



Gentileza del Programa ADIM para la cátedra
Musicoterapia III - UBA
Profesor: Lic. Diego Schapira

Mary Prietsley

Técnicas para la exploración de la conciencia

Ensayo cuatro del Libro "Essays on Analytical Music Therapy. Barcelona Publisher. 1994.
Traducción: Lic. Leila Broda

¿ Que son las técnicas de la MTA (Musicoterapia Analítica) ?

Una técnica musicoterapéutica analítica es un foco particular para la exploración e investigación emocional a través de la música, usada por un terapeuta con un paciente. El territorio emocional interno es tan vasto y caótico, que consiste en una gran ayuda tanto para el paciente como para el terapeuta dejar que sus mentes creen y sostengan una cierta estructura. Estas técnicas pueden, por supuesto, ser utilizadas por cualquier musicoterapeuta (no analítico), pero será más difícil para ellos interpretar el simbolismo inconsciente de sus pacientes sin proyectar partes desconocidas de ellos mismos en este material, siendo más seguro para ellos trabajar usando el material desde un nivel más consciente. Estas técnicas, descritas en este ensayo, han sido ideadas, inventadas o adaptadas, para responder a necesidades surgidas dentro de situaciones terapéuticas reales. Nuevas situaciones siempre aparecerán, y confío en la creatividad de futuros musicoterapeutas analíticos para responder a estas demandas. Por lo pronto, describiré a continuación varias técnicas que actualmente utilizamos.

¿ Por que utilizar una técnica y no otra?

Una vez que el musicoterapeuta analítico haya experimentado él mismo estas técnicas en sus sesiones de entrenamiento en Interterapia, empezará a tener la sensación de que técnica es más adecuada en algún punto del proceso terapéutico de su paciente. Quizá el paciente se encuentre bloqueado en un nivel más profundo y necesita trabajar con símbolos, sueños e imágenes; quizás necesite ayuda para desatar un nudo conflictivo a través de la técnica de "*Splitting*" (Desdoblamiento), o quizá lo que necesita es encontrar y descubrir que miedo interno lo está reteniendo para dar el siguiente paso en su

vida, y para esto podemos usar la técnica de “*Reality Rehearsal*” (Ensayo o representación de la realidad). Mientras el paciente habla, algún tipo de imagen acerca de su situación interna se desplegará en la mente del terapeuta. Algo a ser investigado se hará oír. Si nada sucede, entonces será quizá el momento de indagar que es lo que está sucediendo debajo de la superficie con alguna técnica de “*Guided imagery*” (imaginación dirigida).

¿Cuántas técnicas son utilizadas en una sesión?

Esto dependerá de diferentes factores: cuan afectado el paciente está por su música, cuanto insight puede realizar, si utiliza las palabras como una manera de evadir la música, o si utiliza la música como una forma de esconderse y evitar la interpretación y la discusión. A veces una sesión entera se desarrolla sin que el terapeuta pueda persuadir al paciente para tocar una nota, y otras veces pueden suceder cuatro o cinco improvisaciones largas sin hablar una palabra. Para el tipo de paciente que da vueltas hablando las tres cuartas partes de la hora de manera defensiva, se recomienda hacer inmediatamente una improvisación libre de alrededor de diez minutos. De esta manera, la defensa es sobrepasada, emociones genuinas son expresadas, y el terapeuta tiene alguna idea sobre los reales sentimientos del paciente, material sobre el que puede trabajar el resto del tiempo de la sesión. A medida que los pacientes van conociendo las técnicas, ellos generalmente cooperan, preguntando o pidiendo explorar un sentimiento, una relación vincular, o un problema a través de una determinada técnica. Por supuesto, ellos a veces también hacen esto para evadir el momento en el que tienen que decir al terapeuta la respuesta a una situación que ellos ya conocen pero que resulta doloroso de enfrentar. Pero para este entonces la pareja terapéutica se conoce bien el uno al otro.

La Técnica de Sostén

Esta técnica es llamada también “conteniendo”. Su objetivo es permitir al paciente experimentar completamente su emoción hasta su climax, a través de una expresión sonora emocional mientras es sostenido emocionalmente por la matriz musical del terapeuta. Es el equivalente musical del niño pequeño atravesando por un berrinche y llanto desconsolado, o experimentando alegría y deleite mientras se encuentra cariñosa y seguramente sostenido y protegido por su padre. Esto disminuye el miedo a la desintegración que sobreviene ante altos grados de estrés emocional, le da a la emoción la oportunidad de desarrollarse en algo diferente, y disipa la energía retenida permitiéndole al paciente pensar mas y sentir menos sobre el problema.

El terapeuta debe crear una contención segurizante para que el paciente se exprese a través de su música. No debe ser una contención tan estrecha y cerrada que impida la completa expresión del paciente. Tampoco debe exceder tanto a la expresión del paciente sintiéndolo como una carga que debe acarrear. Tampoco la expresión del terapeuta debe ser violenta o enérgica cuando el paciente no está listo para expresar sus sentimientos, pudiendo así shockearlo y hacerlo retroceder de vuelta hacia la no expresión. Si el paciente

está preparado nada malo ocurrirá, pero si no lo está la experiencia podrá ser penosa e incomoda y sentirse decepcionado o abrumado. Durante la conversación, el terapeuta debe estar conciente de las posibilidades emocionales de la problemática a ser investigadas, y en un comienzo, dejará que el paciente guíe la situación o dirija siendo protagonista de la expresión, impulsándolo hacia la cima de la experiencia emocional. Habiendo logrado esto, el paciente se sentirá contenido para atravesar y recorrer libremente la situación que hasta el momento no podía experimentar. La tarea del terapeuta luego será traer de vuelta al paciente, y esto es logrado cambiando a la música tonal la producción que se venía realizando, conteniendo todo el frenesí en acordes mayores comunes; así el paciente podrá sentir que su excitación tiene un lugar en la armonía de la vida y que con esto no ha dañado a los otros ni al ambiente.

Es importante que el terapeuta deje de tocar en cada momento que el paciente deja de hacerlo, y dejar a continuación que su expresión vuele libremente en palabras. Nuevamente el terapeuta es una contención en este momento. Esta vez la emoción será expresada de forma menos dinámica y mas concreta, intentando examinar las razones para estos sentimientos luego de la experiencia. Si las sensaciones que tienen lugar son de tristeza o de paz, el paciente puede querer permanecer en silencio. La atención, recepción y disponibilidad del terapeuta para sostener este silencio es también una forma de contención. De esta manera puede transformar un silencio bloqueante y obstructivo en una experiencia íntima compartida a partir de su sostén y receptividad en la relación. Estos momentos pueden ser mas fructíferos para el paciente cuando éste se da cuenta de que su acción de impedir o apartarse de la comunicación no obtiene una respuesta recíproca del otro ni tampoco es una conducta penada o castigada, sino que por el contrario, está siendo sostenido amorosamente, permitiéndole descubrir algo de si mismo, tomándose el tiempo que necesita para hacer esto.

La experiencia de contención musical puede ser extremadamente abrumante para el terapeuta. Resulta imprudente sobrellevar esta experiencia si el terapeuta no ha realmente atravesado la gama completa de sus propias pasiones y emociones. Incluso yo misma puedo recordar una sesión particular en la que casi mi mente se “resquebraja o desdobla”, dejándome tan conmovida que me resultó bastante difícil recomponerme suficientemente como para volver a tocar el violín en la sala en la que tenía que atender a continuación. Debo decir que esta fue una experiencia muy violenta para el paciente también. Luego de esa sesión, las cosas fueron mas manejables para ambos.

Ejemplo 1:

Una mujer de 33 años llega a sesión terriblemente tensa y cuenta que rechazaba sexualmente a su marido, y que también bloqueaba las palabras de su psicoterapeuta en sus reuniones de grupo. Luego de cuatro intentos frustrados en los que ella irrumpía con conversaciones verbales, pudimos improvisar el “Rechazo”. Ella percutía con energía y determinación por un largo

tiempo, solo deteniéndose cuando tenía que exclamar, “Ay, me duelen los brazos!”. Luego de esta experiencia se sintió mucho mas relajada y pudo entonces hablar acerca de quien sentía que la había rechazado a ella en el pasado.

Ejemplo 2

Una mujer de 32 años hablaba de lo monótona que era su vida. Improvisamos con el título “Cada día”, y ella tocó una breve pieza con sonidos tristes. Luego improvisamos con el título “Aventura”, y ella toco breve y tímidamente las maracas, un pandero y un tambor, pero su fantasía acerca de tener mucho dinero, ropa nueva, arreglarse el pelo todos los días y visitar “cafes dansants” fue el comienzo de un patrón de vida real mas aventurero, encontrando al mismo tiempo mas placer en su tarea de crianza de sus hijos.

Ejemplo 3

Un hombre de 33 años, que se encuentra en su segundo mes de terapia semanal, quería explorar sus sentimientos de esperanza y desesperación acerca de su enfermedad. Un par de veces dejó que sus sentimientos esperanzadores venzan por sobre los otros, pero luego ambos entraron en una terrible batalla, y él se sintió somnoliento y desalentado. Esta reacción de somnolencia consistía en la reacción que se había desencadenado en él ante la toma de conciencia de aquellos sentimientos en conflicto luchando dentro de si mismo, y en la semana siguiente frecuentemente sentía esta sensación de abandono y desaliento, pero pudo tomar coraje ante el conocimiento de que esto era parte de esta batalla por la salud.

La Técnica de “Splitting” (Desdoblamiento)

La técnica de “Splitting” resulta especialmente útil cuando el paciente ha proyectado parte de si mismo sobre otro sujeto o personaje y, al hacer esto, ha perdido esta emoción al investirla en otra persona. Tomemos el ejemplo de Grace, una tímida y bien educada joven mujer, ignorante de sus propios sentimientos mas profundos, que inconcientemente agraviaba y ofendía a su patrona, la Sra. Plum, la cual interfería con su vida. No queriendo enfrentar su propio enojo, Grace proyectaba en la Sra. Plum este sentimiento, tiñendo sus acciones con su propio enojo. Grace llevo a tratamiento aterrorizada por esta mujer. Improvisando ambos roles, primero como si misma mientras la terapeuta jugaba el rol de la “furiosa” Sra. Plum, y luego jugando el rol de la Sra. Plum mientras la terapeuta jugaba el papel de la victimizada Grace, Grace tuvo la oportunidad de ponerse en contacto con su propio enojo sobre la situación, y haciendo conciente su propia proyección, Grace pudo empezar a sentirse menos amenazada por la Sra. Plum, pudiendo enfrentarse con el enojo real de esta mujer y no con su enojo inconcientemente proyectado y que rebotaba de vuelta hacia ella. Este es un ejemplo simplificado, ya que estas cosas llevan

tiempo para poder trabajarlas y entenderlas. Pero al menos este ejemplo nos sirve para explicar el objetivo que hay detrás de esta técnica.

Otra utilización posible para esta técnica puede ser para situaciones conflictivas donde toda la energía es utilizada para sostener y mantener un cierto estado o posición en donde nada aparenta estar sucediendo, pero a la vez el paciente se siente exhausto y presenta dificultades para hacer cualquier cosa. En esta forma de implementar la técnica, el paciente primero expresa verbalmente el panorama de sus sentimientos sobre ambos aspectos del conflicto y luego el musicoterapeuta comienza a improvisar caracterizando a una persona o idea. Luego de un tiempo, resulta útil dejar que la música se transforme en un dueto, una mezcla unida de estas dos fuerzas opuestas. Cuando el paciente interrumpe la música antes de llegar a este punto, puede realizarse una tercera improvisación que tenga los dos títulos, conduciendo la misma hacia la técnica de sostén.

Ejemplo 1

Bárbara es una joven esposa y madre con rasgos obsesivos. Ella siente un violento temor y odio por su hermana Rose. Durante la improvisación yo jugué su self civilizado y ella jugó el rol de Rose con un tremendo excitamiento y energía. Luego, yo era la “salvaje e incontrolable Rose”, y ella tocaba dos semicorcheas y un ostinato de corcheas con un “sforzando” cuando le resultaba difícil sostener el entusiasmo. Bárbara difícilmente podía resistir unirse a mi salvaje música que representaba a Rose. En las sesiones subsiguientes, ella gradualmente comenzó a apropiarse de sus propios sentimientos salvajes que tenía sobre Rose, y empezó a poder resistirse a sus intrusiones en la realidad, que al principio no podía manejar. Su expresión gestual tensa e inexpresiva comenzó a relajarse y fue capaz, por primera vez, de mostrar afecto por su pequeña hija, que tenía el mismo color de pelo que Rose.

Ejemplo 2

Thelma, una joven empleada de oficina, tenía conflictos por experimentar sentimientos suicidas. Estábamos trabajando con las ideas de “Caos” y “Castigo”. Era difícil trabajar con Thelma ya que ella siempre quería cortar sus relaciones, tanto en la vida como en terapia. Yo jugué el “Caos” muy salvajemente, y ella sacudía levemente una maraca representando el “Castigo”, deteniéndose enseguida, como una forma de excluirme o despreciarme. Fue imposible continuar tocando. Ella lograba generarme un completo sentimiento de exclusión. En esta sesión, ella luego cuenta nuevamente una experiencia acerca de una relación sexual, en la que ella salía de la cama y se iba del departamento de su novio a mitad de la noche, luego de haberse comprometido en un intercambio sexual en el cual no llegó a experimentar el orgasmo. Subsecuentemente, examinar sus miedos en relación a cualquier tipo de climax ya sea natural o emocional, resultó muy productivo.

Ejemplo 3

Thelma nuevamente, ante la prioridad de viajar al extranjero a trabajar, tenía sentimientos confundidos sobre dejar a su apática madre viuda, y sentía temor de que su propio entusiasmo inesperadamente desapareciera. Ella improvisó acerca de si misma estando triste, mientras yo jugaba el rol de su “resplandeciente madre”. La música de Thelma se tornaba mas y mas enfurecida. Luego, yo jugué el personaje de “madre triste” y ella era la “entusiasta Thelma”. La tristeza de la madre la hizo sentir culpable, tanto que detuvo su ejecución. Este era el peligro entonces. Pensando esta idea y elaborando un plan de acción pudo ganar suficiente confianza para mantener elevado su entusiasmo y llevar a cabo su plan.

Ejemplo 4

Eva, una estudiante universitaria, quería explorar junto conmigo la desigualdad que siempre se daba en sus relaciones. Yo comencé la improvisación siendo “Dominado”, mientras ella jugaba a ser “Dominante”. Pero mas que concentrarse en su propia expresión, ella trataba de provocarme todo el tiempo. Ella dijo que pensaba que si yo perduraba luego ella tendría que ser “Dominado”. Volvimos a jugar los mismos roles, pero esta vez yo dejaba espacios para que ella respondiera musicalmente, pero nunca lo hizo. Luego yo realicé un largo decrescendo para ver cuando se animaría a invertir roles. Ante mi pianissimo, ella tocaba todavía mas pianissimo, y luego cuando yo alcanzaba su nivel de suavidad, de repente, justo hacia el final, ella pudo afirmarse. Luego de esta experiencia, ella fue capaz de negarse a los esfuerzos de su tutor por querer hacerla aceptar un trabajo en un colegio cuyos principios ella no acordaba, y arriesgarse a buscar un trabajo en el que pudiese sentirse feliz y honesta.

Indagando Inestiduras Emocionales

Esta técnica es utilizada en aquellos casos en donde las palabras dan vueltas y vueltas y parecen conducirte en círculos sin llegar a ningún lado. Yo lo he encontrado como un muy buen método para comparar los sentimientos de un paciente sobre su esposa y otra persona que se había tornado irresistiblemente atractiva para él. El paciente y el terapeuta juntos improvisaron sobre estas dos personas, primero una y luego la otra, mientras el terapeuta usaba la técnica de Sostén. Pero aquí el terapeuta es también un acompañante sensible y sobre todo alguien que escucha. El terapeuta no debe dar salida a ningún sentimiento contratransferencial, solo acompañar los sonidos y luego escuchar lo que el paciente dice acerca de las dos personas y comparar este discurso con la representación sonora realizada. Es mejor no escuchar la grabación en este

momento, ya que el paciente estará muy defendido de la verdad en esta etapa, pero este material puede ser tomado como base para trabajar en el futuro. Esta técnica puede ser también útil cuando alguna pequeña frase verbal aparece una y otra vez, y que obviamente está cargada de especial significación y emoción. En este caso, el terapeuta puede usar sus sentimientos contras transferenciales como lo hace en la técnica de Sostén.

Ejemplo 1

Beryl era una joven esposa con dos hijos; su matrimonio se había deteriorado hasta el punto de convertirse solo en un intercambio sobre la crianza de los hijos, la casa y el dinero. Pero había conocido a Oliver, un hombre mayor quien se enamoró ciegamente de ella, la visitaba a diario en el hospital (a diferencia de su marido), la idealizaba, le escribía cartas románticas diciéndole que él la iba a esperar hasta que sus hijos crecieran. Él no le demandaba sexualmente absolutamente nada. La improvisación que realizó sobre Oliver demostraba un sentimiento rítmico y amable, casi como el mecimiento de una cuna. La improvisación sobre su marido era arrítmica, dinámica, con muchas maneras diferentes de expresión. Yo aposté entonces a la relación legal. La semana siguiente, siguiendo un impulso, Beryl salió a visitar a Oliver sin avisarle, y lo encontró en la cama con otra mujer. El matrimonio hizo entonces un cambio para mejor. En esta experiencia, vemos como primero sus palabras me habían convencido que su matrimonio estaba muerto, y que Oliver era un amable y posible reemplazo. Pero su música dijo otra cosa.

Ejemplo 2

Kathleen, de 33 años, con tres hijos, estaba locamente enamorada de Ian, y se sentía incapaz de tener sentimientos para con su marido mas allá que lo que se siente por un niño. Improvisamos con el título "Affair" (aventura amorosa), pero no había demasiado compromiso emocional en su producción. Cuando improvisamos con el título "matrimonio" (representando su matrimonio actual), había mucha mas profundidad, un sentimiento de satisfacción que ella decía que había en el matrimonio y con los hijos. Kathleen se enfrentó con estos sentimientos, otra mujer empezó a salir con Ian, y ella y su marido consecuentemente pudieron empezar a entenderse mucho mejor. Luego, aquella otra mujer abandonó a Ian, Kathleen tuvo un breve amorío con él pero retornó con un compromiso mas profundo junto a su esposo.

Ejemplo 3

Vera, de 30 años, se quejaba de su miedo a viajar en autobus, especialmente si tenía que esperar en las paradas. Improvisamos con el título "esperando". La música era algo suave, sumisa, pero igual toco cada instrumento. Su experiencia interna era de estar esperando, desmayarse, subirse al micro, desvanecerse nuevamente, siendo incapaz de visitar a su madre, teniendo que ser llevada de vuelta con su marido. Esta experiencia derivó en varias sesiones

en las que trabajamos con sus sentimientos sobre su padre y su marido. Tiempo después, ella ya podía venir a las sesiones en micro bastante confiadamente.

Entrando en comunicación somática

A veces los síntomas físicos son mensajes que nos dicen que uno ha esforzado un músculo y que debemos ser cuidadosos de cómo nos movemos; a veces esos síntomas nos comunican sobre una emoción que ha sido traspasada por la experiencia conciente. En el último caso, estos síntomas pueden resistirse tercamente a los remedios usualmente beneficiosos. Si el paciente permite que el terapeuta toque representándolo musicalmente, mientras que él se coloca completamente en el rol de ser el síntoma, puede generalmente contactarse con la emoción emergente y, a partir de la tensión liberada en la música, permitirse experimentarla. Realizar esto puede ser verdaderamente doloroso. Estos mecanismos no suceden porque si. Pero a partir de lo que uno experimenta uno puede hablar sobre eso, pensar sobre eso y trabajar sobre eso; cuando la emoción está escondida, uno no puede ayudar en nada. A veces, genuinos síntomas orgánicos son también vías de comunicación de sentimientos desviados y esto puede hacer que sean mas difíciles de tolerar y de tratar.

Ejemplo 1

Vera (ver ejemplo 3 en la página anterior) llegó a su sesión bastante deprimida. Tenía un fuerte dolor de cabeza que le había aparecido luego de una pelea con su marido. Ella improvisó el “dolor de cabeza”, y yo era ella; era una agradable pieza de música de cámara. Durante esta música ella se sintió verdaderamente enojada. Luego cambiamos roles, y ella se representó a si misma como la paciente víctima que sentía el dolor de cabeza. Ella se sentía culpable por su agresión, y si ella expresaba algo de esta agresión ella siempre la volcaba sobre si misma. Previamente esto había sido expresado por ella tomando sobredosis de píldoras para dormir. Los dolores de cabeza eran, en este caso y en muchos otros, el comienzo de ser capaz de contener y transformar estos sentimientos mas constructivamente.

Ejemplo 2

Ian, de 32 años, tenía problemas para enfrentarse con su parcialmente liberada agresión, y varias veces experimentaba dolores en su cuello y hombros, y una sensación “errática” en su cabeza. Improvisando ser “errante”, tocaba con tremenda fuerza, percutiendo las placas del xilofón hasta que las mismas saltaban de su base; cuando él escuchó la grabación encontró que él tenía los dolores, y sus manos se aferraban al diván en el que estaba sentado, y sus nudillos estaban blancos de la tensión. Subsecuentemente adoptó un

acercamiento experimental e interesado a sus varios síntomas, no sintiéndose ya como una víctima inútil, y poco tiempo después, sin coerción externa, pudo emprender voluntariamente un trabajo mas desafiante.

Posdata

Todos los pacientes mencionados en estos ejemplos venían a sesiones de musicoterapia por un período de tiempo a raíz de serios disturbios. No eran tratamientos de una sola sesión, sino un proceso.

En relación a los pacientes del hospital, nadie puede estar seguro si fue la quimioterapia, la psicoterapia grupal, la psicoterapia individual, arte terapia, musicoterapia, terapia ocupacional, terapia laboral, los otros pacientes, las enfermeras, el taller de cocina o el tiempo lo que los ha curado, o que ha sido lo que los ha ayudado mas. Yo considero una buena regla en mi trabajo felicitar a todos mis colegas por el éxito que han tenido pacientes mutuos, a los que considero que yo he ayudado. Lo que uno ve en las propias sesiones, uno está seguro de eso, pero es solo parte del panorama completo que se revela cuando el equipo se reúne. Cada uno tiene una parte que jugar y todos deben sentirse importantes.