

LOS EFECTOS DE LA MUSICA

César de la Cerda.

Sobre la acción que la música puede ejercer en un ser humano se ha escrito extensamente. Desde muy remota antigüedad, los filósofos se dieron cuenta de que la música ejercía una influencia singular sobre los estados de ánimo, sobre la estabilidad emocional, sobre ciertos procesos vitales y aún llegó a pensarse que era capaz de curar algunas enfermedades. Podemos concretar la influencia que la música ejerce sobre el oyente en tres efectos importantes: el fisiológico, el afectivo (o emocional) y el estético.

Los estudios llevados a cabo por investigadores modernos, en relación con los efectos *fisiológicos* que la música produce en el organismo humano, permiten hacer algunas afirmaciones. En primer lugar, que la música induce cambios en los ritmos respiratorio y cardíaco, principalmente en el sentido de su aceleración, y en segundo, que siendo vigorosa y rítmica propende al incremento de los procesos fisiológicos mucho mejor que cuando no lo es (Lundin, R.W. *An Objective Psychology of Music*). Las respuestas son más bien físicas que intelectuales. Cuando los factores melódicos son predominantes, el resultado parece ser a la inversa: hay una tendencia a la quietud, a los estados contemplativos, a la fantasía o sueño diurno. Su efecto, en este último caso, es de sedante físico y no lo caracteriza la tensión de la musculatura estriada (voluntaria) como sí ocurre con la música rítmica. Se han realizado gran número de estudios para encontrar los datos objetivos de estos fenómenos: la respuesta postural, la respuesta galvánica de la piel, la respuesta vascular, la dilatación pupilar del ojo y muchas otras reacciones fisiológicas observadas, han sido objeto de las investigaciones más minuciosas (Gaston, F.E., *Functional Music*).

La acción fisiológica del estímulo musical constituye el cuerpo objetivo de la resonancia *afectiva* (estados de ánimo, emociones y sentimientos). Los sonidos son vibraciones físicas que a través de cambios rítmicos y modulaciones dinámicas afectan el sistema vasomotor y excitan su resonancia en la esfera emocional. Según Cannon (May y Schoen, *Music and Medicine*), la música tiene un decidido efecto sobre las emociones al estimular la secreción de adrenalina y otras hormonas; el organismo recibe esta influencia por vía del tálamo y del hipotálamo, que no solo toman parte en la metamorfosis de los sonidos y del ritmo musicales, sino que les confieren sus atributos emocionales y mentales. El Instituto Carnegie de Tecnología realizó una extensa investigación para determinar los efectos que la música producía sobre los estados de ánimo de los oyentes (Schoen, *Ibid.*). Los resultados obtenidos probaron la hipótesis de que las composiciones musicales no solamente alteraban el humor de los oyentes, sino que inducían estados de ánimo marcadamente uniformes en la gran mayoría de

los miembros de una audiencia. Las respuestas afectivas más frecuentes fueron la quietud, la tristeza, el amor, el placer, el anhelo y la devoción; emociones más específicas como el miedo, los celos, la cólera o la envidia, estuvieron prácticamente ausentes. Esto prueba que el efecto de los estímulos musicales sobre el estado de ánimo de los oyentes se orienta hacia una condición más bien general y parece confirmar la tesis estética de que las emociones particulares no intervienen en la esencia del arte. La tranquilidad o la inquietud, el placer o el displacer, la devoción y la reverencia, son núcleos afectivos sobre los cuales se construyen, en número indefinido, las emociones y los sentimientos específicos que de uno a otro individuo pueden variar en grado apreciable.

La acción afectiva de la música sobre el oyente se encuentra muy relacionada con su efecto *estético* (la reacción que nos hace decir en la contemplación de una obra de arte: “¡qué bello es esto!”). La experiencia estética es, desde luego, una función muy compleja pues resulta de la combinación de muchas actividades psicológicas cuyas características pueden ser predominantemente afectivas unas veces, e intelectuales o puramente sensoriales otras. Supone la presencia de un estado activo y atento, cuya intensidad involucra una contracción muscular parcial y la respuesta del organismo como un todo. La explicación del fenómeno por el cual reaccionamos estéticamente al objeto artístico, y en qué radica esencialmente la fuerza del estímulo estético como tal, es todavía un problema que en su mayor parte gravita en torno a una discusión filosófica. En el campo de la Psicología de la Música existen algunas teorías conducentes a explicarlo. Según Seashore (Lundin, Ibid.), la experiencia estética proviene del significado que el objeto de arte transmite al oyente (emociones, sentimientos, ideas, imágenes asociadas), en oposición diametral con esta teoría. Hanslick y Schoen hacen recaer el valor estético de una composición en su forma, desechando las emociones, imágenes, sentimientos, etc., como asociaciones incidentales y secundarias.

Respecto al efecto que la música puede tener en el campo terapéutico –o Musicoterapia–, son numerosas las investigaciones que convalidan su empleo. Las experiencias clínicas evidencian que el estado de ánimo de pacientes psicóticos puede ser modificado por la acción de la música mucho más fácilmente que si se emplean otros métodos. La música ejerce su influencia sobre el organismo por la vía del tálamo y del hipotálamo, que no solo toman parte en la metamorfosis de los sonidos y de los ritmos musicales sino les confieren un matiz emocional y mental. El tálamo actúa como una estación intermedia para la transmisión de las sensaciones, emociones y sentimientos. Indirectamente, muchos pacientes cuya actitud es depresiva, confusa e inatenta, y que por ello no pueden ser estimulados por la vía del lenguaje, podrían serlo a través de un medio apropiado como es la música, desde el momento en que su acción sobre el tálamo origina un circuito de reverberaciones que hacen posible un contacto más próximo con el mundo de la realidad.

Desde remota antigüedad los filósofos se dieron cuenta de la influencia singular que la música ejercía sobre los estados de ánimo, sobre la estabilidad emocional, sobre ciertos procesos vitales, y aun se llegó a creer en su efecto curativo sobre diversas enfermedades. Los pitagóricos atribuían a la música una influencia saludable. En escritos tan antiguos como la Biblia encontramos alusiones sobre este carácter terapéutico de los sonidos: recuérdese como el arpa de David disipaba la melancolía de Saúl, "...tomaba David el arpa y la tañía con su mano, y Saúl se recobraba y se sentía mejor porque el espíritu maligno se iba de él" (I Reyes, XVI, 23). Por Plutarco sabemos que la música de la lira ejercía una influencia decisiva en el ánimo de Alejandro el Grande. Los griegos y los romanos utilizaban la música en sus banquetes, no solo por el deleite que les proporcionaba, sino porque consideraban que favorecía los procesos digestivos. Los principios de la música habían penetrado profundamente en la práctica médica. Plinio relata que Herophilus, el famoso físico de Alejandría, regulaba el pulso arterial de acuerdo a la escala musical que correspondía a la edad del paciente. Asclepiades y Xenócrates empleaban la música en el tratamiento de la locura; cosa igual recomienda el romano Celso en su obra sobre la demencia, y Teofrasto (a quien Aristóteles había llamado su sucesor), insiste en el valor de la música como agente terapéutico para el tratamiento de las fobias y los casos de insania crónica, llegando a sostener que hasta la epilepsia puede ser curada con la música. En la actualidad, existen instituciones dedicadas al estudio de la acción terapéutica de la música. Se han estudiado sus efectos sobre la respiración y el ritmo respiratorio. El ritmo es el elemento que más directamente se relaciona con la acción terapéutica de la música, porque los procesos fisiológicos están siempre determinados por secuencias periódicas: la respiración, la circulación, el lenguaje, la marcha, etc. "Los hemisferios cerebrales están en perpetuo estado de movimiento rítmico día y noche. Hasta los más ligeros cambios en el cuerpo, como abrir o cerrar los párpados, produce un cambio en el ritmo del cerebro. Estas ondas cerebrales difieren en los estados emocionales, fiebre, intoxicación, infecciones y condiciones tales como la epilepsia" (May y Schoen, Ibid.).