusical en ancianos.

En opinión de Bortnick (2005), la música mejora la calidad de vida del adulto mayor a través de diversas actividades que la involucran en mayor o menor medida como el canto, la escucha, la expresión corporal, el aplaudir y mover los pies, orar, encontrando el sentido, hacer asociaciones e improvisaciones, entre otras. Dado que la naturaleza de la experiencia musical es muy vasta, la investigación ha girado en torno a aspectos que van desde los beneficios biológicos y de ejecución hasta aspectos espirituales y psicoterapéuticos. Bortnick (2005) señala algunos de los efectos que genera el empleo de la música en el adulto mayor:

Vinculación emocional: permitiendo al senecto contactar con su mundo interno y externo, permitiéndole expresar sus emociones, así como reconocerse en su dimensión humana.

Relación con los otros: además de las cualidades que puedan evocarse en el individuo, a través de la música puede establecer contacto interpersonal ya sea participando en actividades receptoras como los conciertos o en situaciones que lo involucren más como cantar en un coro o agrupación musical.

Adquisición de significado: mediante el contacto con la música en determinados contextos, el anciano puede obtener comprensiones y experiencias profundas vinculadas a su vida.

Reminiscencia: con el fin de evocar recuerdos se utiliza la música combinada con otros recursos artísticos y didácticos, como la danza, la relajación y la presentación de fotografías (Bortnick, 2005).

La música es comúnmente empleada en la población anciana tanto para promover la motivación motora durante el ejercicio, como para reducir el dolor y estimular la rehabilitación después de las cirugías. Aunado a ello, se utiliza en aspectos de carácter psicológico que busca incidir en las problemáticas y vivencias de la edad como la revisión del ciclo vital, las pérdidas y duelos y la satisfacción la vida misma (Abbott y Avins, 2006). Para la revisión de la historia de vida la composición terapéutica resulta muy provechosa, no sólo para facilitar la aparición de recuerdos, sino también para compartir su experiencia con otros. Por último, en lo que concierne a la satisfacción de vida, por lo general se busca la participación del anciano en escenarios musicales como coros, orquestas y espacios vivenciales donde se promueva la introspección y el autoconocimiento (Abbott y Avins, 2006).

Entre las técnicas más comunes empleadas en la musicoterapia en adultos mayores se encuentran la improvisación y la escucha receptiva. La primera, como se ha señalado, permite, mediante el empleo de instrumentos sencillos como maracas y sonajas, la expresión no verbal y espontánea de los procesos psíquicos y es altamente recomendable en casos donde los participantes tengan alguna lesión física o neurológica o simplemente no

deseen expresarse mediante palabras (Towse, 1995). Cuando ésta técnica es utilizada en conjunto con palabras emitidas de vez en cuando y guiadas por el terapeuta, suele ser muy poderosa, ya que devela temas de naturaleza inter e intrapersonal sobre todo cuando las sesiones se encuentran orientadas psicodinámicamente. La otra técnica corresponde al uso de música grabada como en el caso de las fantasías guiadas y la relajación. Tal opción implica que el terapeuta tenga un amplio conocimiento sobre diversos géneros de música, así como de preparar con adecuada anticipación la sesión a trabajar junto con la habilidad para responder con rapidez a los matices que vaya tomando la sesión. Bajo este esquema, el utilizar música familiar para el escucha, puede permitir la evocación de recuerdos, asociaciones y experiencias diversas que arrojan problemáticas relacionadas con la vida actual (Towse, 1995).

Como lo señala Palmer (2001), el objetivo de la musicoterapia es cubrir la totalidad de necesidades, aunque rara vez se llega a lograr en el caso de los adultos mayores, donde la mayoría de las intervenciones van en función del cuidado y apoyo de condiciones fisiológicas o bien tiene un carácter social muy general, haciendo que el terapeuta incida, participe y cuestione muy poco sobre lo que ocurre en tales sesiones. Las necesidades psicosociales son para Palmer (2001) las que mayor reto presentan, ya que muchos ancianos no solo han perdido los roles significativos en la sociedad y para los demás, sino que también presentan el deterioro de muchas habilidades físicas e intelectuales. Por ende, la tarea del musicoterapeuta con la población anciana es la de restaurar auto-conceptos saludables proporcionándoles la aceptación e integración de su situación actual orientada a continuar buscando el desarrollo en la medida de sus posibilidades.

Antonnen y Surakka (2007) realizaron un estudio donde correlacionaron en 31 participantes de edades entre los 20 y 38 años diversos fragmentos musicales con el ritmo cardíaco por medio de una silla EMFi (un instrumento de alta tecnología para medir reacciones fisiológicas). Uno de los principales elementos encontrados fue que los participantes, al pedírseles que categorizaran los fragmentos en positivo, negativo o neutral a partir de aquello que experimentaban, clasificaron los fragmentos a través de memoraciones evocadas por los fragmentos. De ese modo, para quien un fragmento resultó positivo, para otro fue lo opuesto. Asimismo se obtuvo que cuando las piezas musicales eran percibidas como negativas, el ritmo cardíaco disminuía significativamente a diferencia de los estímulos neutrales. Con este trabajo, Antonnen y Surakka (2007) argumentan la confirmación de que la música constituye un poderoso estímulo emocional que permite la asociación de recuerdos con una alta carga emocional. El medir la actividad cardíaca tiene su fundamento en que se considera que el sistema nervioso autónomo tiene una estrecha relación con el procesamiento emocional, de ahí que Antonnen y Surakka (2007) plantean que el proceder de esta forma puede ser de gran utilidad con adultos mayores o personas que tengan importantes dificultades de comunicación, pues con ésta metodología pueden registrarse respuestas emocionales.

Oliva y Fernández (2006) realizaron una investigación con 60 participantes de entre 62 y 83 años que habían sido diagnosticados con un cuadro depresivo y se encontraban bajo tratamiento farmacológico. El grupo experimental, conformado por 35 participantes, después de realizar la historia clínica, y aplicárseles el Test de Musicoterapia de Poch (para conocer sus gustos musicales) y el Inventario de la Depresión de Beck, se les sometió a

diversas dinámicas que involucraban la intervención psicomusical como la escucha activa y la improvisación con instrumentos musicales, con el apoyo de técnicas psicodramáticas. Al aplicárseles el Inventario de Beck antes, durante y después del tratamiento, se encontró una reducción de los síntomas depresivos, particularmente en lo que a estado de ánimo, autoestima y desempeño social se refiere. De los 35 participantes, 8 modificaron el tratamiento con la reducción de ingesta de medicamento. A diferencia del grupo control, que también se encontraba bajo tratamiento farmacológico, en el grupo experimental no se encontraron recaídas. Oliva y Fernández (2006) aseguran que la musicoterapia representa una alternativa de tratamiento no farmacológica que puede resultar de gran eficacia para la atención a la depresión.

Hernández (2007) evaluó los efectos que un programa de psicoterapia Gestalt que incluía sesiones de musicoterapia tuvo en un grupo de 13 ancianos pertenecientes a una casa hogar pública. Una vez que dicha población fue evaluada en cuanto a depresión y autoestima se refiere, se inició la intervención, misma que cubrió un total de 20 horas. Al realizar el post-test de la evaluación se encontró la disminución estadísticamente significativa de casos depresivos, donde de 11 casos que inicialmente detectaron, aparecieron 6 en el post-test. Hernández (2007) atribuye a sus resultados al contacto y *darse cuenta* que estas técnicas promueven, así como de la flexibilidad del terapeuta para ajustar las sesiones de acuerdo a las necesidades del grupo.

Sobresale el trabajo publicado por Ashida (2000), en el que se evaluó el impacto de la musicoterapia reminiscente de 20 ancianos diagnosticados con demencia. En el grupo seleccionado para las sesiones con música, se encontró una disminución significativa de los

síntomas depresivos. Koger, Chapins y Brotons (1999) realizaron una revisión de 21 artículos empíricos con un total de 336 participantes ancianos diagnosticados con demencia en los que se utilizaron técnicas de musicoterapia, como improvisación, canto, escucha, etc. Si bien no se ha determinado qué técnica es la más efectiva, los artículos son consistentes al mostrar una incidencia sobresaliente del empleo de la música en adultos mayores con demencias, particularmente en cuanto a habilidades sociales y la reducción de agresión y ansiedad.

Por su parte, Coffman (2002) recopiló diversas investigaciones sobre musicoterapia y musicología con adultos mayores al tratar de identificar el impacto de dicha técnica en la calidad de vida. Como para el autor la calidad de vida involucra elementos de bienestar físico y psicológico, de contacto social y ambiental, consideró los estudios que abordaron el tema desde esa perspectiva, a través de la recopilación de datos referentes a actitudes, percepciones y disposiciones afectivas. Coffman (2002) encontró que el escuchar o interpretar música influye en la percepción de la calidad de vida del adulto mayor. De igual forma, el autor agrega que el realizar actividades musicales que incorporen las dimensiones cognitivo-afectivas son una herramienta muy potente para conocer las necesidades vitales del anciano, además de permitirle al mismo identificarlas para su posterior resolución.

Schmid y Ostermann (2010) reunieron artículos del periodo de 1980 a 2010 que se valieron del método de Musicoterapia Basada en el Hogar (HBMT por sus siglas en inglés) para atender personas que requerían atención y cuidados paliativos desde su hogar. La mayoría de dichos artículos se enfocaron al trabajo con adultos mayores. Se encontró que de todas las técnicas utilizadas, sobresalió la receptiva; es decir, la mayoría de los pacientes

prefieren las técnicas que involucran la escucha de música, inducción del sueño, imaginación guiada y disminución del dolor (Schmid y Ostermann, 2010).

Enfocados al área corporal, Hamburg y Clair (2003) reportaron cómo en un grupo de 16 ancianos sanos, después de un periodo de 5 semanas en las que se practicó la expresión del cuerpo inspirada por 14 secuencias musicales, mostraron una mejoría significativa en las áreas de equilibrio, velocidad al andar y flexibilidad funcional. Cabe señalar, que ésta actividad fue elaborada a partir de los principios de la musicoterapia neurológica, un modelo en el que se afirma que la música es una vía de entrada a la generación del movimiento, al sincronizarse este con el ritmo (Hamburg y Clair, 2003).

Gabrielsson (2002) aplicó un cuestionario denominado Experiencias Fuertes de la Música (SEM por sus siglas en inglés) relacionado con el concepto de experiencias cumbre de Maslow en una muestra de 880 participantes, de los cuales 78 eran adultos mayores. Dicho instrumento se encontraba dividido en siete categorías: características generales, reacciones físicas y conductas, percepción, cognición, emociones/sentimientos, aspectos existenciales y trascendentes y aspectos personales/sociales. Las respuestas obtenidas por los ancianos (el artículo se enfocó a dicha categoría de edad), se destacaron por la declaración, significativa porcentualmente hablando, de haber tenido experiencias únicas e inefables (Gabrielsson, 2002).

Sin embargo, los porcentajes más altos se observaron en las subcategorías de respuestas fisiológicas, percepción visual y musical-cognitiva, pérdida de control, recuerdos y emociones positivas; los ítems relacionados con espiritualidad y trascendencia estuvieron junto con los más bajos (Gabrielsson, 2002). Estos datos, analizados desde una óptica

simplista y literal, podrían sugerir la ausencia de experiencias trascendentes con la música en el adulto mayor. No obstante, desde otro ángulo se cuenta con dos resultados interesantes: puntajes altos en estados fisiológicos/perceptuales, emocionales positivos y pérdida de control y puntajes altos en experiencias que no se pueden describir; es decir, pareciera ser que cuando se tiene una experiencia inefable e intensa, se tiende a encasillarla dentro de un esquema religioso. Por ello, una línea probable de clarificación en trabajos posteriores sería la de indagar qué concepciones se tienen sobre la espiritualidad y la religiosidad, así como quién la relaciona y quién la separa.

Hays y Minichiello (2005) realizaron un estudio cualitativo mediante entrevistas a profundidad con 38 adultos mayores de entre 60 y 98 años. En dicha investigación se pretendía encontrar la posible relación entre la música y experiencias espirituales de los participantes. A través del análisis, se obtuvo la evidencia de que el concepto de *sí-mismo* fue el eje central de las experiencias de los participantes con la música, ya que abordaron cómo la música les ha facilitado momentos para comprender tanto de forma interna como pública su identidad, su espiritualidad y el sentido de bienestar. Para la mayoría de los informantes, la música les representa un vehículo para acceder a su verdadera identidad. Se describió a la música como un símbolo que les permite atribuir un sentido a sus experiencias vitales actuando y reaccionando ante su propio mundo. Asimismo, varios participantes expresaron el percibir la música como un estado meditativo, como un canal que sintoniza con un mundo más amplio, como algo vigorizante y ennoblecedor y sobre todo, como una experiencia exclusivamente individual. Hays y Minichiello (2005) concluyen que la música puede ser una herramienta sumamente efectiva para propiciar

experiencias trascendentes en el adulto mayor. En dicha investigación, la mayoría de los participantes subrayaron el no pertenecer a ningún credo religioso, por lo que al menos por lo reportado en este artículo, se considera la música como un potencial evocador de experiencias que aparecen en otros contextos.

3.3.1. La intervención musical transpersonal.

En la antigüedad, la música era considerada como una expresión de una ley natural otorgada por la divinidad. Para ésta cosmovisión, las matemáticas y el sonido se encontraban interrelacionados, resultando en combinaciones que facilitaban la comprensión de verdades espirituales. En el caso particular del sonido, éste era asociado con la fuerza creativa primaria de donde provienen todas las cosas. Los estudios de Ernest Chladini y de Hans Jenny (Crowe, 2004) han demostrado que las vibraciones del sonido son capaces de organizar diversos materiales como agua, arena y filamentos de metal en una amplia variedad de patrones simétricos, dependiendo de la frecuencia emitida, lo que parece ser congruente con aquellas concepciones por parte de éstas civilizaciones.

Crowe (2004) plantea que hay dos ideas que permean el concepto de música sanadora: la música como un agente curativo directo y la música como una herramienta de apoyo en el balance, armonía y bienestar en el contexto de la salud. Estas ideas se fundamentan en lo expuesto en apartados anteriores donde se abordó el impacto a nivel fisiológico y anatómico de la música, mediante las diversas combinaciones de sonidos que originan el cambio. Ejemplos de éstas “canciones medicinales” pueden ser encontradas en India, México, China, Sudamérica y África; por lo general son reveladas al chamán o sabio de la tribu durante estados no ordinarios de conciencia teniendo como características en

común un acento particular en la melodía, un ritmo hipnótico y lento, acompañada de interrupciones inesperadas dentro de un rango melódico limitado. Crowe (2004) enumera los elementos musicales que tradicionalmente han sido empleados por la humanidad para generar estados no ordinarios de conciencia:

Ritmo: como puede observarse en las ceremonias balinesas y vudúes el empleo de ritmos complejos y repetitivos induce al trance. Al parecer, la conciencia es desestabilizada por dicho sonido al percibirse como monótono y de un nivel de ejecución que es difícil de procesar para el cerebro en condiciones habituales.

Melodía: por lo general se caracteriza por su sutileza y sus casi imperceptibles cambios en la entonación; estos cambios son procesados en el tallo cerebral bordeando un procesamiento cognitivo.

Timbre: reflejando la complejidad del sonido provocado por un instrumento en particular, en muchas tradiciones musicales se utilizan instrumentos que son ejecutados con golpeo o frotamiento como las vasijas y gongs tibetanos para transformar la conciencia.

Trucos de oído: se refiere a la generación de tonos combinados que son percibidos por el oído pero que no son producidos en la fuente de emisión. Esto se debe a que cuando dos sonidos altos de diferente frecuencia entran por el oído, la membrana basilar de la parte interna es sometida a una vibración tal que otras áreas de la membrana se activan bajo una especie de onda haciendo que el cerebro escuche un sonido más.

Armonía de amplio espectro: muy desarrollado en la música occidental, éste elemento se destaca por el bombardeo auditivo y resonante que el oyente recibe de un

sonido complejo, rico en instrumentación y lleno de cambios en su estructura armónica (Crowe, 2004).

Campbell (2002) concibe el término “sanación” desde una perspectiva holística, es decir, como una búsqueda del equilibrio, como no sólo hacerse presente, sino estar completo. Para éste musicoterapeuta, sanar no significa necesariamente curar la enfermedad, sino integrar la propia vida a un nivel consciente e inconsciente, entendiéndolo como un proceso y como un fin. Como ya se ha mencionado, la completud está fuertemente ligada a la espiritualidad, por lo que a partir de este punto, puede notarse que música/espiritualidad representan un binomio compatible y útil.

Crowe (2004) asegura que la música constituye una forma socialmente aceptable de evocar experiencias espirituales y al mismo tiempo, aterrizar y permitir aplicar esas experiencias a la vida diaria. La música en este contexto permite al individuo vivenciar conceptos abstractos como esperanza, significado y propósito concretándolos en el diario vivir permitiendo un crecimiento y sanación personal. Con declaraciones como las de Hughes (1948 citado en Crowe, 2004) respecto a que “la música es el encuentro entre el sonido y la conciencia humana” puede afirmarse que la música es transpersonal en sí misma pues permite expresar las necesidades más profundas del ser humano y establecer un contacto con otros, sin barreras de espacio/tiempo y como lenguaje universal. Por su parte, Gabrielsson (2002) comenta que hay en la literatura científica investigaciones entorno a experiencias fuertes e importantes propiciadas por la música. A partir de su concepto de *experiencias cumbre*, Maslow (1976 citado en Gabrielsson, 2002) consideró que la música, escuchando particularmente las obras de los grandes clásicos, es una de las formas más

fáciles de acceder a tales experiencias, caracterizadas por una reacción emocional con “un sabor especial de asombro, sobrecogimiento, reverencia y rendimiento ante algo sublime” (Maslow, 1968 citado en Gabrielsson, 2002). Otro ejemplo se encuentra en el modelo de musicoterapia analítica de Priestley, en el que en cierto momento de la intervención, el terapeuta y el cliente tienen una experiencia donde se tiene la sensación y sentimiento de encontrar en la música un elemento poderoso que rebasa la voluntad personal y que genera un efecto profundamente transformador, mismo que detona un cambio de comportamiento, lo que favorece la inclusión de éste tipo de experiencias musicales dentro de la categoría espiritual (Hadley, 2002).

Bruscia (2007) aclara que si bien la connotación espiritual de la música no es nueva para la filosofía y las religiones, si lo es para la comunidad psicoterapéutica. Distingue en el terreno de la musicoterapia dos tipos de intervención:

Música como vehículo hacia lo transpersonal: utilizada como un instrumento para que el individuo pase de un estado ordinario de conciencia a la vivencia expansiva de lo infinito como en la creación y escucha de la música para la inducción de estados meditativos y rituales chamánicos.

Música como parte del espacio transpersonal: cuando el individuo experimenta de forma absoluta y unitaria la vivencia de lo infinito de manera que se vuelve indistinguible la percepción yo-música-los demás formando un *yo* como ocurre en el método GIM de Bonny y que es factible únicamente cuando el cliente o usuario se encuentra debidamente preparado y las condiciones para la intervención son las adecuadas (Bruscia, 2007).

Fregtman (1988) sostiene que la música tiene la cualidad de convertirse en un vehículo de trascendencia inmanente del ser, desnudando la espiritualidad no-ética así como los diferentes estados de conciencia que emanan de ella. Por una parte, la música funge como un catalizador de los procesos mentales activando el material inconsciente de diversos campos de información que van más allá del sistema de pensamiento lineal. Cada una de las partes que conforman el arte musical, como la armonía, el timbre, la melodía y el ritmo, representan una totalidad que a su vez contiene un cúmulo de información relacionado con otras experiencias vibratorias. En otras palabras, cada pieza musical tiene encriptado un entorno holográfico de comunicación presente, es decir, posee información sobre la historia y estado personal del compositor y los intérpretes, el material y condiciones de los instrumentos junto con los contextos sociales, físicos, políticos y evolutivos que desarrollaron los sonidos. Aunado a estas características, la pieza puede relacionarse con otros sistemas biopsicosociales mediante la experiencia auditiva. Es en este proceso, denominado por Fregtman (1988) *holomovimiento musical*, que puede obtenerse la identidad del planeta mediante la simbología de cada *célula musical*.

Fregtman (1988) asegura que así como en la mecánica eléctrica un circuito puede distribuir energía a otros, en el ser humano es posible también dicha resonancia, ya que en nuestro organismo dice, se encuentran receptores ajustables y sensibles, lo que permite en ciertos contextos y condiciones establecer ajustes a nuestros sistemas nerviosos ya sea recibiendo energía o transmitiéndola a otros organismos.

En el ejercicio de la psicoterapia transpersonal, no es la ejecución ni la práctica de ciertos ejercicios lo que conforma su centro, sino el conjunto de creencias actitudes, valores

y percepciones sobre la naturaleza humana que adopta el terapeuta como elementos para la psicoterapia; Bruscia (2007) señala que la labor del terapeuta transpersonal requiere, por una parte, tener un conocimiento amplio sobre estados no ordinarios de conciencia que permitan un trabajo adecuado, y por otra, asumir la intervención como facilitador, ya que el cliente desempeña el rol activo de sanador y transformador, mientras que el psicólogo o psiquiatra participa únicamente como testigo y acompañante en el proceso.

Fregtman (1988) por su parte opina que cuando un terapeuta no incluye en su marco de creencias las experiencias transpersonales, muchas reacciones y formas de comportamiento del paciente son calificadas como patológicas sin detenerse a intentar comprender su dinámica, descartándolas y alejándolas de un proceso integrativo. Sin embargo, la intervención transpersonal no puede calificarse como esotérica o mística ya que como toda psicoterapia posee los mismos objetivos de concientización y posterior modificación del propio comportamiento, junto con la significación y alivio del síntoma. Para el terapeuta transpersonal la experiencia no es modificada en sí misma, sino que se trata más bien de alterar la relación con dicha experiencia (Fregtman, 1988).

Entre los modelos de intervención psicoterapéutica más habituales destacan por un lado, el de “competencia” en el que se dominan cada una de las técnicas de la intervención, así como de un nivel de implicación emocional mínima por parte del terapeuta; el otro corresponde al de “aprendizaje”, donde se establece una relación maestro/alumno en el que el terapeuta asume un rol de modelo y herramienta observando la modificación progresiva del comportamiento del paciente. Para el enfoque transpersonal la terapia no toma lugar a partir de la confrontación y sustitución de los elementos patológicos del consultante, sino

que promueve el desinterés y desgaste de dichos elementos cuando la situación transpersonal es clarificada y concientizada paulatinamente (Fregtman, 1988). Una vez que se ha intervenido psicodinámicamente respecto a los síntomas presentes en el individuo, las manifestaciones patológicas van desapareciendo siempre de la mano con el contacto con el proceso transpersonal de la persona. En la intervención transpersonal musical, lejos de intentar modificar la personalidad del individuo, el objetivo principal consiste en alinear la totalidad psíquica del individuo desidentificándolo de las partes aisladas.

Uno de los recursos que son más utilizados en la musicoterapia transpersonal es la imaginiería. En contextos de sanación, Achterberg (1985 citado en Braud, 2003) distingue dos tipos de imaginiería: la preverbal y la transpersonal. Mientras la primera actúa sobre el cuerpo alterándolo celular, bioquímica y fisiológicamente, la imaginiería transpersonal asume que la información de una conciencia puede ser transmitida al sustrato físico de otras. Es decir, que con el prefijo *trans* (“más allá”) la imaginiería existe o actúa a través de los individuos, como un puente conectando el contenido o actividad consciente e imaginativa de un sujeto con el consciente o inconsciente de otro sujeto, involucrando sus experiencias y actividad psicofisiológica. Un ejemplo de ello puede ser el percibir la carga emocional y temática de alguna obra musical sin conocer previamente los motivos de su creación. En psicoterapia, se reportan experiencias por parte de terapeutas y consejeros donde, por medio de los sueños o destellos intuitivos se obtiene información diagnóstica específica, facilitando el trabajo en sesiones posteriores (Braud, 2003).

3.3.2. Método GIM.

De entre las intervenciones musicoterapéuticas más conocidas dentro de la psicología transpersonal se encuentra el método GIM (Imaginería Guiada a través de la Música por sus siglas en inglés) de Helen Bonny (Lorenzo & Ibarrola, 2000). Este modelo fue creado por Bonny en 1970, en una época donde el LSD se utilizaba en contextos psiquiátricos para evocar estados alterados de conciencia. Después de una década de experimentación con la droga acompañada de estimulación musical, Bonny optó por limitar sus intervenciones únicamente a la escucha musical debido a las presiones políticas y la adicción generada en los pacientes por el LSD; fue así como desarrolló el método, influida por los trabajos de Maslow, Assagioli y Leuner, relacionados con la psicología humanista y transpersonal (Erdonmez, 2003).

Basado en los principios de la terapia psicodinámica, el método GIM busca el traer a la superficie de la conciencia temáticas no resueltas y que son representadas simbólicamente a manera de imágenes, estados emocionales y respuestas corporales (Erdonmez, 2003).

El método GIM incorpora y trabaja con los cuatro estratos de la psique que propone Assagioli abarcando el inconsciente inferior: las actividades fisiológicas o psicósomáticas que dirigen la coordinación de las funciones corporales, los impulsos y los orígenes de diversos estados patológicos como las fobias, los traumas, las compulsiones, etc.; el inconsciente medio: hábitos, conflictos e impulsos que no son percibidos; el consciente ordinario y el nivel supraconsciente o transpersonal: donde se recibe mayor atención en el método GIM (Lorenzo & Ibarrola, 2000). Junto con estas propiedades, el método busca

comprender los procesos de percepción y procesamiento de la escucha musical que permitan abrir posibilidades en el desarrollo transpersonal del oyente (Barcellos, 2000).

En el método de Bonny, la fase donde la música toma lugar se conoce como “diagrama del viaje” que a su vez está conformado por tres niveles: preludio, puente y centro. Ésta secuencia se resume en propiciar un espacio de relajación para que a continuación se le pida al cliente que deje llevar su imaginación a través de los fragmentos de la música previamente seleccionada, dejando fluir sus asociaciones y sentimientos libremente (Barcellos, 2000). Para esta técnica, la música en este contexto complementa los objetivos terapéuticos de facilitar el contacto con el mundo interno del cliente y la expresión de emociones intensas, junto con el de propiciar experiencias cumbre de carácter atemporal siempre dirigiendo y estructurando las mismas.

Durante las sesiones de GIM, el ritmo de la pieza musical se encuentra relacionado con el movimiento de las imágenes, sentimientos y emociones en el participante, como una respuesta constante perceptible. Bonny (1978 citado en Barcellos, 2000) explica que los sonidos facilitan la expresión de las fuerzas imperantes (*figura* en términos gestálticos) del punto en el que uno se encuentra; dicha cualidad dinámica consiste en la atracción de los sonidos entre sí conforme avanza la obra dándoles un papel de transformación de significados y cuyas posibilidades son infinitas. Sin embargo, para el trabajo con el método GIM es necesario fomentar un vínculo entre facilitador-cliente para delimitar el tema o problema a abordar, mismo que se puede obtener mediante el conocimiento de la música por parte del facilitador (Barcellos, 2000). Entre más conocimiento de la música que emplea tenga el terapeuta, aunado a otros aspectos como la formación musical, el abordaje

teórico, la empatía y el grado de profundidad de la psicoterapia, el resultado será más favorecedor. El método GIM trabaja siempre desde las necesidades del cliente que pueden enunciarse de acuerdo a la propuesta de Wolberg (1954 citado en Barcellos 2000) junto con el nivel transpersonal: atención del síntoma, reajuste de la conducta y trabajo en la esfera inconsciente.

Erdonmez (2003) enuncia las principales experiencias que pueden ocurrir durante una sesión de GIM:

Visuales: colores, formas, escenas, figuras, gente, animales y naturaleza en general.

Recuerdos: eventos de la infancia o significativos por su alta carga emocional.

Sentimientos: tristeza, alegría, enojo, amor, miedo.

Sensaciones corporales: pesadez, ligereza, fragmentación, unión, giros, etc.

Movimientos corporales: el cliente genera posturas y movimientos de acuerdo a lo que observa.

Imaginería somática: se experimentan cambios en el cuerpo como dolores, presiones o sensaciones en órganos.

Experiencias auditivas alteradas: se perciben los sonidos de la música de una forma diferente a la que es producida por la fuente.

Asociaciones y transferencias con la música: se vincula la música a determinadas personas o situaciones.

Imaginería abstracta: representa un punto de transición donde el cliente accede a otro nivel de imaginería, mediante la presencia de elementos como formas geométricas, niebla, líquidos, etc.

Formas simbólicas: pasajes u objetos que representan transiciones como túneles, semillas creciendo, hoyos negros, etc.

Experiencias espirituales: contacto reverencial con personajes o escenas sagradas.

Transpersonales: percepciones de que el propio cuerpo o la conciencia se expanden, se contraen o se convierten en un animal u objeto.

Experiencias arquetípicas: situaciones o vivencias situadas en determinado contexto histórico con una gran carga simbólica.

Diálogo: presencia de personajes significativos ya sea de forma humana o de animal, que establecen una conversación con el cliente.

Representaciones junguianas de la psique del cliente: se contacta con figuras representativas de los elementos de sombra, ánima/ánimus y el sí-mismo, que muestran tanto su integración como la falta del mismo para el desarrollo personal.

En el método GIM no se emplea ningún elemento químico o mecánico para alcanzar un estado no ordinario de conciencia, sino que es autoinducido mediante el cuerpo y mente de la persona. Para Bonny (Lorenzo & Ibarrola, 2000) la música permite acceder a niveles muy profundos de la psique donde se experimentan el dolor emocional, la discapacidad física, la sensación de pérdida, así como la vivencia de muerte. Tiene la cualidad de permitirle a la conciencia explorar lo profundo y desconocido sin riesgos, potenciando así su propio desarrollo y autoactualización.

En palabras de Summer (1998 citado en Barcellos, 2000), el único género musical factible para el método GIM es la música clásica occidental, debido a que, a diferencia de la música popular, no posee un sentido fijo y por ende enriquece la estimulación y riqueza del

fluir de imágenes en el oyente, así como de la expansión de sus propios horizontes estéticos. Bonny (2002 citado en Grocke y Wigram, 2007) enumera las características principales que hacen que el uso de la música clásica prevalezca en ésta técnica:

1) La estructura de la música clásica posee múltiples estratos, donde usualmente hay una línea melódica, una estructura armónica y una línea de graves que propician soporte. Dichas capas se entretajan y, en paralelo a otros elementos como la textura y la instrumentación, crean estratos siempre cambiantes del sonido musical.

2) La música clásica se encuentra escrita de diversas formas, principalmente en: forma ternaria (está compuesta en tres secciones ABA de las cuales B representa una sección intermedia diferente, como el caso de la música barroca), forma de sonata (vinculada a la etapa del romanticismo, consta de tres secciones principales y de una introducción y *coda*, ésta última como recapitulación de lo desarrollado a través de la obra), tema y variaciones (basado en la repetición, se ejecutan modificaciones de la melodía con diferentes instrumentos o alterando la duración de las notas), preludio (pieza corta para orquesta) y poema sinfónico (se desarrolla la composición a través de la inspiración en una obra artística donde se narra una historia o impresión sobre el tema).

3) Desempeña un papel de contención atribuido a la forma en la que está escrita animando al oyente a entrar en la experiencia, con un alto nivel de confianza basado en la lógica, armonía, ritmo e instrumentación de la pieza musical.

4) La música conduce el estado de ánimo, determinado por factores como la línea melódica, la progresión armónica, la modulación y el timbre de los instrumentos. Asimismo

la afinación de la obra y las asociaciones que se hagan de los instrumentos compondrán la naturaleza emocional de la experiencia.

5) Crea un sentido de movimiento y fluir que facilita tanto la relajación como la imaginación.

6) Al emplearse música clásica, se requiere la repetición de las secciones y fragmentos melódicos y rítmicos, de manera que el oyente pueda establecer contacto y familiarizarse psíquicamente con la obra.

La calidad de la interpretación es de suma importancia, pues la ausencia de la misma puede interferir en la aparición de imágenes y la evocación de experiencias y sentimientos, por lo que se sugiere la selección de grabaciones realizadas por intérpretes experimentados y reconocidos. También debe considerarse la ecualización y grabación adecuadas (Bonny, 2002 citado en Grocke y Wigram, 2007).

En la música popular, particularmente en las canciones, los textos orientan el contenido de las imágenes a los mensajes establecidos durante la creación artística, lo que impide la labor terapéutica con éste método. Cabe mencionar también que la música *New Age* tampoco es adecuada en este contexto excepto para la relajación inicial, pues se caracteriza por la repetición, la ausencia de disonancias o cambios bruscos de intensidad y en general por una ausencia de carga afectiva, mismas que son necesarias para la intervención (Barcellos, 2000).

Actualmente se cuenta con diversos estudios que califican el método GIM como una herramienta favorable y benéfica no sólo en términos físicos sino también de índole psicológica. Burns (2001) reunió un grupo experimental y un grupo control de 4 integrantes

cada uno, conformados por pacientes con distintos tipos de cáncer y que no se encontraban bajo tratamiento de quimio o radioterapia por haberlo terminado o por encontrarse en etapa de reposo. Antes y después de las sesiones con el método GIM, se evaluó mediante cuestionarios la calidad de vida de los participantes. Burns (2001) encontró un mejoramiento significativo del estado de ánimo y la reducción de síntomas de ansiedad, depresión, ira, fatiga y confusión en el grupo experimental. Los factores considerados por el cuestionario de calidad de vida incluían bienestar físico y espiritual aunado al ajuste psicosocial; en todos estos aspectos se encontró un cambio notable, donde además la presencia de imágenes espirituales durante las sesiones se destacó sobremanera. Esto último hace que Burns (2001) promueva una línea de investigación entorno a la posible correlación entre imágenes espirituales y estados de ánimo.

Por su parte, Blake y Bishop (1994) analizaron cualitativamente estudios de caso de pacientes hospitalizados en servicios psiquiátricos con diagnóstico de estrés post-traumático y que se sometieron a una intervención con el método GIM. En los tres casos presentados, 2 mujeres que sufrieron violación y un veterano de guerra, se constató la capacidad tanto de la música como del escenario para traer a la conciencia la experiencia traumática y darle resolución mediante imagería cargada de figuras espirituales. Cabe aclarar que el tinte espiritual que acontece en las sesiones es propiciado por la música y la introspección del paciente. Blake y Bishop (1994) reportaron una mejoría sobresaliente en los tres casos, distinguida por una mayor expresión emocional y sensaciones de alivio y esperanza.

Lin et al. (2010), aplicaron entrevistas semi-estructuradas a cinco pacientes diagnosticados con depresión de un centro médico después de cada sesión con el método GIM, acumulando un total de ocho intervenciones. Al analizar cualitativamente la información, que constó de 141 declaraciones codificadas en 10 subtemas, con la intención de obtener los cambios y momentos cruciales experimentados con la técnica, se encontraron los siguientes resultados: aparecieron tres temas sobre momentos cruciales que fueron *apartar barreras*, *tener mayor comprensión* e *ir hacia adelante*; los momentos significativos involucraron sensaciones y percepciones de liberación de rigidez en cuerpo/mente, un “darse cuenta”, inspiración, aceptación y transformación interior reportándose un cambio emocional, cognitivo y conductual (Lin et al., 2010). Aunque la intervención señalada fue llevada a cabo como paliativo por personal capacitado de enfermería, el artículo ofrece un panorama de las posibilidades que el método GIM puede ofrecer como herramienta psicoterapéutica estructurada y a largo plazo.

3.3.3. Respiración holotrópica.

Como se mencionó anteriormente, otra de las estrategias terapéuticas que involucran el uso de la música es el método denominado Respiración Holotrópica, desarrollado por Christina y Stanislav Grof. Del griego *holos*, que significa “totalidad” y *trepein* “dirigirse a”, ésta técnica busca el acceso a estados no ordinarios de conciencia (holotrópicos) mediante el uso combinado de la respiración y la escucha de música previamente seleccionada (Claire, 2006); de este modo no solo facilita la movilización de emociones reprimidas promoviendo su expresión, sino que a su vez permite acceder al inconsciente profundizando en el proceso terapéutico y aportando un contexto significativo a la

experiencia (Grof, 2000). Esta forma de trabajo, que por lo general es grupal, pretende incorporar una nueva forma de escucha que promueva la música como catalizadora del trabajo vivencial y de introspección.

A partir de la cartografía psíquica propuesta por Grof descrita anteriormente, la técnica de Respiración Holotrópica (RH) facilita la aparición de los niveles somático, biográfico y las Matrices Perinatales Básicas, que como ya se dijo, corresponden a los estadios cronológicos del embarazo y nacimiento cuyo objetivo final es la expulsión del canal (Claire, 2006). Ésta última etapa es considerada la puerta hacia el inconsciente colectivo, además de ser el puente con el cuarto nivel de acceso de esta técnica: la banda transpersonal; donde el participante trasciende el espacio y el tiempo accediendo y contactando con recuerdos primarios, imágenes arquetípicas, sus ancestros, imágenes de vidas pasadas, así como sucesos que están por ocurrir (Claire, 2006).

Para Grof y Taylor (2009), la respiración holotrópica es una alternativa importante ante las diversas técnicas de psicología profunda que enfatizan el intercambio verbal entre terapeuta y cliente. Si bien la psicología humanista toma en cuenta la dimensión corporal y la expresión emocional, éstas son facilitadas dentro de estados ordinarios de conciencia, lo que hace que su nivel de alcance sea más limitado.

El proceso de respiración holotrópica comienza con una fase de música fluida, dinámica y emocionalmente edificante, promoviendo la relajación y el contacto con la dimensión corporal. Conforme la sesión avanza, la música incrementa su intensidad mediante piezas que inducen al trance, acompañadas con el incremento intencional de la respiración. Una vez que la experiencia llega a su punto más alto, el uso de música sacra

marca el decremento en la intensidad de la sesión para después finalizar con composiciones suaves y con una gran cualidad meditativa.

Una de las pautas clave dentro de la metodología holotrópica es que el individuo suspenda su actividad intelectual y se abandone completamente al fluir de la música, permitiendo que la misma resuene en el cuerpo, respondiendo de forma espontánea. Las manifestaciones que pueden aparecer con este recurso van desde la expresión de sonidos y emociones de diversa índole (llanto, risas, gritos, sonidos de animales, cantos) hasta impulsos de naturaleza corporal como muecas, movimientos de pelvis, convulsiones y contorsiones, permitidas en un marco que no ponga en riesgo la integridad del grupo y de quien lo experimenta (Grof, 2000). La base teórica de ésta técnica afirma que los síntomas originados por trastornos psicósomáticos y emocionales son intentos del organismo para liberarse, sanar e integrar esos contenidos; por ello, con un principio similar al de la homeopatía en el que se aplica como remedio una sustancia que en individuos sanos genera los síntomas, la tarea del facilitador es la de apoyar y conducir el proceso que espontáneamente ha surgido por la tendencia innata del organismo para dirigirse hacia la totalidad, hacia la integración (Grof y Taylor, 2009).

Para la adecuada selección de la música, Grof (2000) propone que siempre ésta responda sensiblemente a la fase, intensidad y contenido de la experiencia del participante. La música debe ser poderosa y evocativa, evitando aquella que sea desafinada, estridente y que induzca a la ansiedad. Por lo regular, es empleada la música con una gran calidad artística, además de ser poco conocida y evitando que contenga una interpretación vocal cuyo idioma sea conocido por los participantes, ya que dichos aspectos distorsionan la

experiencia y la encaminan hacia evocaciones propias de la historia del participante, así como la contaminación del proceso mediante de un mensaje preestablecido en la composición.

En lo referente a la respiración, Grof (2000) explica que el manejo de la misma en distintas intensidades que caracteriza este modelo terapéutico, tiene por objeto la intensificación de tensiones para su posterior resolución. La respiración rápida tiene la cualidad de alterar la química orgánica de manera tal que la energía física y emocional que se encuentra bloqueada es liberada para poder ser descargada y procesada. Grof (2000) asegura que en este contexto, esta forma de respirar dista de ser una mera reacción fisiológica a la hiperventilación, ya que constituye una estructura psicosomática con un alto significado psicológico en quien lo vivencia. Junto con los ya conocidos mecanismos de catarsis y abreacción que emplean diversos modelos psicoterapéuticos como el psicoanálisis y el trabajo neo-reichiano y gestáltico, Grof (2000) propone que la liberación de tensión física y emocional sea lograda durante la respiración holotrópica mediante contracciones musculares transitorias; el psiquiatra checo considera que el mantener dichas tensiones musculares por grandes periodos, hace que el organismo consuma grandes cantidades de energía reprimida para después simplificar su funcionamiento disponiendo de ellas. Aunque ésta tarea tiene un efecto potencialmente sanador, es necesario que el facilitador haga un posterior trabajo psicocorporal con los participantes para eliminar los residuos energéticos que hayan podido quedar del proceso.

Cabe señalar que ésta técnica requiere de dos condiciones para un adecuado manejo de la misma. Por una parte, es preciso dar a los participantes una charla introductoria sobre

la cartografía de la psique grofiana, incluyendo los temas de las Matrices Perinatales Básicas, los estados no ordinarios de conciencia así como de las posibles gamas de experiencias. La otra se refiere a la forma de trabajo que es por parejas, es decir, cada pareja se turna para vivenciar el proceso como “respirador” y acompañante del otro. Al respecto, Grof y Taylor (2009) comentan que la relación respirador/acompañante tiene la finalidad de apoyar y monitorear a aquel que se encuentra trabajando, así como de clarificar los roles que cotidianamente desempeñan en su vida. Independientemente de los beneficios para el respirador, el acompañante puede también encontrarse con aprendizajes respecto a meditar observando sus propios impulsos y pensamientos y la forma en que asiste y recibe.

Claire (2006) afirma que, gracias a la fuerte reacción que toma lugar en la psique, la RH constituye una herramienta sumamente benéfica para quien busca desarrollarse en el nivel espiritual, además de aportar beneficios como la resolución de condiciones psicósomáticas y estados psíquicos cuyo tratamiento mediante psicoterapias de largo plazo no se han podido integrar. No así en casos de individuos que presentan problemas cardiovasculares y pulmonares serios, enfermedades debilitantes del sistema, epilepsia, glaucoma e historial de enfermedad mental, para quienes no es recomendada dicha técnica, gracias al impredecible nivel de estrés que pueda generar la sesión, así como de la apertura a niveles de lo inconsciente que una persona propensa a la psicosis no podría manejar (Claire, 2006).

Si bien la literatura respecto a evidencias sobre la eficacia de la técnica de RH es escasa, conviene citar los artículos que sustentan su validez. Uno de ellos es el de Spivak, Kropotov, Spivak y Sevostyanov (1994), donde se midieron los potenciales evocados de 6 pacientes del sexo femenino, de edades entre los 23 y 28 años, diagnosticadas con

trastornos neuróticos caracterizados principalmente por irritabilidad, insomnio, incapacidad para trabajar y fatiga crónica. Por medio de la medición neurofisiológica de las ondas P300, relacionada con los eventos potenciales, se encontró que en 4 mujeres los potenciales evocados se modificaron significativamente. Los autores sugieren que la RH no sólo induce aspectos fenomenológicos, sino que también propicia cambios a nivel fisiológico, lo que hace concluir el artículo planteando la posibilidad de que los estados no ordinarios de conciencia se relacionan con los potenciales evocados, de una manera particularmente más fuerte en los momentos de mayor intensidad del proceso (Spivak et al., 1994).

En otro estudio realizado por Binarova (2003), se evaluaron mediante cuestionarios estandarizados los efectos de la Respiración Holotrópica sobre los valores, las actitudes y propósito en la vida de 36 participantes con previa experiencia en la técnica, 11 participantes que asistían por primera vez y 34 participantes que solamente observaron el proceso y acompañaron a sus compañeros. Se halló que, tanto los participantes experimentados como los neófitos, elevaron de manera estadísticamente significativa los niveles de necesidad de propósitos en la vida a diferencia de aquellos que no vivenciaron el proceso. Se encontró una importante reducción de actitudes de rigidez y dogmatismo en los novatos a partir de la primera sesión (Binarova, 2003). Los resultados en los cuestionarios aplicados muestran que, después de una sesión holotrópica, los participantes se percibieron a sí mismos más alejados de los valores convencionales y de las actitudes de otras personas, mostrándose más independientes y con un panorama de actitud más individual, incorporando lo inusual y lo inexplicable como parte del vivir cotidiano.

Holmes, Morris, Clance y Thompson (1996) compararon los efectos sobre la ansiedad, autoestima, sentimientos de afiliación y dificultades existenciales en un grupo sometido a Respiración Holotrópica con otro que estuvo sujeto a una dinámica grupal de psicoterapia Gestalt. En cada grupo, de 28 integrantes cada uno, se reportó nula diferencia en lo que a dificultades existenciales y sentimientos de afiliación se refiere, es decir, ambos grupos se mantuvieron en el mismo nivel de mejoría. No así en lo que respecta a ansiedad y autoestima, donde la terapia holotrópica mostró ser significativamente más eficaz. Holmes et al. (1996) sugieren que la técnica en mención puede resultar sumamente valiosa para clientes que tengan dificultades de largo plazo que no han podido resolver. Asimismo subrayan el punto de coincidencia entre los diversos tipos de psicoterapia vivencial, por ser útiles al facilitar la expresión de emociones y la búsqueda de sentido.

A partir de estudios experimentales como el realizado por Terekhin (1996) en el que destaca el papel de la *hipocapnia* (la disminución de CO₂ en el plasma sanguíneo debido a la acción pulmonar) como inductora y potencializadora de estados no ordinarios de conciencia, Rhinewine y Williams (2007) realizaron una revisión de los principales trabajos sobre RH intentando hipotetizar en cuanto a la veracidad de sus efectos. En ella, aducen a que tanto la hiperventilación intencional como el ambiente que ofrece una sesión de RH permiten la exposición a estímulos temidos, internos y afectivos, que resulta en la extinción de formas de comportamiento encubiertas y evasivas mediante procesos catárticos. Además de sugerir estudios que se aproximen con mayor profundidad a la técnica valiéndose tanto de muestras clínicamente homogéneas como de entrevistas estandarizadas, Rhinewine y Williams (2007) plantean que aunque la hipocapnia constituye el factor que distingue a la

RH de otras intervenciones psicoterapéuticas, no basta para producir los efectos y procesos que ocurren y son experimentados durante la RH.

Además de las propiedades transpersonales de la música, es conveniente señalar que existen otros elementos que dan soporte e intensifican los procesos antes descritos. Algunos de ellos son el empleo del mito y el ritual. El mito, entendido como una historia culturalmente propagada que encierra un mensaje sobre cómo vivir, permite al individuo compartir la realidad simbólica interna con otros miembros del grupo (Crowe, 2004). Y una forma de compartir estos mitos es a través del ritual, que se encarga de transformar el espacio/tiempo. Dilts y McDonald (1997 citado en Crowe, 2004) consideran que los efectos de sanación provienen de tres fuentes: una intención, una relación y un ritual. Para los autores, una vez que estos tres componentes se alinean el proceso de sanación se activa de una forma natural y auto-organizada. En el caso de la musicoterapia, cuando ésta se planea a manera de ritual, es capaz de reunir dichos elementos, ya que se establece la intención de sanación entre el facilitador y los participantes por el simple hecho de estar y percibir, la música permite al grupo interactuar y relacionarse y de esa interacción surge el ritual *per se*. Para que este proceso sea auténtico y provechoso, debe tener un marco de flexibilidad y creatividad adaptándose tanto a las necesidades de los usuarios como a los sucesos que van tomando lugar en la sesión, dejando siempre espacio a la improvisación y la espontaneidad (Crowe, 2004).

3.4. Propuesta de investigación.

A partir de lo expuesto a lo largo de los capítulos, surgió la necesidad de responder cuáles son los efectos que una intervención psicomusical de carácter transpersonal podría

tener en la vivencia y el comportamiento de un grupo de adultos mayores. La hipótesis sobre la que se basa esta pregunta se basó en suponer que la utilización de técnicas psicomusicales transpersonales tales como la escucha receptiva, la imaginación guiada, la expresión de elementos musicales a través del dibujo y el movimiento corporal generado musicalmente, entre otras, son capaces de detonar experiencias o vivencias de tipo transpersonal como el darse cuenta gestáltico, el contacto con el proceso de individuación/autorrealización, las experiencias cumbre, la experiencia sobre la colectividad de la psique o la ocurrencia de coincidencias significativas.

3.4.1. Objetivos.

En ese sentido, los objetivos particulares, que precisan el propósito de esta investigación son los siguientes:

- a) Describir posibles experiencias musicales previas de índole transpersonal en los participantes.
- b) Describir y analizar el tipo de experiencias que generen las técnicas psicomusicales de orientación transpersonal empleadas.
- c) Comparar los resultados obtenidos con la propuesta teórica y empírica de la propuesta psicomusical transpersonal.
- d) Elaborar puntualizaciones respecto a la intervención musical transpersonal en el adulto mayor.

3.4.2. Intervención basada en la evidencia.

Este trabajo pretendió incorporar el modelo de Psicología Basada en la Evidencia (PBE), propuesta que se originó en el campo de la Medicina y que postula que, para

justificar determinado tipo de intervención, es necesario contar con la acumulación de trabajos clínicos aleatorizados y comparativos que prueben la utilidad y eficacia de la técnica en cuestión (Vázquez y Nieto, 2005). Glicken (2009) plantea que el juicio clínico basado en la evidencia requiere de cinco postulados básicos:

- 1) Está compuesto tanto de evidencia en literatura como en la experiencia clínica.
- 2) Habilidad para sintetizar la información aportada por la literatura y elaborar juicios respecto a la calidad de la evidencia encontrada.
- 3) La forma en que la información es utilizada es una función del nivel de autoridad del practicante dentro de una organización y su confianza en la efectividad de la información aplicada.
- 4) Parte del uso de la práctica basada en la evidencia es la habilidad para evaluar independientemente la información empleada y probar su validez en el contexto de la propia práctica.
- 5) Los juicios clínicos basados en la evidencia están fundamentados en las nociones occidentales de rol y desempeño profesional y son guiados en última instancia por un sistema de consenso común (Glicken, 2009).

En ese sentido, las llamadas *guías clínicas* se conforman por protocolos sistemáticos de intervención que proveen al investigador información sobre cuáles son las técnicas y abordajes más pertinentes, además de la singularidad, puntos a favor/contra y curso de la acción. Dicho proceder surge a partir de la gran variedad de posturas teóricas que conforman el quehacer psicológico y que difieren al momento de intentar explicar o comprender el comportamiento (Vázquez y Nieto, 2005).

En el contexto del presente trabajo, la evidencia con la que se cuenta y que fue desarrollada a lo largo de este capítulo, puede clasificarse de la siguiente manera:

Evidencia sobre los procesos psicológicos que detona la música: en trabajos como los de Antonnen y Surakka (2007), Campbell (2002), Garivaldis y Moss (2004), Knight y Rickard (2001), Luck et al. (2008), Ramos et al. (1996), Ritossa y Rickard (2004), Schellenberg et al. (2007) y Wigram et al. (2002), donde se demuestra el papel de la música en la modificación del comportamiento en las áreas emocional, senso-perceptual e intelectual así como la capacidad de la misma para evocar recuerdos.

Evidencia sobre intervención psicomusical en poblaciones de ancianos: dividida en la atención sobre sintomatología depresiva (Ashida, 2000; Hernández, 2007; Oliva y Fernández, 2006;), reducción de la ansiedad y agresión (Koger et al., 1999), reminiscencia y revisión de la historia personal (Abbot y Avins, 2006; Hernández, 2007), flexibilidad corporal y equilibrio (Hamburg y Clair, 2003), correlación entre música y calidad de vida (Coffmann, 2002) y experiencias cumbre y de trascendencia mediante la música (Gabrielsson, 2002; Hays y Minichiello, 2005).

Evidencia sobre el potencial terapéutico de las técnicas psicomusicales de orientación transpersonal: aportadas por Blake y Bishop (1994), Burns (2001) y Lin et al. (2010) en cuanto a la efectividad del método GIM y las de Binarova (2003), Holmes et al. (1996), Rhinewhine y Williams (2007), Spivak et al. (1994) y Terekhin (1996) sobre la técnica de Respiración Holotrópica.

Como puede observarse, en mucha de la evidencia que las investigaciones descritas anteriormente aportan sobre la musicoterapia en general y en la población anciana, existe

una tendencia casi general a abordar este tipo de intervenciones de una manera similar a la atención gerontológica habitual, es decir, desde una perspectiva que atiende el síntoma psicológico y funge como paliativo en los diversos padecimientos que presentan los senectos. La investigación en intervención psicomusical transpersonal con adultos mayores es prácticamente nula; existen artículos como los que se describen en el presente trabajo en donde se obtienen experiencias de tipo transpersonal por medio de la música, pero no se han reportado investigaciones en torno a un tipo de intervención estructurada desde dicho esquema y metodología.

La PBE representa una herramienta sumamente útil al momento de determinar qué tipo de intervención es más factible, pero, como se ha mencionado, un error muy común en la actividad del investigador es el buscar obtener datos desde una metodología diferente a la visión teórica y filosófica del tema. La investigación en psicología transpersonal se encuentra desarrollando actualmente una propuesta que permita el acceso a nuevas formas de conocimiento mediante una metodología consistente y congruente con la fundamentación teórica. Por ende, el presente trabajo buscó integrar la PBE y la metodología transpersonal, misma que se expondrá a continuación.

3.4.3. Metodología transpersonal: fundamentación epistemológica.

Los objetos de estudio transpersonales se refieren a experiencias humanas personales, subjetivas, significativas y relevantes. Poseen una riqueza que permite la generación de introspecciones profundas, así como con nuevas formas de lidiar o trascender crisis o dificultades. Tienen un impacto profundo, significativo y transformativo en la vida de quien las experimenta, de manera que pueden redescubrirse, recordarse y revivirse

aspectos del ser que habían sido ignorados, olvidados o negados. Por su condición *trans*, los efectos de la experiencia transformativa no sólo influyen al experimentador, sino que afectan a todos aquellos que rodean al individuo: familia, relaciones interpersonales y la sociedad en general, con consecuencias políticas, éticas y sociales (Braud y Anderson, 1998).

Bajo este esquema, la metodología transpersonal pretende incluir en la investigación elementos que no sólo asuman dicha totalidad en la intervención, sino que formen parte de la recolección, análisis y presentación de los datos, ya que, como se verá, el investigador se convierte en parte del proceso.

Dentro de ésta aproximación, Braud y Anderson (1998) sugieren la denominada *investigación intuitiva*, como una técnica de investigación que reconoce la importancia crítica y predominante del rol de las cualidades y sensibilidad del investigador, así como su presencia en todas las fases del proceso de investigación. Alejado del planteamiento dicotómico de que el investigador puede mantenerse aislado del proceso que estudia, ésta metodología considera que las cualidades y predisposiciones personales del investigador influyen tanto en la selección del tema y sus participantes, como del curso que seguirá el proceso. El nivel de interacción con los participantes determinará la naturaleza y profundidad de los datos.

En los estudios cualitativos, el investigador es el instrumento de medición *per se*, por lo que todo el material es recolectado, procesado, interpretado y expresado a partir de los filtros personales del investigador, es decir, de sus cualidades. Tales cualidades son entendidas bajo el concepto de *sensibilidad teórica*, donde la familiaridad con lo que es

estudiado, sus experiencias observacionales e interpretativas y habilidades facilitan en actualizar las teorías que están siendo desarrolladas junto con las interacciones de datos del proceso de investigación (Braud y Anderson, 1998). La realidad y el conocimiento son co-constitutivos, pues se puede percibir y saber sólo aquello que la sensibilidad ha preparado para el observador, haciendo que dicha sensibilidad dependa en aspectos del ser. Considera que el ejercicio de la compasión permite preguntar los cuestionamientos más significativos así como guiar las hipótesis y especulaciones sobre la experiencia humana. También, la escucha compasiva permite a los participantes hablar libre y honestamente acerca de la profundidad y valor de sus experiencias.

Las fases de la investigación intuitiva son las siguientes:

- 1) Selección del tema de interés: el investigador lo lleva a cabo de a partir de la intuición, más allá de escoger el tema, se debe responder hacia el tema que genera atracción. Para que el tema sea adecuado requiere ser viable, claro, simple y delimitado, concreto, investigable, activo (inspira motivación para investigarlo) y esencial (significa una experiencia sobre algo que aún no se sabe).
- 2) Recolección de datos: la metodología debe sentar las bases para que el fenómeno que se estudia aparezca.
- 3) Incubación de los datos: se basa en un proceso creativo que permite que aparezca la intuición sobre la información obtenida mediante el alejamiento temporal del tema y el material. Se busca el relajamiento y descanso del

investigador para que el proceso se despliegue de manera natural. Es un punto vital para éste método.

- 4) Análisis de datos: debe dar cabida a información que se presente por sí misma. Asimismo se incorporan procesos intuitivos y estados no ordinarios de conciencia.
- 5) Profundización y síntesis de los hallazgos: se consideran aquellos momentos cuando los datos comienzan a revelarse y moldearse por sí mismos como los más importantes. Para sintetizar dichos hallazgos el investigador tendrá que hacer uso de sus habilidades personales para integrar y ordenar los datos.
- 6) Comunicar los hallazgos mediante resonancia comprensiva (de la que se hablará más adelante): se debe representar de manera amplia y variada la esencia de los hallazgos de manera que una porción de quien lo escuche o lea, lo pueda aprehender y reconocer como familiar. Aunque es improbable que todos los que reciben la información tengan esa reacción, el investigador tiene la responsabilidad de presentar los datos de manera que maximicen las posibilidades de que la resonancia ocurra. En ese sentido, el empleo de la tecnología resulta muy favorecedor para enriquecer el trabajo de mostrar las diversas experiencias humanas.
- 7) Cierre honorable: se completa el proceso con la actitud de agradecimiento hacia los colaboradores, participantes y situaciones que propiciaron la investigación (Braud y Anderson, 1998).

Resulta evidente advertir que el eje central del proceso de investigación radica en permitir que el fenómeno se muestre tal cual se presenta sin intentar controlarlo o modificarlo. A diferencia de los estudios de laboratorio, donde el diseño y las variables deben estar cuidadosamente seleccionadas y vigiladas, en el campo de las ciencias sociales dichas condiciones son poco factibles, debido a la gran complejidad subyacente en los grupos humanos y la dinámica cotidiana. Como lo señala Crowe (2004), los fenómenos que toman lugar en el mundo real constituyen sistemas complejos y dinámicos, que por su propia naturaleza son impredecibles y extremadamente sensibles a las condiciones en las que se originan. Por contar con propiedades emergentes y no-lineales resulta inconcebible dividirlos en partes esperando que permanezcan como la experiencia esperada, retomándose así el planteamiento de que el todo es más que la suma de sus partes. En ese sentido, los eventos del mundo real no son replicables (Brophy, 1999 citado en Crowe, 2004).

Se aspira a que desde este proceder el tema de interés se muestre con la mayor naturalidad posible, lo que favorecerá a su vez la reducción de posibilidades de alteración, pues ya se ha comentado la influencia del investigador ante el objeto de estudio. Con este procedimiento, la validez, que dentro de esta perspectiva se conceptualiza de una manera complementaria y diferente a la del paradigma positivista, puede clarificarse y atribuirse.

Para que la validación empírica tenga solidez en el método de investigación intuitiva se requiere comprender el concepto de *resonancia comprensiva*. La resonancia se comunica y conecta directa e inmediatamente sin intermediarios. Este principio argumenta a la resonancia comprensiva como un procedimiento de validez en cuanto a las

introspecciones y síntesis del investigador (Braud y Anderson, 1998). El principio sugiere que la investigación se asemeja más a la poesía por su capacidad de aprehensión inmediata y reconocimiento de una experiencia expresada por alguien y que resulte verdadera para el investigador, es decir, que la pueda percibir. Estos sucesos en el investigador pueden ser verificados mediante los métodos cuantitativos, ya sea con la construcción consensual, la consonancia, la disonancia y la neutralidad. Gracias a estos subgrupos es posible la aportación de validez (Braud y Anderson, 1998).

Dentro del área intelectual, los indicadores y reglas que determinan la validez, como la lógica e inferencia deductiva, la inferencia estadística y el método científico son métodos cuyos resultados dependen de la materia prima y consideraciones que van dentro de los mismos en primer lugar y tales aportes por sí mismos, pueden estar incompletos, distorsionados o ser erróneos. La historia de la ciencia se ha encargado de revelar cómo las herramientas culturales preponderantes (analogías, metáforas, modelos y teorías) y los hábitos intelectuales de una época han obtenido conclusiones que serán consideradas más adelante como limitadas o equivocadas. A partir del teorema de incompletud de Göedel anteriormente mencionado, se pueden considerar a las posturas materialistas y reduccionistas de la investigación como no del todo viables, pues siempre existirá una premisa a la que no pueda accederse o demostrar en sí misma. Desde la postura de la metodología transpersonal, Anderson (1998) sugiere algunos elementos a considerar para determinar la validez y aproximación hacia un fenómeno humano:

Sabiduría corporal: el cuerpo muestra indicadores de las intenciones genuinas del organismo en situaciones de aparente ambigüedad. Como lo señalan algunos enfoques

humanistas, la mayor parte de las expresiones verbales y su contenido, pueden ser corroboradas mediante la observación del comportamiento del cuerpo y por ende pueden dar cierta validez al trabajo.

Emociones/Sentimientos: al igual que la sabiduría corporal pueden confirmar la autenticidad de la experiencia. Aunque hay probabilidades de la poca autenticidad o confusión sobre determinadas emociones, para hacer a un lado suposiciones erróneas es preciso observar cuidadosamente otorgándole el sustento y papel adecuado a ésta área dentro de cada investigación. Es decir, se requieren de otros elementos para establecer una línea coherente y estructurada del hallazgo, no puede considerarse un solo aspecto como determinante.

Intuición y resonancia: como ya se ha mencionado, estos aspectos pueden llevar al investigador tanto a las leyes elementales del fenómeno como a una aproximación hacia la validación de su trabajo total. Los indicadores más comunes de estos aspectos son el sentimiento y sensación interna de certeza, un sentimiento no ético y persistente de que la información es verdadera. Es a partir del grado de confianza interna que es posible identificar cuando los datos son válidos.

Coherencia: el juicio de validez es establecido con base en los patrones que las distintas formas de análisis muestran al investigador (Anderson, 1998).

Auxiliada con estas herramientas, la investigación en psicología transpersonal puede obtener un considerable bagaje de datos destacables y que pueden ser aplicados en diversas fuentes de conocimiento como: el análisis de historias, cuentos, sueños, creaciones artísticas y cualquier técnica transpersonal que desee ser abordada. Paralela a estos

elementos, la investigación cualitativa transpersonal, se enfoca a ciertos momentos de las sesiones que pueden ser esenciales para los participantes: introspección y un darse cuenta repentino que origina un nuevo significado, cuando el cliente se acepta a sí mismo o integra una parte de sí mismo, sentimientos de expansión y liberación, sentimientos y sensaciones de ser uno mismo y encontrarse integrado, cuando el cliente experimenta el surgimiento de un resultado favorable producto de su participación en la terapia, momentos de belleza e inspiración, de contacto con algo superior, de éxtasis y gozo, de contacto con el dolor, miedo e ira, de momentos de sorpresa y de aquellos donde el cliente experimenta una transformación que afecta significativamente su vida.

Con estas herramientas, los procesos de tipo transpersonal generados a partir del empleo de la música, garantizarían una alta probabilidad de ocurrencia que permita el análisis y aproximación del fenómeno mediante dicha metodología, en congruencia epistemológica con la base teórica de la misma. Con ello, el impacto y alcances de la intervención en una población anciana conformaron el cuerpo y objetivos del presente trabajo, describiendo y analizando el tipo de experiencias surgidos durante las sesiones.

METODOLOGÍA

Participantes: de 25 a 30 mujeres integrantes del Grupo Vida cuyas edades oscilan entre los 54 y los 87 años y que forman parte del Programa de Psicogerontología de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) de la FES Iztacala. La participación en las dinámicas radicó en la asistencia de las mismas, que fue variando a lo largo del trabajo debido a la ausencia por motivos de salud o compromisos personales.

Situación empírica: las sesiones se llevaron a cabo en el aula del Grupo Vida de la CUSI en la FES Iztacala, todos los días martes con una duración de dos horas cada una y por espacio de un semestre escolar, llegando a un total de 16 sesiones.

Materiales y aparatos: la música utilizada para las sesiones fue seleccionada de acuerdo a los criterios propuestos por Grocke y Wigram (2007) en los que se precisa la utilización de las pistas musicales a partir de los efectos previos generados en el facilitador (ver Anexo 2). Bajo dichos criterios los géneros musicales empleados fueron: música tribal, banda sonora de películas, sinfonía, música hindú, sonoridad prehispánica, música de metales y de cámara. La música fue grabada en disco compacto y reproducida en una grabadora marca Sony.

Para la realización de los dibujos se utilizaron hojas de papel blancas tamaño carta, cartulinas, lápices de colores y crayolas. Como aparatos de registro se emplearon una grabadora portátil de audio RCA y una cámara de video Sony Handycam.

Instrumentos: se utilizaron dibujos para su posterior análisis mediante los recursos de las técnicas proyectivas. Para la captura de datos se utilizaron registros de escucha consciente (ver Anexo 3), basados en la identificación de sentimientos, sensaciones,

imágenes y percepciones del estímulo musical y el Cuestionario para la Evaluación de la Música desarrollado por Ramos et al. (1996), éste último destinado para la fase de evaluación y que consta de dos partes: una sección de preguntas en torno a el tipo de experiencias evocadas con la música y otra sección que mide el nivel de intensidad sobre un espectro de sensaciones y emociones expuestas previamente en el instrumento (ver Anexo 4). Asimismo, se recurrió a la técnica de grupo focal para recabar información sobre la percepción que las participantes tuvieron respecto a sus experiencias con la música.

Diseño: la metodología empleada para esta investigación corresponde al de tipo hermenéutico. Como modalidad de los métodos cualitativos, la hermenéutica le otorga a la observación un papel fundamental ligado a la interpretación, teniendo por objetivo decodificar el significado de los contenidos obtenidos de la investigación y que en el caso de la psicología, se relacionan con formas de comportamiento, tratando de comprender el origen, sentido, interacción y desarrollo del mismo. Bajo esa tónica, en el presente trabajo se analizaron los datos a partir de los principios de la investigación intuitiva transpersonal propuesta por Braud y Anderson (1998). Como ya se señaló en el capítulo 3, esta técnica reconoce la importancia de la percepción y reacciones del observador como una fuente de validez, siempre y cuando se tomen en cuenta los aspectos de sabiduría corporal, las emociones evocadas, la intuición/resonancia y la coherencia al momento de observar los datos (Braud y Anderson, 1998). Asimismo, cada una de las dinámicas realizadas y los resultados de las mismas fueron diseñadas, realizadas y analizadas en congruencia con dicha metodología, facilitando un espacio para que las experiencias transpersonales mencionadas en el marco teórico pudieran emerger y en consecuencia poder ser registradas

y observadas para su estudio. De manera general, la forma de presentar y analizar los datos consistió en tres fases: descripción del contenido, interpretación intuitiva del mismo y reflexión crítica del resultado basada en los planteamientos teóricos transpersonales, la evidencia empírica sobre el tema y la coherencia de la interpretación a partir de los datos ofrecidos por el grupo de participantes. En el caso del material de video, el análisis se llevó a cabo mediante la técnica de microanálisis de Mette (2007), cuya metodología es igualmente compatible con la investigación intuitiva transpersonal.

Procedimiento: las sesiones consistieron en dinámicas grupales basadas en las técnicas y principios de la musicoterapia transpersonal y que incluyeron dinámicas como: escucha consciente, improvisación, expresión corporal, imaginación guiada a través de la música y dibujo, entre otras. Para la presente investigación se seleccionaron algunas de las técnicas empleadas para su posterior análisis (ver Anexo 1):

- 1) Entrevistas: se seleccionaron, a partir de su disponibilidad, algunas integrantes del grupo para ser entrevistadas en sus domicilios. Las entrevistas fueron de carácter cerrado, concretándose en la posible vivencia de alguna experiencia previa de trascendencia relacionada con la música en algún momento de sus vidas.
- 2) Ejercicios de escucha consciente: se registraron los datos obtenidos de sesiones basadas en la escucha de piezas musicales y la descripción de las emociones, imágenes, sensaciones y percepciones que éstas evocaron en las participantes.
- 3) Dinámica *Charlando con el chelo*: se registraron las experiencias en torno a la expresión corporal por parejas a partir de una pieza musical.

- 4) Dinámica *Tótem*: se capturó la respuesta del grupo ante la música tribal y la elección/representación de un tótem.
- 5) Dinámica *En el vientre de mi madre*: se realizó un ejercicio de imaginación orientado a la rememoración del estado intrauterino mediante la música, expresado posteriormente por medio del dibujo.
- 6) Dinámica *Animus*: se solicitó la realización de dibujos colectivos compuestos por equipos de cinco o seis personas en los que se plasmaron figuras masculinas a partir de las evocaciones de los estímulos musicales.

Evaluación: mediante la técnica de grupo focal, compuesta de las preguntas: ¿qué he descubierto de la música a partir de las sesiones trabajadas en el grupo?, ¿qué ha cambiado a lo largo del tiempo en el trabajo grupal en relación con la música?, ¿qué me ha faltado hacer con la música? y ¿qué he dejado de hacer con la música? Además de esta técnica, se aplicó el Cuestionario para la Evaluación de la Música de Ramos et al. (1996), registrándose por ambos medios los efectos generados en las participantes a lo largo del trabajo psicomusical transpersonal. Una vez que se contó con la totalidad del material obtenido, se inició la extracción y análisis de los resultados mediante la metodología anteriormente mencionada, cuidando cada uno de los pasos expuestos por Anderson (1998) en los que se precisa las fases de la investigación intuitiva.

RESULTADOS

En primer lugar, se presentan las figuras 1.1 y 1.2 en las que se muestran los fragmentos de entrevistas con algunas participantes en las que se les cuestionó si en algún momento previo de sus vidas experimentaron momentos de trascendencia por medio de la música. De acuerdo al tipo de respuestas se categorizaron las transcripciones en: contacto con lo divino, la letra de las canciones como consejera y la música como herramienta de introspección.

Figura 1.1. Transcripción de entrevistas sobre experiencias trascendentes con la música.

Tipo de experiencia	Transcripción del fragmento de la entrevista
Contacto con lo divino	<p><i>GV1: La música gregoriana me encanta. Me imagino a todos los retiros que fui... el melón es la fruta que me encanta oler porque en los retiros era la fruta que más olía, por su olor fuerte... la música gregoriana me hace sentir ese acercamiento con Dios, ese estar con ese Señor que está dentro de mí. Eso es lo que me llena, me llena mucho. Por ejemplo: el estar el Jueves Santo en la noche en la capilla. ¡Ay, qué bonito! De veras, me remonto ahí; porque ahora he ido a retiros pero es diferente.</i></p>
La letra de las canciones como consejera	<p><i>GV2: Cuando era niña, que mi mamá me dejaba encerrada por ser tiempo de escuela, el radio era mi compañía. Y antes no había programas donde hablaban, nada más había música... entonces empezaba a escuchar música y las letras, a veces las letras, bueno la mayoría de las letras era como si alguien hablara conmigo. Por eso cuando oigo alguna música, en inglés o en español (el inglés lo mastico muy poquito), si una letra me queda en ese momento que esté yo viviendo me gusta; la siento como si fuera mi consejera, el radio fue así de consejero, mi compañía. Luego a veces me sentía triste porque lo descomponía, me gustaba una canción y le subía y la cantaba. Y me sentía tan acompañada con el radio y con las letras de la música... Julieta Venegas, su canción de "El Presente" me gusta mucho...si quieres la pongo.</i></p> <p>A continuación GV2 se puso de pie y mostró la canción en mención con objeto de que el entrevistador la escuchara, por lo que se transcribe la letra de la canción:</p> <p><i>"Ya sé lo que te diga no va a ser suficiente y lo que tú me entregues dejará pendientes. ¿Quién nos dice que la herida nos dará el tiempo necesario? Toma de mí lo que deseas como si solo quedara:el presente es lo único que tengo, el presente es lo único que hay. Es contigo, mi vida, con quien puedo sentir que merece la pena vivir Con el mundo como va se nos acaba todo La tempestad y la calma casi son la misma cosa El presente es lo único que tenemos, el presente es lo único que hay Es contigo mi vida con quien puedo sentir que merece la pena vivir. Ya se lo que te diga no va a ser suficiente, consuelo por perder ese lugar que amamos y destrozamos."</i></p>

Figura 1.2. Transcripción de entrevistas sobre experiencias trascendentes con la música (continuación).

Tipo de experiencia	Transcripción del fragmento de la entrevista
<p>Como herramienta de introspección</p>	<p><i>GV3: Pues fíjate que la música como que ya la oigo de otra manera. Porque...antes oía una canción y como que uno la tomaba como para sufrir, para llorar ¿no? Y ahorita ya le doy otra interpretación, sobre todo cuando escucho de esa instrumental y ya la oigo diferente. La oigo... como más tranquila, como para reflexionar, me lleva y me transporta. Ahora le pongo más atención con mis sentidos.</i></p> <p><i>GV4: La música me ayudó mucho a cambiar mi actitud, mi manera de escuchar, no solo la música, sino todo. Cuando yo inicié con Horacio los primeros talleres de musicoterapia... a través de los ejercicios que hicimos me di cuenta de que hubo una época en mi vida en que yo no tuve acceso a mi música o a darme cuenta qué era lo que yo quería escuchar, porque entre el marido y los hijos, o era la música de él o la de ellos. Y si en algún momento me atrevía a poner algo era: “Ay, qué aburrido, mejor quita eso”, no me dejaban escucharla. Entonces cuando yo empecé con lo de musicoterapia tuve que empezar a escuchar, a elegir y a poner la música, porque antes yo decía: “ponme tal cosa” y no me atrevía a meterle mano al aparato... y comprar música, cosa que nunca había hecho...incluso a hacer mis grabaciones, porque teníamos que entregar una tarea. Cuando terminé aquí lo de musicoterapia uno de mis hermanos me invitó a otro lugar con una persona que trabaja a nivel alma. Con ella estuve cinco años, tuve experiencias muy interesantes porque una vez al año nos íbamos una semana a la playa a trabajar la música allá. Y a fin de año siempre terminábamos cerrando el ciclo del año y precisando todo lo que habíamos hecho en un lugar en Querétaro, todo el día con música; nada más que ahí lo hacíamos debajo de los árboles... ¿tu te imaginas lo que era para nosotros hacer la última noche nuestra ceremonia de reconocimiento a nuestros ancestros?... entonces mi sensibilidad se despertó de otra manera.</i></p> <p><i>GV5: La música que me llega muy profundo es la de mi tierra. “Pirecuas” se llaman; y cuando yo oigo una de esas... (Suspira) ay, siento acá (poniendo la mano en su corazón) ...muy bonito.</i></p>

En lo que respecta a los ejercicios de escucha consciente, en los que las participantes escucharon con los ojos cerrados dos piezas musicales, se registraron las respuestas evocativas a manera de cuestionario (ver Anexo 3). Las respuestas evocativas se categorizaron en la parte del cuerpo donde experimentaron la música, la emoción o sensación evocada, las imágenes producidas por el estímulo musical, los olores, texturas o sabores evocados y el instrumento musical que captó su atención. En la figura 2.1.1 se muestran las respuestas grupales de la pieza “Konex-Konex” con su respectivo porcentaje de ocurrencia en el grupo. En este caso, la zona corporal de mayor relevancia fue la cabeza con un 40%, la emoción/sensación predominante fue la alegría (50%) seguida de la nostalgia (30%), las imágenes proyectadas fueron de una danza prehispánica (50%) junto con la imagen del padre bailando e inspirando ternura al igual que la imagen de paisajes naturales (20%), la evocación de agua, incienso, plumas y vegetación en un 20% y la atención predominante hacia los instrumentos huehuetl (60%) y la flauta de carrizo (40%). En la figura 2.1.2 se transcribe un fragmento de la sesión de retroalimentación respecto a dicha pieza musical y que se relaciona con las imágenes evocadas reportadas.

Por otra parte, en la figura 2.2.1 se exponen las respuestas grupales de la pieza “Obertura”, destacándose el pecho como zona corporal (30%), la tranquilidad (40%), angustia y alegría (30%) sobre emociones y sensaciones, los recuerdos de la infancia (50%) y de carencias (40%), la textura de árboles (30%) y la atención sobresaliente hacia los instrumentos trompeta (60%), platillos y tuba (40%). Al igual que la pieza anterior, en las figuras 2.2.2.1 y 2.2.2.2, se expone la transcripción de fragmentos de la retroalimentación

respecto a la música empleada y que también se encuentran relacionados con las imágenes evocadas.

Figura 2.1.1. Respuestas grupales de escucha consciente “Konex Konex”.	
Localización corporal	Cabeza (40 %) Corazón (20%) Pecho (20%)
Emoción y/o sensación	Alegría (50 %) Nostalgia (30%) Relajación (20%)
Imágenes proyectadas	Danza prehispánica (50 %) Visión del padre danzando inspirando ternura (20%) Paisaje natural (20 %)
Olores, texturas y sabores evocados	Agua (20 %) Incienso (20 %) Plumas (20 %) Vegetación (20 %)
Timbre	Huehuetl (60 %) Cascabeles (60 %) Caracol (60 %) Flauta de carrizo (40 %) Caparazón (20 %)

Figura 2.1.2. Transcripción de fragmento de retroalimentación de sesión de escucha consciente “Konex Konex”.

Integrante Grupo Vida 1 (GV1): *Mi papá no era danzante pero tenía un amigo que tenía un grupo de danzantes. Luego le gustaba ir a visitarnos y se vestía como danzante. Yo nunca lo vi bailar, me lo platicaron mis hermanos, yo estaba muy chiquita todavía. Y ahora que oí esa música, hagan de cuenta que lo estaba mirando y me miraba con una ternura y cómo bailaba... y eso me hizo recordar a mi papá.*

Facilitador 1 (F1): *¿Alguna escena en particular además de lo que estás comentando?*

GV1: *Pues yo nada más lo miraba a él... pero fíjese que no lo miraba siempre con la ropa de danzante. De repente lo veía con una camisa blanca con azul rayadita. Se me venían así las imágenes de él. De repente así, cómo me miraba con mucha ternura.*

F1: *¿Tu papá fue importante para ti?*

GV1: *Para mí nada más (risas). Para mi mamá pues también, aunque sí la hizo sufrir mucho y mis hermanas no quieren que se hable de él. Pero para mí fue una cosa muy importante, muy bonita... tuvo detalles muy bonitos con mi hermana, la que es más o menos como yo, y conmigo. Él era muy cariñoso y muy alcahuete con nosotras. Sí, hacíamos travesuras y no nos regañaba y no le decía a mi mamá para que no nos regañara... éramos muy traviesas. Sí, mis hermanas no quieren que se hable de él pero yo sí recuerdo las cosas bonitas de él. Una de ellas, recuerdo mucho que yo tenía como seis o siete años y nos dejaron de tarea hacer un cuento y dibujarlo. Entonces yo estaba en la cocina, recuerdo que ya se habían dormido todos y estaba en la mesa de la cocina haciendo mi tarea. Llegó él, eran como las 10 de la noche, me cargó y me sentó en sus piernas y me dice: “¿qué haces?”. Le dije: “un dibujo y un cuento”. Él me preguntó: “¿y ya terminaste el cuento?” Y yo le respondí: “más o menos”. Le platiqué qué quería hacer y él le fue poniendo más cositas al cuento. Me hizo un dibujo, él dibujaba muy bonito. Aparte de ser maestro de educación física, trabajaba como joyero. Hacía unos dibujos muy bonitos. De varias partes le mandaban hacer joyería muy bonita. Y... me dibujó el cuento y eso nunca, nunca se me va a olvidar porque ese cuento ganó el primer lugar en la escuela y se quedó en la escuela, ya no me lo dieron, ni el dibujo ni el cuento. Para mí sí es muy importante, fue muy importante.*

F1: *¿Fue importante?*

GV1: *Sí y es y sigue siendo muy importante porque ya son muchos años... yo tenía 15 años cuando él falleció. Mis hermanas dicen que no hizo cosas buenas... pero allá ellas.*

Figura 2.2.1. Respuestas grupales de escucha consciente “Obertura”.

Localización corporal	Pecho (30 %) Todo el cuerpo (20 %)
Sentimiento y/o sensación	Tranquilidad (40 %) Angustia (30 %) Alegría 30 %
Imágenes proyectadas	Recuerdos de la niñez (50 %) Recuerdos de carencias (40 %) Sala de conciertos (20 %) Bosque (1 %) Playa (1 %) Castillos medievales (1 %) Un barco llegando a puerto (1 %)
Olores, texturas y sabores evocados	Árboles (30 %) Bloques de piedra (1 %) Metal (1 %) Arena (1 %)
Timbre	Trompeta (60 %) Tuba (40 %) Trombón (20 %) Platillos (40 %) Timbales (30 %)

Figura 2.2.2.1. Transcripción de fragmento de retroalimentación sesión escucha

consciente “Obertura”.

Integrante Grupo Vida 1 (GV1): *Bueno a mi también me transportó a mi niñez... y son cosas que me duelen ¿no? (pausa).*

Facilitador 2, asesor de tesis (F2): *¿Qué te duele?*

GV1: (Llorando) *Pues... la pobreza en la que vivimos...*

F2: *Pero, ¿qué es lo que recuerdas de la pobreza, tú te dabas cuenta de que eras pobre?*

GV1: *Sí, porque carecíamos de todo, porque tenía hambre, porque yo veía que mis hermanos también tenían hambre...*

F2: *¿Qué pasaba con el hambre?*

GV1: *No teníamos qué comer... porque lo sentía yo en mi estómago, mi estómago me pedía de comer.*

F2: *¿Qué te decían cuando pedías de comer?*

GV1: *Que no había...*

F2: *¿Y cómo veían a la persona que se los decía?*

GV1: *Que sufría mi madre... (llorando). Y salíamos a buscar, a ver quién nos daba un taco.*

F2: *¿Qué hacían?*

GV1: *Bueno, yo desde chiquita empecé a trabajar. Tenía como unos seis años.*

F2: *¿Cómo te trataba la gente?*

GV1: *Había gente... muy explotadora. Había gente que te trataba mal. Abusaban de uno, había gente que era... abusaba del mando, no se cómo decirlo, de la autoridad. Y aunque era uno pequeño no les importaba, te ponían a hacer cosas que tú no podías hacer, porque yo trabajé en una casa donde yo no alcanzaba para tender las camas y me subía arriba de la cama para tenderla. Me ponían a hacer la limpieza como si fuera una persona grande.*

F2: *¿Te sentías humillada?*

GV1: *No, yo creo que en ese momento no sabía lo que era la humillación. Ahora lo veo así pero en ese momento lo único que yo quería era juntar para comer.*

F2: *¿Viste a tu mamá preocupada?*

GV1: *Mi mamá también trabajaba, ella lavaba y planchaba ropa.*

F2: *¿Y aparte de eso, qué otra referencia tenías para percibir la pobreza?*

GV1: *Pues de todo porque en la casa no había nada. No teníamos luz. Nosotros vivíamos en un cuarto donde nos dejaban vivir unos nietos de mi abuela, en un cuarto vivimos todos. Vivíamos de la ayuda de mis tías y de mis tíos.*

(Más adelante)

GV1: *Había personas que me decían: “te pago o te doy desayuno” (llorando). A mí lo que me importaba era que me dieran de desayunar. Eso es muy fuerte.*

F2: *Tú GV2, querías decir algo sobre el hambre, ¿cuál fue tu experiencia con el hambre?*

GV2: *Mi madre era la que tenía que barrer, bueno, hacer muchas cosas, lavar y planchar para las personas donde vivíamos. Mi abuelita era la que nos atendía, vendía tortillas, nos hacía una salsa o frijoles, lo que tenía.*

GV2: *Tuve un hermano que se tuvo que salir de la escuela porque los cuadernos costaban dos centavos y mi mamá no tenía para darle para el cuaderno que le pedían. Empezó a trabajar en una farmacia.*

Figura 2.2.2.2. Transcripción de fragmento de retroalimentación sesión escucha

consciente “Obertura” (continuación).

F2: *GV3, tú descubriste también la vergüenza...*

GV3: *Igual que ella mi mamá también trabajaba en casas... (inaudible)*

El facilitador habla durante unos minutos sobre la importancia de abordar los temas de la infancia y de la vida adulta que generan malestar, ya que al hacerlo se pueden observar desde otra perspectiva encaminada a recuperar el poder personal.

GV3: *Yo recuerdo que cuando mi papá me agredía no decía nada. Pero cuando empecé a crecer y a darme cuenta de que me tenía que defender y que nadie más iba a venir. Ese “no” me salió cuando ya no me dejé. (Suspira) Fue tan fuerte... y ese “no”, me salió “¡no!”*

(F1): *Yo quería preguntarles si a alguna de ustedes, además de la pobreza, la pieza musical les evocó injusticia.*

GV1: *A mi sí porque fue injusto, mi papá fue un albañil y sabía trabajar muy bien su oficio. Ganó mucho dinero, pero se le iba en trago, en mujeres. Entonces... yo creo que si hubo mucha injusticia de parte de él para con nosotros. Porque pudiendo haber hecho una casa, un terreno... porque creo que lo que él ganaba, ahora me doy cuenta de eso, pudo habernos dado algo...*

F1: *¿Alguien más quiere comentar algo?*

GV3: *Sí, la música, esa sensación de tristeza, de nostalgia...*

F2: *También hay un sentimiento de impotencia...*

GV3: *¡Ándale!... sí.*

GV1: *Yo perdí como tres años de la escuela para ponerme a trabajar...*

GV3: *¿Pero eso no te hace sentir más fuerte?*

GV1: *Claro, la fortaleza está en que, yo con mis hijos... pues sigo siendo muy fuerte, muy dura con ellos porque yo quise que mis hijos no pasaran lo que yo. En el aspecto de que yo les exigí mucho para que estudiaran, que hicieran una carrera por ellos, para que no pasaran lo mismo que yo pasé... yo quiero mucho a mis hijos pero a la vez si fui muy dura con ellos.*

F2: *Aquí lo que importa no es la dureza sino el sentido, porque a veces exigimos algo a los hijos que ellos no pueden corresponder...*

F1: *Yo quería comentar algo para cerrar... bueno, antes de eso ¿a alguien le resultó familiar la pieza musical?*

(Varias participantes responden negativamente al unísono)

F1: *Bueno, pues esta pieza que les puse es de una película que se llama “Bailando en la Oscuridad” y si tienen oportunidad de verla les va a llamar la atención porque habla del tema de pobreza. Trata de una muchacha que se está quedando ciega, se va a vivir a Estados Unidos, tiene un hijo de 11 o 12 años y el hijo también se empieza a quedar ciego. Entonces ella empieza a trabajar y a trabajar únicamente para ahorrar dinero para la operación de su hijo.*

F2: *Una pregunta, ¿la obertura fue compuesta para la película?*

F1: *Sí, de hecho la actriz principal compuso la música.*

F2: *Bueno, me llama la atención este detalle porque la música trae un mensaje, porque fue el tema que surgió en esta sesión.*

De la figura 3.1 a la 3.9 se aprecia el microanálisis de video realizado sobre la dinámica de “Charlando con el chelo”, que consistió en que las participantes, organizadas en parejas, expresaran corporalmente y de manera no verbal la pieza musical. En el microanálisis se incluye la descripción del comportamiento del grupo, la interpretación del investigador y la reflexión en torno a lo observado de acuerdo a la división de secciones del material filmado, mismas que se conformaron en fragmentos de un minuto. De la figura 3.1 a la 3.3 se encuentra descrito el proceso mientras el estímulo musical estuvo presente; a partir de la sección 3.4 se muestra la retroalimentación de dicha sesión.

De manera general, las figuras 3.1, 3.2 y 3.3 exponen diversas respuestas del grupo en las que se advierten indicadores de contacto visual y corporal, movimiento y expresión facial en diversos niveles. No así en el caso de las figuras 3.4 a la 3.9, donde se presenta el transcurso de la retroalimentación enfocada a una participante y la intervención que el facilitador realizó con ella. En esta parte, el microanálisis de video muestra las fases de integración que la participante tuvo con respecto al estímulo musical y la asociación con temas de su vida personal. Se describe el proceso en el que el facilitador advirtió un efecto en el comportamiento de la mujer y realizó una serie de acciones corporales, verbales y musicales que detonaron una respuesta emocional y verbal en la participante.

Figura 3.1. Microanálisis de dinámica “Charlando con el chelo”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
1 0:00-1:00	Las participantes se encuentran distribuidas en parejas y sentadas frente a frente. La música inicia y se muestran ligeros movimientos corporales con las manos y la cabeza. Algunas parejas se miran a los ojos, otras voltean a su alrededor.	Hay desconcierto sobre la forma de expresar la música. En algunas parejas hay nerviosismo.	Lo observado en esta sección corresponde al momento de identificación con la pista musical.
2 1:00-2:00	Algunas parejas realizan movimientos suaves y cadenciosos con los brazos. Una pareja se toma de las manos realizando el movimiento descrito en las otras. En otra dupla, la estudiante levanta y estira el brazo izquierdo, mientras que con el brazo derecho hace movimientos horizontales de adentro hacia afuera con los ojos cerrados. La mujer que se encuentra frente a ella la observa, sonríe y niega con la cabeza para después cambiar su expresión y permanecer seria.	Hay parejas donde se aprecia el contacto a través de los brazos y la mirada. En los movimientos hay cohesión, flexibilidad y sinergia. En la pareja que es enfocada hay incomodidad y aversión a la situación por parte de la integrante del grupo. Hay malestar en su expresión.	El hecho de que algunas participantes realicen la actividad tomándose de las manos evidencia confianza y un grado de interacción interpersonal profunda y abierta. En el último caso señalado en esta sección ocurre lo contrario. No hay implicación por parte de la mujer.

Figura 3.2. Microanálisis de dinámica “Charlando con el chelo”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
3 2:00-3:00	<p>La pareja que ejecuta los movimientos tomada de las manos se inclina hacia la izquierda y la derecha. Juntan sus manos y las separan estirando los brazos sin soltarse, sonriendo y mirándose a los ojos. Otras parejas realizan movimientos con las manos. La cámara enfoca a un par que mueven la cabeza de un lado a otro. El facilitador se acerca a una pareja y las hace tomarse de las manos para llevar el ritmo de la música.</p>	<p>Hay gozo en la expresión corporal de algunas parejas. En otras, como en el caso de la pareja de esta sección, también hay una fuerte tensión que da la impresión de que es tal su malestar, que se les dificulta mover el cuerpo espontáneamente. El facilitador se acerca a la pareja donde está la mujer de mayor edad del grupo. Parece que no comprende las instrucciones y el facilitador la incita a moverse con su pareja.</p>	<p>La experiencia musical parece evocar alegría en algunas participantes, como si realizaran una danza basada en sus extremidades superiores. La integrante de edad avanzada está dispersa, cuestión que podría estar relacionada con un decremento de la atención y de la capacidad auditiva.</p>
4 3:00-4:00	<p>La pareja acompañada por el facilitador realiza movimientos con los brazos de adentro hacia afuera. Hay otras duplas donde los movimientos son mínimos: únicamente se miran a los ojos. La cámara enfoca a una estudiante que voltea a su alrededor y continúa haciendo los movimientos. La mujer frente a ella permanece inmóvil y viendo hacia el piso.</p>	<p>En la mayoría hay movimiento, sólo se observan dos parejas con ausencia del mismo. En ellas se aprecia nerviosismo e incomodidad. También se percibe rechazo por parte de la mujer que mira al piso. Ignora a su compañera.</p>	<p>La falta de contacto en las dos parejas mencionadas es muy notoria. En el segundo caso hay indicios de rechazo.</p>
5 4:00-5:00	<p>Una pareja integrada por una estudiante y una integrante del grupo mueven el cuello de un lado a otro. La estudiante casi no se mueve, volteando un par de veces hacia la cámara, su respiración es agitada.</p>	<p>A la estudiante enfocada parecer imponerle la presencia de su compañera. Está nerviosa y paralizada.</p>	<p>Las reacciones de este tipo se vinculan a la no aceptación del contacto y la intención de mantener una postura poco auténtica y real, de ahí que surja el malestar.</p>

Figura 3.3. Microanálisis de dinámica “Charlando con el chelo”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
6 5:00-6:00	La estudiante de la sección 5 echa su cuello y cabeza hacia atrás y luego hacia adelante. Otra pareja sonrío mientras mueve sus brazos sin estar tomadas de las manos. Hacen movimientos hacia los lados, hacia adentro y hacia arriba incorporando formas con las manos, estirando, abriendo y cerrando los dedos. Algunas otras mantienen los movimientos tomados de las manos, balanceando los brazos y haciendo círculos de adentro hacia afuera. Otras participantes van llegando al lugar, por lo que se acomodan en duplas y permanecen en silencio con los ojos cerrados.	El impacto en la chica es tal que el cuerpo se echa hacia atrás. En otra pareja los movimientos con las manos son muy femeninos, evocando en el investigador una similitud con la danza árabe donde la expresión con las manos es frecuente. Quienes van llegando al lugar se concentran en los sonidos que están percibiendo.	La reacción de la chica muestra cómo el cuerpo buscar evadirse del momento, alejándose sutilmente de su compañera. En el caso de la pareja que se expresa con sus manos, se testifica la apropiación que hacen de la música, permitiendo que los sonidos las lleven a manifestar tales movimientos, por lo que es una respuesta sumamente espontánea.
7 6:00-7:00	La música termina y algunas parejas se acomodan en su silla, sonriendo y moviendo el cuello. Algunas continúan mirándose. El facilitador da algunas indicaciones.	Al terminar la música el facilitador les pide que se tomen un momento para asimilar la vivencia.	Se le permite al grupo asimilar a través del silencio lo vivido durante el ejercicio.
8 7:00-8:00	Algunas parejas se toman de las manos apretándolas, otras se abrazan o mandan besos a distancia. El grupo se pone de pie y forman un círculo sentadas.	Las participantes se agradecen el haber compartido la experiencia.	El agradecimiento busca el alejamiento de realizar el ejercicio mecánicamente y promueve la actitud del trabajo en grupo.

Figura 3.4. Microanálisis de dinámica “Charlando con el chelo”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
9 14:49-15:00	Una participante termina de hablar y el facilitador se pone de pie y le pide a una pareja formada en la actividad que se coloquen al centro del círculo, frente a frente y tomadas de las manos.	El facilitador percibe en una mujer algo que no está integrado. Opta por retomar el trabajo que realizó con su pareja.	El trabajo grupal requiere del constante monitoreo de las reacciones de los integrantes, mismas que posibilitan el abordaje de un tema para la retroalimentación. Tal es el caso de la mujer mencionada en esta sección.
10 15:00-16:00	El facilitador se acerca nuevamente y coloca en el espacio que se forma en las manos entrelazadas de la pareja una chamarra doblada a manera de un bulto pequeño. El facilitador vuelve a poner la pista musical y les pide que repitan el movimiento que ejecutaron en la dinámica.	El facilitador recuerda el movimiento ejecutado por la pareja durante el ejercicio y lo asocia con el arrullo de un bebé. La chamarra simula al niño y les pide que mezan el objeto sin aclarar verbalmente de qué se trata.	El movimiento realizado por la pareja está relacionado con un aspecto del ejercicio de la maternidad. La intención del facilitador es repetir la experiencia para comprender la naturaleza de la <i>figura</i> y así definir la pauta de intervención.
11 16:00-17:00	Mientras la música continúa, la pareja mece el objeto de un lado a otro. El facilitador se acerca y con la articulación del dedo medio de su mano derecha presiona en círculos la parte superior del pecho de la estudiante. Después se acerca a la mujer y pasa la mano por su espalda en círculos.	El facilitador percibe una emoción en la estudiante e intenta promover su expresión mediante el contacto corporal. Después se acerca a la mujer e intuitivamente masajea suavemente su espalda.	La estudiante que realiza la actividad con la mujer es la primera en percibir la emoción presente. El contacto corporal en este caso es del tipo de intensificación de la experiencia, de ahí que la ligera presión en el pecho está orientada a desbloquear el flujo de energía emocional. El contacto con la mujer corresponde al de acompañar la vivencia.

Figura 3.5. Microanálisis de dinámica “Charlando con el chelo”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
12 17:00- 18:00	El facilitador mantiene su mano izquierda sobre la espalda de la mujer y después de unos segundos se retira. La pareja continúa meciendo la chamarra, viéndose a los ojos y sin expresión en el rostro, mientras el grupo observa lo que ocurre.	El facilitador vuelve a colocar su mano en la espalda de la mujer. Tiene la impresión de que algo “carga”.	El gesto de tocar la espalda de la mujer promueve contención y seguridad para abrirse a la experiencia.
13 18:00- 19:00	El facilitador se aproxima a la pareja y les pide que se abracen. La estudiante acaricia la espalda de la mujer y paulatinamente ambas comienzan a mecerse de un lado a otro sin soltarse del abrazo.	El facilitador percibe que es necesario el contacto entre la pareja y por ello les pide que se abracen. Al hacerlo, comienzan a mecerse, como si ellas fueran el bebé.	El facilitador busca intensificar más la vivencia al indicar el contacto físico entre la pareja. El objeto que está siendo mecido se traslada al cuerpo de ambas. Se internaliza el <i>cómo</i> del contenido, experimentándose ahora con el propio cuerpo.
14 19:00- 20:00	El grupo continúa observando a la pareja. Una participante es enfocada viendo hacia el piso. El facilitador recoge la chamarra que se encuentra en el suelo.	Lo que ocurre en el centro está comenzando a resonar en el grupo. Esto se puede advertir a partir de la expresión de la integrante enfocada por la cámara.	La mirada hacia abajo indica introspección e identificación. La experiencia que se observa comienza a conectarse con vivencias y estados personales. Es probable que algunas participantes tengan experiencias similares relacionadas con la crianza de nietos.

Figura 3.6. Microanálisis de dinámica “Charlando con el chelo”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
15 20:00- 21:00	<p>Otra participante observa lo que ocurre en el centro. Súbitamente dirige su mirada al piso e inmediatamente comienza a moverse en su asiento para después comentarle algo a su compañera de a lado.</p> <p>El facilitador se dirige al lugar donde estaba sentada la mujer del centro y se queda ahí, sentado, tomando la chamarra entre sus brazos y moviéndolos de arriba a abajo.</p>	<p>En esta participante se aprecia incomodidad y la actitud de evasión sobre el tema que está surgiendo, misma que se origina con la focalización de la mirada, el movimiento brusco y repentino de su cuerpo y el dirigirse a su compañera para hablar con ella.</p> <p>El facilitador se sienta en el lugar de la mujer que está realizando el ejercicio para percibir su vivencia. Toma la chamarra como si fuera un bebé y comienza a “arrullarlo”. Dentro de su intención viene implícito el objetivo de que le grupo observe lo que está haciendo.</p>	<p>La resonancia se extiende a más integrantes del grupo. Sin embargo, la experiencia no es integrada por la participante, que al percibir su identificación dirige la conciencia hacia otros aspectos como platicar con su compañera. La postura corporal expresa claramente este proceso, desde el contacto hasta la retirada.</p> <p>El movimiento del facilitador le permite conocer el estado interno de la mujer, sentándose en su lugar. Dentro de algunas aproximaciones transpersonales, el lugar espacial codifica el lugar que el individuo ocupa en todas las áreas de su existencia: familiar, interpersonal, laboral, entre otros, con su respectiva carga emocional. El gesto del facilitador es un recurso que permite corroborar la información que da el cliente o usuario.</p>
16 21:00- 22:00	<p>Una mujer del grupo mueve su cabeza en círculos con los ojos cerrados. Otra mueve sus manos de dentro hacia afuera. Termina la música.</p>	<p>La mujer que mueve la cabeza con los ojos cerrados está evadiendo lo que sucede en el centro. Algo le incomoda que se retira dentro de sí misma.</p>	<p>En el grupo se presenta un considerable número de casos donde evitan el abordaje de este tema.</p>

Figura 3.7. Microanálisis de dinámica “Charlando con el chelo”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
17 22:00- 23:00	La pareja del centro sonríe mientras se toman de las manos y cada una vuelve a su lugar. El facilitador comienza a hablarle al grupo.	Termina la música y el procesamiento inicia.	La actividad termina y es cuestión de esperar a que el material de la psique emerja para su integración.
18 24:00- 25:00	El facilitador se dirige verbalmente a la mujer que pasó al centro. Ella sonríe y jala el borde de su falda con las manos. Después las junta y las frota entre sí. El facilitador se acerca a ella y deposita en sus brazos la chamarra utilizada anteriormente. La mujer la toma en sus brazos y la acomoda.	La mujer que pasó al centro está nerviosa, sonríe constantemente. Parece como si se supiera descubierta. El facilitador le pone la chamarra en sus brazos simulando que está cargando un bebé.	El facilitador percibe un bloqueo en la vivencia de la mujer en el sentido de guardar para sí el significado de la vivencia aparentando no comprenderla. Por ello, el facilitador comienza a utilizar recursos de intensificación de la experiencia que posibiliten el desbloqueo.
19 25:00- 26:00	La mujer responde sonriendo intermitentemente a las preguntas del facilitador. Ocasionalmente voltea a su alrededor. De pronto, deja de sonreír y una mujer que está sentada a su lado coloca la mano sobre su espalda mientras continúa hablando.	El facilitador pregunta a la mujer sobre la naturaleza de su experiencia con la música, a lo que la mujer responde con respuestas concretas y ambiguas.	Al estar las respuestas alejadas de la experiencia, el facilitador confronta a la mujer con preguntas que le reflejan su lenguaje corporal y el contraste con lo que verbaliza. El que deje de sonreír muestra el flujo de energía que la confrontación empieza a movilizar.

Figura 3.8. Microanálisis de dinámica “Charlando con el chelo”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
20 26:00- 27:00	Mientras la mujer escucha lo que le dice el facilitador, comienza a parpadear repetidamente y a exhalar por la boca un par de veces. Aún se mantiene con el bulto en sus brazos. Aparecen lágrimas en sus ojos.	El contenido psíquico comienza a ser integrado. La mujer empieza a hablar sobre su situación actual, en la que relata que el estar cuidando a sus nietos, le ha originado un desgaste físico y emocional aunado a problemáticas con su hija relacionadas con la educación de los nietos.	La emoción evocada por el ejercicio comienza a emerger y ésta da paso a la elaboración cognitiva que le permite hablar acerca de ello. En la psicoterapia humanista transpersonal se le otorga a la vivencia un valor primordial sobre el lenguaje.
21 27:00- 28:00	La mujer continúa escuchando al facilitador asintiendo con la cabeza. Una participante que está sentada del lado derecho le ofrece un pañuelo.	El facilitador le comenta algunas particularidades sobre lo que acaba de compartir.	El intercambio verbal prosigue a partir del comentario de la mujer.
22 28:00- 29:00	La mujer continúa atendiendo al facilitador, asintiendo repetidamente con la cabeza.	La mujer está racionalizando el tema que se está abordando pues responde automáticamente.	La emoción fue bloqueada nuevamente de una forma confluyente y regresando a la racionalización.
23 29:45- 30:45	El facilitador se acerca a la mujer y mientras continúa hablándole hace círculos en el aire a la altura de la cabeza de la mujer. Después coloca los dedos de la mano derecha sobre su frente y más tarde sobre su pecho. La mujer observa al facilitador.	El facilitador opta por acercarse a la mujer y promover en ella el cambio de la racionalización al contacto con la emoción presente. Para ello, se vale del contacto corporal.	El contacto le ayuda a la mujer a identificar corporalmente el cambio de pensamiento a sentimiento. El flujo de la conciencia es dirigido con los dedos de la mano del facilitador.

Figura 3.9. Microanálisis de dinámica “Charlando con el chelo”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
24 30:45- 31:45	La mujer sonríe y comienza a hablar volteando a su alrededor. Unos segundos después comienza a llorar con sollozos profusos llevando la mano con el pañuelo a su boca. Sus ojos se cierran e intercala el habla con el llanto.	En unos breves segundos la mujer establece plena aceptación de la emoción que percibía y que pretendía contener anteriormente. El llanto es auténtico y da la sensación de que la emoción es de dolor.	Ahora la mujer abre paso a la emoción en toda su naturaleza. La descarga se realiza dejando entrever el malestar que le ocasiona su situación.
25 31:45- 32:45	El facilitador comienza a hablarle al grupo mientras la mujer se limpia la nariz y los ojos con el pañuelo.	Una vez que la mujer ha reconocido la vivencia, el facilitador se dirige al grupo para hablar sobre el tema.	El facilitador se dirige al grupo de modo tal que la retroalimentación incluya a todas aquellas participantes que pudieran haberse identificado con la experiencia de la mujer.
26 37:00- 38:00	La mujer ha dejado de llorar. Se dirige verbalmente al facilitador. El grupo la observa.	La postura y forma de hablar de la mujer es más fluida y espontánea que en las secciones anteriores. Parece más erguida y el tono de su voz es dinámico y más audible. El contenido parece estar integrado.	La expresión facial y la postura corporal de la mujer denotan un cambio. Cuando se integra una necesidad orgánica, la satisfacción le torga equilibrio al individuo, mismo que puede ser observado por él mismo y percibido por otros. De ahí que lo corporal se aprecie sustancialmente modificado.

A continuación se expone el microanálisis de video sobre la dinámica “Tótem”, describiéndose el proceso grupal generado de una pieza musical de percusiones tribales con las indicaciones de expresar la música corporalmente. De la figura 4.1 a la 4.3 se presenta la información sobre el estímulo musical en la que se aprecia la ejecución de movimientos corporales relacionados con la representación de animales acompañados de la vocalización de sonidos. De la figura 4.4 a la 4.9 se muestra la fase de retroalimentación respecto a dicha sesión en la que se describe el proceso de integración del contenido evocado durante el ejercicio. Al igual que en la dinámica “Charlando con el chelo”, el facilitador dirigió su atención hacia una participante estableciendo algunas indicaciones y apoyándose en otras participantes para que la mujer expresara el sentido de su experiencia, surgida mediante la música y el movimiento corporal. A partir de la figura 4.5 se observan respuestas de tipo emocional con algunas interrupciones y que progresivamente fueron tomando forma a partir del contacto visual, corporal y verbal con otras participantes, destacándose la interacción grupal y el papel de ésta en el proceso de la mujer.

Figura 4.1. Microanálisis de dinámica “Tótem”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
1 3:25-4.25	Inicia la música y el grupo comienza a mover ligeramente el cuello. La mayoría comienza a desplazarse lentamente en círculo de derecha a izquierda y moviendo los brazos de arriba a abajo.	El grupo escucha la música y busca la manera de expresar corporalmente la pieza. La mayoría de los movimientos evocan aves y su movimiento de aleteo.	El elegir la forma en que se va a interpretar la pieza musical, requiere de unos segundos de escucha. Se busca la manera de ajustar el sonido a los movimientos corporales. El movimiento de derecha a izquierda se encuentra relacionado con el flujo de consciente hacia inconsciente. La imitación de aves puede abrir asociaciones con libertad e independencia.
2 4:25-5:25	El grupo continúa su desplazamiento de derecha a izquierda y el número de participantes que mueve brazos y manos aumenta. Una minoría permanece inmóvil. Casi no se miran entre sí.	Aparecen más evocaciones de aves y también de participantes que simulan garras con las manos. Varios participantes parecen muy absortos y concentrados en lo que hacen. Se aprecia rigidez corporal a nivel de cadera en la mayoría.	La simulación de garras puede relacionarse con fieras que evocan agresividad, defensa y/o territorialidad. La mayoría de los participantes se encuentran en contacto, al menos cognitivo, con aquello que representan, pues tienen la mirada al vacío mientras vigilan sus propios movimientos, sin tomar en cuenta lo que sucede a su alrededor.

Figura 4.2. Microanálisis de dinámica “Tótem”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
3 5:25- 6:25	El único hombre del grupo, erguido, comienza a moverse con mayor rapidez y vigorosidad que los demás, moviendo enérgicamente los brazos mientras da ligeros saltos. Dos participantes que se encuentran cerca una de la otra se agachan casi al mismo tiempo y comienzan a gatear despacio por el lugar.	El hombre parece querer demostrar su vitalidad y ejecución sobre el resto de las participantes. Se aprecia fortaleza en él. Las participantes que gatean parecen imitar a fieras que caminan.	El hombre se comporta de una manera en la que parece buscar mostrar su superioridad y fortaleza. Da la impresión de ser un comportamiento innato ante la interacción con las participantes. Este momento podría entrar en una categoría de expresión primal transpersonal. Las participantes que simulan fieras exploran otras posibilidades corporales que les permiten vivenciar con más intensidad el tótem que interpretan.
4 6:25- 7:25	Mientras las dos mujeres continúan gateando, el resto del grupo se aglomera enfrente de ellas sin dejar de moverse aunque con movimientos más ligeros. Sólo 1 participante mueve otras partes del cuerpo, como la cadera y cuello. El hombre recupera el movimiento enérgico. Las participantes jóvenes permanecen en su sitio sin moverse y observando a su alrededor.	El grupo deja espacio para que sus compañeras que gatean se desplacen. Al aglomerarse disminuye la diversidad de movimientos. Hay torpeza y rigidez en la mayoría. Quien mueve la cadera y cuello evoca una serpiente. Las participantes estudiantes evitan involucrarse en la actividad, parecen incómodas y curiosas ante lo que observan.	Algunos integrantes durante la aglomeración buscan cubrir sus movimientos, además de entorpecer y detener el fluir de la dinámica. El investigador tiene la impresión de que el grupo trata de solapar actitudes y formas de comportarse de algunas participantes, terminando por distorsionarse el proceso grupal que busca emerger. La desconexión de la actividad por parte de las estudiantes puede relacionarse ya sea con el evitar el contacto con procesos de naturaleza individual, con una probable incomodidad por el tipo de actividad o población con quien trabajan.

Figura 4.3. Microanálisis de dinámica “Tótem”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
5 7:25-8:25	El movimiento del grupo continúa en la misma dirección. Varios participantes comienzan a hacer contacto visual entre ellos cada vez que pasan uno junto a la otra. Cuando establecen contacto visual hacen expresiones faciales como abrir la boca, enseñar los dientes y fruncir el ceño.	El contacto visual entre participantes denota la participación y vinculación grupal en la actividad. Después de haber estado absortos en su propio desempeño, ahora interactúan con los demás. Una vez que hacen contacto visual buscan expresarse como si fueran el animal o elemento que interpretan.	La mayoría de las participantes busca el encuentro de sus características totémicas con las de los demás. Este elemento sugiere, por una parte, la presencia y conciencia de una identidad propia, y por otra, el nivel de socialización del grupo, el cual es alto. Una vez que se internaliza el proceso, se busca hacer el contacto de lo elaborado con los otros.
6 8:25-9:16	Los facilitadores invitan verbalmente al grupo a hacer sonidos vocales. El grupo comienza a emitir sonidos. Un participante comienza a moverse rápido, como si corriera. 2 participantes se sientan y otras 2 se acercan a su lugar permaneciendo de pie.	Los facilitadores intentan soltar más al grupo y provocar una mayor internalización en el proceso. Los sonidos emitidos corresponden a sonidos de aves y felinos, aunque prevalecen los primeros. Pareciera que en una participante el emitir sonidos la induce a poner más vitalidad en sus movimientos. Se observa cansancio en algunas participantes.	Aunque el grupo se mueve, los facilitadores perciben desgano y cansancio. Por ello, se dan a la tarea de intensificar la dinámica incitando a hacer los sonidos. Con ello, se clarifica que muchas participantes se identificaron con aves y felinos. El sonido vocal, combinado con la expresión corporal puede ser un detonante de cambio ya que materializa auditivamente la naturaleza de la experiencia.

Figura 4.4. Microanálisis de dinámica “Tótem”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
7 9:16:10:16	Termina la música y cada participante regresa a su lugar de pie, sólo 1 permanece sentada. La mayoría continúa moviendo brazos y manos. Empiezan a mover los hombros en círculos. 2 participantes se quitan su chamarra y chal.	Al regresar a sus lugares, algunos participantes mantienen los ojos cerrados como si estuvieran aún visualizando y experimentando su tótem. Quienes mueven los hombros sugieren algún tipo de descarga y liberación corporal. Dos participantes lucen acalorados por el movimiento.	El realizar una actividad de este tipo, generó en unos participantes descargas corporales que podrían evidenciar la eliminación de algún tipo de malestar corporal. Si bien la música terminó, algunos continuaban con sus movimientos lo que sugiere un probable agrado o identificación con su representación.
8 11:18-12:18	Una de las mujeres que gateó comienza a hablar sin expresión en su rostro, mientras levanta sus brazos a la altura del plexo solar, cerrando los dedos y abriéndolos con fuerza repetidamente.	El tótem de la mujer está relacionado con el agua. Sus movimientos con las manos aducen cascadas o lluvia.	La mujer comparte su experiencia haciendo uso de su cuerpo mostrando inmersión en la vivencia suscitada.
9 16:03-17:03	El facilitador le pide a la mujer que pase al centro junto con tres integrantes del grupo (2 mujeres y 1 hombre). Se les pide que se coloquen en círculo. El hombre se dirige a la mujer hablándole. Otra participante también le habla a la mujer mirándola a los ojos estirando los brazos y abriendo las palmas de las manos para después atraerlas hacia si misma.	El facilitador intuye la necesidad de que la mujer contacte con el grupo. El gesto final de la participante trata de mostrarle a la mujer algo que requiere tomar de lo que le está expresando.	El facilitador identifica la necesidad de interacción del grupo con la mujer, siendo el grupo un elemento de soporte y espejo. Los participantes, al compartirle su propia vivencia, le dan a la mujer perspectiva sobre su situación propia, contrastándola con la de los otros. El gesto de la participante es una manifestación de la incorporación simbólica de un aspecto psicológico que está por volverse figura en la mujer.

Figura 4.5. Microanálisis de dinámica “Tótem”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
10 17:03- 18:03	La participante continúa hablando y realizando los movimientos descritos mientras la mujer únicamente la observa. La participante restante comienza a hablar para después dejar hablar a la mujer.	El contacto de tótems continúa mientras la mujer prosigue expresando sus características y estados propios de su símbolo.	El proceso continúa para que en un punto el facilitador determine su curso.
11 18:03- 19:03	Al mismo tiempo que la mujer habla, retoma los movimientos de la sección 8 agregando otro movimiento: con las palmas hacia arriba comienza a dirigir sus manos de afuera hacia adentro colocándolas en el plexo solar sin tocar su cuerpo. Después estira su brazo derecho y empuja la palma de su mano hacia el frente. Lleva las manos a su pecho con golpes suaves y comienza a llorar mientras continúa hablando.	La mujer comienza a sentir un incremento de la experiencia a partir de lo expuesto por la participante emulando el mismo movimiento de las manos como si quisiera indicar que algo merece para sí misma. El hacerlo genera una emoción que parece ser de tristeza mezclada con molestia.	Unos segundos después de que la mujer comienza a enunciar sus características, la figura emerge súbitamente traducándose en la necesidad de cuidarse y procurarse a sí misma. Se aprecia un malestar evocado por dicho darse cuenta.

Figura 4.6. Microanálisis de dinámica “Tótem”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
12 19:03- 20:03	El facilitador se acerca y se coloca detrás de la mujer colocando sus manos sobre los hombros de ésta durante 4 segundos. Mientras tanto, la mujer continúa hablando, realizando los movimientos con sus manos y viendo hacia el piso. Después de esto, con su mano derecha traza un círculo en el aire y voltea a ver al facilitador sonriendo y moviendo la cabeza de un lado a otro varias veces. El facilitador se dirige a ella y vuelve a colocarse detrás de la mujer.	El facilitador se coloca detrás de la mujer en una expresión de acompañamiento que dura unos breves segundos con la intención de no solapar “algo” y permitirle resolverlo por ella misma. La mujer al trazar el círculo y ver al facilitador, genera una reacción desagradable, ya que niega con la cabeza mientras sonrío. Parece confundida, cuestión que es percibida por el facilitador colocándose nuevamente en la postura de acompañamiento.	El facilitador percibe un bloqueo sutil en el que la mujer continúa hablando, evadiendo la figura que acababa de formarse. El acto de poner las manos sobre los hombros de la mujer pretende indicarle de manera no verbal que prosiga el contacto con la figura. El contacto se logra por breves instantes para regresar al fondo, lo que deja entrever su origen inconsciente; el facilitador repite el procedimiento.
13 20:03- 21:03	El facilitador vuelve a colocar sus manos sobre los hombros de la mujer y ésta llora nuevamente, ahora con más intensidad mientras continúa hablando. Lloro copiosamente y lleva sus manos a la cara. A la par de esto, el facilitador masajea suavemente los hombros de la mujer. Al cabo de unos segundos, el facilitador se retira y la mujer prosigue su plática viendo hacia arriba.	Al momento de establecer contacto físico, la mujer rompe en llanto llevando sus manos a la cara mostrando dolor por lo experimentado. Después de unos momentos, el facilitador se retira nuevamente dejándola con su propio proceso.	El segundo intento del facilitador cumple su objetivo: la mujer entra en pleno contacto con la figura, pudiendo vivenciar el dolor implícito en este darse cuenta. El facilitador continúa detrás de la mujer, manteniendo la misma acción pero que esta vez toma un matiz diferente: pasa de ser un señalamiento a convertirse un acompañamiento de la experiencia. El que el facilitador se retire al cabo de unos segundos es importante ya que, de no hacerlo, puede promover la evasión de la responsabilidad y la necesidad de protección en la mujer.

Figura 4.7. Microanálisis de dinámica “Tótem”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
14 21:03- 22:03	Una de las participantes que integran el círculo se acerca a la mujer y la abraza. Acto seguido el hombre y la otra participante se acercan a ella y hacen lo mismo. El hombre le dice algunas palabras a la mujer y con su brazo izquierdo les hace señas para abrazarse los 4 al mismo tiempo. Unos segundos después se separan y la mujer seca sus lágrimas con un pañuelo.	Los participantes perciben una necesidad de acercarse a la mujer y expresarle lo que parece ser un abrazo solidario. El hombre toma la iniciativa de convocar al círculo a abrazarse. Hay sensación de solidaridad al momento de observar la sección.	Los miembros del círculo se aproximan a la mujer para establecer una red de apoyo. El que los cuatro se fundan en un abrazo resalta el inicio de la integración del proceso. El sentido en el que esto ocurre, muestra el nivel de implicación socioafectiva que los integrantes tienen en el grupo. La solidaridad y el compañerismo se hacen evidentes como forma de contención en este momento en particular.
15 22:03- 23:03	La mujer habla con el facilitador moviendo su cabeza de un lado a otro y llorando un poco. Finalmente se acerca a los participantes del círculo y le da un abrazo a cada uno.	La negación que hace la mujer esta vez es diferente al de la sección 12. Da la impresión de ser una negación de conciencia ante algo que no había percibido o se negaba a hacerlo figura. Para terminar el proceso, el facilitador les pide que se agradezcan el haber compartido ese momento. Los abrazos lucen con la misma sensación de solidaridad y fortaleza señalados anteriormente.	El facilitador hace unas preguntas y comentarios a la mujer con el fin de que la experiencia se aproxime al nivel cognitivo, mismo que le permitirá a la mujer darle un sentido a lo que acaba de vivir. El agradecimiento a los integrantes ayuda a cerrar el proceso, promoviendo una actitud de gratitud en la mujer así como la reducción de la presencia de fenómenos transferenciales en los participantes provenientes de la mujer.

Figura 4.8. Microanálisis de dinámica “Tótem”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
16 23:03- 24:03	Los participantes ocupan su lugar y la mujer escucha lo que le dice el facilitador mientras hace un suspiro profundo. La mujer escoge a otra participante del grupo y se colocan frente a frente al centro del espacio. La mujer comienza a hablarle a la participante, quien sonríe y escucha con atención.	Hay contacto corporal con la vivencia en la mujer. Sin embargo, su expresión facial es rígida, cuestión que hace que el facilitador perciba que el proceso aún no finaliza, por lo que le pide que escoja a otra participante más. Se reinicia el contacto entre tótems.	Hay desorientación en la mujer, por lo que se hace necesario modificar la dinámica para reorganizar la experiencia. El proceso no está cerrado y el facilitador recurre al grupo nuevamente para realizar dicha tarea. La labor emergente de la mujer requiere una transición del darse cuenta a la búsqueda de resolución, misma que se intuye vendrá de la nueva integrante.
17 24:03- 25:03	La nueva participante se dirige a la mujer extendiendo sus brazos a los costados y moviéndolos de arriba abajo con las palmas abiertas. Posteriormente baja las manos y extiende las manos hacia atrás. Estira las manos hacia la mujer parándose en las puntas de sus pies. Toma las manos de la mujer agitándolas suavemente y al hacer esto ambas se ven a los ojos y sonríen.	La participante muestra a la mujer sus características de ave, mostrándole su forma de volar y desplazarse con un gesto alegre y confiado. Intenta compartirle a la mujer su sentir y forma de hacer. Se observa que el cierre del proceso está relacionado con integrar un elemento de la naturaleza del cual la mujer no se había percatado.	La resolución comienza a clarificarse: la mujer precisa de la noción y actitud de libertad, mismas que al asumirlas le permitirán movilizar su organismo hacia donde desee, no siendo una víctima de las circunstancias y de la gente, sino un individuo que elige ante innumerables posibilidades. Todo esto es mostrado a través de la participante, quien le habla sobre sus propias cualidades aviaarias.

Figura 4.9. Microanálisis de dinámica “Tótem”.

Número de sección	A Descripción	B Interpretación	C Reflexiones en torno a respuestas
18 25:03-26-03	Las dos participantes ríen con el grupo. Enseguida la participante toma del brazo a la mujer y comienzan a dar vueltas en círculo por el centro del lugar de derecha a izquierda mientras el grupo las observa. Mientras realizan este movimiento, la participante utiliza su brazo derecho para extenderlo de arriba hacia abajo de manera que la mujer imite el movimiento con su brazo izquierdo. La participante sonrío y tiene un mayor movimiento corporal a diferencia de la mujer.	La mujer comienza a experimentar lo que la participante le comparte, haciéndola que se desplace por el lugar como si la llevara volando, ya que los movimientos son de aves que van acompañándose en el viaje. El sentido de lo que ocurre se vincula a la libertad y fluidez. La mujer parece sorprendida sobre lo que está haciendo y da la impresión de que es una actitud nueva para ella. El grupo comparte la alegría del momento con bromas y risas.	El facilitador invita a la participante a comenzar a mover a la mujer y que experimente corporalmente <i>cómo es</i> volar simbólicamente. La sorpresa por parte de la mujer indica una forma de comportamiento nueva y desconcertante. A pesar de la sencillez de la acción, se evidencia el trastabilleo con el que la mujer realiza el movimiento, generado de una condición psicológica y no de una habilidad motora. Paulatinamente la mujer va adquiriendo confianza y al recibir el apoyo alegre del grupo, va haciendo a un lado la rigidez y comienza a adquirir espontaneidad.
19 26:03-27:03	Ambas continúan su movimiento en círculos para después detenerse. El facilitador aborda a la mujer haciéndole preguntas. La mujer le responde mientras sonrío y sus ojos se tornan brillosos.	El movimiento prosigue para después ser interrumpido por el facilitador para preguntarle sobre su experiencia al desplazarse de ese modo. La expresión de la mujer mientras responde es de satisfacción con una visible emoción positiva.	El facilitador interroga a la mujer al estar más seguro de que ella ya se encuentra integrando la resolución a su malestar anterior. En el contacto del movimiento, la actitud y el modelo que le representó su compañera, encuentra una forma de vida más espontánea y responsable. Al descubrirlo, la emoción que surge con ello evidencia un contacto genuino con el ejercicio.
20 27:03-28:03	Las dos mujeres se dan un abrazo y pasa cada una a su asiento.	Se cierra el proceso con el agradecimiento y se inicia otra actividad.	La <i>gestalt</i> se cierra y se abre otra que estará disponible en el grupo cuando sea necesario.

La dinámica “En el vientre de mi madre” consistió en un ejercicio de imaginación en el que, una vez que se realizó una relajación inicial de las participantes, se les indicó que visualizaran cada una de las etapas de su vida en orden descendente hasta llegar al vientre materno. Al llegar a este punto, se agregó el estímulo musical invitando al grupo a dejarse llevar por cualquier sensación, emoción o imagen que fuera evocada por medio de la música (ver Anexo 1). Para concluir la actividad, se les solicitó que realizaran un dibujo sobre su experiencia durante el ejercicio. En las figuras 5.1.1 y 5.1.2 se exponen los elementos de dibujo compartidos por el grupo durante la sesión, mostrándose en la sección de elementos del dibujo el número de participantes que plasmaron dicho contenido. Se incluyen tanto la interpretación intuitiva de los elementos, como los comentarios que surgieron a partir de la observación. Los elementos plasmados en los dibujos fueron: escaleras, naturaleza, integrantes de la familia, representaciones de juegos infantiles y de etapas de juventud, representaciones de fetos y del útero y franjas de colores. En la figura 5.2 se incluyen algunos detalles de los dibujos donde se muestran elementos relacionados con la naturaleza tales como plantas, árboles, nubes e insectos.

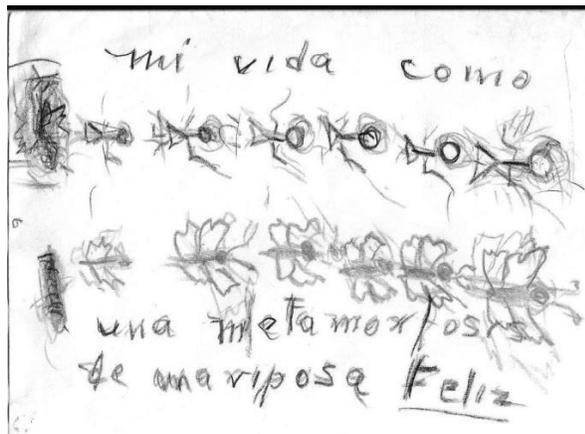
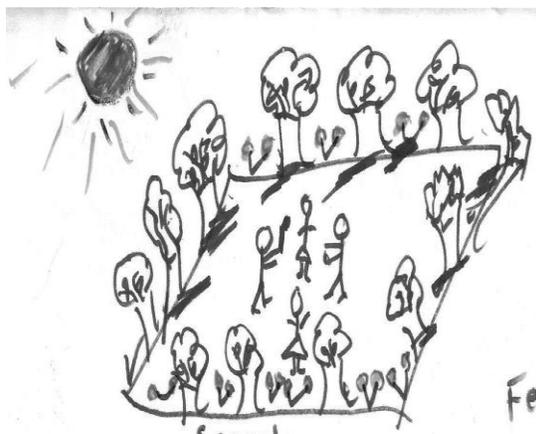
Figura 5.1.1 Elementos compartidos de dibujos en dinámica “En el vientre de mi madre”.

Elementos del dibujo	Interpretación intuitiva	Comentarios
Escaleras (5)	Regresión a etapas anteriores de la vida y acceso a procesos de índole inconsciente.	La presencia de escaleras obedece a la instrucción dada por el facilitador al inicio del ejercicio en la que se utilizó la metáfora de la escalera como herramienta de inducción para obtener un estado de apertura psíquica para la vivencia de la música. La aparición de dicho elemento podría sugerir la disposición y profundidad del estado de conciencia en el que las participantes se encontraban, mismo que se expresa en la intención del dibujo de mostrar cómo las participantes fueron progresivamente bajando de nivel; es decir, establecían contacto con los niveles inconsciente y transpersonal.
Naturaleza(14): Mariposas (5) Flores (6) Casas (4) Árboles (6)	Expresiones de necesidad o confirmación de fortaleza, transformación, individualidad, libertad y amor	La aparición de elementos naturales sugiere la percepción y contacto con el núcleo de la personalidad. Los matices en los que aparece son de diversa índole, ya que mientras unos se orientan más a la representación de la estructura psíquica de las participantes, otras se relacionan con llamados por parte del sí mismo a movilizar el organismo hacia dicho elemento.
Familiares (8)	Activación de recuerdos y procesos vividos con seres queridos. Vinculación.	Durante la vivencia del ejercicio se rememoraron eventos constelados a experiencias desagradables o positivas con seres queridos, principalmente con los padres.
Juegos infantiles en parque (3)	Evocación de momentos lúdicos de la infancia.	La presencia de este elemento podría sugerir no solo la rememoración de tales recuerdos, sino también con el contacto con sensaciones de fluidez y espontaneidad, simbolizadas en el parque.
Representaciones de la vida en etapas (9)	Observación del proceso de desarrollo	Las participantes visualizaron su proceso de desarrollo biológico particularmente en sus primeros estadios. La música en combinación con las instrucciones de la inducción facilitó dicha imagería.

Figura 5.1.2. Elementos compartidos de dibujos en dinámica “En el vientre de mi madre”.

Elementos del dibujo	Interpretación intuitiva	Comentarios
Franjas azules y verdes (8)	Líquido amniótico, océano, espacio, cielo, infinito, macro y microcosmos	La franja de color se repite de diversas formas. En algunos dibujos aparece como cascada, en otros como un canal por donde se desplazan células que vienen del útero y en otros a manera de mantel. Da la impresión que esta imagen estuvo presente en el grupo al momento del ejercicio y se expresó en variantes distintas. La interpretación intuitiva sugiere la aparición de estados oceánicos o primigenios que evocan el comienzo de la vida ontológica y filogenética tal como lo reporta Grof (2005).
Representaciones de fetos u embriones (7)	Testificación del proceso de desarrollo uterino con las particularidades de cada caso.	La inducción otorgada por el facilitador propició el acceso a dicha etapa de la vida.
Representación de vivencia transpersonal desde el útero (8): Crisis en el útero (3) Bienestar y sensación de infinitud en el útero (5)	Experiencias perinatales divididas en “buen vientre” y “mal vientre”.	A partir de la inducción y la música se vivenciaron contenidos referentes al estado intrauterino. En algunas participantes la experiencia fue enriquecedora pues se incluyen palabras referentes a bienestar, totalidad y felicidad. En otras aparecen experiencias que por el diseño y trazos combinados con palabras relacionadas a sofocación, miedo y angustia son desagradables. Estos elementos confirman lo expuesto por Grof (2005) sobre las Matrices Perinatales Básicas, particularmente con la MPI de Unión Primigenia con la Madre.

Figura 5.2. Detalles naturales sobre dibujos de dinámica “En el vientre de mi madre”.



De la misma dinámica se seleccionaron los elementos de los dibujos que incluían elementos donde se hacía referencia a la experiencia del vientre materno. Mediante el recurso de la interpretación intuitiva, se categorizaron los elementos en experiencias *positivas* y *negativas*, mostrados en las figuras 5.3.1 y 5.3.2 respectivamente. Dicha categorización se realizó de acuerdo al tipo de trazos, la simetría y las palabras escritas por las participantes junto a los elementos dibujados. Asimismo, se exponen en las figuras 5.4.1 y 5.4.2 los detalles de un patrón de dibujo que se menciona en la figura 5.1.2 y que corresponde a franjas de colores, aspecto que se abordará en la discusión al igual que el resto de los resultados.

Figura 5.3.1. Detalles de elementos de dibujo sobre el vientre materno *positivo*.

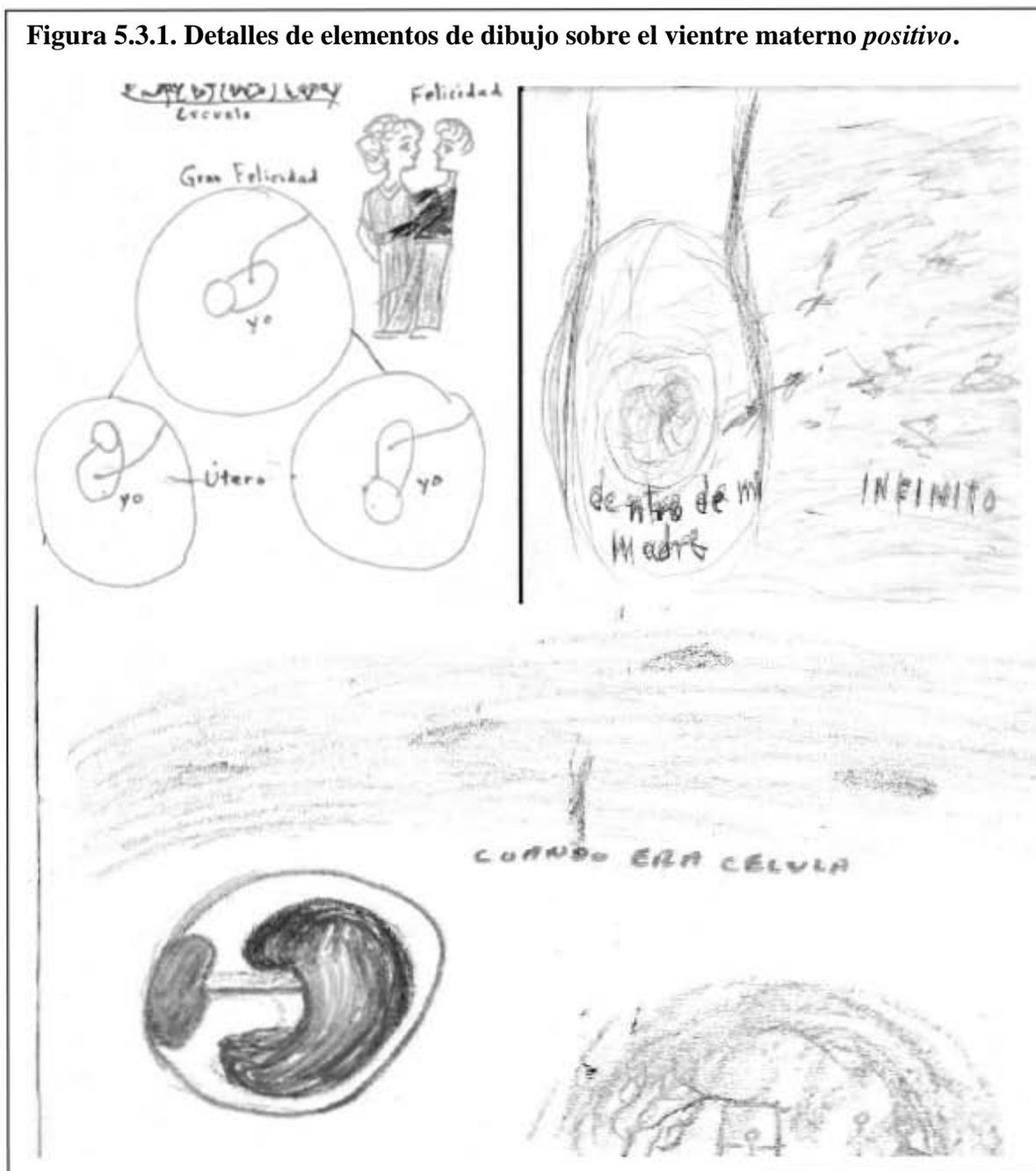


Figura 5.3.2. Detalles de elementos de dibujo sobre el vientre materno *negativo*.

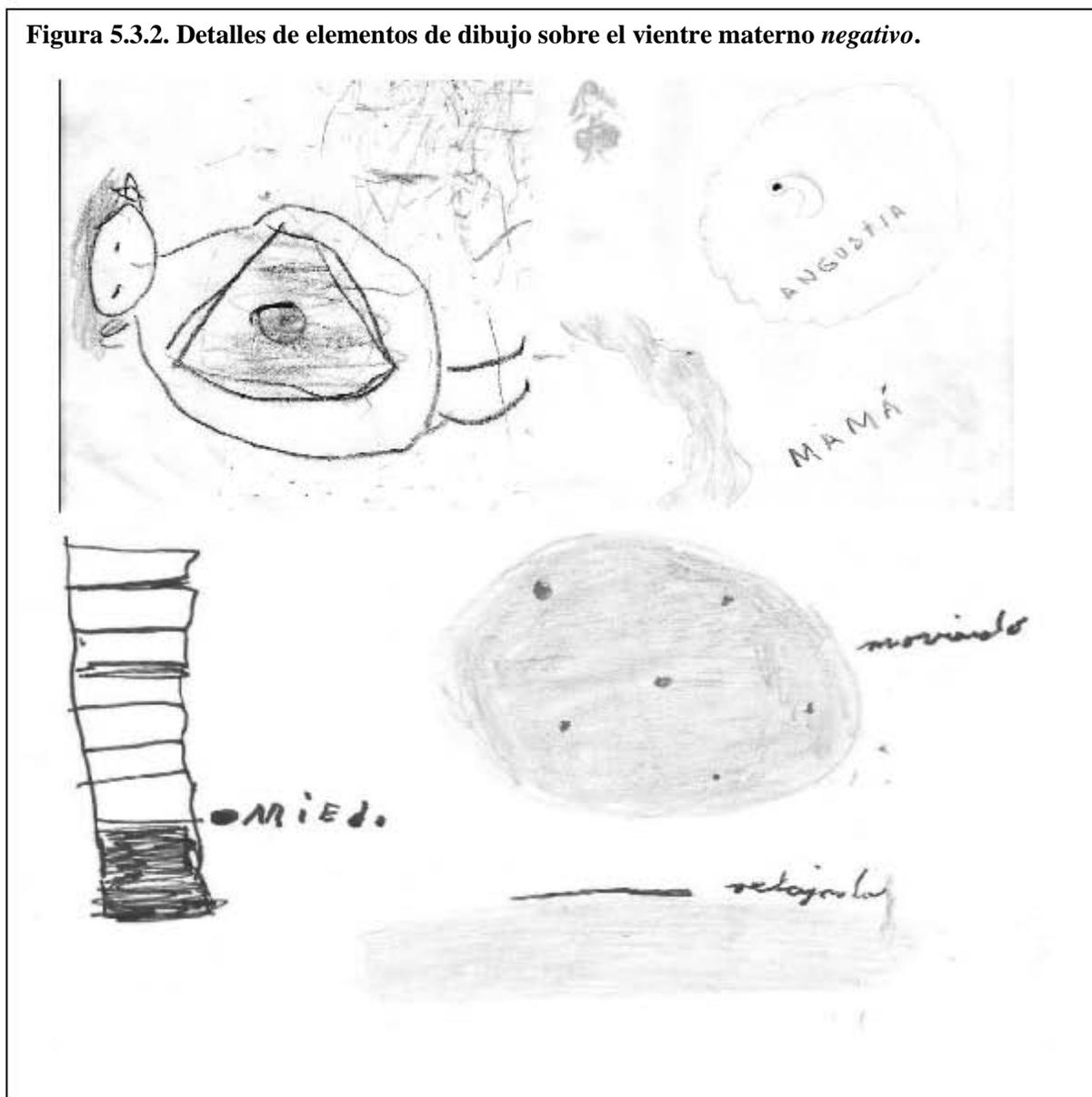


Figura 5.4.1. Detalles de patrón en dibujos de dinámica “En el vientre de mi madre”.

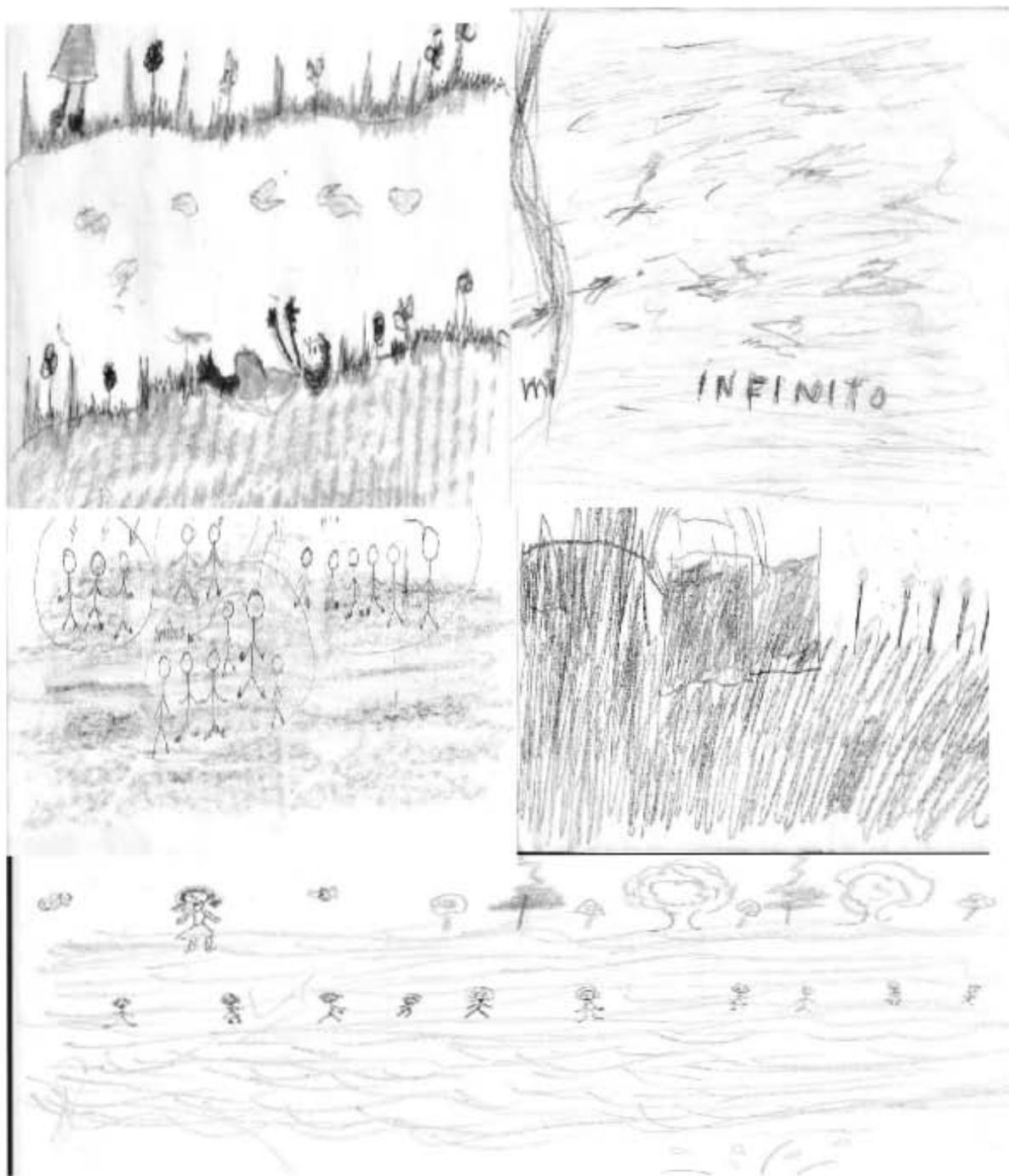
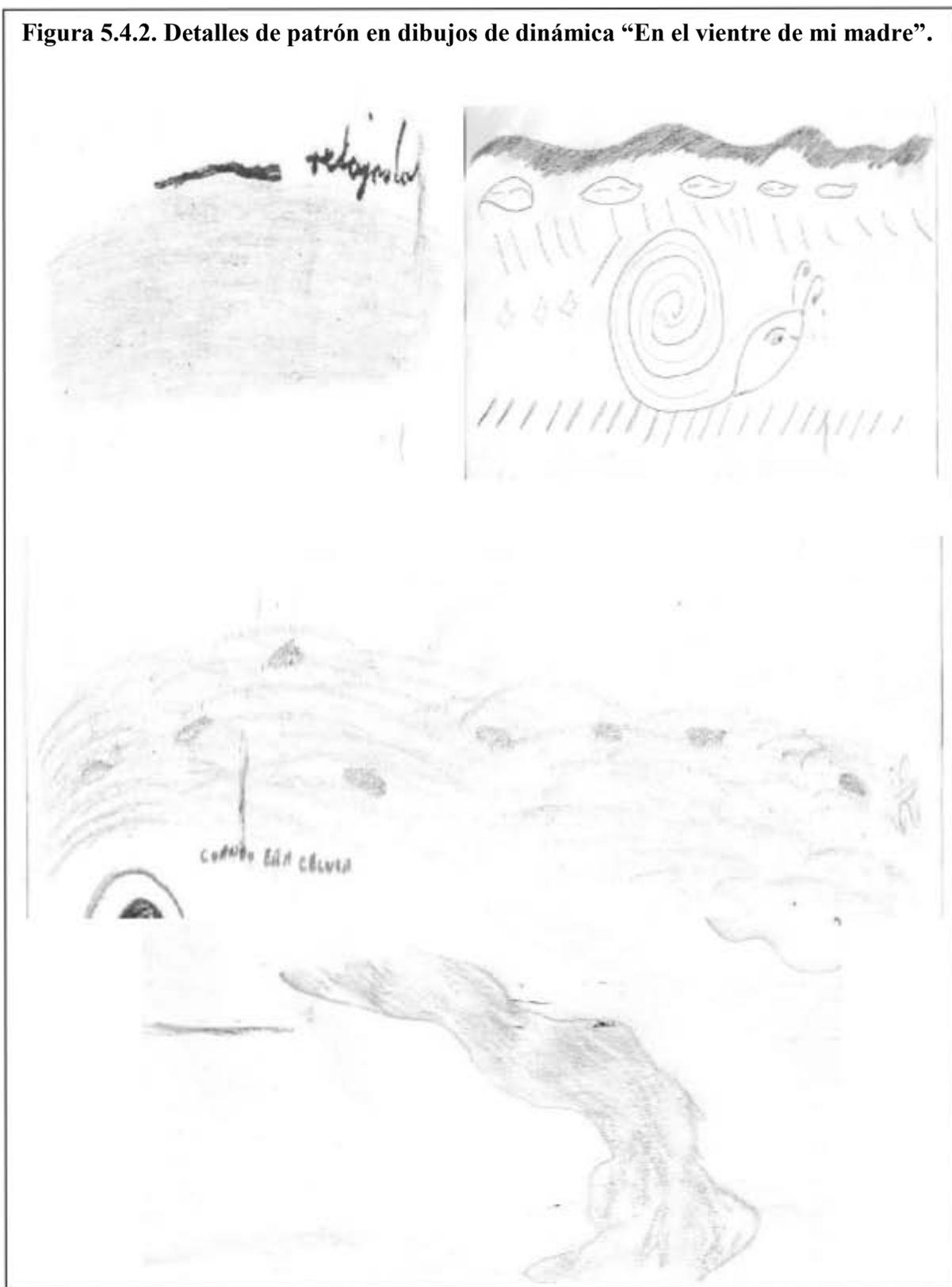


Figura 5.4.2. Detalles de patrón en dibujos de dinámica “En el vientre de mi madre”.



La dinámica “Animus” consistió en que las participantes, divididas en cuatro equipos, realizaran un dibujo sobre una figura masculina a partir de las imágenes que los estímulos musicales evocaran en el grupo. Cada participante debía aportar trazos y colores al dibujo de manera que cada equipo tuviera un solo dibujo, mismo que se plasmó en cartulinas blancas. En las figuras 6.1.1 y 6.1.2 se aprecian las descripciones de los cuatro dibujos acompañadas tanto de su interpretación intuitiva como los comentarios sobre ésta última. Cada una de las descripciones e interpretaciones de los dibujos fueron traducidas a formas de comportamiento como actitudes, estilos de vida y formas de relación interpersonal a partir de los trazos, contexto y aspectos de los dibujos; la interpretación de los dibujos arrojó indicadores de inmadurez y estancamiento (ver Figura 6.1.1) y de evasión e insatisfacción (ver Figura 6.1.2). Para una mayor apreciación de los datos, se incluyeron las imágenes de los dibujos elaborados en la figura 6.2 que contienen el número correspondiente a la descripción de las figuras 6.1.1 y 6.1.2.

Figura 6.1.1. Descripción de dibujos de dinámica “Animus”.

A Descripción del dibujo	B Resonancia intuitiva	C Comentarios
<p style="text-align: center;">Dibujo 1</p> <p>Un hombre pequeño que sonríe vestido con camiseta sin mangas y con 4 botones. Tiene un bigote corto escaso, las pestañas enchinadas y tiene chapas en las mejillas. Su pelo es corto y levantado. Sus pies son pequeños y se encuentra parado con las piernas y brazos extendidos. La mano derecha apunta hacia arriba.</p>	<p>El hombre tiene apariencia de ser un niño. Su expresión facial parece maliciosa o pícara. Hace gala de su aspecto físico. Le gusta mostrar sus brazos. Da la impresión de que no trabaja. Se percibe inmaduro y un poco afeminado. Es morbosos, mujeriego y ausente en el hogar.</p>	<p>La imagen que evoca el dibujo corresponde a la del Don Juan, que representa al hombre seductor que busca establecer innumerables relaciones apasionadas y fugaces evitando el compromiso. De ese modo, busca constantemente el placer sin límites o regla alguna. Dentro de la psicología analítica, se plantea la estrecha relación del donjuanismo con el arquetipo del <i>puer aeternus</i>, en el que sobresalen ciertos elementos que lo caracterizan: apego patológico a la madre, relaciones fugaces y diversas ya sea con el mismo sexo o el opuesto, aspecto ligeramente afeminado e infantil y ausencia de responsabilidades en todos los aspectos de la vida. Como elemento proyectivo este dibujo muestra el tipo de experiencias importantes que las participantes de este grupo han tenido con el hombre o la imagen inconsciente asociada a este.</p>
<p style="text-align: center;">Dibujo 2</p> <p>Un hombre de pie sobre un suelo de tierra, en el que a su derecha hay dos plantas compuestas de tres hojas cada una. El varón tiene poco pelo y se cubre la frente del lado izquierdo. No tiene cuello. A la altura de su pecho, del lado izquierdo, hay un corazón. La hebilla del cinturón tiene dibujada una cruz. Arriba de su cabeza hay un triángulo con un ave dentro del mismo. Del lado izquierdo de su cuerpo hay un reloj en su muñeca y una bolsa en su pantalón.</p>	<p>El hombre parece sentirse agobiado. Es conformista, se estanca, no avanza. Se apoya en su fe, pues le da fortaleza, pero a menudo cae en el fanatismo. Le gusta estar en el campo y el contacto con la naturaleza.</p>	<p>El animus, como puente entre la conciencia y el inconsciente, no sólo muestra las formas de relación con el sexo opuesto, sino también las formas de relación con el entorno. El dibujo evoca pasividad y estancamiento en las que quizás diversas situaciones se han mantenido inconclusas o han sido postergadas. Pareciera en este caso que el aspecto religioso desempeña un refugio, para no asumir cambios de actitud, percepción y conducta necesarios para dar resolución a sus dificultades y malestares. Parece haber una estabilidad y tranquilidad poco genuinas.</p>

Figura 6.1.2. Descripción de dibujos de dinámica “Animus”.

A Descripción del dibujo	B Resonancia intuitiva	C Comentarios
<p>Dibujo 3</p> <p>Un hombre con las piernas más grandes que el tronco. Tiene el cabello rubio y abultado. Sonríe ampliamente y tiene los brazos extendidos. El brazo izquierdo es diferente al resto del cuerpo ya que posee trazos muy marcados y sin detalle. Los dedos son muy largos y sin forma definida. Tiene un cinturón y 6 pares de botones en su camisa. El pie izquierdo está ausente y en su lugar hay un objeto semirectangular. A excepción del lado izquierdo, el resto del cuerpo está dibujado tenuemente.</p>	<p>El hombre es una especie de títere, espantapájaros o payaso. Su brazo izquierdo parece una garra y tiene un aspecto grotesco. Su aspecto es maltrecho y patético, ya que evade lo que le ocurre. Finge encontrarse alegre a pesar del estado de su brazo y no tener su pie izquierdo. Al observarlo hay una sensación de jocosidad y lástima a la vez.</p>	<p>Al observarse la imagen se denotan actitudes evasivas de la realidad en las que se aparentan sentimientos de alegría y gozo que funcionan como cortina a la verdadera naturaleza de lo que ocurre. El inconsciente intenta expresar esta condición y se ve materializada a través del dibujo.</p>
<p>Dibujo 4</p> <p>Un hombre delgado con playera debajo de su camiseta; ésta última tiene 5 botones en el centro. Los ojos son grandes y la nariz tiene forma de triángulo. Tiene una barba que recién crece y las pestañas levantadas. Sus manos son apenas visibles. El pantalón está conformado por una pieza extra que va desde la cadera hasta la ingle. Del lado corporal izquierdo tiene un reloj en su muñeca y una bolsa en su camisa. Tiene un cinturón delgado y en el pantalón, a la altura de los genitales tiene 6 botones.</p>	<p>Es un hombre desaliñado que no se ha bañado. Gracias a su vestimenta parece un acróbata o artista circense. Posee una gran capacidad física, es fuerte. Su expresión facial denota que algo lo pasma o asombra.</p> <p>Parece no cumplir las exigencias de su mujer, nunca es suficiente. A pesar de ello, posee muchas capacidades y cualidades que quizá no son tomadas en cuenta por los demás. Vive constantemente en el miedo y la incertidumbre. Por ello se esfuerza por mantener a su mujer satisfecha, mas no lo consigue.</p>	<p>En esta creación de las participantes resuena la percepción por parte de las mujeres en cuanto a que las elecciones de pareja que algunas han tenido se encuentran inmersas en la insatisfacción en algún área de la relación. Se tiene la certeza de que la mujer demanda aspectos que no corresponden a la condición real del hombre y obedecen más bien a un ideal arquetípico construido a partir de la historia familiar y el nivel colectivo.</p> <p>La imagen del acróbata sugiere los intentos constantes, desgastantes y estériles por parte del varón para cumplir las expectativas depositadas por ellas.</p>

Figura 6.2. Dibujos de dinámica “Animus”.

1



2



3



4



Tras la exposición de los resultados de cada una de las dinámicas, se presentan los resultados de la fase de evaluación comenzando con la figura 7, en la que se transcriben las respuestas de las participantes, obtenidas mediante la técnica de grupo focal, sobre su impresión del trabajo realizado. Las preguntas fueron: ¿qué he descubierto con la música?, ¿qué cambios he percibido con ella?, ¿qué faltó hacer con la música? y ¿qué he dejado de hacer con la música?

Las respuestas sobre el descubrimiento con la música fueron la ocurrencia de emociones y sensaciones de alegría, nostalgia, tristeza, enojo y aburrimiento, seguidas de la percepción de los estados de ánimo, la vivificación de los sentidos y la discriminación de elementos musicales; a su vez, se rememoraron recuerdos de la juventud e imaginé sobre diversos lugares. El grupo reportó en este apartado elementos de aprendizaje con respecto al área personal como la comprensión de vivencias, la música como compañera y aprender que todo tiene su tiempo.

Las respuestas de percepción de cambio mediante la música fueron: mayor sensibilidad, ser realistas, escuchar en lugar de oír, el fortalecimiento de la unión grupal, presenciar sucesos inexplicables y conocer y disfrutar la música académica. Sobre lo que faltó hacer con la música, el grupo refirió la necesidad de aprender a tocar un instrumento, el aprendizaje sobre estilos musicales y el ejercicio de la tolerancia hacia la música actual. Por último, sobre lo que se ha dejado de hacer con la música, las participantes reportaron el dejar de escuchar música, que por su contenido, genera malestar.

Figura 7. Resultados de grupo focal de fase de evaluación.

Descubrimiento con la música	Percepción de cambio por medio de la música	Lo que falta hacer con la música	Lo que se ha dejado de hacer con la música
<ul style="list-style-type: none"> • Relajación • Alegría • Tristeza • Enojo • Nostalgia • Muerte • Aburrimiento • Abordar diversos temas • Discriminar elementos de la música • Cambiar estados de ánimo • Comprender vivencias • La música es compañera • Aprender que todo tiene su tiempo • Despertar los sentidos • Transportarse a otros lugares • Recuerdos de juventud 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de letras de canciones • Unión grupal • Relajación • Mayor sensibilidad • Ser más realistas • Escuchar en lugar de oír • Presenciar sucesos inexplicables • Conocer y disfrutar la música académica 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a tocar un instrumento • Tolerar y adaptarse a la música actual • Aprender más sobre la música • Aprender géneros y estilos musicales 	<ul style="list-style-type: none"> • Dejar de escuchar música que por su contenido lírico o evocativo genera malestar o dolor.

Para finalizar, se exponen los resultados del Cuestionario para la Evaluación de la Música de Ramos et al. (1996) que fue aplicado al grupo al término de las sesiones (ver Anexo 4). En la figura 8.1 y la tabla 1 aparecen los incisos de respuesta abierta sobre las emociones evocadas durante el trabajo así como los porcentajes de cada una de ellas. Como puede apreciarse, los porcentajes más altos de emociones evocadas fueron las de alegría y euforia con un 36%, seguidas de la tristeza y la no especificación con un 27%.

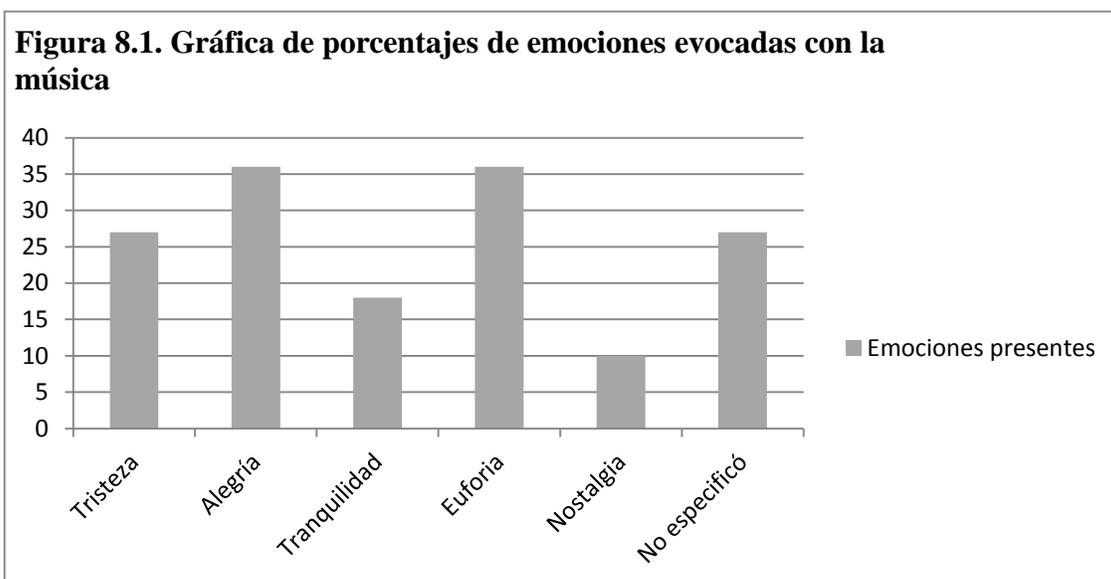
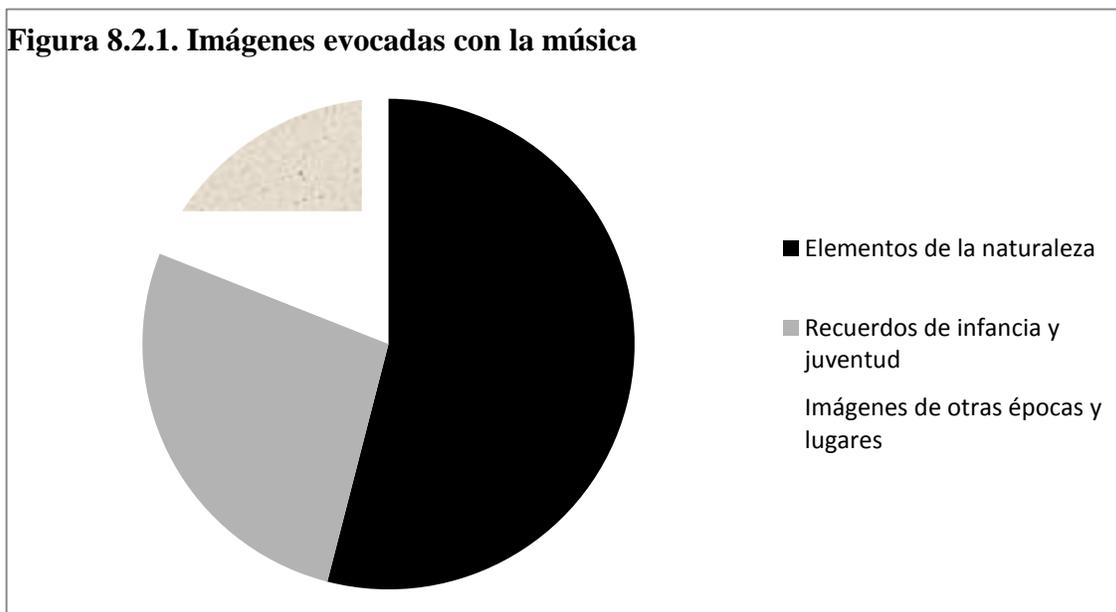


Tabla 1**Porcentajes separados de emociones experimentadas en la música**

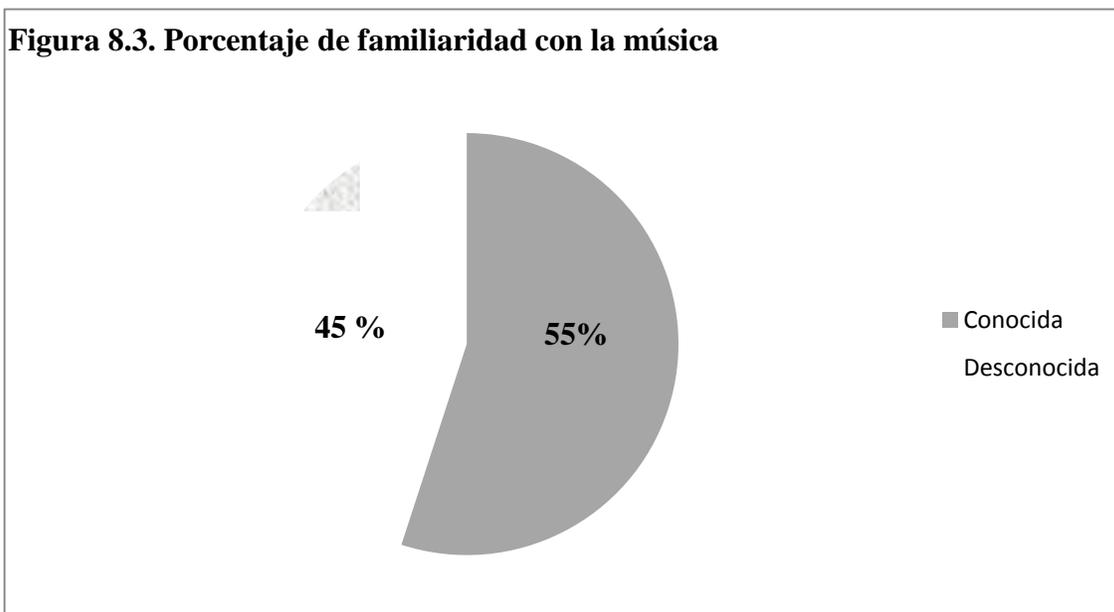
Emoción experimentada	Porcentaje en el grupo
Tristeza	27 %
Alegría	36 %
Tranquilidad	18 %
Euforia	36 %
Nostalgia	10 %
No especificó	27 %

En las figuras 8.2.1 y 8.2.2 se exponen las imágenes evocadas con su respectivo porcentaje de ocurrencia; la evocación de elementos naturales como flores, primavera, bosque, el mar, el campo, cascadas y desierto mostró el porcentaje más alto, en este caso de un 54%. Le siguen los recuerdos de infancia y juventud con un 27% y que incluyen familiares, recuerdos bellos y difíciles, épocas escolares y la no especificación. Y con un 19% se reportó la evocación de lugares y épocas diversas tales como templos, la época prehispánica y colonial y teatros.

Figura 8.2.1. Imágenes evocadas con la música**Figura 8.2.2. Imágenes evocadas con la música**

Imágenes evocadas	Porcentaje	Tipo de imágenes
Elementos de la naturaleza	54 %	Primavera, flores amarillas, mar, bosque, campo, cascada y desierto.
Recuerdos de infancia y juventud	27 %	Familia, recuerdos bellos y difíciles, época estudiantil. Sin especificar.
Imágenes de otras épocas y lugares	19 %	Templo con ángeles y personas, un altar, época prehispánica y colonial y un teatro.

En la figura 8.3 se señala el porcentaje de familiaridad con la música en el que el 55% de las participantes reportó serle conocidas las piezas empleadas durante las sesiones.

Figura 8.3. Porcentaje de familiaridad con la música

De la figura 8.4.1 a la 8.4.5 se indican gráficamente los niveles de intensidad respecto a las emociones y sensaciones descritas en el cuestionario y que fueron reunidos en la tabla 2 a manera de porcentajes referidos en el grupo. Los niveles de mayor intensidad reportados fueron los de tranquilidad y atención (63%), inspiración y alegría (54%), involucramiento (46%) y ánimo, felicidad y complacencia (45%).

Figura 8.4.1. Porcentajes de sentimientos y sensaciones sobre la música.

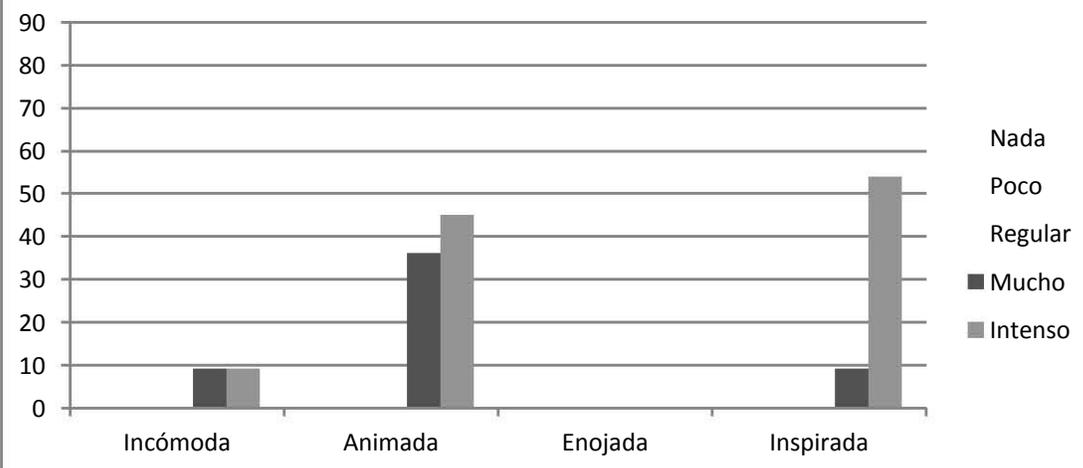


Figura 8.4.2. Porcentajes de sentimientos y sensaciones sobre la música.

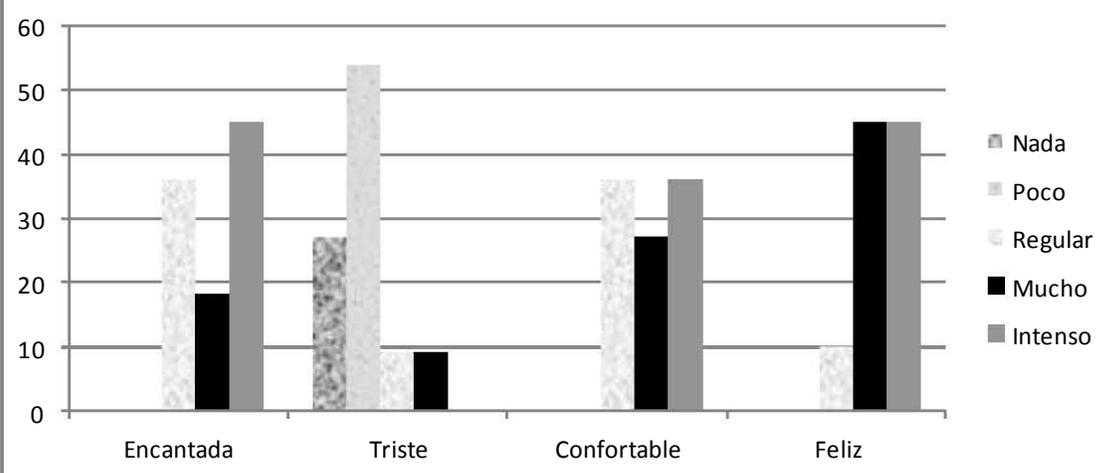


Figura 8.4.3. Porcentajes de sentimientos y sensaciones sobre la música

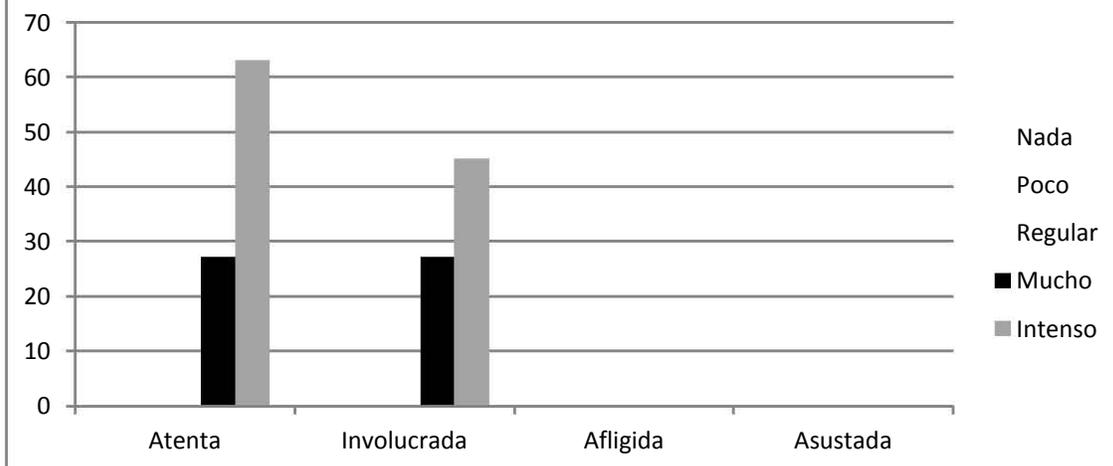


Figura 8.4.4. Porcentajes de sentimientos y sensaciones sobre la música

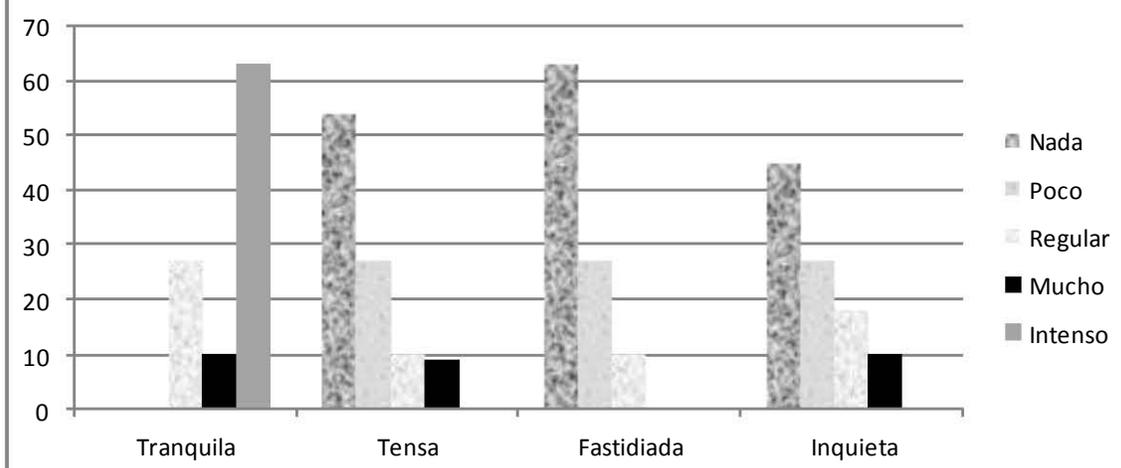


Figura 8.4.5. Porcentajes de sentimientos y sensaciones sobre la música

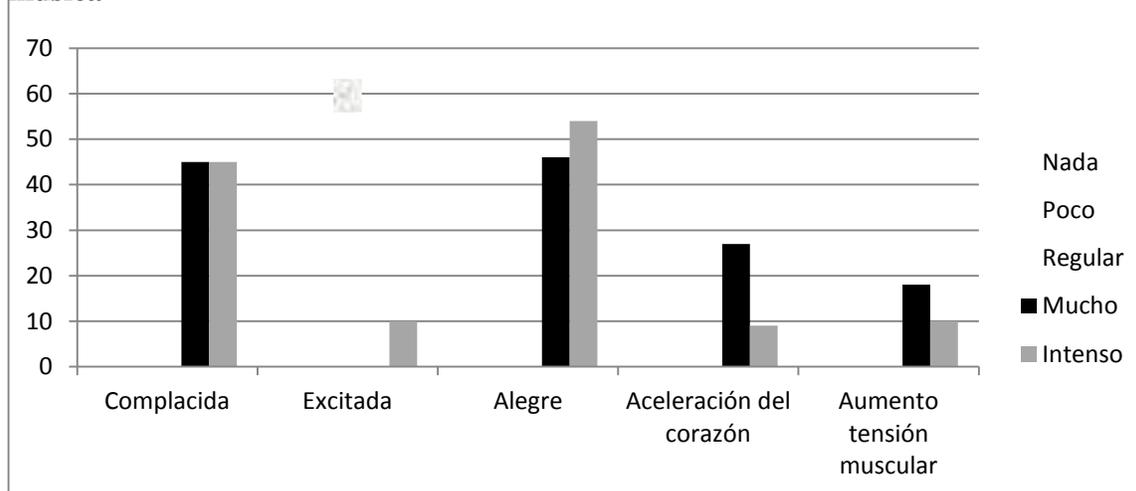


Tabla 2.

Porcentajes de sentimientos y sensaciones sobre la música

Sentimiento o sensación	Nada	Poco	Regular	Mucho	Intenso
Incómoda	36%	10%	36%	10%	8%
Animada	0%	0%	19%	36%	45%
Enojada	81%	19%	0%	0%	0%
Inspirada	0%	0%	36%	10%	54%
Encantada	0%	0%	36%	19%	45%
Triste	27%	54%	10%	9%	0%
Confortable	0%	0%	28%	36%	36%
Feliz	0%	0%	10%	45%	45%
Atenta	0%	0%	10%	27%	63%
Involucrada	0%	0%	27%	27%	46%
Afligida	45%	19%	36%	0%	0%
Asustada	54%	36%	10%	0%	0%
Tranquila	0%	0%	27%	10%	63%
Tensa	54%	27%	10%	9%	0%
Fastidiada	63%	27%	10%	0%	0%
Inquieta	45%	27%	18%	10%	0%
Complacida	0%	0%	10%	45%	45%
Excitada	18%	9%	63%	0%	0%
Alegre	0%	0%	0%	46%	54%
Aceleración del corazón	27%	10%	27%	27%	9%
Aumento tensión muscular	18%	36%	18%	18%	10%

Finalmente, en la figura 8.5 y la tabla 3, se muestran los niveles de impresiones sobre la música, igualmente expresadas porcentualmente como gráfica y como tabla. De estos resultados, los niveles de impresiones con mayor intensidad correspondieron a alegría (63%), apacibilidad (54%) y agrado (46%).

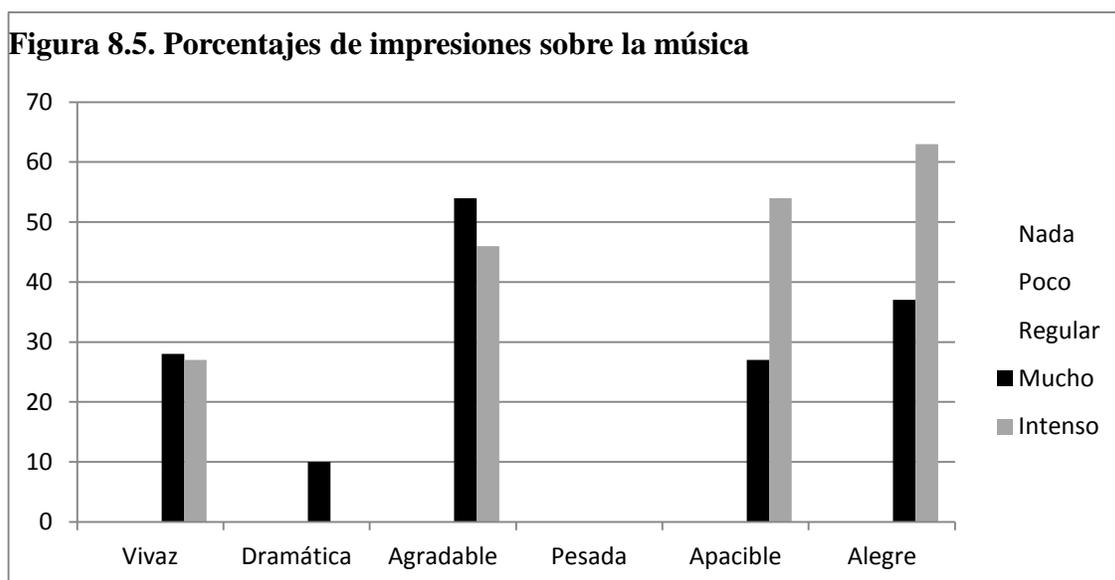


Tabla 3.

Porcentajes de impresiones sobre la música

Impresión	Nada	Poco	Regular	Mucho	Intenso
Vivaz	0 %	0 %	45 %	28 %	27 %
Dramática	18 %	45 %	27 %	10 %	0 %
Agradable	0 %	0 %	0 %	54 %	46 %
Pesada	64 %	36 %	0 %	0 %	0 %
Apacible	0 %	9 %	10 %	27 %	54 %
Alegre	0 %	0 %	0 %	37 %	63 %

DISCUSIÓN

A fin de integrar los resultados de una manera que permita tanto la lectura separada como el análisis integral, se abordarán los datos de acuerdo al tipo de dinámica utilizada.

Experiencias de trascendencia con la música

A partir de lo expresado por las participantes entrevistadas se categorizaron las respuestas según el tipo de experiencias relatadas. Se establecieron las categorías de: contacto con lo divino, la letra de las canciones como consejera y la música como herramienta de introspección. A continuación se exponen dichas categorías con su respectivo análisis:

a) Contacto con lo divino

La experiencia de GV1 (ver Figura 1.1) muestra el ejercicio regular de su credo religioso con la participación constante en retiros y ceremonias católicas. El impacto de estas experiencias fue más significativo para esta mujer en sus épocas de juventud. El canto gregoriano es expresado por la integrante del grupo como un vehículo para contactar con Dios, mismo que la participante reconoce en su interior, de lo que se deduce una práctica religiosa que le ha permitido percibir la proximidad con una realidad numinosa y trascendente.

El comentario de GV1 sobre que: “... *la música gregoriana me hace sentir ese acercamiento con Dios, ese estar con ese Señor que está dentro de mí. Eso es lo que me llena, me llena mucho*” (ver Figura 1.1) apunta a una expresión que bien puede entrar dentro de la categoría de las experiencias cumbre descritas por Maslow en las que se experimentan sensaciones de plenitud y de una vivencia de lo sagrado en la vida cotidiana

(Battista, 1996; Almendro, 2004). La trascendencia en este caso es entendida como una experiencia que marcó la vida de GV1, evocándola cada vez que escucha música sacra, es decir, el momento es rememorado con una carga emocional ante la presencia de dicho estímulo musical.

Es interesante advertir que GV1 no sólo asocia la música con este tipo de experiencia, sino que a su vez experimenta la evocación de sentidos como el del olfato, al recordar los momentos en los que compartió el alimento durante esas vivencias. Dado que la música está basada en la transformación y abstracción de energías emocionales en energías acústicas (Schneck y Berger, 2006), una vez que la música se internaliza a través de la percepción auditiva se despliega una considerable cantidad de información en sintonía con la experiencia previa del oyente en términos de sentimientos, sensaciones y recuerdos. Toda esta información se hace posible de ser re-experimentada a partir de las estructuras de conocimiento sonoro formadas desde el vientre materno y la infancia, que conforman la ISO multinivel (Benenzon, 1991), y las implicaciones sensomotoras holísticas de la experiencia musical, como los procesos cognitivos, emocionales, corporales y simbólicos. Ante una frase musical, el organismo selecciona los contenidos previos de la memoria musical y los codifica y organiza en el contexto actual (Crowe, 2004; Pavlicevic, 2005). De ese modo, los recuerdos multisensoriales evocados no ocurren de forma arbitraria, sino que se presentan en congruencia con la vivencia del oyente (Wigram et al., 2002). Durante la experiencia musical, el oído favorece la apertura a la totalidad del momento evocado, desplegando toda la información del ambiente registrada en el momento en que ocurrió, de ahí que como lo afirma Fregtman (1988), la música tenga propiedades holonómicas. El

dispositivo para que esto ocurra se vale de la música para encriptar la información que se registra a través de las notas musicales, por lo que cada vez que aparezca el mismo estímulo, en un espacio/tiempo diferente, la vivencia devendrá al presente con todos sus elementos, siempre y cuando dicha vivencia posea una carga emocional fuerte; es decir, la holonómica musical tiene un carácter atemporal. Para esta participante, la música gregoriana tiene un efecto positivo al mostrarle tanto la rememoración de lo vivido como el vínculo con aquello que le resulta trascendente, en este caso su credo religioso.

b) La letra de las canciones como consejera

La participante GV2 (ver Figura 1.1) habla de una época de profunda soledad en la que se percibe maltrato, al mencionar que su madre la mantenía encerrada, cuestión que fue comentada por ella en sesiones posteriores grupales. Esta reclusión involuntaria muestra la ausencia de relaciones interpersonales y la creación de vínculos para la expresión de emociones, la convivencia familiar y la socialización mediante el juego durante la infancia. Al no haber contacto de ningún tipo, la participante encontró en la radio una alternativa de comunicación y desahogo que si bien era virtual, le permitió hacer frente a su situación. Ésta forma de comportamiento es indudablemente resiliente, pues dentro de las opciones posibles, esta mujer pudo encontrar fortaleza y consuelo en la música, de ahí que refiriera que en ciertos momentos percibía la letra de las canciones como una guía o consejo. Aún cuando pareciera que éste planteamiento es dudoso, debido a que cabe la posibilidad que de todas las letras de canciones presentadas en la radio la participante tomara para sí la que mejor encuadraba con su situación, cabría preguntarse cómo habría respondido ante las condiciones ambientales de no haber tenido acceso a este medio de comunicación. Azarosa

o causalmente, este detalle le proporcionó una sensación de fortaleza y continuidad a su existencia. Y esta experiencia tuvo un impacto tal que la mujer ha mantenido la misma actitud receptiva hacia la letra de las canciones, de ahí que, seguido de la narración de su experiencia, le mostrara al investigador la canción presentada en la figura 1.1.

Frankl (1994) señala que durante momentos de crisis, a menudo surgen experiencias que orientan y dan sentido al individuo. Ante la abrumación y la dificultad, surgen momentos en los que un detalle, un suceso o un encuentro significativo generan una comprensión repentina e intuitiva sobre lo que ocurre, no en función de explicarlo lógicamente, sino de comprender el propósito del momento crítico. Este tipo de experiencias son caracterizadas por sensaciones subjetivas de integridad y de fortaleza. Pareciera ser que la finalidad de dichas vivencias tiene por objetivo restituir el equilibrio psicológico del individuo, adaptándolo a las circunstancias (Frankl, 1994). Dicha idea se asemeja a lo expuesto por González (2005) y Grof (2000) cuando, al mencionar las características de los estados no ordinarios de conciencia, destacan la modificación cualitativa que tiene lugar en las áreas perceptual, cognitiva y emocional en las que ocurre la comprensión sin recurrir a las operaciones formales del pensamiento, más bien a través de contenidos de la psique que sobrevienen a la conciencia y que se expresan mediante la integración progresiva de polaridades y una reestructuración de la percepción del espacio y el tiempo sin perder el contacto con la realidad.

Con respecto a la letra de la canción destacada por GV2, puede observarse que aborda el ejercicio del aquí y el ahora, uno de los puntos centrales de la terapia Gestalt (Perls y Baumgardner, 2006). Esta modalidad psicoterapéutica ha sido utilizada desde hace

algunos años en el Grupo Vida, por lo que en este caso es posible advertir el origen de la prioridad que GV2 da al respecto de este tema, asumiendo el contacto consciente con el presente como parte de su estilo de vida. Esta forma de intervención es compatible con lo que señala Martín (2008) respecto a que la atención psicológica del adulto mayor debe tomar en cuenta su modo de estar en el mundo. El asumir la atención en el presente representa otra expresión de la espiritualidad, ya que constituye una práctica cotidiana que fortalece de sentido la vivencia diaria del anciano, generando una actitud existencial ante esta última (Vázquez, 2003). La canción, de manera indirecta, le permite a GV2 consolidar indirectamente aquellas experiencias que pudo haber tenido dentro del grupo.

c) La música como herramienta de introspección

El comentario de GV3 sugiere la modificación en cuanto a sus gustos musicales describiendo cambios en el estado de ánimo orientados más a la satisfacción y al disfrute de la música, particularmente la de tipo instrumental. GV3 refirió haber tenido experiencias musicales basadas en contextualizar situaciones de despecho y desamor donde la música fungía como un reforzador del dolor y frustración que dice haber experimentado (ver Figura 1.2). En la cultura mexicana se encuentra un amplio catálogo de canciones, sobre todo del género ranchero y del bolero, cuyo contenido lírico relata estados y situaciones vinculadas a estos temas. Gracias a los comentarios por parte de los coordinadores del Grupo Vida y algunas experiencias que las participantes llegaron a relatar durante la intervención, se pudo constatar que algunas de estas mujeres formaron parte de relaciones de pareja en las que la codependencia, los celos, el engaño y la violencia estuvieron presentes. No es de extrañar que estas vivencias fueran acompañadas de estos gustos

musicales. En ese sentido, puede hablarse de que el comportamiento está asociado a los gustos musicales como formas de representación de los estados subjetivos, así como del modo de relacionarse con el entorno. De acuerdo con las observaciones de Darnley-Smith y Patey (2003), la música es un modo de expresión y comunicación no verbal que resgistra y manifiesta la totalidad del individuo y que contribuye a la construcción de la identidad sonora tal como lo expone Benenzon (1991). Al igual que en el caso de GV2, se observa cómo el trabajo que se ha venido realizando en esta agrupación, enmarcado en los principios y técnicas de la psicoterapia Gestalt, ha incidido progresivamente en el comportamiento de las participantes teniendo como un punto de referencia el cambio de las preferencias musicales y la evaluación de estas.

La dinámica del comportamiento inconsciente sostiene que aquellos contenidos que no son valorados, tienden a solidificarse corporalmente (no solo a nivel neurológico) estableciendo patrones mecánicos y automatizados determinándose así un estilo habitual de vida (Moody, 2010; Robertson, 2006). La modificación que esta participante orientó hacia la música instrumental y su disfrute responde al resquebrajamiento de la habituación musical que había tenido durante mucho tiempo. Aunque este proceso no corresponde a la intervención de esta investigación, vale la pena mencionarse ya que muestra las posibilidades que la práctica de la escucha consciente, el análisis de las letras y la utilización de técnicas gestálticas pueden tener en estas poblaciones.

Con respecto a GV4 se aprecia un caso particular debido a que esta participante ya había tenido una incursión previa en talleres de musicoterapia. En la figura 1.2 se muestra cómo GV4 recapituló su aprendizaje a partir de dichos talleres mencionando haber

descubierto la ausencia de un espacio personal para vincularse con la música para conocer y experimentar. Este hecho resalta el abandono general en el que esta mujer se encontró durante su vida en pareja y la crianza de sus hijos. Optó por ceder ante la opinión y gustos de su familia sin expresar y ejercer los propios. La participación en estos talleres promovió la hilación del descubrimiento de su espacio individual a partir de la sonoridad.

La musicoterapia humanista tiene la facultad de conformar artísticamente el rescate de la individualidad revelando la naturaleza real del organismo, así como de los medios con los que dispone para llegar a la auto-actualización o trascendencia (Muñoz, 2008). Esta búsqueda llevó a GV4 a acercarse a otro tipo de experiencias psicomusicales donde refiere vivencias relacionadas al reconocimiento de su genealogía. La experiencia con la música en un marco terapéutico facilitó un proceso del *darse cuenta*, en el que, como explican Edelman y Tononi (2005) ocurre una discriminación multidimensional de la percepción total que el individuo tiene de su propia existencia y que progresivamente deviene en la modificación de patrones comportamentales que hasta entonces habían permanecido relegados. Con ello, se sugiere el papel que juegan estos procesos como primeros eslabones en la modificación del comportamiento, en este caso orientados hacia la comprensión del estilo de vida y de la relación que el individuo tiene con los temas de trascendencia.

En el fragmento brindado por GV5 (ver Figura 1.2) se muestra la identificación profunda que la música de pirecuas genera para con los orígenes de la participante. Resulta evidente que este tipo de música le produce emociones gratificantes y cargadas de sentido. Aunque el comentario es breve, puede destacarse que dicha identificación suscita en GV5 un punto de referencia con su infancia, ambiente y contexto cultural. Aún cuando las

características de la música podrían ser asociadas de acuerdo a la estructura y características del género en términos regionales, la experiencia de escucharlas es mucho más amplia, debido a que dentro de la escucha musical, la memoria es activada a partir del recuerdo de los condicionamientos melódicos y armónicos (Wigram et al., 2002), con un potencial evocativo de la historia sonora del individuo acompañado de significados en términos no solamente cognitivos, sino también emocionales (Pavlicevic, 2005). Por ello la afirmación de Crowe (2004) respecto a que la experiencia musical constituye una implicación holística en la que intervienen todos los elementos mencionados, confluyendo en el sentido que el escucha elabora ante un estímulo musical.

Ejercicios de escucha consciente

Dada la implicación holística de la experiencia musical, en este trabajo se optó por incluir ejercicios de escucha consciente en el que las participantes expresaran las sensaciones, imágenes, emociones y experiencias sensoriales en general que las piezas musicales pudieran evocar en ellas. Además de los registros de escucha consciente, se llevó a cabo una retroalimentación para que el grupo compartiera su experiencia respecto a la música.

a) “Konex Konex”

En la figura 2.1.1 se aprecia cómo las emociones y sensaciones predominantes en el grupo fueron de alegría, nostalgia y relajación. En cuanto a imágenes proyectadas surgieron las de danza prehispánica y visiones del progenitor bailando junto con otras de paisajes naturales. La figura 2.1.2 transcribe el transcurso de la sesión en la fase de

retroalimentación, ya que permite comprender el origen de las imágenes y emociones proyectadas.

En este ejercicio de escucha consciente apareció el tema de la relación con el padre a través de una participante, quien refirió recuerdos gratos y significativos que ha conservado de manera muy viva, a pesar de la reticencia de su familia a hablar de su papá. La música en cuestión, que es una pieza prehispánica, permitió que la mujer rememorara de una manera profunda y detallada un suceso que un principio sólo consistió en visualizar al padre bailando y mirándola con ternura. Si bien la imagen inicial no formaba parte de su biografía al afirmar que de esa época sólo contaba con el relato de sus hermanas debido a su corta edad, dicho contenido se asoció posteriormente con un momento en el que tuvo interacción con su padre compartiendo la elaboración de una tarea escolar. Tal episodio, aparentemente simple, le concede a la participante la noción de un vínculo estrecho con su progenitor cuando expresa “...*me dibujó el cuento y eso nunca, nunca se me va a olvidar porque ese cuento ganó el primer lugar en la escuela y se quedó en la escuela, ya no me lo dieron, ni el dibujo ni el cuento. Para mí sí es muy importante, fue muy importante*” (ver Figura 2.1.2).

Durante la fase de retroalimentación, dos participantes más se identificaron con la imagen paterna. El hecho de que surgiera este tema durante esta sesión y que fuera compartido es de llamar la atención, ya que la pieza musical utilizada fue “Konex Konex” o “Xtoles” de la cual existen dos versiones de su posible origen: una corresponde a una canción de arrullo maya y otra a un canto religioso para el Sol, propia de la misma cultura. El vínculo entre el Sol y la paternidad se halla en diversas expresiones colectivas como en

las ceremonias mazatecas del *teonanacatl*, Inti en la cultura inca, el mito de los dioses gemelos de la tribu navajo, la personificación griega de Helios, Tonatiuh para los mexicas y Ra en la mitología egipcia, por citar algunos ejemplos. Todas estas representaciones del astro solar coinciden en atribuirle un principio masculino dador de vida y fuerza.

La psicología transpersonal reconoce el nivel colectivo de lo inconsciente que, de acuerdo a los planteamientos junguianos, es capaz de generar en la psique símbolos ligados a elementos naturales y que pueden conectarse tanto con experiencias comunitarias como personales (Robertson, 2006; Vézina, 2007). En este caso, existe un punto de coincidencia entre los dos orígenes de la pieza musical bajo los términos paternidad/Sol y que a su vez generó en las participantes mencionadas el recuerdo de su progenitor, evocando experiencias de proximidad emocional y un tipo de interacción en el que se tiene la sensación de que el padre *marcó de alguna manera* a las participantes; de ahí que tanto la alegría como la nostalgia hayan sido reportadas en el grupo como añoranza del momento vivido como un contacto profundo. Es significativo que dentro de la experiencia que es relatada por GV1 en la figura 2.1.2 esté presente una correlación entre la pieza musical y la actividad de danzante que ejerció el padre de ésta. En este caso, ambos contenidos estuvieron constelados para que emergiera este tipo de respuesta.

b) “Obertura”

Durante esta escucha consciente se reportaron como emociones y sensaciones predominantes la tranquilidad, la alegría y la angustia, percibiéndose una respuesta dividida en dos extremos. Las imágenes más destacadas fueron las de recuerdos de la niñez y de carencias durante la misma (ver Figura 2.2.1). A diferencia del ejercicio anterior con la

pieza prehispánica, en este puede apreciarse la resonancia que el abordaje por parte de una participante respecto a su evocación pudo tener en otras dos mujeres más durante la fase de retroalimentación (ver Figuras 2.2.2.1 y 2.2.2.2). En primera instancia, surgieron los recuerdos de la integrante del grupo sobre la pobreza que vivió en la infancia exponiendo, mediante la guía de los facilitadores, la descripción de lo sucedido mediante detalles que posibilitaron tanto la expresión emocional como el contexto y matices en los que el hambre, la necesidad y el maltrato dejaron una huella dolorosa. En la transcripción de este caso, en las figuras 2.2.2.1 y 2.2.2.2, se observa cómo las imágenes y sentimientos originados con la música fueron tomando forma y se intensificaron a través de las preguntas que los facilitadores le fueron haciendo, como precisar la información ofrecida, identificar la naturaleza de la emoción/sensación y ahondar en la formas de respuesta ante el evento, mismas que permitieron, en términos gestálticos, que se mantuviera contacto con la experiencia, en lugar de evitarla y llevarla al fondo. Dentro de la metodología de musicoterapia humanista transpersonal, esto corresponde al momento de la formación de figura, así como de su incremento y resolución (Muñoz, 2008). En lo que se juzgaría como preguntas incisivas, en realidad se trata de una estrategia en la que se pretende que el material evocado no se pierda, que mantenga su nitidez, ya que el potencial de integración es más factible de ocurrir una vez que el individuo entra en contacto con la experiencia.

Lo ocurrido en la sesión al parecer era un tema que se había abordado poco en sesiones anteriores. Con la participación de esta mujer como elemento emergente, otras integrantes compartieron igualmente los recuerdos de la carestía por la que atravesaron en

sus primeros años. Una vez que la primera participante comenzó a exponer su caso, progresivamente el grupo se identificó con sus propias vivencias:

F2: *“Tú GV2, querías decir algo sobre el hambre, ¿cuál fue tu experiencia con el hambre?”*

GV2: *“Mi madre era la que tenía que barrer, bueno, hacer muchas cosas, lavar y planchar para las personas donde vivíamos. Mi abuelita era la que nos atendía, vendía tortillas, nos hacía una salsa o frijoles, lo que tenía. Tuve un hermano que se tuvo que salir de la escuela porque los cuadernos costaban dos centavos y mi mamá no tenía para darle para el cuaderno que le pedían. Empezó a trabajar en una farmacia.”*

F2: *GV3, tú descubriste también la vergüenza...*

GV3: *“Igual que ella mi mamá también trabajaba en casas...”* (ver Figura 2.2.2.1).

Este proceso inició con una escucha atenta y paulatinamente suscitó en los facilitadores y el resto del grupo sensaciones de respeto, solidaridad y empatía que podían advertirse en el ambiente. La experiencia general del grupo podría describirse como las dificultades económicas de la infancia que estuvieron permeadas por la tristeza, la desesperanza y el maltrato por parte de gente que de alguna manera u otra, asumía una actitud de arrogancia, desprecio y abuso.

La resolución aparece en el momento en el que GV3 comienza a hablar una vez que el grupo escuchó los comentarios de los facilitadores sobre la necesidad de afrontar lo doloroso y recuperar el poder personal:

GV3: *“Yo recuerdo que cuando mi papá me agredía no decía nada. Pero cuando empecé a crecer y a darme cuenta de que me tenía que defender y que nadie más iba a*

venir. Ese “no” me salió cuando ya no me dejé. (Suspira) Fue tan fuerte... y ese “no”, me salió: ¡no!” (ver Figura 2.2.2.2).

Y más adelante:

GV3 (Dirigiéndose a GV1): “¿Pero eso no te hace sentir más fuerte?”

GV1: “Claro, la fortaleza está en que, yo con mis hijos... pues sigo siendo muy fuerte, muy dura con ellos porque yo quise que mis hijos no pasaran lo que yo. En el aspecto de que yo les exigí mucho para que estudiaran, que hicieran una carrera por ellos, para que no pasaran lo mismo que yo pasé... yo quiero mucho a mis hijos pero a la vez sí fui muy dura con ellos” (ver Figura 2.2.2.2).

En el comentario de GV3, se expone el empleo de la asertividad al negarse a seguir tolerando la violencia que recibía por parte de su padre. Enseguida se manifiesta en GV1 el gesto de calificar su experiencia como injusta, misma que provoca que GV3 la cuestione en cuanto a la fortaleza que esa vivencia pudo tener en ella. La respuesta de GV1 detona la modificación perceptual del suceso, refiriendo que gracias a ello, educó a sus hijos con la intención de que valoraran las oportunidades que se les dieron. Al menos desde un nivel de impacto a corto plazo, este movimiento grupal genera que en GV1 la experiencia se desplace de un estadio de conmiseración y dolor a una actitud de madurez y de aceptación en la que se encuentra un propósito o alternativa ante la dificultad.

Durante la última parte de la sesión, tuvo lugar un fenómeno de resonancia musical que, al igual que en los otros ejercicios de escucha consciente, facilita la comprensión sobre el tipo de respuestas que las participantes refirieron. En la transcripción se menciona que la pieza utilizada fue la *Obertura* de la música de la película *Bailando en la oscuridad* del

director danés Lars von Trier (ver Anexo 2). Dicho filme narra la historia de una inmigrante checa con deficiencia visual, madre de un adolescente, que llega a Estados Unidos para trabajar en una fábrica con la intención de ahorrar el dinero suficiente para costear la operación de su hijo, quien también está perdiendo la vista. Juntando el dinero a través de grandes sacrificios y esfuerzos, el dueño del lugar donde vive le tiende una trampa para quitarle el dinero y presiona a la protagonista a asesinarlo. La mujer es sentenciada a la horca y muere con la satisfacción de que su hijo pudo ser operado gracias a la ayuda de una amiga con la que trabajó en la fábrica. En resumen y para fines del presente trabajo, la película aborda el tema de la falta de recursos y el abuso por parte de aquellos que buscan aprovecharse de la situación precaria de los necesitados. Esta trama fue precisamente la que surgió en la sesión, misma que fue comentada con el grupo al final. Uno de los facilitadores cuestionó al grupo si habían escuchado previamente la obra o habían visto la película, ante lo cual todo el grupo negó haberlo hecho, pues es un filme relativamente reciente y con una comercialización mediana. Además de la resonancia general de la que fue partícipe el grupo y la obra, se encuentra un detalle que de la misma manera pertenece a la película:

Una de las actitudes más sobresalientes de la protagonista del filme es la de incitar a su hijo a cumplir con sus obligaciones y llevar a cabo cada una de las indicaciones que le da, como estudiar y hacer sus deberes domésticos, con la intención de que se supere y sea un adulto íntegro. Es de resaltar que esa misma actitud se encontró en GV1 cuando afirma: *“Claro, la fortaleza está en que, yo con mis hijos... pues sigo siendo muy fuerte, muy dura con ellos porque yo quise que mis hijos no pasaran lo que yo. En el aspecto de que yo les exigí mucho para que estudiaran, que hicieran una carrera por ellos, para que no pasaran*

lo mismo que yo pasé... yo quiero mucho a mis hijos pero a la vez sí fui muy dura con ellos” (ver Figura 2.2.2.2).

Estos datos sugieren que GV1 pudo haber percibido a un nivel inconsciente parte de la temática y afectividad de la obertura a un nivel tal que pudo asociarla con su experiencia individual para expresarla y que a su vez fuera compartida en el grupo. Este efecto podría estar relacionado con el concepto de *mentalidad grupal* en la que se genera un contenido unificado desde lo inconsciente, independiente de las opiniones individuales de los participantes (Díaz, 2000). GV1 se consideraría como un emergente grupal que expuso una necesidad particular y que fue similar a la experiencia de otras participantes, cumpliendo la función de detonar un proceso grupal. De ser así, se estaría hablando de una expresión de la propiedad colectiva de la psique, fenómeno que ha sido reportado por Braden (2006), Grinberg (1998) y Laszlo (2007).

Dinámica “Charlando con el chelo”

De la figura 3.1 a la 3.3, por medio del microanálisis en video, se muestra cómo interactúa el grupo en modalidad de pareja. A diferencia de las actividades grupales generales donde se sostiene una dinámica colectiva, el trabajo en parejas permite observar el contacto del *yo-tú* y que tiene la peculiaridad de ser más directo y profundo, ya que diluye las posibilidades de encubrimiento en el grupo llevando a quien lo experimenta a un encuentro real y “frente a frente” con su propia naturaleza orgánica y la del otro. De ahí que, como lo muestra la tabla, las reacciones en las participantes al establecer contacto visual fueron diversas, pasando por la disposición y autenticidad hasta la incomodidad y la fuga.

Perls y Baumgardner (2006) argumentan que el contacto genera en el individuo una amplia gama de experiencias sobre el estado interno y la percepción del otro, mismas que dan la pauta de elección entre la aceptación de lo que ocurre o el decidirse a bloquear alguna de las fases del ciclo de la experiencia. Un ejemplo de la primera opción ocurre en el momento en el que ciertas parejas hacen un contacto visual constante y que se refleja en el lenguaje corporal apertura y espontaneidad, como en el caso de la pareja mencionada en la sección 3 de la figura 3.2. El hecho de que se tomen de las manos y ejecuten los movimientos sonriendo y flexibilizando el cuerpo, habla de un proceso en el que el contacto con la experiencia se hace presente, se disfruta y se descubre en compañía de la pareja; no así en el segundo caso, donde otras participantes denotaban rigidez y una constante mirada hacia el entorno, perdiendo de vista a la compañera con quien realizaban la actividad. Como ejemplo está la pareja descrita en la sección 2 (ver Figura 3.1), donde da la impresión de que la participante estudiante hace un esfuerzo por compartir el movimiento de su compañera, actitud que genera rechazo y desagrado en la integrante del grupo, expresándolos a través de la negación con la cabeza y el rostro sin expresión. Algo similar ocurre en la sección 5 pero en sentido inverso: la integrante del grupo es la que realiza los movimientos, aunque con los ojos cerrados. Por su parte, su compañera estudiante echa hacia atrás sutilmente el cuerpo, mostrándose nerviosa y con una percepción imponente de su pareja (ver Figura 3.2).

Estas dos tendencias en general se presentaron durante esta actividad: el fluir dinámico y espontáneo con la música y la evasión acompañada de malestar y rigidez. Ya en

la retroalimentación (ver Figura 3.4) la dinámica tomó un giro que se expondrá a continuación:

La participante que se menciona en estas secciones, realizó un movimiento con su pareja que evocó en el facilitador el mecimiento de un bebé, mismo que realizó con una expresión seria y mecánica. Al ser retomado el ejercicio, ésta vez ante el grupo, el facilitador pudo percatarse de un contenido que no estaba del todo claro y que al parecer generaba malestar. El gesto del facilitador de colocar sobre sus propios brazos una prenda que emulaba al bebé arropado, representa una estrategia que ayuda a clarificar y ubicar a las participantes ante la naturaleza de lo está ocurriendo, aspecto que se comprobó al observar que se generó en la estudiante que colaboró con la mujer una emoción que fue advertida por el facilitador, por lo que optó por acercarse y hacer contacto físico para propiciar su expresión en ambas (ver Figura 3.4, secciones 11 y 12). El contacto físico y los gestos corresponden a algunas de las vertientes que son constantemente empleadas en la musicoterapia humanista y que corresponden a la fase de intensificación (Muñoz, 2008), donde el facilitador debe poner a disposición del cliente o usuario los elementos necesarios para que el sentido del proceso pueda ser captado por éste. Este contacto no cumplió su objetivo sino hasta la sección 23 (ver Figura 3.8), ya que anteriormente la mujer compartía su experiencia de una forma racional. Durante esta parte del microanálisis se aprecia cómo el facilitador realizó una forma de contacto colocando sus dedos sobre la frente de la mujer para después llevarlos su plexo solar. Para la sección 24 (ver Figura 3.9), la mujer rompe en llanto dando figura a su vivencia. Éste cambio atañe a lo nombrado por Perls como el *darse*

cuenta, el estadio de conciencia que acepta plenamente la vivencia con la totalidad del organismo, no únicamente con su intelecto (Castanedo, 1997).

La mujer refirió después de esto el origen de su experiencia: el malestar generado por el cuidado de sus nietos y las constantes quejas y demandas por parte de la madre de ellos, situación que la llevó a un desgaste físico y psicológico. Tal como lo expone Jiménez (2003), las posibilidades de adaptación en el anciano van en función de su capacidad de respuesta y comunicación. En este caso, la respuesta de la mujer había sido nula en cuanto a exponerle a su familia el malestar que la situación le estaba generando. Quizás dentro de la dinámica familiar de la participante se encuentran actitudes de dependencia en las que, como apunta Ardern (2005) se toleran situaciones y decisiones a cambio de supuestos beneficios o estabilidad.

Tal como apunta González (2004), la modificación de las estructuras familiares tiene un impacto en la salud y en las relaciones interpersonales del anciano. Parte de estos cambios se ejemplifica en el fenómeno de abuelos que crían nietos, situación que cada vez es más frecuente, por lo que se requiere un estudio detallado sobre este hecho para conocer su impacto. Sin embargo, salta a la vista cuál parece ser la dimensión de este patrón; considerando el comportamiento simbólico de la mujer durante el ejercicio, tal parece ser que quienes ocupan la mayor parte del tiempo en cuidar a sus nietos, ejercen una maternidad o paternidad permanente. Es decir, hay una distorsión del ciclo vital en el que el anciano no puede proseguir en su desarrollo, anclándose en etapas anteriores y siendo sujeto a las demandas y exigencias de la familia, sutiles o explícitas, en un entramado de interrelaciones complejas. Como estilo de vida, la crianza de nieto, podría contribuir a la

habituación cognitiva, emocional y relacional, situación que dista considerablemente de una posibilidad de desarrollo personal.

Uno de los aspectos mencionados por Huber (2003) con respecto al ejercicio de la sabiduría es el de saber reconocer las necesidades del momento, ya sea para acompañar, liderar o seguir. Dentro de este contexto, se evidencia una incapacidad para distinguir cuál es la pauta más adecuada, pues a menudo ocurre que detrás de ciertas formas de comportamiento se encuentran una serie de compensaciones y situaciones inconclusas y que tienen que ver con la historia familiar. Más allá de la tendencia a hacer del senecto una figura doliente y sujeta a la voluntad de la familia, la intervención en situaciones como la de esta participante, irían encaminadas a promover el desarrollo del auto-concepto y el darse cuenta del papel y sentido que el anciano juega en el núcleo familiar, encaminándolo a la recuperación del poder personal y la toma de decisiones subsecuentes.

Finalmente, cabe destacar un detalle que corresponde a la música elegida para esta sesión. Se utilizó la *Elegía para chelo y orquesta* (ver Anexo 2) del compositor estadounidense John Williams, que fue creada en honor de una violinista miembro de la orquesta del compositor, que perdió a sus hijos pequeños de forma trágica. Es de resaltarse que esta intención depositada en la obra, que engloba un aspecto doloroso de la maternidad, nuevamente haya tenido una correspondencia, no idéntica sino en sintonía con un espectro de la vida humana, con la vivencia reportada por la mujer y registrada en el microanálisis. Parece ser que los dos elementos en común fueron *maternidad* y *dolor*. El chelo, como elemento melódico de la obra, ocupa el lugar principal comunicando subjetivamente el contenido de la pieza. De acuerdo con Jauset (2008), la melodía es la parte que se encarga

de narrar o expresar el sentido o dirección de lo que se interpreta, por lo que cabe la posibilidad de que la mujer participante de esta sesión haya procesado y estructurado su experiencia a partir de los sonidos del cello. Dado que en ningún momento el facilitador expuso al grupo el origen inspirador de la pieza, podría tratarse de un fenómeno transpersonal de comunicación encriptada y atemporal similar a lo ocurrido durante la sesión de escucha consciente de la “Obertura” (ver Figura 2.2.2.2).

Dinámica “Tótem”

Sobre ésta dinámica y los resultados obtenidos de ella, conviene mencionar brevemente el sentido con que fue diseñada y realizada, pues permite comprender cuál es la función y alcances de sus características. El *tótem*, entendido como la representación de un objeto o animal con el que algunas tribus desarrollan una identidad a partir de las características atribuidas a dicha imagen, representa la expresión materializada en símbolos que el ser humano toma de la naturaleza para desarrollar determinadas formas de comportarse. Alejada de la concepción freudiana que considera al tótem como una expresión de la proyección edípica que los nativos hacen de éste, la psicología transpersonal considera la creencia totémica como una manifestación cultural que, apartada del estilo de vida occidental, sugiere una forma de vinculación del individuo o de la comunidad con su entorno, sintiéndose parte de la naturaleza y tomando algunas de sus características para apropiárselas en la vida cotidiana (Crowe, 2004; Grof, 2000; Von Franz, 1981). Adicionalmente, el tótem puede ser una vía de expresión de contenidos de la psique a partir de sus cualidades instintivas, alejadas del pensamiento pero no de una forma de lenguaje simbólico.

En ese sentido, la dinámica en cuestión fue considerada con la intención de conocer el papel que podría tener la música para acceder a este nivel de la psique que es poco frecuente dentro del estilo de vida actual y particularmente con adultos mayores. Para este propósito se utilizó la música tribal, basada en percusiones y cantos repetitivos cuya estructura es casi idéntica entre todas las formas musicales básicas de la historia humana. La percusión fue una de las primeras formas de hacer música y responde al nivel instintivo del cuerpo, ya que cuando se escucha un instrumento de este tipo, las sensaciones corporales tienden a experimentarse del diafragma hacia abajo, abarcando el aparato digestivo y genital, consideradas como propias del nivel mencionado (Crowe, 2004; Campbell, 2002; Fregtman, 1988).

Como se aprecia de la figura 4.1 a la 4.3, con el transcurso del tiempo la actividad fue desenvolviéndose progresivamente. En un principio se percibió timidez ya que las participantes se desplazaban con una rigidez evidente, aunado al hecho de que para poder responder a la música es necesaria una breve familiarización con la misma; de ese modo, los facilitadores animaron verbalmente al grupo a soltarse y permitir que la experiencia surgiera. Poco a poco, el grupo comenzó a tomar su propio rumbo, mismo que se concretó mayoritariamente en dos expresiones animales: felinos y aves. Hasta entonces los movimientos habían sido muy finos y lentos. Sin embargo, el hecho de que se desplazaran de derecha a izquierda, generó en el investigador la sensación de que el contacto con la experiencia estaba a punto de ocurrir, dado que el movimiento de derecha a izquierda es una expresión del flujo de la conciencia hacia un nivel propio de lo inconsciente (Von Franz, 1981).

Si se traducen las características de los felinos y las aves al lenguaje psicológico del símbolo totémico, estas pueden referirse fundamentalmente a la agresividad sobreviviente y la libertad de elección como actitudes y conductas. Para explicar esto, es necesario señalar en primer lugar que en la vida humana existen dos tendencias o posibilidades en la agresión: la agresión ejercida con ningún otro objetivo que la supervivencia y la agresión destructiva. La primera de ellas corresponde a un mecanismo de respuesta instintiva propia de todos los animales en los que, cuando el organismo se ve amenazado o requiere la obtención de alimento, recurre a agresión que le permite subsistir. En el segundo caso, manifestado exclusivamente en el ser humano, opera bajo la acción destructiva sin ninguna necesidad de por medio, cuyo tema ha sido abordado por numerosos estudios en las ciencias sociales para intentar esclarecer la génesis y evolución del comportamiento criminal (Perls, 1976).

Tales parecen ser las respuestas más frecuentes en el grupo, entendidas como la necesidad de incorporar en la conciencia la realidad del organismo y a dar cierre a lo inconcluso. En la retroalimentación de la sesión, de la figura 4.4 a la 4.9 se aprecia cómo la mujer que compartió su vivencia de la música progresivamente generó una respuesta pobre en expresión y matices, mostrando así la austeridad de posibilidades, éstas últimas conformadas no por un ambiente opresor y limitante, sino por un estilo de vida en el que no se asume la libertad y la responsabilidad orgánica. La expresión corporal, al igual que todas las manifestaciones del comportamiento es proyectiva en sí misma ya que muestran las identificaciones y estructuras de la personalidad que el individuo posee y que conforman su estilo de vida (Castanedo, 1997; Perls y Baumgardner 2006). Al escuchar y

ensayar los modos de ser y actuar de otros participantes, la mujer fue descubriendo nuevas posibilidades que quizás no había contemplado. La dinámica es efectiva en función de que el grupo muestra alternativas corporales que pueden ser traducidas mediante el lenguaje no verbal a formas de comportamiento reales. Con ello, el *tótem* como representación de contenidos psíquicos, expresa aquella parte de la personalidad que precisa ser integrada y asumida para dar equilibrio y preparar al organismo para prepararse para la siguiente *gestalt* que emergerá. Un planteamiento similar es abordado en la psicología analítica cuando se afirma que la *sombra* engloba aspectos negados y rechazados de la personalidad que asoman a la conciencia para detonar el cambio necesario (Robertson, 2006). Tanto el concepto de *gestalt* como *sombra* convergen en el punto de considerar este proceso como un mecanismo de la naturaleza que tiende al equilibrio. El tótem representa así la expresión espontánea de aquello que puede orientar y guiar al individuo en términos de recursos y comportamientos necesarios para completarse a sí mismo.

El papel que juega la música en este proceso es notable, ya que son los estímulos sonoros los que permitieron que el grupo identificara una imagen acorde a su estructura psíquica haciéndolos factibles de observar mediante el movimiento corporal. La música en el contexto terapéutico induce a materializar procesos internos que puedan ubicar al facilitador sobre los objetivos y rumbos que la sesión pueda tomar, destacándose en este caso la introspección, el darse cuenta, la movilización orgánica y la expresión de emociones y sensaciones (Muñoz, 2008; Bruscia, 2007; Hadley, 2002; Lorenzo & Ibarrola, 2000; Bunt, 1994).

Esta forma de intervención en la población anciana concuerda con lo expuesto por Claver (2006) quien afirma que el hacer a un lado las defensas patológicas es fundamental para reorientar las posibilidades evolutivas de los ancianos, promoviendo la atención personal del conflicto y la toma de decisiones. A su vez, estas estrategias buscan romper con la noción de indefensión con la que muchos profesionales de la salud, ancianos y familiares conceptualizan al geronte. En cambio, la movilización orgánica permite al adulto mayor la creación de puentes que orienten a la recuperación de su poder personal, su espontaneidad y su constante actualización consciente (Moody, 2010; Turner, 2004).

Dinámica “En el vientre de mi madre”

Los resultados expresados mediante los dibujos muestran diversos componentes que describen tanto el tipo de experiencia del grupo así como su nivel de profundidad y alcances. En primera instancia, hay que señalar que la intención de dicha sesión era la de promover la ocurrencia de experiencias similares a las reportadas tanto por el método GIM de Bonny como el de Respiración Holotrópica de Grof. Ya que el método de Grof requiere el empleo de la hiperventilación como factor propiciante de los estados en combinación con la música (Grof y Taylor, 2009), se descartó la práctica de la misma en este caso por dos razones fundamentales: una en cuanto al riesgo fisiológico en el que podría exponerse a las participantes debido a la edad y el desconocimiento de su estado de salud y otra, por la falta de formación del investigador sobre la técnica, ya que para ejercerla se requiere un entrenamiento adecuado y supervisado. Ante esta situación se optó por orientar la dinámica a un proceso más similar al del método GIM, agregándole a la sesión inicial de relajación una inducción que permitiera una mayor apertura de la conciencia para las experiencias

mencionadas sobre tales técnicas. Como enuncia Barcellos (2000), los sonidos facilitan la expresión de significados y sus elaboraciones a partir de la función auditiva y la imaginaria guiada, misma que encuadrará las experiencias surgidas.

Como puede observarse en el anexo 1, la instrucción de la inducción consistió en imaginar la regresión progresiva de las diversas etapas de la vida de las participantes hasta llegar a la vida uterina, para desde ese punto, iniciar el contacto con la música. Al observar la figura 5.1.1 de resultados se puede apreciar cómo un elemento que se repitió en la mayoría fue el de representar el descenso por las escaleras, la vida individual desarrollada en etapas y la presencia de espacios naturales con su respectiva flora y fauna. Si bien los dibujos que comparten dichas imágenes corresponden a las instrucciones dadas por el facilitador y no muestran de manera superficial e inmediata experiencias transpersonales, si denotan la disposición e inmersión en el ejercicio, aspecto que se corroboró a través de la observación del facilitador quien percibió concentración y contacto en el grupo durante la sesión.

Antes de entrar en detalles sobre la particularidad del resto de los resultados, cabe señalar que las condiciones en las que se llevó a cabo la dinámica no fueron las ideales, debido a que ésta se realizó, al igual que todas las sesiones, en la clínica universitaria donde asiste el grupo y ésta no cuenta con el espacio y la comodidades necesarias para un trabajo de ésta índole. Con detalles como la ausencia de piso alfombrado, la falta de almohadas o cojines, el ruido proveniente de otros salones y consultorios de la clínica y la reducida área de trabajo, se eliminó la posibilidad de que las participantes trabajaran acostadas y se realizó la actividad ajustándose a lo que el espacio pudo proporcionar.

Este comentario, en combinación con los resultados arriba mencionados, abre la posibilidad de que el nivel de acceso a la experiencia al interactuar con las defensas personales, pudiera haber obstruido la aparición de una dinámica más profunda y rica en contenido. Durante la fase de retroalimentación y la revisión del material gráfico, el investigador tuvo la percepción de que en algunas participantes ocurrieron instantes en los que vivenciaron el ingreso a un nivel profundo de la psique, pero por temor, detuvieron el proceso; ésta afirmación pudo ser constatada gracias a los comentarios que dos mujeres hicieron al facilitador durante una charla breve y personal al término de la sesión. Ambas argumentaron haber sentido miedo debido a que experimentaron la sensación de perder el control de su cuerpo, por lo que optaron por concentrarse en los sonidos del exterior y tratar de evocar *voluntariamente* los estímulos musicales. Como se señaló anteriormente, una de las pautas clave en el trabajo de Respiración Holotrópica es el de animar al usuario a abandonarse completamente a la música y a la respiración con la intención de reducir las defensas psicológicas y permitir el proceso (Grof y Taylor, 2009). Esta indicación fue proporcionada en un par de ocasiones por el investigador durante la fase de inducción, por lo que tanto los testimonios de las dos mujeres como los resultados del dibujo sugieren una decisión personal a reprimir el contenido evocado en interacción con las características del *setting* ya puntualizadas.

En contraste con estos aspectos, hay otros en los que aparecen datos de sumo interés. En líneas anteriores se mencionó que algunos dibujos no aportaban a primera vista datos sobre experiencias del nivel transpersonal. Si se observan muchos de los dibujos reportados por el método holotrópico se podrá constatar el dramatismo, intensidad y

riqueza con la que las imágenes intentan transmitir la vivencia con la música. No obstante, en opinión de quien esto escribe, la ausencia de éstas características en los dibujos no justifica la ausencia de componentes del nivel en cuestión. Quien ha realizado intervención clínica auxiliándose de herramientas como la terapia de arte podrá confirmar a través de su experiencia que detrás de un elemento aparentemente inocuo en la creación del cliente o usuario, se encuentran componentes de un gran valor simbólico y vital para abordar determinada situación. Si se parte del supuesto que toda creación artística es proyectiva, entonces basta analizar la totalidad del contenido para encontrar numerosas alusiones a símbolos y por consiguiente a material proveniente de la psique.

Con respecto a lo anterior, la presencia de árboles, flores, mariposas y naturaleza en general en el grupo (ver Figura 5.2) comparten una simbología vinculada a percepciones de procesos de renovación y constitución del centro de la personalidad o del sí-mismo (Von Franz, 1981). En la figura 5.2 se aprecian los motivos de mariposa y caracol en donde aparece el paralelismo del desarrollo biológico de las participantes con el de la metamorfosis de la mariposa y el desarrollo de molusco respectivamente. En ellos las participantes parecen asociar su propia evolución con el holometabolismo que sufren las orugas mediante su reestructuración morfológica y fisiológica para convertirse en especies adultas, así como la transición de gusano a caracol, por lo que el sentido analógico es claro. De acuerdo a los planteamientos transpersonales, parece que los procesos existenciales son proyectados en imágenes de la naturaleza que buscan expresar la concepción del transcurrir del tiempo a partir de las experiencias vividas, incluyendo la forma de vivirlas.

Esta observación concuerda con los reportes de Erdonmez (2003) y Grof (2000) en sus hallazgos, en el que el empleo de la música con orientación transpersonal permite la aparición ocasional de elementos vinculados a la naturaleza, que por sus características, poseen una carga altamente simbólica. De ese modo, los elementos naturales presentes se vinculan a representaciones del sí-mismo en el caso de los árboles y las flores y a expresiones del ciclo del morir/renacer como es en lo referente a la figura de la mariposa y el caracol. La observación y estudio de diversos procesos de la naturaleza ha permitido que el ser humano pueda establecer analogías y metáforas con su propio desarrollo psicológico. De ahí que como lo señala Von Franz (1981), el símbolo representa un paso más allá de las características atribuidas al signo, donde éste último solo se ocupa de la representación visual de aquello que se pretende comunicar; por el contrario, en el símbolo la representación se encuentra cargada emocionalmente, el individuo deposita en él una correlación con su forma de estar en el mundo, misma que le otorga una dirección y que puede ser observable en términos conductuales. Quien establece una relación con el núcleo de la personalidad tenderá a reflejar dicho encuentro en la modificación de actitudes, formas de interacción interpersonal, estados emocionales y la conducta, además de revisar su historia individual en el contexto del sentido del que se habla.

Tal como lo reportan Ashida (2000), Hernández (2007) y Oliva y Fernández (2006), la intervención psicomusical en adultos mayores frecuentemente propicia un espacio donde se generan recuerdos significativos de diversas etapas de la vida, particularmente de la infancia y la juventud temprana. En esta sesión aparecieron representaciones de las participantes junto a sus familiares. Algunas inclusive escribieron los nombres de sus

consanguíneos junto al dibujo que les correspondía. También dibujaron niños en situaciones lúdicas, principalmente en parques.

A lo largo del trabajo que diversos profesionales y estudiantes han tenido con el Grupo Vida se ha constatado la constante reminiscencia de experiencias que las integrantes han compartido referentes a sus primeros años. Además de los recuerdos que han favorecido el abordaje de diversas temáticas para el trabajo clínico y psicopedagógico, se han suscitado testimonios de cómo las participantes conservan recuerdos en apariencia simples, pero que reflejan la capacidad para conservar en la memoria detalles en toda su magnitud sensorial, pudiendo evocar texturas, olores, sabores y sonidos. De acuerdo con Claver (2006), una de las características cognitivas más interesantes en la vejez es la conservación de la memoria a largo plazo referente a recuerdos y sucesos significativos del pasado, aún cuando se inicie un declive en otras habilidades intelectuales; la experiencia y el conocimiento cultural mantienen su estructura de manera óptima a menos que sobrevenga un trastorno o enfermedad discapacitante. Con estos datos se constata el alcance de la musicoterapia para la aproximación a las vivencias del adulto mayor, con base en las propiedades de la música mencionadas en la introducción teórica.

Dentro de la inducción del ejercicio se incluyó la mención por parte del facilitador a visualizar el estado intrauterino de las participantes. Como se muestra en la figura 5.1.2, varias participantes representaron dicha experiencia. Dentro de la técnica de Respiración Holotrópica, estas imágenes aparecen espontáneamente sin necesidad de ningún énfasis en contactar con dicha etapa, gracias al proceso de hipocapnia en interacción con la música

(Spivak et al., 1994). Por lo que el proceder en este caso tuvo como objetivo conocer qué tipo de experiencias podían ser evocadas en ausencia de los elementos descritos.

Las experiencias se dividieron en las categorías positivas y negativas a partir de los elementos que sugerían tal estado como la impresión intuitiva del dibujo, el contexto del tema uterino en relación con el resto del dibujo y palabras que algunas integrantes llegaron a escribir dentro del mismo (ver Figuras 5.3.1 y 5.3.2). En el caso de las experiencias positivas, se realizaron imágenes relativas a fetos bien definidos integrados a la matriz o como parte de un continuo, con palabras como *comienzo*, *cuando era célula*, *fin*, *gran felicidad* e *infinito* (ver Figura 5.3.1). Independientemente de las habilidades artísticas de las participantes, los dibujos son capaces de transmitir estados apacibles y de bienestar. Estas expresiones concuerdan con los complementos al dibujo donde se exhiben juegos infantiles y situaciones positivas vinculadas a esa etapa. No así en el caso de las vivencias negativas donde aparecen trazos distorsionados con figuras deformes o poco claras. La impresión de los dibujos es de desestructura, dispersión y poca pulcritud. Hay huecos que evocan la sensación de vacío y esterilidad en quien los observa. Asimismo, las creaciones vienen acompañadas de palabras como *miedo*, *angustia*, *libertad* y *mamá* (ver Figura 5.3.2).

De acuerdo con Grof (2001), las Matrices Perinatales Básicas (MPB) revelan la trascendencia que el desarrollo intrauterino juega en el desarrollo psicológico. En adhesión con otras propuestas como las aportaciones psicoanalíticas contemporáneas, la psicogenealogía y el trabajo psicocorporal, la escuela transpersonal de Grof (2001) destaca la importancia del parto y el nacimiento abarcando las esferas personal y transpersonal al ir

de la mano de los ciclos del nacer/morir/renacer. Parece ser que las condiciones psicológico/existenciales del embarazo y el parto tienden a impactar en la conformación de la psique del feto, incidiendo en las áreas cognitiva, emocional y espiritual; por ello, el trabajo con dicha etapa mediante la Respiración Holotrópica, permite la resolución simbólica y presencial de aquello que pudiera obstaculizar el fluir natural del proceso. En este caso, se observa cómo la MPB1 de Unión Primigenia con la Madre se destacó por ambas experiencias; por una parte, experimentándose seguridad y felicidad incluyendo recuerdos de la infancia, y por la otra, sensaciones de amenaza, temor y confusión.

La representación de la MPB1 corresponde a lo que se conoce como *universo amniótico*, donde el feto no es consciente de los límites, no diferenciando lo externo de lo interno. Y una de las características fundamentales de la existencia embrionaria positiva es el experimentar regiones vastas, tales como galaxias, el espacio interestelar o el agua oceánica sin fronteras o límites acompañados de imágenes de la naturaleza que evocan belleza, seguridad y alimentación incondicional (Grof, 2000). Como sistema de experiencia condensada (COEX), el estadio positivo primario se relaciona con recuerdos felices y placenteros de la infancia y juventud. En el caso de la experiencia de “mal vientre” aparecen la oscuridad y la amenaza a ser envenenado por medio de sustancias nocivas como el alcohol, medicamentos, tabaco u otras drogas. Estas experiencias pueden ser acompañadas de visiones de aguas contaminadas, basureros tóxicos o persecución por parte de entes malignos o animales depredadores grotescos (Grof, 2000).

El planteamiento fundamental de este cuerpo teórico es el de que la psique tiene la capacidad de registrar la vivencia colectiva e individual determinando así las pautas futuras

del comportamiento; no en forma de almacén como enseña el psicoanálisis, sino como una memoria dinámica y autónoma que sólo puede ser asequible a través de la conciencia (Grof & Taylor, 2009). Los datos de esta sesión en particular muestran que, aún cuando no se llevó a cabo una sesión de Respiración Holotrópica formal, el utilizar algunos de los principios básicos de la técnica, que en este caso son la inducción relajante y la música evocativa, favorece la aparición de los contenidos mencionados, quizás no con una gran carga abreactiva, pero sí con posibilidades de intervención en el tema.

El investigador de este proyecto se encontraba estableciendo las categorías de los dibujos, cuando se percató de un patrón que estaba presente en la mayoría de las creaciones y que parecía rebasar la categoría misma. En primer lugar, se consideró que en gran parte de los dibujos se representaron estados oceánicos, relacionados con el punto anterior sobre la concepción biológica y el estado intrauterino de las matrices perinatales. Sin embargo, después de observar repetidamente los dibujos, se encontró que el mismo tema se encontraba oculto en otros dibujos que parecían no tenerlo (ver Figuras 5.4.1 y 5.4.2). Las franjas que intentaban representar una especie de canal se repitieron de manera similar o casi idéntica con la diferencia de que aludían a otros aspectos del dibujo como el campo, el cielo y el camino de un caracol sobre el pasto, por citar algunos de ellos. Dicha observación fue posible al constatar que los trazos y la conformación del dibujo en esencia son las mismas, con ligeras variaciones que con compartidas por grupos menores; es decir, hay aspectos que son compartidos por dos o tres dibujos y que pertenecen a la misma categoría del patrón, como en el caso de las franjas donde aparecen gente, niños, estrellas y células.

Aún cuando en algunos dibujos no está presente el tema perinatal, las similitudes mencionadas se adhieren al COEX en el sentido de representar recuerdos de la infancia positivos o negativos según es el caso. Lejos de buscar intencionadamente la presencia de similitudes en los dibujos, el investigador descubrió el patrón en cuestión mediante la colocación en conjunto de los dibujos para observar posibles semejanzas en ellos.

La proposición de esta idea va en dirección a pensar que un contenido grupal hubiera buscado expresarse a través del dibujo. El hecho de encontrar patrones similares distribuidos en el grupo tanto de manera clara como encriptada, lleva a estudiar el fenómeno en términos colectivos.

El ejemplo más claro de esta proposición es la sincronicidad en la que no sólo se experimenta una coincidencia entre un fenómeno psíquico y material, sino que dicha conexión da pauta hacia la solución de un determinado problema o situación, mediante un flujo proactivo y retroactivo creando una atracción dinámica hacia el futuro intencional; en términos junguianos, la psique detona un proceso de reorganización que se manifiesta mediante sincronicidad y que favorece el desarrollo del núcleo de la estructura de la personalidad, conocida como sí-mismo (Jung, 1983). Hardy (2005) apunta que el tener acceso o participar de un proceso psicoterapéutico o espiritual tiene la suficiente capacidad como para disparar dicha organización de la psique.

Con lo anterior, parece haber un sentido y coherencia en la aparición gráfica de un patrón en común en el grupo. El que una imagen haya sido compartida por varias participantes abre la posibilidad de que dicho contenido tuviera un componente con necesidad de emerger, cuestión que por razones de tiempo y alcances no fue posible

abordar en el grupo. Este suceso podría representar dos aspectos: uno, el reflejo de una mentalidad grupal, un nivel de comunicación profundo entre las participantes a través de la convivencia y el encuentro de experiencias, ya que como afirma Grinberg (1998), la conexión interhemisférica ocurre sólo cuando hay un contacto interpersonal emocionalmente cargado. La otra consiste en suponer el hecho como una expresión del movimiento de la red psíquica que bien podría ocurrir en otros momentos, con otros individuos, en cualquier espacio. Esta segunda proposición no supone el considerar que este fenómeno pueda ser controlado prediciendo el momento de su ocurrencia, debido a que el abordar el tema de ese modo llevaría a estudiarlo desde el método científico, que como ya se ha dicho, es incompatible con estos niveles de abstracción. En cambio, se pueden determinar las probabilidades para que éstas ocurran, tal cual se enuncia en el párrafo anterior.

Una constante que ha sido reportada por diversas investigaciones es el de la capacidad de la psique para transmitir de un emisor a un receptor determinada información sin definir con exactitud su contenido (Braden, 2006). Este fenómeno consta de un proceso en el que, a diferencia del aprendizaje consciente que permite acatar una indicación tal cual es enunciada, se envía la naturaleza de la información sin poder tener acceso a detalles específicos de la misma. Después de haber establecido diversas hipótesis sobre la causa del fenómeno como la transmisión radial cerebral, Tart (2009) establece que a pesar de desconocer la esencia, estructura y proceso de la telepatía, es posible afirmar que es un fenómeno que no obedece a las leyes físicas y sus extensiones, que dicho fenómeno parece

romper dichas leyes y que requiere ser estudiada en sus propios términos y no pretender encajarla dentro de la dimensión de tales leyes.

En el caso del material de este proyecto no es posible sostener la idea de una intención consciente por parte de alguna participante para transmitirla al grupo; lo encontrado en los dibujos parece ir más bien en función de un contenido de lo inconsciente que emergió de forma colectiva. Otra hipótesis sobre los motivos expresados en los dibujos podría recaer en el papel que las indicaciones del facilitador sobre la regresión inductora tuvieron sobre las participantes; no obstante, es fácilmente desechable al constatar que hubo participantes que no plasmaron dicho estado, por lo que puede observarse un proceso de selección de contenidos autónoma de acuerdo tanto a la experiencia psicomusical como a las particularidades de cada integrante del grupo. La cuestión a destacar sería más bien el papel que jugó la música como elemento directivo y detonante de la experiencia.

Dinámica “Animus”

En la sesión de la exploración del *animus*, se aprecia una clara exposición de la concepción e historia de interacción con lo masculino que las participantes tuvieron hasta el momento de realizar dicha actividad (ver Figuras 6.1.1, 6.1.2 y 6.2). En el análisis de los dibujos se observan los dos procesos descritos anteriormente con las características particulares del grupo de participantes, mismos que se comentarán a continuación:

Relación con el sexo opuesto: tal como se muestra en el análisis del dibujo 1 de la figuras 6.1.1, en el grupo se presentan relaciones, ya sea con el padre o con la pareja, en las que hay abuso psicológico, físico y/o sexual y que parece responder a comportamientos de codependencia donde no existe un espacio individual, las cualidades se diluyen llevando a

la mujer a perder su autonomía y capacidad de elección. Con la intención de satisfacer las necesidades del otro y evitar la presencia de roces y maltrato por parte del agresor, las posibilidades de interacción se van reduciendo al punto de vivir en el miedo y la incertidumbre constante, solapando cada uno de los actos del agresor, como los ataques físicos y verbales, la infidelidad y la falta de apoyo económico y presencial en el cuidado de los hijos y el hogar. Al transcurrir el tiempo, la dinámica descrita se vuelve monótona llevando a la mujer a concebir su estado como algo habitual que se da en las relaciones y que por aspectos como las creencias, la baja autoestima, el miedo y el peso social, se niega su resolución. Ahí radica la codependencia: quien sufre abuso considera que no hay otras elecciones posibles, volviéndose necesario dicho estilo de vida.

Aunque muchas de esas participantes han podido trabajar estas experiencias en el grupo, parece ser que a nivel inconsciente tales vivencias conservan un lugar que, lejos de estar integrado, mantiene una herida profunda, mima que emerge cada vez que se vinculan de alguna forma con una situación similar. Como lo señalan autores como Jung (1983) y Grof (2000), en la psique se constelan vivencias cargadas de sentimiento dentro de un sistema, mismo que determina la forma de comportarse, aún a pesar de que el individuo se encuentre en otro espacio y tiempo. Cuando se experimenta algún evento o situación específica, el sistema emergerá con toda su carga energética emocional generando malestar y dificultades percibidas internamente por el individuo y observadas por quienes lo rodean.

También se encontró otro aspecto relacional que parece corresponder al lado opuesto del comportamiento señalado anteriormente: la actitud demandante y opresiva con las que las participantes se dirigen al sexo opuesto. En el análisis de los dibujos 2 y 4 de la

figuras 6.1.1 y 6.1.2, se encuentran representaciones de sumisión, conformismo y constante tensión en el hombre. Tal expresión corresponde a una actitud interna en la mujer que si bien tiene su origen en los procesos señalados en el caso anterior, el modo de respuesta es distinto: en lugar de tolerar el abuso se adquiere el rol de victimario. Esto no ocurre en todos los casos ya que a menudo ocurre que la mujer posee una idealización del padre tal, que cualquier hombre con quien se relacione le parecerá nimio en comparación con su progenitor; siempre se le encontrará un sinnúmero de defectos, llevando al deterioro de la relación y la incapacidad para vincularse emocionalmente. La presencia del *animus* con el padre genera en la mujer la búsqueda de un ideal inexistente e infantil que le impedirá tener una relación auténtica con el hombre.

En general, estas dos actitudes dificultan las relaciones interpersonales ocasionando que las participantes se vuelvan selectivas o reduzcan su número de relaciones. En el caso del grupo, aunque algunas de ellas han enviudado, el carácter de su *animus* permanece en el mismo nivel dado que los contenidos del inconsciente no abordados se mantienen fieles a su composición a pesar de los cambios que se van suscitando a lo largo de la vida, por lo que se hace evidente que el trabajo con una implicación profunda no se ha logrado aún. Da la impresión de que el nivel en el que las participantes han abordado este tema corresponde a las partes más básicas y pragmáticas de su psique que permiten darse cuenta de las pautas de comportamiento que han ejercido a lo largo de su vida pero que, desde la perspectiva junguiana, no acceden al nivel arquetípico, en términos de energía motivadora del comportamiento con una alta carga simbólica. Una de las formas más potentes y efectivas para aproximarse a dicho nivel son las técnicas de imaginación activa y la respiración

holotrópica, pues ubican a quien las experimenta en un estado en el que no es posible ejercer control sobre la experiencia, favoreciendo que los contenidos se presenten en su mayor naturalidad sin interrupciones de ningún tipo para a partir de ese estado poder ser integrados en la conciencia (Erdonmez, 2003; Grof, 2000; Holmes et al., 1996; Von Franz, 1981).

Relación con la vida: como lo muestra el análisis del dibujo 3, en algunas participantes existe la tendencia a aparentar un estado de bienestar que dista mucho de su realidad (ver Figura 6.1.2). En el dibujo en cuestión se aprecia la figura de lo que parece ser un títere o payaso realizado con colores muy brillantes e intensos con la mitad del cuerpo deformado (ver Figura 6.2); y precisamente la parte mencionada corresponde, desde la perspectiva del personaje, a su lado izquierdo, que es asociado con el lado femenino del cuerpo humano (Perls y Baumgardner, 2006). Por tanto, quien experimente dificultades en dicho hemisferio recibirá de la psique una indicación sobre la necesidad de atender este aspecto, que puede abarcar tanto la negación de la feminidad como la presencia de dificultades a partir de experiencias traumáticas y dolorosas, como abortos, violaciones y abusos, entre otras. El proceso de la psique y del organismo en general retomado por Perls (1976), la *homeostasis*, busca la regulación de las funciones cuando estas entran en desequilibrio. A nivel psicológico, el desajuste de una función moviliza al individuo a buscar un nivel en el que las polaridades encuentren un punto de equilibrio a través de la conciencia. Cuando esto no se logra advertir, el organismo se vale de algún trastorno o patología para advertir la atención de dicha necesidad. Mediante el estímulo musical y la expresión del contenido en el dibujo la psique obtiene un espacio donde el individuo puede

percibir la verdadera naturaleza del proceso, misma que requiere su paso por la conciencia para generar el cambio.

Las piezas musicales elegidas para esta dinámica (ver anexo 2), corresponden a bandas sonoras de películas sobre temáticas de pareja. Nuevamente, como en el caso de los ejercicios de escucha consciente, el entorno holonómico de la música vuelve a generar ciertos tipos de respuesta en correspondencia con la vivencia de las participantes (Fregtman, 1988). La peculiaridad de esta dinámica recae en que la realización de los dibujos fue de forma colectiva, es decir, se formaron equipos en los que cada una de las integrantes debía aportar determinada parte del cuerpo masculino a partir de lo evocado con la música. Es así como se puede obtener una creación artística como totalidad, misma que toma sentido con las aportaciones de cada participante. Como una *gestalt*, el dibujo toma una estructura y sentido propios involucrando a cada uno de los miembros del equipo, compartiendo una percepción y vivencia únicos acompañados de un sentimiento común. Por ello, esta forma de trabajo es muy efectiva cuando se desea establecer un diagnóstico e intervención grupal ya que si se parte del supuesto de que el individuo tiende a relacionarse con aquello que le es conocido, los equipos que se conformen tendrán una afinidad psicológica o vivencial (González, 2005). Por tanto, puede afirmarse que dentro de una colectividad particular, existen subgrupos con características más puntuales que el resto de la población y que denotan un flujo de procesos diversos y complejos que a su vez pueden conformar una *gestalt* con el resto de los subgrupos.

Evaluación

- a) Grupo focal

Al final de la intervención se llevó a cabo una sesión de grupo focal en el que las participantes comentaron sus experiencias por equipos a partir de preguntas guía para ser compartidas y registradas por estudiantes de psicología. Sobre el primer apartado de aspectos descubiertos con la música (ver Figura 7), se encuentran el contacto con determinadas emociones y sensaciones como el enojo, la alegría, la tristeza, el aburrimiento, la nostalgia y la relajación. También aparecieron temáticas no sólo relacionadas con la expresión de determinadas emociones sino a procesos perceptuales y comportamentales como la discriminación de elementos musicales como la armonía, el timbre y el ritmo, la modificación de estados de ánimo y la intensificación de los sentidos a través de la música. Hasta este punto los datos reportados por el grupo son congruentes con la literatura donde se destacan las cualidades inductoras, evocativas, fisiológicas, perceptuales y modificadoras del comportamiento que genera la música en un contexto dirigido (Benenzon, 1991; Bruscia, 2007; Bunt, 1994; Campbell, 2002; Darnley-Smith y Patey, 2003; Garivaldis y Moss, 2007; Ramos et al., 1996; Ritossa y Rickard, 2004; Wigram et al., 2002). El análisis detallado de las experiencias y emociones evocadas en este apartado se aleja del objetivo de la investigación, por lo que sólo se presentan de manera general y descriptiva; no así en el caso de otros elementos del trabajo que pueden abordarse pertinentemente a profundidad.

Otras respuestas reportadas fueron los temas en los que las participantes percibieron una utilidad en el trabajo psicomusical. Estos fueron: *comprensión de vivencias, la música acompaña, aprender que todo tiene su tiempo y abordaje de diversos temas* (ver Figura 7). Dichas respuestas surgen de una experiencia subjetiva que permite identificar a través de

las frases el papel que la música pudo tener a lo largo de las sesiones. Lo que comparten estas frases es la vinculación a procesos de índole existencial y relacional que rebasan la mera expresión emocional/evocativa y ubican al grupo en una postura en la que *se aprende algo*, es decir, el trabajo psicomusical está permeado por un elemento pedagógico vivencial. Un ejemplo es la frase *todo tiene su tiempo*, que describe a la necesidad de dejar de imponer la propia voluntad ante los sucesos vitales, siendo flexible y concibiendo la vida humana de la misma manera en la que los procesos biológicos y físicos conllevan ciclos de desarrollo, gestación y maduración. Es así como la analogía del curso de la naturaleza con eventos de tipo psicológico se hizo presente en el grupo denotando la aparición del nivel transpersonal durante la intervención; es decir, el trabajo psicomusical detonó en las participantes el contacto con elementos relacionados a la trascendencia y el modo de vivir (Almendro, 2004; Pintos, 1996). Al igual que ocurre en otras etapas de la vida humana, como apuntan Turner (2004) y Zoja (2002), el aprendizaje significativo se mantiene presente en la vejez, particularmente en los temas existenciales, pues de cara a la muerte, la necesidad de comprenderse a sí mismo, su historia y el sentido de la vida, el anciano puede dejar de lado una postura pasiva para adentrarse en una introspección y meditación profundas.

Esta percepción de aprendizaje en las participantes se mostró igualmente en el apartado de *descubrimiento por medio de la música* en la figura 7 donde aparecen las frases: *ser más realistas, escuchar en lugar de oír y mayor sensibilidad*. El hecho de considerar el descubrimiento y la percepción de cambio como elementos distintivos del aprendizaje confirma la movilización de algunas participantes hacia un nivel de percepción

sobre sus vidas diferente al que habían tenido antes. En esto radica lo que González (2005) denomina *desarrollo de la conciencia*, cuando explica que dicho progreso se percibe como la convicción subjetiva de haber alcanzado un nivel de comprensión diferente sobre la situación vital, una integración progresiva de las polaridades y la ejecución de formas de comportamiento que en quien las realiza dan un sentido a la existencia. Wilber (2005) señala que dicho nivel de percepción es real en el sentido de que no implica aspectos de naturaleza metafísica sino que es vivido desde lo cotidiano, en el estado habitual y relacional del individuo pero bajo nuevos parámetros de ser y estar en interacción con el mundo. La vida es llevada con las mismas situaciones pero desde una óptica diferente que le permite al individuo elegir y actuar con otras opciones.

En la figura 7 se muestran a su vez frases dirigidas a la relación de las participantes con la música en los rubros de lo que falta y se ha dejado de hacer con la música. Fueron mencionadas: *conocer y disfrutar la música académica, aprender a tocar un instrumento, tolerar y adaptarse a la música actual y aprender sobre géneros y estilos musicales*. Estos datos sugieren no sólo el descubrimiento de la necesidad de involucrarse más con dicha forma de arte sino que, en el plano psicológico, muestran actitudes de desear proseguir en la adquisición de habilidades y conocimientos nuevos así como desarrollar mayor tolerancia hacia el mundo actual y sus características. De acuerdo con González (2005), una vez que el individuo ha descubierto la necesidad de desarrollarse interiormente, se encuentra ante el hecho de reorganizar su participación con el ambiente; la individuación o trascendencia no significaría el aislamiento sino la interacción para, con y desde el mundo, siempre conservando su capacidad crítica y sus límites y características propias. Esta esfera

transpersonal está basada en un principio de comunión, en un intercambio equilibrado y en constante cambio y que puede ser observada a través de actitudes y emociones como la aceptación incondicional, la alegría, la congruencia y la presencia de relaciones interpersonales solidarias y de respeto (González, 2005).

b) Cuestionario para la Evaluación de la Música de Ramos et al. (1996)

En la tabla 1 y la figura 8.1 se observan las emociones que las participantes consideraron más frecuentes durante la intervención generadas a partir de la música. Las frecuencias más altas correspondieron a las de *alegría* e *euforia* con un 36%, seguidas de *tristeza* y *no especificación* con un 27%. En las figuras 8.2.1 y 8.2.2 se especifican las imágenes evocadas durante el trabajo psicomusical destacándose los elementos naturales (54%), recuerdos de juventud (27%) e imágenes de otras épocas (19%).

De la figura 8.4.1 a la 8.4.5, sintetizadas en la tabla 2, se observa que las emociones/sensaciones con una frecuencia más alta en el nivel “intenso” fueron *atención* y *tranquilidad* con un 63%, *inspiración* con 54%, *involucramiento* con 46% y *felicidad*, *encanto* y *ánimo* con un 45%. Por último, en la figura 8.5 y tabla 3 se aprecian las impresiones sobre la música, resaltando *alegría* (63%), *apacibilidad* (54%) y *agrado* (46%), dentro del nivel de “intenso”.

Estos datos sugieren que la música utilizada para la intervención fue percibida por las participantes dentro de un contexto positivo, es decir, constituyó una experiencia propicia para la evocación, el contacto con emociones y el abordaje de temas. Las categorías de euforia y alegría parecen cumplir con lo establecido por Barcellos (2000), Grocke y Wigram (2007), Grof (2000) y Grof y Taylor (2009), donde se sugiere el uso de

música con un alto nivel de composición y ejecución, así como de la selección de piezas musicales con una gran variedad de instrumentos que faciliten un amplio espectro de evocaciones y emociones. El resto de las frecuencias de las gráficas y tablas mencionadas vendrían a ser un despliegue de dicho principio, en el que si bien, como se mencionó en los resultados del grupo focal, aparecieron temas dolorosos en las participantes, la música fue percibida como un agente benéfico y con propiedades de movilización y generación de intensidad emocional, cognitiva y corporal.

Fenomenología del proceso de investigación

Como lo mencionan Josephson y Rubik (1992 citado en Braud y Anderson, 1998), el espectro de la información obtenida durante un proceso de investigación requiere incluir, para obtener una perspectiva total del fenómeno implicado, todos aquellos elementos que pertenecen al nivel anecdótico y sutil. Además de los sucesos relacionados con el tema de interés y sus particularidades empíricas, también se toman en cuenta la percepción y experiencias provenientes del observador.

En ese sentido resulta importante mencionar los elementos más sobresalientes percibidos por el investigador y que fueron corroborados por la gente que participó ya sea de forma directa o indirecta con la investigación, como los asesores del proyecto, el Grupo Vida y estudiantes que colaboraron en las dinámicas realizadas durante el proceso.

Durante la fase de intervención, el investigador se encontró con una serie de complicaciones en torno a los instrumentos que consideró para la obtención de la información. Uno de ellos fue la grabadora de audio que en repetidas ocasiones se apagó al momento de encontrarse registrando el transcurso de las sesiones. Al revisarse el aparato, se

encontró que las pilas necesarias para su funcionamiento habían agotado su energía a pesar de haberse comprado nuevas y verificar que se encontraban en óptimo estado. Se inspeccionó la grabadora y pudo constatar que las sesiones fueron grabadas en fragmentos iniciales para después cortarse abruptamente. Tal suceso se repitió en alrededor de dos sesiones, ya que en otras la grabación quedó registrada de principio a fin.

Otro hecho se presentó con la cámara de video que se contempló para la captura de la respuesta del grupo ante los estímulos musicales correspondientes. En este caso, las dificultades que se presentaron consistieron en un episodio en el que tanto el investigador como el asesor del proyecto se percataron de que hacía falta un cable para poder filmar y que por olvido, hizo imposible la grabación. Llama la atención que durante dicha sesión aparecieron elementos interesantes en la respuesta de las participantes ante la dinámica tratada, ya que se abordó el tema de la muerte al estar próximo el día de muertos. Con este detalle, todo el material aparecido tuvo que ser eliminado del reporte al no contar con elementos observables fuera del marco del recuerdo de lo experimentado en la dinámica. Junto con este incidente ocurrió otro en el que al momento de transferir la filmación a formato DVD, se encontró que en las dos sesiones grabadas el audio no se registró más que por breves segundos, error atribuido a las condiciones de la cámara, mismas que se habían considerado óptimas anteriormente. El efecto que se produce al ver los videos es como si se *tapara* el micrófono de la cámara ocasionando la ausencia de audición en la mayor parte del material.

Adicionalmente, en una ocasión el investigador olvidó parte de los registros de la dinámica de escucha consciente en el aula donde se realizó la investigación, optándose

nuevamente por incluir solo aquellos que conservó. También ocurrió un desperfecto en la computadora donde se almacenaban todos los datos referentes al proyecto, mismos que se rescataron después de haber solicitado la ayuda profesional para extraerlos del disco duro, situación que los técnicos computacionales encargados del trabajo atribuyeron a un virus cibernético.

Todos estos elementos ocasionaron el entorpecimiento del proceso de trabajo y condujeron al investigador a establecer hipótesis que permitieran comprender lo sucedido a partir de la premisa que las teorías psicodinámicas y transpersonales hacen sobre la no independencia de eventos psíquicos y físicos, consideradas como eventos psicoides, sincronísticos y/o proyectivos. De ese modo, el investigador estableció las siguientes hipótesis:

- a) Desde una perspectiva newtoniana/cartesiana el fenómeno reportado corresponde a una casualidad y no hay elementos que sugieran algún tipo de relación entre los eventos y menos aún en posibilidad de demostrarlos.
- b) Existe una condición de carácter inconsciente e individual que es manifestada objetivamente como un entorpecimiento del proceso de investigación y que puede ser explicada en términos de un estado personal por parte del investigador; es decir, condiciones internas subjetivas que obstaculizan el proceso.
- c) Hay componentes de naturaleza psíquica y colectiva, dentro del grupo de participantes en interacción con la experiencia individual del investigador, que por algún proceso desconocido permanecen inasequibles para su estudio y

análisis. Un proceso en el que la información se protege a sí misma para no salir a la luz.

El investigador se encontraba en la fase intermedia del proyecto cuando experimentó una crisis interna a partir de un suceso personal, situación que lo llevó a iniciar un proceso de psicoterapia por espacio de 8 meses. Durante este lapso, el investigador pudo percatarse de situaciones que demandaban su resolución y actualización, ya que se encontró con contenidos de carácter inconsciente que no había contemplado y que obstaculizaban su desarrollo como adulto. Mediante el recurso de la psicoterapia y la profundización de temas a partir de la búsqueda de material teórico referente al proyecto, el investigador descubrió la necesidad de profundizar en su desarrollo personal.

Ante esta situación, el investigador llegó a la conclusión personal de que quizás estos epifenómenos corresponden a la hipótesis *b* en la que se experimentó de manera subjetiva e individual, la unidad entre el investigador, el proceso de investigación y la interacción con el Grupo Vida. Como lo señalan González (2005) y S. Grof y Grof (2006), todo trabajo psicoterapéutico en el nivel existencial y transpersonal, genera la irrupción de contenidos inconscientes que requieren ser integrados en la personalidad. Tales contenidos pueden brotar de manera pausada e intermitente o a manera de choque. De ese modo podría pensarse en la influencia bidireccional que tiene una intervención de este tipo tanto en los participantes como en el facilitador. Queda este comentario como epifenómeno a todos los resultados de esta investigación y abierto para investigarse a quien se interese por este tema.

CONCLUSIONES

De acuerdo al objetivo general de la presente investigación, basado en describir los procesos que las técnicas musicales transpersonales generaron en el comportamiento de este grupo de ancianas, se encontró una incidencia en los siguientes aspectos:

Evocación de emociones y sensaciones: se registró la aparición de diversas emociones y sensaciones a partir de los estímulos musicales tales como enojo, nostalgia, tensión, euforia, alegría, tristeza, miedo y amor. Cada una de ellas se encontró asociada a un recuerdo o a una vivencia actual, permitiendo encontrar su origen a partir de la fase de retroalimentación en la que se precisó la naturaleza y sentido de las mismas. Este procedimiento favoreció la generación de datos respecto a la historia personal, las relaciones interpersonales, el auto-concepto, la dinámica familiar, las actitudes, la personalidad y los estados afectivos cotidianos de las participantes. A través de las emociones evocadas por medio de la música se pudo conocer un poco sobre el comportamiento del grupo tanto de manera individual como colectiva, dado que la expresión emocional de un individuo desencadena reacciones grupales de diversa índole. El potencial evocativo de respuestas afectivas mediante la música ocurrió a lo largo de todas las sesiones, confirmando así lo expuesto por Ramos et al. (1996), Ritossa y Rickard (2004), Luck et al. (2008), Campbell (2002) y Wigram et al. (2002), respecto a esta propiedad como una de las características fundamentales de la música

Evocación de recuerdos: en este grupo de ancianas se rememoraron diversos recuerdos de etapas anteriores, particularmente de la infancia y la juventud, mismos que estuvieron acompañados de una alta carga emocional. Dicha reminiscencia abarcó tanto

recuerdos gratos como desagradables, enfocados mayoritariamente hacia el núcleo familiar y el contexto en que vivieron. Esta capacidad de evocación por medio de la música, desarrollado principalmente desde las neurociencias y la psicomusicología, es coherente con el planteamiento en el que se afirma que gran parte del comportamiento se encuentra sujeto a las disposiciones y reacciones que los estímulos externos generan en el individuo basados en su experiencia previa, conformados desde una valoración personal sobre la naturaleza y sentido de la misma, es decir, determinando categorías subjetivas sobre el suceso (Robertson, 2006; Grof, 2000, Battista, 2006; Almendro, 2006). Por lo tanto, la música es un estímulo suficiente para desencadenar reacciones que permitan el acceso a información sobre el tipo de experiencias que los usuarios hayan tenido, así como la forma de procesamiento de estos (Antonnen y Surakka, 2007). La vastedad de reacciones posibles en el individuo es detonada tanto por la complejidad y riqueza de las obras musicales, con su estructura y contenido, ya sea en sus formas vertical u horizontal (Pavlicevic, 2005), como por el contexto terapéutico mediante el cual se promueve el contacto consciente con el contenido evocado.

Cambios perceptuales: las participantes reportaron en la fase de evaluación un afinamiento de escucha que puede definirse como la atención consciente hacia los estímulos musicales y las reacciones que estos generan en el oyente. Cada vez que una pieza es escuchada, el organismo asimila su totalidad y el producto final de evocación es integrado igualmente como totalidad. Para que esto ocurra, se requiere de la focalización de la consciencia hacia el estímulo musical; esto es, la recepción acústica en el oído acompañada de la atención del individuo (Crowe, 2004). La dirección consciente a la pieza

musical origina la acción de los mecanismos perceptuales planteados por la psicología Gestalt: simetría y compleción de figuras, en los que la percepción se encarga de no dejar espacios vacíos y dar forma al estímulo (Edelman y Tononi, 2005). En ese sentido, tal y como se muestra en la fase de evaluación de las sesiones, los procesos perceptuales auditivos pueden ser estimulados y desarrollados mediante la ejercitación progresiva de estímulos musicales ofreciendo una amplia gama de posibilidades resultantes como: discriminación de timbres, estilos y géneros musicales, desarrollo de la atención, valoraciones subjetivas sobre la pieza musical y contacto consciente con sentimientos, sensaciones, imaginación y sentimientos, por mencionar algunos.

El contacto con la música en términos perceptuales también incide en aspectos relacionados con la auto-percepción de la calidad de vida en el adulto mayor, ya que como lo reportan Coffman (2002) y Schmid y Ostermann (2010), la simple escucha e interpretación de la música genera una modificación sobre la percepción del estado presente. Esta propiedad tiene un objetivo meramente paliativo y no representa ninguna intervención psicoterapéutica formal, dado que no está estructurada para ese modo y fin, limitándose a una actividad de escucha con los alcances mencionados. Para evaluar el impacto de las propiedades perceptuales de la musicoterapia en la calidad de vida real en los ancianos se requerirán trabajos posteriores.

Abordaje de asuntos inconclusos: se observó y registró el surgimiento de temáticas de índole personal en el grupo que fueron referidas por el grupo como malestares psicológicos y dificultades relacionales. La percepción, en interacción con las respuestas fisiológicas y las facultades evocativas de la música, desencadenó contenidos de índole

psicológica que se vinculan a estados emocionales, síntomas, conductas y actitudes que entran dentro de la categoría de asuntos inconclusos, que se refieren a todos aquellos episodios de la vida del individuo que no han podido integrarse en la personalidad. El *darse cuenta* representa un proceso perceptual en el que el individuo se percata de la realidad del organismo así como de sus límites, movilizándolo hacia la elaboración de dichos elementos que se expresan como ausencia o reducción de síntomas y la modificación de las actitudes, la conducta y la percepción sobre el tema trabajado (Perls y Baumgardner, 2006; Almendro 2004). La música fue utilizada para este fin no sólo como estímulo propiciador sino como agente de cambio a través de los pasos descritos por Muñoz (2008): contacto, intensificación, resolución y procesamiento. Tal procedimiento se ajusta al planteamiento de que las técnicas psicomusicales estructuradas desde el enfoque Gestalt, posibilitan en el anciano el trabajo con las temáticas irresueltas de la misma forma en que se realiza con otros tipos de población (Hernández, 2007; Oliva y Fernández, 2006). Los temas que surjan bajo este tipo de intervención corresponderán a aquellos que forman parte de la historia individual del anciano y estarán conectados en mayor o menor medida con aspectos propios de la vejez actual como: duelo, depresión, enfermedades, dinámica familiar, expectativas, discapacidad, entre otras (Claver, 2006; Arden, 2005; Hernández, 2005).

Movilización corporal: las dinámicas empleadas en esta investigación suscitaron la ejecución de movimientos corporales diversos tales como el estiramiento de extremidades, ganeo, oscilación del cuello y respiraciones profundas acompañados de expresiones emocionales. Se observó que estos movimientos son poco frecuentes en la vida cotidiana de las participantes y que, lejos de representar desplazamientos que comprometan su salud

física, promueven la ejercitación y la movilidad corporal. De acuerdo con Abbot y Avins (2006), cuando el trabajo psicomusical es acompañado de movimientos corporales, las posibilidades para el anciano aumentan, ya que la expresión con el cuerpo no sólo favorece la tonificación muscular y la coordinación, aunado a el resto del implicaciones con el hemisferio derecho, sino que tiene la facultad de que los participantes personalicen la experiencia musical utilizando el cuerpo como una forma de lenguaje, estableciendo así una mayor precisión en el *darse cuenta*, haciendo a un lado la rigidez y descubriendo un significado psicológico en la noción de movimiento, como ocurre en la psicodanza o la improvisación con instrumentos (Darnley-Smith y Patey, 2003; Luck et al., 2008).

Crowe (2004) y Grof (2000) aseguran que la inclusión del movimiento corporal también permite la aproximación a síntomas y malestares psicósomáticos encaminados a su descarga y posterior resolución. La integración del material psíquico nocivo se hace posible mediante el contacto auténtico con dicho material a través de diversas técnicas como la catarsis, el trabajo con polaridades y el cambio de perspectiva, por mencionar algunos. En todos estos casos, el cuerpo puede ser un recurso fundamental en cuanto a potencializar la integración de los elementos que surjan durante una sesión de musicoterapia, ya sea de forma individual o grupal. En el caso de este último, el trabajar con la música de manera grupal agrega un sentido ritual comunitario en el que los contenidos son conformados gracias a la interacción de los participantes (Crowe, 2004), generando una *gestalt* que permite observar el comportamiento del grupo y la dirección de éste, como ocurrió en el caso de la dinámica *Tótem*.

Respuesta evocativa en temas perinatales: mediante la dinámica *En el vientre de mi madre* en la que se utilizaron los recursos de la música, la imaginación y el dibujo, se encontraron respuestas de tipo emocional tanto positivas como negativas. Los contenidos de los dibujos permitieron hacer dicha clasificación a partir de sus características en términos de trazos, color, estructura, situaciones representadas y palabras asociadas con el dibujo. Se requiere un estudio más detallado sobre este tema que analice las posibles correlaciones entre el material generado en una sesión de este tipo y la información proporcionada por los participantes sobre las condiciones de su nacimiento, a partir de lo expuesto por Grof (2000), sobre la influencia de estas experiencias en una amplia gama de trastornos psicológicos. El alcance de este análisis únicamente describe la evocación de emociones intensas asociadas a dibujos en sintonía con dichas respuestas afectivas.

Presencia de experiencias trascendentes con la música: de acuerdo a lo referido por algunas participantes en las entrevistas, la música jugó un papel central para facilitar experiencias del *darse cuenta* gestáltico, la vivencia subjetiva de lo sagrado, la identidad familiar/regional y la percepción de la música como acompañante pedagógico en ciertos momentos de sus vidas. Como elementos en común en las respuestas obtenidas se distinguen: emociones positivas intensas, sensaciones de unidad integridad y comunión, el ejercicio del poder personal, la comprensión momentánea o permanente del significado de los momentos que se viven y la percepción de un referente sobre los propios orígenes. Dichos elementos son semejantes a los descritos por Fregtman (1988), Hadley (2002), Erdonmez (2003), Crowe (2004), Claire (2006) y Lin et al. (2010), en los que se reporta la vivencia de experiencias trascendentes detonadas por piezas musicales. A su vez, lo

reportado por estos autores desde el contexto musical, forma parte de las vivencias abordadas por la psicología transpersonal como la experiencia cumbre y la numinosidad (Robertson, 2006; Battista, 1996; Almendro 2004). Esta información permite establecer que las experiencias de trascendencia con la música pueden ser categorizadas como estados no ordinarios de conciencia, ya que no consisten en la mera recepción auditiva de la música, sino que poseen una carga afectiva intensa y están vinculadas a algún elemento de la historia de vida del que escucha, generando una comprensión o significado al respecto (González, 2005). El término *no ordinario* hace alusión a que este tipo de experiencias ocurren en ciertos momentos y no es posible establecer cuándo tomarán lugar; los estados no ordinarios de conciencia son diversos y la música puede constituir un vehículo para que ocurran, tal como se constató en las entrevistas realizadas.

Coincidencias significativas: en las sesiones de escucha consciente y de la dinámica “Charlando con el chelo” se suscitaron conexiones significativas entre los contenidos musicales y la experiencia de las participantes. En los resultados se mostró cómo en ambas sesiones surgieron temáticas propias del grupo similares a la intención de composición por parte de los creadores de las obras musicales utilizadas. Las participantes, sin conocer la música y la inspiración de su composición, percibieron el contenido afectivo e intencional, en sintonía con su propia experiencia. Este fenómeno se puede describir como la sintonización de algunas participantes con las piezas musicales sobre la intencionalidad emotiva de los autores, en correspondencia con la vivencia de situaciones similares. Este fenómeno se ajusta al concepto de sincronicidad donde se genera una coincidencia temporal de dos acontecimientos no relacionados con un contenido significativo, ya sea idéntico o

semejante (Jung, 1983). En este caso, el acontecimiento físico correspondería a la pista musical con sus fines artísticos, mientras que el acontecimiento psicológico sería la evocación de sucesos personales semejantes a la música. Un elemento que respalda esta afirmación es que cumple con los requisitos descritos por Vézina (2007) cuando una coincidencia se asume como sincronicidad: encontrarse en un momento crítico o de bloqueo, que la coincidencia genere una respuesta emocional intensa y que el evento tenga sentido para el que experimenta la coincidencia. En las transcripciones de retroalimentación de esta investigación se pueden apreciar estos criterios mediante la verbalización de las participantes y su respuesta comportamental. Fregtman (1988) menciona que la música es un catalizador de los procesos mentales activando el material inconsciente de diversos campos de información que van más allá del sistema de pensamiento lineal. Sin embargo, dado que, como apunta Vézina (2007), la sincronicidad es impredecible para su ocurrencia, se consideran estos datos como parte de la fenomenología de esta investigación planteando la pregunta de si en todas las intervenciones de este tipo ocurren procesos de la misma índole.

Resonancia grupal: sin ser consideradas sincronidades, hubo momentos y expresiones durante la intervención que mostraron un nivel de conexión e identificación emocional, vivencial y de imaginación en cuanto a contenidos abordados entre las participantes, como en el caso de las experiencias y dibujos de la dinámica “En el vientre de mi madre”, expresados a través de las verbalizaciones de las participantes y de indicadores observados en los dibujos. Se encontraron contenidos en los dibujos de una gran similitud, particularmente la categoría de canal dinámico analizada en los resultados.

Este suceso se puede definir como la elaboración de dibujos con contenidos parecidos por parte de un grupo sin tener contacto verbal y visual y sin instrucciones precisas como para generarlos. Con ello, se sugiere la ocurrencia de procesos de comunicación no verbal, inconsciente e inintencionada como los reportados por Braden (2006), Sheldrake (2006) y Grinberg (1998) y que, dentro del marco teórico de la psicología transpersonal, se definen como expresiones de la naturaleza colectiva de la psique (Grof, 2000; Von Franz, 1999). Sobre este fenómeno y su relación con estímulos musicales no hay literatura empírica que aborde el tema, sólo se encuentran datos que lo reportan a un nivel teórico o anecdótico.

Aunque el enfoque humanista considera la interpretación psicológica como un obstáculo en el proceso y la relación terapéutica, este trabajo retoma el planteamiento de considerar cualquier intervención en psicoterapia, sin importar el enfoque u orientación teórica, como el producto de la interpretación del terapeuta o facilitador, es decir como la aprehensión de lo percibido por éste para ser procesado y dirigido hacia un objetivo determinado. De acuerdo con Braud y Anderson (1998), el observador no puede mantenerse al margen de lo observado, por lo que desde esta perspectiva es descartable admitir la posibilidad de una observación objetiva; más bien puede alcanzarse una tendencia o patrón materializado al momento de hacer la observación. Partiendo de la premisa de ausencia de objetividad, en este trabajo se ejerció el método de resonancia intuitiva descrito en el marco teórico, valiéndose de la intuición y la sabiduría corporal, filtrando todas aquellas reacciones que corresponderían a distorsiones provenientes de la historia personal del facilitador y que obedecen más bien a respuestas viscerales ante el fenómeno, además de comparar las percepciones con la literatura teórica y empírica.

González (2005) considera la intuición como una función de la conciencia no lineal en el que se aprehende la totalidad de la experiencia una vez que la estructura y el control de la conciencia ordinaria es dejada de lado con sus funciones de análisis, separación, medición y verificación. Una vez que ha ocurrido este proceso, es necesaria la racionalización para conceptualizar el cúmulo de contenidos intuitivos para interpretarlos, organizarlos, corroborarlos y traducirlos al lenguaje verbal (González, 2005). La racionalización solamente representa un obstáculo cuando es utilizada como piedra angular del proceso de intervención o investigación.

Con todo lo anterior, es posible establecer que el objetivo de la presente investigación se cumplió en función de sus objetivos particulares: describir el tipo de experiencias y vivencias del grupo a partir de las técnicas empleadas, comparar los resultados con la literatura teórica y empírica sobre el tema y reportar la ocurrencia previa de experiencias trascendentes por medio de la música. En ese sentido, fue comprobada la hipótesis sobre que las técnicas psicomusicales transpersonales son capaces de detonar las experiencias que son descritas por la psicología transpersonal y que en este caso se conformaron por evocación de emociones, sensaciones, recuerdos y asuntos inconclusos, experiencias cumbre y trascendencia, el uso del cuerpo como vehículo de expresión y significación y la ocurrencia de coincidencias significativas a manera de sincronicidad y resonancia grupal, descritas y desarrolladas anteriormente.

El impacto de esta intervención en esferas comportamentales como la disminución o ausencia de síntomas, la modificación de patrones de interacción interpersonal o la percepción subjetiva de resolución de dificultades está fuera del marco de esta

investigación ya que sería necesario un proceso evaluativo con más extensión en el tiempo, ajustado a la identificación inicial de las necesidades grupales. A lo largo de este trabajo se ha expuesto que al igual que el enfoque transpersonal formal, la musicoterapia orientada desde esta perspectiva aborda aspectos relacionados con la espiritualidad y la trascendencia. En los resultados de esta investigación se aprecia cómo de diversas maneras las participantes reportaron el deseo o la tendencia a buscar o haber encontrado estados de plenitud y bienestar que orientaron o cuestionaron el sentido de su comportamiento. Tales estados fueron referidos con sensaciones y sentimientos de comunión, respeto, amor, libertad, expansión y vinculación con los demás y con la naturaleza en general. Estas evocaciones y respuestas corresponden a los objetivos de la psicoterapia transpersonal en los que se asume que el contacto con estas experiencias promueven la salud y el equilibrio psíquico, cumpliendo los objetivos de cualquier intervención clínica: la ausencia de síntomas y malestares y la funcionalidad en el estilo de vida con todas sus particularidades (Pintos, 1996; Almendro, 2004; Vaughan, 2006; San Martín, 2008, Wilber, 2005; González, 2005). Aunque lo reportado por las participantes es congruente con lo expuesto anteriormente, se habría requerido llevar a cabo un estudio longitudinal con la introducción de variables que pudieran evidenciar que determinado cambio en el comportamiento se podría atribuir al proceso musical transpersonal.

No obstante, las observaciones sobre la intervención musical transpersonal en este grupo de mujeres ancianas, permitieron establecer algunas consideraciones sobre lo que faltó hacer en este trabajo, así como una serie de recomendaciones para quien se interese en el tema, mismas que se exponen a continuación:

Con respecto a esta investigación, faltó profundizar más el tema de gerotranscendencia con las participantes en las que pudieran expresar qué papel desempeña la espiritualidad en su vida cotidiana, considerando también otros elementos, como la práctica religiosa, el afrontamiento de dificultades, el tema de la muerte, la presencia de ritos y la percepción de lo vivido, por mencionar algunos. Si bien el tema de este trabajo estuvo enfocado al área musical, estos datos pudieron haber brindado información que diera soporte a los resultados obtenidos. También se destacó la necesidad de analizar con más detalle las fases metodológicas del proceso de intervención descritas por Muñoz (2008) desde la inducción hasta el cierre y que por cuestiones de extensión fue necesario resumir. Otro punto a considerar es el referente a que no se registraron todas las retroalimentaciones de las sesiones, como en el caso de la dinámica *Animus*, por lo que sería pertinente hacer investigaciones futuras en las que se analicen las técnicas empleadas por separado con un análisis detallado a diferencia de este trabajo, que consistió en mostrar un panorama general sobre los efectos generados por medio de la música.

Las recomendaciones a tomar en cuenta para intervenciones posteriores son:

- 1) Estado de salud: aunque el Grupo Vida estuvo compuesto por personas en un estado funcional e independiente, es necesario obtener información previa sobre el estado de salud general de los participantes para un acercamiento pertinente, ya que la presencia de trastornos, enfermedades y discapacidades de índole física y mental restringen algunas de las posibilidades para el empleo de la música con ancianos en cuanto a técnicas y alcances. Resulta necesario adecuar los objetivos de la intervención tanto a las necesidades de la población como a

sus características. Como se expuso en el marco teórico de este trabajo, la psicoterapia musical transpersonal requiere el empleo de algunas funciones específicas por parte de los participantes como la capacidad de abstraer o simbolizar y la verbalización, por lo que de no estar presentes, puede optarse por otras alternativas psicomusicales igualmente efectivas.

- 2) Adecuación del escenario terapéutico: dado que el escenario para la intervención en la clínica universitaria no está diseñado para este tipo de actividades, se sugiere el procurar espacios que sean cómodos y accesibles para los participantes. Se sugiere que el espacio del lugar esté alfombrado para la realización de actividades de movimiento o de imagería que posibiliten acostarse o moverse con mayor soltura siempre y cuando su condición física se los permita. Asimismo, el lugar requiere una ausencia considerable de ruido exterior que favorezca la concentración para las actividades.
- 3) Información previa sobre el tipo de intervención a realizar: aunque en el caso del Grupo Vida existía familiaridad con los contenidos abordados gracias al tiempo que se lleva coordinando el grupo en la clínica universitaria bajo aproximaciones teóricas compatibles, es necesario brindar a los participantes una breve explicación sobre las temáticas y técnicas que serán utilizadas. Gran parte de las experiencias transpersonales son inusuales para la población en el sentido de que pueden surgir sucesos como sincronicidades, procesos catárticos y sensaciones que pueden desconcertar a quien las experimenta por primera vez. Es responsabilidad de los facilitadores informar a los participantes sobre las

posibilidades que pueda generar este tipo de trabajo, creando un ambiente de confianza que cimiente en ellos tanto una noción general de las temáticas como de la profesionalidad con que se dirige el proceso. En la actualidad crece vertiginosamente la creación de espacios terapéuticos que son coordinados por facilitadores sin una formación sólida y seria, lo que presupone un riesgo a quien se acerca a estos espacios sin el conocimiento de lo que se aborda y del que lo ejerce.

- 4) Adaptación a las necesidades del grupo: un error muy frecuente es el de tratar de imponer una postura teórica o metodológica en un espacio de intervención. Como apunta Muñoz (2008), los objetivos de la intervención siempre tienen que estar orientados a las necesidades del grupo y no a los gustos personales del facilitador. De lo contrario, esta aproximación distaría de ser una herramienta para la atención psicológica, convirtiéndose en una exhibición de técnicas y un foco de satisfacción del propio terapeuta para observar pasivamente los resultados que aparezcan.
- 5) Involucramiento consciente: al no existir dualidad entre el facilitador y los participantes, se considera que el terapeuta forma parte del proceso que se detona. Por ello resulta imprescindible que el responsable de la intervención esté en contacto con sus propios procesos incluyendo los aspectos que Braud (1998) toma en cuenta como la sabiduría corporal y la resonancia intuitiva, no considerándose como un observador sino como un integrante más de la dinámica. Eso representa un nivel de congruencia entre las temáticas trabajadas

y el papel de estas en la vida personal del facilitador. No obstante, debe tomarse en cuenta la responsabilidad y papel del mismo ante el grupo como orientador y facilitador pues de lo contrario puede fundirse con el grupo. El objetivo radica en la habilidad para abrir, intervenir y cerrar la temática del grupo haciendo caso a sus propias reacciones, mismas que pueden darle un sentido y un propósito al momento, sin perder la dirección de la intervención.

- 6) Ubicar lo transpersonal en la vida cotidiana: tal como lo afirma Vaughan (2006), es importante llevar a los participantes a traducir cada una de las experiencias surgidas durante la intervención psicomusical a la vivencia cotidiana. Lo que se pretende con la metodología transpersonal es prevenir, restaurar y acrecentar la salud psicológica del individuo. Cualquier intento de suscitar en los participantes experiencias místicas, extáticas y arquetípicas permanentes hace que se pierda el sentido del trabajo, mismo que puede generar confusión ante el uso del lenguaje y de las temáticas por parte del facilitador, así como actitudes de fanatismo e inflación psíquica. Las experiencias descritas sólo son promovidas pero nunca generadas por sí mismas. Más bien se tendrían que aprovechar los recursos que ofrecen dichas técnicas para que los participantes las ubiquen en el contexto de su vida, como una forma de introspección e intercambio con el mundo cotidiano más estable, claro y definido. Los señalamientos de Yuni y Urbano (2005) y de Rodríguez, Valderrama y Molina (2010) respecto a los objetivos de la intervención con adultos mayores permiten

al psicólogo no desviarse de la finalidad y alcances de su esfera de intervención al momento de abordar estos temas.

El trabajo con la espiritualidad en el adulto mayor representa un giro en la atención psicológica del geronte; constituye un enfoque incipiente que requiere un ejercicio profesional ya que usualmente ha sido empleado bajo connotaciones religiosas y ambiguas. Además de la categorización de las áreas de incidencia psicológica con ancianos que exponen Marsiske et al. (2001), el abordar este tema de manera formal permitiría no solamente dar respuesta a la atención de síntomas, necesidades y procesos de reajuste en el anciano, sino que lo ubicaría ante la opción de tomar decisiones propias, de promover la responsabilidad y el ejercer una actitud ante lo vivido y lo no vivido. Tal como lo enuncian Zoja (2002) y Gollnick (2005), la vejez y la muerte ponen en perspectiva al anciano ante su propia existencia, lo que es capaz de generar tanto percepciones de satisfacción y unidad como de desamparo y desolación. La atención psicogerontológica debe tomar en cuenta estos aspectos y distanciarse de intervenciones paliativas y adaptativas que son limitadas en el aspecto de no considerar la totalidad del anciano: su historia, elecciones, estilo de vida, el contexto histórico/cultural y particularmente, su relación con lo trascendente. El uso de la música para este fin tendría que contemplarse no como un dispositivo tecnológico sino como una potente herramienta humana basada en la intencionalidad emotiva para promover un cambio.

El asumir la propuesta transpersonal requiere un compromiso por parte del investigador o facilitador para darle un lugar a todas aquellas experiencias que muestran formas de aprendizaje, comunicación e interacción que rebasan los límites del organismo y

que no pueden ser explicados en términos causales y positivistas. Como parte del modelo de complejidad/totalidad, se requiere para su intervención y estudio la noción de procesos y los significados derivados de ellos, donde el objetivo fundamental no es encontrar los orígenes del fenómeno, sino la interacción de la totalidad de elementos que lo contienen.

Tal como lo expresan Josephson & Rubik (1992, citado en Braud & Anderson, 1998), las nuevas propuestas de investigación científica hacen hincapié en tres aspectos fundamentales: la concepción de la psique y lo corporal como una unidad interdependiente, los procesos de investigación como percepciones parciales y relativas de la realidad y la actitud implicada del investigador, considerando lo epifenoménico, los efectos que genera la observación y el uso de la intuición y la introspección como herramientas de trabajo. Esta investigación buscó adherirse a esta postura considerando que la psicología transpersonal se encuentra en una fase en que es necesario legitimar sus planteamientos. Ante la crítica hacia este tipo de propuestas se requiere generar estudios rigurosos y sustentados que rebasen las afirmaciones teóricas y conformen un campo de conocimiento documentado y pertinente para ser utilizado en los espacios en los que se requiera; por ende, las evidencias que se aporten deben ser metodológicamente compatibles con los procesos a investigar, lo que exige formación complementaria. El que la psicología transpersonal prosiga como una propuesta para comprender lo psicológico o sea desechada, dependerá de dichos estudios. Sirva este trabajo para animar investigaciones futuras sobre el tema o sobre algunos de los elementos abordados aquí.

REFERENCIAS

- Abbott, E. & Avins, K. (2006) Music, health and well-being. En E. Mackenzie & B. Rakel, *Complementary and alternative medicine for older adults* (97-110). New York: Springer Publishing Company.
- Almendro, M. (2004) *Psicología transpersonal: conceptos clave*. Madrid: MR Ediciones.
- Almendro, M. (2006) *Psicología y psicoterapia transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- Almendro, M. (2009) Manifiesto Transpersonal. *Journal of Transpersonal Research*.1, 77-86. Recuperado de www.transpersonaljournal.com/pdf/vol1jul09/Almendro%20Español.pdf
- Anderson, R. (1998) Intuitive inquiry: a transpersonal approach. En W. Braud & R. Anderson, *Transpersonal research methods for the Social Sciences: honoring human experience* (69-94). EE.UU.: Sage Publications.
- Antonnen, J. & Surakka, V. (2007) Music, heart rate and emotions in the context of stimulating technologies. En A. Paiva, R. Prada & R. Picard, *Proceedings of ACII 2007* (290-301). Alemania: Springer Verlag.
- Ardern, M. (2005) *Psicoterapia dinámica con ancianos*. En R. Jacoby & C. Oppenheimer, *Psiquiatría en el anciano* (pp. 309-319). México: Masson.
- Armstrong, T. (2007) *The human odyssey: navigating the twelve stages of life*. EE.UU.: Sterling Publishing.
- Ashida, S. (2000, otoño) The effect of reminiscence music therapy sessions on changes in depressive symptoms in elderly persons with dementia. *Journal of Music Therapy*. 37 (3) 170-182.

- Barcellos, L. (2000) El modelo GIM: “Imágenes Guiadas con Música”. En M. Betés de Toro, Fundamentos de musicoterapia (350-363). España: Morata.
- Battista, J. (1996) Abraham Maslow and Roberto Assagioli: pioneers of transpersonal psychology. En B. Scotton, A. Chinen & J. Battista, Textbook of transpersonal psychiatry and psychology (52-61). EE.UU.: Basic Books.
- Benenzon, R. (1991) Teoría de la musicoterapia. España: Mandala Ediciones.
- Binarova, D. (2003) The effect of Holotropic Breathwork on Personality. *Czech & Slovak Psychiatry*. 99 (8), 410-414. Recuperado de <http://static.ning.com/holotropic-breathworkresearch/binarova2003.pdf>
- Blake, R. & Bishop, S. (1994) The Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM) in the treatment of Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) with adults in the Psychiatric Setting. *Music Therapy Perspectives*. 12 (2), 125-130.
- Boorstein, S. (1996) Transpersonal psychotherapy. EE.UU.: State University of New York.
- Bortnick, B. (2005) Music and other art activities in the lives of older adults. En B. Haight & F. Gibson, Working with older adults: group, process and technique (205-222). EE.UU.: Jones & Bartlett Learning.
- Braden, G. (2006) La matriz divina. México: Sirio.
- Braud, W. & Anderson, R. (1998) Conventional and expanded views of research. En W. Braud & R. Anderson, Transpersonal research methods for the Social Sciences: honoring human experience (3-27). EE.UU.: Sage Publications.

- Braud, W. (2003) Transpersonal images: implications for health. En A. Scheikh, *Healing Images: the role of imagination in health* (448-470). New York: Baywood Publishing Company.
- Bruscia, K. (2000) *Definiendo musicoterapia*. España: Amarú.
- Bruscia, K. (2007) *Musicoterapia: métodos y prácticas*. México: Pax.
- Bunt, L. (1994) *Music therapy*. EE.UU.: Routledge.
- Burns, D. (2001) The effect of Bonny Method of Guided Imagery and Music on the mood and life quality on cancer patients. *Journal of Music Therapy*. 38 (1), 51-65.
- Campbell, D. (2002) *El efecto Mozart*. México: Urano.
- Capra, F. (2006) *El Tao de la Física*. España: Sirio.
- Carrasco, I. y Mondragón, C. (2002) Viktor Frankl: la psicoterapia existencial y su visión del ser humano. En C. Mondragón, *Concepciones de ser humano* (237-255). México: Paidós.
- Castanedo, C. (1997) *Terapia Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y ahora*. Barcelona: Herder
- Claire, T. (2006) *Body work*. EE.UU.: Basic Health Publications.
- Claver, M (2006) El envejecimiento desde la perspectiva psicológica. En: L. Agüera, J. Cervilla y M. Martín, *Psiquiatría Geriátrica* (25-80). Barcelona: Masson.
- Coffman, D. (2002, primavera-otoño) Music and quality of life in older adults. *Psychomusicology*. 18, 76-88.
- Crowe, B. (2004) *Music and soulmaking: toward a new theory of music therapy*. EE.UU.: Scarecrow Press.

- Darnley-Smith, R. & Patey, H. (2003) *Music Therapy: creative techniques in practice*. London: Sage Publications.
- Díaz, I. (2000) *Bases de la terapia de grupos*. México: Pax.
- Edelman, G. y Tononi, G. (2005) *El universo de la conciencia*. Crítica: España.
- Erdonmez, D. (2003) The musical which underpins pivotal moments in Guided Imagery and Music. En T. Wigram & J. De Backer, *Clinical applications of music therapy in psychiatry* (197-210). EE.UU.: Jessica Kingsley Publishers.
- Fachner, J. (2006) Music and altered states of consciousness: an overview. En D. Aldridge & J. Fachner, *Music and altered states* (15-37). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Fernández-Ballesteros, R. (2004) Psicología de la vejez. *Humanitas* 1, 27-38. Recuperado de www.fundacionmhm.org
- Frankl, V. (1994) *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- Fregtman, C. (1988) *Holomúsica*. Barcelona: Kairós.
- Gabrielsson, A. (2002, primavera-otoño) Old's people remembrance of strong experiences related to music. *Psychomusicology*. 18, 103-122.
- García, J. (2003) *La vejez: el grito de los olvidados*. México: Plaza y Valdés.
- Garivaldis, F. & Moss, S. (2008) The effect of familiar music on the perception of other individuals. *Psychomusicology*. 19 (2), 13-31.
- Glicken, M. (2009) *Evidence-based counseling and psychotherapy for an aging population*. EE.UU.: Elsevier.

- Gollnick, J. (2005) Religion and spirituality in the life cycle. New York: Peter Lang Publishing.
- González, A. (2005) Colisión de paradigmas: hacia una psicología de la conciencia unitaria. Barcelona: Kairós.
- González, J. (2001) El envejecimiento: aspectos sociales. San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- González, R. (2004) Relaciones sociales y familiares en la vejez. En N. Asili, Vida plena en la vejez: un enfoque multidisciplinario (190-207). México: Pax.
- Grinberg, J. (1998) Psicofisiología de la correlación interhemisférica y electrofisiología de la comunicación humana. En V. Alcaraz y A. Bouzas, Las aportaciones mexicanas a la psicología: la perspectiva de la investigación (227-267). México: UNAM.
- Grocke, D. & Wigram, T. (2007) Receptive methods in music therapy. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Grof, S. (2000) Psychology of the future: lessons from modern consciousness research. EE.UU.: State University of New York.
- Grof, S. (2001) Psicología transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. & Grof, C. (2006) La tormentosa búsqueda del ser. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Grof, S. & Taylor, K. (2009) The healing potential of Holotropic Breathwork. En S. Mijares, The revelation of the breath (95-106). EE.UU.: State University of New York.

- Gutiérrez, B. (1999) Manual básico para gerocultores y auxiliares geriátricos. España: Cáritas.
- Hadley, S. (2002) Theoretical bases of Analytical Music Therapy. En J. Eschen, *Analytical Music Therapy* (34-48). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hamburg, J. & Clair, A. (2003, otoño) The effects of a movement with music program on measures of balance and gait speed in older adults. *Journal of Music Therapy* 40 (3), 212-226.
- Ham-Chande, R. (1996, noviembre-diciembre) El envejecimiento: una nueva dimensión de salud en México. *Salud Pública en México*. 38 (6), 409-418.
- Hardy, C. (2005) Tackling the mind-matter problem from a consciousness perspective. En M. Thalbourne & L. Storm, *Parapsychology in the twentieth-first century: essays on the future of physical research* (220-241). EE.UU.: McFarland & Company Publishers.
- Hays, T. & Minichiello, V. (2005) Older's people experience of spirituality through music. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*. 18 (1), 83-96.
- Hernández, Z. (2005, julio-diciembre) La psicoterapia en la vejez. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. 7 (2), 79-100.
- Hernández, Z. (2007, septiembre) Resultados de la intervención psicoterapéutica con un grupo de adultos mayores institucionalizados. *Altepapaktli: salud en la comunidad*. 3 (6), 3-13.
- Herrera, I. (2002) Vejez. En S. López, *Lo corporal y lo psicosomático: reflexiones y aproximaciones* (317-326). México: Plaza y Valdés.

- Herrera, I. y García, J. (2002) Abraham H. Maslow: una visión humanista del ser humano. En C. Mondragón, *Concepciones de ser humano (189-199)*. México: Paidós.
- Holmes, S., Morris, R., Clance, P. & Thompson, R. (1996, primavera) Holotropic Breathwork: an experiential approach to psychotherapy. *Psychotherapy*. 1, 114-120.
- Huber, L. (2003) Aging as pilgrimage: spiritual potentials in late life. En M. Kimble & S. MacFadden, *Aging, spirituality & religión: a handbook Vol. 2 (7-22)*. EE.UU.: Ausburg Fortress.
- Jauset, J. (2008) *Música y neurociencia: la musicoterapia*. Barcelona: Editorial UOC.
- Jiménez, F. (2003) Psicología del anciano: trastornos psíquicos menores. En F. Guillén & I. Ruipérez, *Manual de Geriatría (99-114)*. México: Masson.
- Jung, C. (1983) *La interpretación de la naturaleza y la psique: la sincronicidad como un principio de conexión acausal*. México: Paidós.
- Knight, W. & Rickard, N. (2001, invierno) Relaxing music prevents stress-induced increases in subjective anxiety, systolic blood pressure and heart rate in healthy males and females. *Journal of Music Therapy*. 38 (4), 254-272.
- Koger, S., Chapin, K. & Brotons, M. (1999) Is Music Therapy an effective intervention for dementia? A meta-analytic review of literature. *Journal of Music Therapy*. 36 (1), 2-15.
- Lacárcel, J. (2003, diciembre) Psicología de la música y emoción musical. *Educatio*. 20, 213-226.
- Laszlo, E. (2007) The in-formation field hypothesis. *Electronic Journal of Sociology*. 1-13.
Recuperado de www.sociology.org

- Lin, M., Hsu, M., Chang, H., Hsu, Y., Chou, M. & Crawford, P. (2010, abril) Pivotal moments and changes in the Bonny Method of Guided Imagery and Music for patients with depression. *Journal of Clinical Nursing*. 19 (7-8), 1139-1148.
- Lorenzo, A. & Ibarrola, B. (2000) Modelo humanista-transpersonal. En M. Betés de Toro, *Fundamentos de musicoterapia* (364-378). España: Morata.
- Luck, G., Toiviainen, P., Erkkilä, J., Lartillot, O. & Riikiilä, K. (2008) Modeling the relationships between emotional responses to, and musical content of, music therapy improvisations. *Psychology of Music*. 36 (1), 25-45.
- Martín, J. (2008) Psicoterapia en la edad tardía. *Clínica y Salud*. 19 (1), 101-120.
- Marsiske, M., Franks, M. & Mast, B. (2001) Psychological perspectives on aging. En L. Morgan & S. Kunkel, *Aging* (143-182). EE.UU.: Pine Forge Press.
- Mette, H. (2007) Microanalysis on selected video clips with focus on communicative response in music therapy. En T. Wosch & T. Wigram, *Microanalysis in music therapy* (54-66). EE.UU.: Jessica Kingsley Publishers.
- Molina, C. y Meléndez, J. (2007) Análisis cualitativo del bienestar en la vejez. *Revista Especializada en Geriatría y Gerontología*. 42 (5), 276-284. Recuperado de <http://www.uv.es/melendez/envejecimiento/Analisiscualitativobienestar.pdf>
- Moody, H. (2010) *Aging: concepts and controversies*. EE.UU.: Sage Publications.
- Mora, A. (2006) *Perspectivas filosóficas del hombre*. Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia.

- Morice, M. (2007) Depresión en el adulto mayor. En F. Morales, Temas prácticos en geriatría y gerontología (135-146). Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Morones, J. (2006, julio-septiembre) La teoría de la relatividad y su impacto en la ciencia moderna. *Ingenierías*. Vol. 9 (32), 25-37.
- Muñoz, V. (2008) Musicoterapia Humanista: un modelo de psicoterapia musical. México: Ediciones Libra.
- Murow, E. y Sánchez, J. (2003, agosto) La experiencia musical como factor curativo en la musicoterapia con pacientes con esquizofrenia crónica. *Salud Mental*. 26 (4), 47-58.
- Nakkach, S. (2006) La música y las emociones. En M. Almendro, La conciencia transpersonal (497-512). España: Kairós.
- Oliva, R. y Fernández, T. (2006, enero-junio) Salud mental y envejecimiento: una experiencia comunitaria de musicoterapia con ancianos deprimidos. *Psicología y salud*. 16 (1), 93-101.
- Ortiz, A. (2009) Cerebro, currículo y mente humana: psicología configurante y pedagogía configuracional. Colombia: Ediciones Litoral.
- Ortiz de Zárate, A., Alonso, I., Ubis, A. y Ruiz de Azúa, M. (2010) Psicogeriatría. Barcelona: Elsevier Masson.
- Pavlicevic, M. (2005) Music therapy in context. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Peat, D. (2001) Sincronicidad: Puente entre mente y materia. Barcelona: Kairós.
- Perls, F. (1976) El enfoque guesáltico: testimonios de terapia. Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. & Baumgardner, P. (2006) Terapia Gestalt: teoría y práctica. México: Pax.

- Pintos, E. (1996) *Psicología transpersonal: conciencia y meditación*. México: UIA/ Plaza y Valdés.
- Poch, S. (2001, diciembre) Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *Revista interuniversitaria de formación de profesorado*. 42, 91-113.
- Pozzoli, M. (2001) *Complexus: psicología, ciencias de la salud y cambio cultural desde el paradigma de la complejidad*. Santiago de Chile: LOM Ediciones.
- Pribram, K. y Ramírez, J. (1981) El funcionamiento holonómico del cerebro. *Revista latinoamericana de Psicología*. 13 (2), 187-221.
- Puente, I. (2009) Psicología Transpersonal y Ciencias de la Complejidad: un amplio horizonte interdisciplinar a explorar. *Journal of Transpersonal Research*. Vol. 1, 19-28. Recuperado de <http://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol1-jul09/Puente%20Iker.pdf>.
- Quintanar, F. (2002) Jung: el inconsciente colectivo y el concepto de ser humano. En C. Mondragón, *Concepciones de ser humano* (115-123). México: Paidós.
- Ramos, J., Guevara, M., Martínez, A., Arce, C., del Río, Y., Amezcua, C. y Corsi-Cabrera, M. (1996) Evaluación de los estados afectivos provocados por la música. *Revista Mexicana de Psicología*. 13 (2), 131-145.
- Rhinewhine, J. & Williams, O. (2007) Holotropic breathwork: the potential role of a prolonged, voluntary hyperventilation procedure as an adjunct to psychotherapy. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 13 (7), 771-776.

- Ritossa, D. & Rickard, N. (2004) The relative utility of 'pleasantness' and 'liking' dimensions in predicting the emotions expressed in music. *Psychology of Music* 32 (1), 5-22.
- Robertson, R. (2006) Introducción a la psicología junguiana. Barcelona: Obelisco.
- Rodríguez, A., Valderrama, L. y Molina, J. (2010, enero-junio) Intervención psicológica en adultos mayores. *Psicología desde El Caribe*. 25, 246-258. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=21315106011>
- San Martín, C. (2008) La espiritualidad en el proceso de envejecimiento del adulto mayor. *Hologramática*. 5 (8), 103-120.
- Schmid, W. & Ostermann, T. (2010) Home-based music therapy: a systematic overview of setting and conditions for an innovative service in healthcare. (en prensa) *BMC Health Services Research*. Recuperado de www.biomedcentral.com/content/pdf/1472-6963-10-291.pdf
- Schneck, D. & Berger, D. (2006) The music effect: music physiology and clinical applications. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Sheldrake, R. (2006) Presencia del pasado: resonancia mórfica y hábitos de la naturaleza. Barcelona: Kairós.
- Schellenberg, E., Nakata, T., Hunter, P. & Tamoto, S. (2007) Exposure to music and cognitive performance: test of children and adults. *Psychology of music*. 35 (1), 5-19.
- Spivak, L., Kropotov, Y., Spivak, D. & Sevostyanov, A. (1994) Evoked potentials in holotropic breathing. *Human Physiology*. 20 (1), 17-19.

- Stevens, A. (1990) *Archetype: a natural history of the Self*. London: Routledge.
- Tart, C. (2009) *The end of materialism: how evidence of the paranormal is bringing science and spirit together*. EE.UU.: New Harbinger Publications.
- Terekhin, P. (1996) The role of Hypocapnia in inducing altered states of consciousness. *Human Physiology*. 22 (6), 730-735.
- Towse, E. (1995) Listening and accepting. En T. Wigram, B. Saperston & R. West, *The art and science of music therapy: a handbook* (324-341). Suiza: Harwood Academic Publishers.
- Tresmontant, C. (1964) *Introducción al pensamiento de Teilhard de Chardin*. Madrid: Taurus Ediciones.
- Turner, C. (2004) Una aproximación humanista y transpersonal de la vejez. En N. Asili, *Vida plena en la vejez: un enfoque multidisciplinario* (341-350). México: Pax
- Vaughan, F. (2006) Cuestiones espirituales en psicoterapia. En M. Almendro, *La conciencia transpersonal* (129-144). Barcelona: Kairós.
- Vázquez, F. (2003) La espiritualidad como estilo de vida. En: F. Vázquez, *Contando nuestros días: un estudio antropológico de la vejez* (187-224). México: CIESAS.
- Vázquez, C. y Nieto, M. (2005) Psicología (clínica) basada en la eviencia (PBE): una revisión conceptual y metodológica. En J. Romero y R. Álvaro, *Psicópolis: paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea* (465-485). Barcelona: Kairós.

- Vera, M. (2007) Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y su familia. *Anales de la Facultad de Medicina*. 68 (3), 284-290. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v68n3/a12v68n3.pdf>
- Vézina, J. (2007) Las coincidencias necesarias: la sincronicidad en los encuentros que nos transforman. España: Obelisco.
- Von Franz, M.-L. (1981) El proceso de individuación. En C. Jung, *El hombre y sus símbolos* (157-228). Barcelona: Biblioteca Universal Caralt.
- Von Franz, M.-L. (1999) Sobre adivinación y sincronicidad: la psicología de las casualidades significativas. Barcelona: Paidós.
- Whetsell, M., Frederickson, K., Aguilera, P. y Maya, J. (2005 octubre) Niveles de bienestar espiritual y de fortaleza relacionados con la salud en adultos mayores. *Aquichan*. 5 (1), 72-85.
- Wigram, T., Nygaard, I. & Ole, L. (2002) *A comprehensive guide to music therapy: theory, clinical practice, research and training*. EE.UU.: Jessica Kingsley Publishers.
- Wilber, K. (2005) *El espectro de la conciencia*. Barcelona: Kairós.
- Williams, L. (2006) Spirituality and Gestalt: a Gestalt-Transpersonal perspective. *Gestalt Review*. 10 (1), 6-21.
- Yuni, J. y Urbano, C. (2005) *Educación de adultos mayores: teoría, investigación e intervenciones*. Córdoba: Editorial Brujas.
- Zoja, L. (2002) Working against Dorian Gray: analysis and the old. En A. Samuels, *Psychopathology: contemporary jungian perspectives* (327-347). London: Karnac.

ANEXOS

ANEXO 1

Instrucciones del facilitador para las dinámicas empleadas

Relajación inductora para todas las dinámicas

Tómate un momento para cerrar tus ojos y respirar profundamente, llevando el aire hasta tu vientre lentamente...¹Mientras lo haces, sé consciente de las sensaciones de tu cuerpo e identifica cómo te encuentras: date cuenta de la temperatura de tu cuerpo, si hay algún dolor o malestar o si hay alguna emoción o sensación en particular. Identifica qué es y en que parte de tu cuerpo se encuentra...

Ejercicios de escucha consciente

A continuación escucharás una pista musical. Me gustaría que con los ojos cerrados la escuches atentamente. Sin juzgar o intentar cambiarlo, deja que la música genere en ti una imagen, una emoción, un recuerdo o una sensación en tu cuerpo. Deja que la música te lleve hacia donde ésta quiera, prestando atención en lo que experimentas...

Charlando con el chelo

Reúnanse en parejas y siéntense frente a frente...Mientras respiran profundamente, hagan contacto visual con su pareja, dándose cuenta de lo que les ocurre mientras hacen esto...A continuación escucharán una pieza musical. Me gustaría que se dejaran llevar por ésta y sin hablar, realicen los movimientos que les inspire hacer. Pueden utilizar sus manos, su tronco, su cabeza o su expresión facial. Traten de expresar lo que la música les hace sentir y perciban los movimientos de su pareja...Tómense un momento para verse

¹Los tres puntos indican una pausa para que el grupo realice la acción sugerida.

nuevamente a los ojos y en silencio déense cuenta cómo fue esta experiencia, cómo fue haber compartido esta pieza con su pareja...

Tótem

Pónganse de pie y reúnanse en círculo en el centro del salón...En silencio piensen en un animal o elemento de la naturaleza con el que se sientan identificados, como un río, un león, un árbol, un venado o una estrella, por ejemplo. Déense cuenta qué características tiene, cómo es su existencia, qué hace... Por medio de la música que les voy a poner, siéntanse como ese animal o elemento, actúenlo haciendo los movimientos que les inspire hacer. Perciban a los demás animales o elementos que están con ustedes, tomando consciencia de cómo se sienten al ver a los demás...

En el vientre de mi madre

Así como están con los ojos cerrados, visualicen el lugar donde viven, con quiénes comparten ese lugar, cómo es su habitación, qué hacen durante el día ahí...Ahora me gustaría que visualizaran dónde estaban hace 20 años: qué hacían, cómo estaban vestidas, dónde vivían y con quién...Vamos a transportarnos más atrás, hace 30 años, identifiquen lugares, personas y experiencias... Imaginen que van bajando unas escaleras muy largas y conforme van bajando pueden retroceder en el tiempo y ver lo que les sucedía cuando tenían 15 años...10 años...5 años... Traten de imaginarse ahora en el vientre de su madre: cómo es estar ahí, qué sensaciones tienen, de qué se dan cuenta en ese lugar...Enseguida escucharán una pista musical, las invito a que dejen que la música las lleve a donde sea. Pueden ir a donde ustedes quieran, dejen que la música fluya en ustedes sin reservas, están seguras. Permitan que las imágenes, sensaciones y emociones aparezcan por sí solas...

Animus

Reúnanse en equipos de 5 o 6 personas...Sobre la mesa hay una cartulina y crayolas de diferentes colores. Lo que vamos a hacer es un dibujo de un hombre, de la manera que ustedes quieran. La idea es que cada equipo haga solamente una figura masculina, por lo que en silencio dejarán que el dibujo tome forma por sí mismo. La música que les voy a poner es para ayudarlas a inspirarse sobre cómo debe ser ese dibujo. Dejen que las notas musicales las inspiren. Se trata de que como equipo vayan dibujando al mismo tiempo, sin preocuparse sobre el resultado que tendrán...Observen sus dibujos y piense qué palabras les vienen a su mente cuando lo observan.

ANEXO 2

Música seleccionada para las dinámicas

Ejercicios de escucha consciente

Título	Konex-Konex	Título	Overture
Intérprete	Los Folkloristas	Intérprete	Björk
Duración	3:39	Duración	3:38
Album	México	Album	Selmasongs
Sello discográfico	Discos Pueblo	Sello discográfico	Polydor

Charlando con el chelo

Título	Elegy for cello and orchestra
Intérprete	Yo-Yo Ma
Duración	6:15
Album	Yo-Yo Ma plays the music of John Williams
Sello discográfico	Sony Classical

Tótem

Título	Prelude a la lute senegalaise
Intérprete	Various
Duración	9:42
Album	Percussions d'Afrique
Sello discográfico	Air Mail Music

En el vientre de mi madre

Título	Pines of Rome
Intérprete	Chicago Symphony Orchestra
Duración	10:14
Album	Fantasia 2000
Sello discográfico	Walt Disney Records

Animus

Título	Main title Allie returns On the lake
Intérprete	Aaron Zigman
Duración	22:35
Album	The Notebook Soundtrack
Sello discográfico	Watertower Records

ANEXO 3

Registro de sesiones de escucha consciente

1.- ¿En qué parte de tu cuerpo sentiste la música?

2.- ¿Qué sentimiento o emoción te provocó?

3.- ¿Qué imágenes vinieron a tu mente mientras la escuchabas?

4.- ¿La música te recordó algún olor o textura en particular? ¿Cuál?

5.- ¿Qué sonido o instrumento te llamó más la atención?

ANEXO 4

Cuestionario para la Evaluación de la Música de Ramos, Guevara, Martínez, del Río, Amezcuca y Corsi-Cabrera (1996)

Describe qué sentiste al escuchar la música, con tus palabras que tú creas que lo expresan mejor: _____

¿Qué imágenes te vinieron a la mente al escuchar la música?

¿Te gustó la música? Sí No

Te pareció:

Agradable Desagradable

Conocida Desconocida

¿Te gustaría volver a escucharla? Sí No

A continuación cruza una línea en el nivel al que corresponda la intensidad de tu estado emocional. La extrema izquierda representa el nivel de menor intensidad y la extrema derecha el de mayor intensidad.

Me sentí:

Incómoda - _____ +

Animada - _____ +

Enojada - _____ +

Inspirada - _____ +

Encantada - _____ +

Triste - _____ +

Confortable - _____ +

Feliz - _____ +

Atenta - _____ +

Involucrada - _____ +

Afligida - _____ +

Asustada - _____ +

Tranquila - _____ +

Tensa - _____ +

Fastidiada - _____ +

Inquieta - _____ +

Complacida - _____ +

Excitada - _____ +

Alegre - _____ +

Aceleración del corazón - _____ +

Aumento en la tensión muscular - _____ +

La música me pareció:

Vivaz - _____ +

Dramática - _____ +

Agradable - _____ +

Pesada - _____ +

Apacible - _____ +

Alegre - _____ +