

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Facultad de Filosofía y Letras

Maestría en Estética y Arte



EL CANTO: EXTENSIÓN FENOTÍPICA DE LA CONDUCTA HUMANA, SU ALTO VALOR

ESTÉTICO Y SU VALOR TERAPÉUTICO EN GRUPOS VULNERABLES

Tesis presentada para obtener el grado de Maestro en Estética y Arte

Febrero 2023

Director de Tesis: Dr. José Ramón Fabelo Corzo

Comité Tutorial:

Dr. Augusto Montiel Castro

Dr. Fernando Huesca Ramón

María del Mar Gisela Cereceda Ávila

221461645

maria.cerecedaav@alumno.buap.mx

CONTENIDO

Prefacio	5
Proyecto Somos Niños	5
Introducción	8
Capítulo I. La prehistoria musical: el hombre antes de hablar... cantaba	11
Introducción	11
Aspectos fisiológicos de los homínidos y esencia humana	13
Teorema central del Fenotipo extendido: El largo alcance del gen	13
Canto como fenotipo extendido	17
Evolución biológica del hombre y aparición del lenguaje	18
¿Qué sucedía antes de un lenguaje como tal?	23
Ontogenia del lenguaje	27
Fisiología de la voz cantada	30
Emoción y esencia humana	33
Música, canto y emoción	33
Capítulo II. El rito y el canto unidos por el pensamiento mágico	38
<i>Introducción</i>	38
Comportamiento artístico y esencia humana	40
<i>Función adaptativa del arte</i>	40
<i>Artificación y manejo del estrés</i>	42
<i>El comportamiento como fenotipo extendido y la teoría del Hacer Especial de Dissanayake</i>	45
Rito y esencia humana	50
Arte, rito y juego	50
Arte y juego	50
Arte y rito	52
Canto, danza y rito	55
Emoción: parte esencial del rito sanador	57
<i>Los rituales indígenas de sanación</i>	57
Sugestión	59
Papel del canto en el ritual de sanación	61
<i>Curación y terapia</i>	64
Eficacia de los rituales de sanación	64

Canto, sanación y pensamiento mágico: Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.....	66
Canto y sus efectos extendidos en la actualidad.....	77
Canto y rehabilitación social	80
Canto e identidad colectiva.....	82
Capítulo III. Trauma: Emoción como Enemigo Indeseable.	85
Introducción	85
Emoción, cuerpo y mente: unidad indisociable	86
Emoción.....	87
Emoción y sentimiento.....	89
Sentimientos de fondo.....	89
Emoción y memoria.....	90
Memoria corporal	91
Memoria corporal traumática.....	92
Encarnación.....	97
Disociación: relación entre miedo y trauma.....	99
Miedo e inmovilización: Origen del trauma.....	104
Estrés en el cuerpo	105
Miedo y rigidez mental: los enemigos del aprendizaje.....	106
Capítulo IV. Canto: Eterno Deseo.....	108
Introducción	108
Canto como terapia corporal: el cuerpo sabe lo que necesita	108
Terapia verbal vs. terapia corporal	109
Cuerpo, emoción y buenas decisiones.....	110
Relevancia de la participación del cuerpo en la sanación.....	111
Canto y expresión del trauma	112
Canto y neurotransmisores.....	114
Propuesta terapéutica utilizada en el proyecto personal Somos Niños en orfanatos y centros carcelarios para menores de edad en la ciudad de Puebla.....	115
1. Plasticidad cognitiva y emocional: Hipótesis de la flexibilidad en la sanación	115
2. Reestructuración de la respuesta al miedo: experimentar la ansiedad de manera consciente	117
3. Aprendizaje y cambio de perspectiva: una sensación de seguridad lo cambia todo.....	118

4. Atención plena o mindfulness: estar presente en el propio cuerpo.....	120
5. Autoexpresión: origen de la autoconsciencia	123
6. Sensibilidad creadora: vulnerabilidad que libera.....	125
7. Ficción que protege: los secretos ocultos por la distancia estética.....	127
8. Belleza: puerta hacia la autocontemplación sensibilizadora	131
9. La canción mexicana: nostalgia de lo abandonado a la fuerza	134
10. Técnica de canto operística: dificultad que invita al cambio	136
Reintegración y salud	141
Capítulo V. Conclusiones	143
Referencias.....	147

PREFACIO

Proyecto Somos Niños

El Estado de Puebla alberga niños y adolescentes en riesgo en Casa de la Niñez y Casa del Adolescente, localizados en km. 4.5 de la Carretera Federal Puebla-Atlixco Col. Emiliano Zapata, San Andrés Cholula. Los niños y los adolescentes albergados en Casa de la Niñez y Casa del Adolescente se encuentran bajo custodia legal del SEDIF, el cual brinda a sus albergados un servicio de hospedaje, alimentación, vestido, actividades recreativas, educativas, culturales y sociales durante toda su permanencia en el albergue, así como asistencia psicológica debido a traumas severos, incidentes y accidentes que ocasionaron su estancia en esta casa gubernamental. La situación emocional, física y psicológica de los adolescentes es muy mala. Algunos de ellos cuentan con algún tipo de retraso leve debido a desnutrición o golpes, por lo general tienen una autoestima lastimada, son tímidos, agresivos, desconfiados, con miedo al rechazo y una imagen distorsionada de la realidad.

Las causas por las que un niño o adolescente llega a estas casas son frecuentemente debidas a una situación de violencia física, sexual o negligencia extrema y la atención brindada incluye apoyo legal.¹ Algunos de ellos fueron vendidos o ellos mismos participaron en la venta de alguien más como parte de una mafia de trata de blancas. En otros casos, los niños fueron abusados sexualmente, temieron por su vida o la vida de otros, y la mayoría no sabe leer ni escribir. Una vez planteado el escenario, me atrevería a decir que estos niños no fueron cultivados integralmente y que muchas acciones y situaciones que nos parecen normales al resto de las personas a ellos les son extrañas. En este trabajo de investigación quisiera hablar sobre el uso del cuerpo, por medio del canto y la danza, como herramienta humanizante, en una situación poco común: el niño destruido e ignorado hasta el extremo.

¹ Sin embargo, a lo largo del juicio podría determinarse que, en algunos casos, los adolescentes sean imputados con cargos legales ellos mismos. En otras palabras, los niños y adolescentes que llegan a estas casas se encuentran en situaciones familiares en las que fueron abusados de distintas maneras y para ser protegidos deben ser separados definitivamente de sus familias, para lo cual pueden permanecer en estos albergues hasta cumplir la mayoría de edad o ellos mismos participaron en actos ilegales y se determina que deben cumplir una condena en el CIEPA, Centro de Internamiento Especializado para Adolescentes del Estado de Puebla, donde pueden permanecer hasta los 23 años.

Todos sabemos que las artes tienen un efecto benéfico en la vida, buscamos tener experiencias estéticas y placer, estar en contacto con la belleza de distintas maneras. A lo largo de la historia no se ha registrado ninguna transformación social que no haya sido acompañada de una renovación cultural.² *Somos Niños* está pensado como un proyecto integral que brinde apoyo a los niños y adolescentes más vulnerables de la sociedad, en busca de una mejor calidad de vida y bienestar. El objetivo de este proyecto sin fines de lucro es crear una rentabilidad social que tenga un impacto en la reincidencia en la criminalidad, y la calidad de vida de niños que viven en orfanatos en el Estado de Puebla o el CIEPA, Puebla y contrarrestar el daño (intencional o no) que se causa contra las habilidades de un niño (a), dañando su autoestima, capacidad de relacionarse y habilidad para expresarse y sentir, lo que ocasiona un deterioro en su personalidad, socialización y en general en el desarrollo armónico de sus emociones y habilidades, limitando e inhabilitando su desarrollo potencial, utilizando las artes y la cultura como medio de expresión y herramienta de reconfiguración de la autoimagen y la relación con el entorno por medio de talleres de canto y danza, que se impartirán en orfanatos y el CIEPA de la ciudad de Puebla.

Con esto en mente, el proyecto *Somos Niños* realiza talleres de danza y canto con fines terapéuticos a niños y adolescentes en orfanatos y el CIEPA, así como a adolescentes y niñas abusadas sexualmente en el Estado de Puebla. La idea base del proyecto viene de un proyecto de la UNESCO, cuyo cimiento es que el arte y la cultura

"(...) son vehículos fundamentales para la creación, transmisión y reinterpretación de valores, actitudes y convicciones a través de los cuales los individuos y las comunidades transmiten el significado que le dan a sus vidas y a su propio desarrollo. Estos valores, actitudes y convicciones determinan la naturaleza y calidad de las relaciones sociales, influyendo en el sentido de integración, tolerancia de la diversidad, confianza y cooperación de los individuos y las comunidades."³

² Secretaría de Cultura, *Programa Sectorial de Cultura 2020-2024*.

³UNESCO, *Participación social*, <https://es.unesco.org/creativity/indicadores-de-desarrollo/dimensiones/participación-social>

En este trabajo de investigación pretendo llamar la atención sobre el canto como medios eficaces de crecimiento y desarrollo humano en adolescentes custodiados en centros de reinserción social u orfanatos utilizando experiencias estéticas para promover la comunicación consigo mismo y las propias emociones. La idea sobre la que se fundamenta este trabajo es que un niño o adolescente que siente, que experimenta belleza y la crea podría cambiar su autopercepción positivamente. Un cambio de percepción, de la autopercepción, proporciona nuevas alternativas de vida, nuevas posibilidades y abre la puerta hacia una calidad de vida más alta. La eficacia de esta propuesta se argumenta en los apartados siguientes, en los que se hace una reflexión sobre el crecimiento y desarrollo humanos, utilizando los valores estéticos.

He realizado talleres de danza en Casa de la Niñez, Puebla y Casa del Adolescente, Puebla, así como talleres de canto en Casa del Adolescente, Puebla y CIEPA, Puebla desde el 2009, obteniendo buenos resultados, sin embargo, el COVID y la cuarentena no me permitieron dar el seguimiento apropiado pues en 2020 tuve que terminar los talleres en los que estaba trabajando abruptamente. A lo largo de este trabajo de investigación, el cual se realizó durante la pandemia COVID-19. exploraré los fundamentos científicos de la eficacia del trabajo terapéutico de mi proyecto personal *Somos Niños*, que ha ido creciendo desde 2009 y para el que también escribí una tesis para la Licenciatura en Danza, BUAP, titulada *Danza como terapia emocional* en 2016. En este presente trabajo no presentaré metodología práctica debido a que esta investigación se realizó durante la pandemia COVID-19 y no pude tener acceso a los adolescentes durante este periodo debido a las restricciones sanitarias.

INTRODUCCIÓN

El ser humano es un ser racional, emocional y corporal, por lo que la atención terapéutica debería atender todos estos elementos; sin embargo, son pocos los enfoques que son integrales. Los psicólogos, aunque pueden elegir entre muchas teorías y enfoques, algunos con un punto de vista que incluye el cuerpo, no conocen sobre danza ni sobre música, y, por lo tanto, el arte como terapia, ya sea éste arteterapia, terapia ocupacional, musicoterapia o danzaterapia, termina siendo en realidad una especie de experimento superficial. Por otra parte, los músicos y bailarines no conocen sobre psicología. Ellos terminan ignorando todas las posibilidades que la musicoterapia y la danzaterapia les ofrecen, tanto en términos de investigación como de oferta de trabajo. Aunado a esto, la investigación existente sobre canto habla de éste de manera fisiológica, y está dirigida a cantantes; o, describe los rituales de sanación que involucran canto, sin utilizar el enfoque que propongo yo: el uso del canto con fines terapéuticos sobre la base del cuerpo como herramienta eficaz para trabajar emociones reprimidas.

Debido a que este trabajo se centra en el canto, me parece importante hablar un poco sobre lo que es la musicoterapia, para diferenciarla de la presente propuesta terapéutica. La musicoterapia es una experiencia sonora que se ha definido de diversos modos por muchas asociaciones profesionales de todo el mundo. La definición de Bruscia establece que la musicoterapia es un proceso en el cual el terapeuta ayuda al cliente a mejorar, mantener o restablecer su estado de bienestar mediante la utilización de experiencias musicales.⁴ El Dr. Rolando Benenzon define a la musicoterapia desde dos puntos de vista: pasiva y activa. La musicoterapia pasiva se refiere a un programa sonoro establecido en función de la edad, cultura musical y problemas psicológicos del paciente que busca inducir estados de relajación en casos de angustia, insomnio o ansiedad, principalmente.⁵ La musicoterapia activa tendría que ver con producir música y esto podría significar cantar, aunque no necesariamente.

⁴ K. Bruscia, *Musicoterapia: métodos y prácticas*.

⁵ Rolando Benenzon, *Musicoterapia: de la teoría a la práctica*.

La prioridad en la musicoterapia es atender las necesidades del cliente, no producir una obra de arte duradera, pero esto no quiere decir que el producto resultante carezca de belleza.

La propuesta terapéutica que se presentará en esta tesis de maestría se diferenciaría de la musicoterapia en que se enfoca únicamente en canto y que este canto es un canto profesional utilizando técnica operística. Mientras que un cantar en una sesión de musicoterapia podría sonar de muchas maneras, la presente propuesta propone entrenar la voz para que las posibilidades de producción de sonido sean ampliadas y las capacidades vocales y expresivas personales, potenciadas al máximo. La idea principal es esta: la música es una excelente manera de expresar y liberar emoción. La música es, además, muy efectiva en alcanzar emociones y significados que de otra manera son inaccesibles por lo que podría considerarse entonces, una especie de atajo, capaz de proporcionar alivio, sentimiento de unidad o de comunidad y también revitalizar al individuo de una manera muy eficaz.⁶

Cabe mencionar que, de todos los fenómenos sonoros del cuerpo humano, el más profundo de todos es el de las sonoridades que parten del interior del mismo cuerpo, como la voz y el canto, pues utilizan la inspiración y la espiración: estímulos que retrotraen a épocas primitivas del ser humano y que despiertan ecos rápidamente.⁷

“Hacer y crear música brinda la ocasión de expresarse en muchos niveles. En el nivel más primitivo nos permite hacer música con nuestros cuerpos, hacer vibrar y resonar sus diversas partes de modo que puedan escucharse. Cuando cantamos (...) liberamos nuestra energía hacia el mundo exterior, hacemos sonar nuestro cuerpo, damos voz a ideas no dichas o imposibles de decir y proyectamos nuestras emociones de formas sonoro-descriptivas”.⁸

El uso del cuerpo podría ser una estrategia eficaz para conseguir una unificación cuerpo-emociones-pensamientos y romper bloqueos emocionales al utilizar el cuerpo para llegar, incluso, a las emociones reprimidas. Benenzon incluso considera que “... un trabajo contemplativo con el cuerpo dedicado principalmente a sentir representa la mejor forma de trabajo corporal con personas traumatizadas, el cuerpo es el lugar donde se aloja el trauma”,⁹ es decir, que debemos incluirlo en la sanación de ese mismo cuerpo. Lo anterior suena muy

⁶ C. Schnabl, *Text and Tune, Speaking and Listening: Musical Resources in Pastoral Care*.

⁷ K. Bruscia, *Musicoterapia: métodos y prácticas*.

⁸ K. Bruscia, *Musicoterapia: métodos y prácticas*, p. 55.

⁹ Rolando Benenzon, *Musicoterapia: de la teoría a la práctica*, p. 96.

lógico si se conoce a los niños y adolescentes para los que el servicio del proyecto *Somos Niños* está planeado pues usar el cuerpo para producir música es considerado altamente efectivo en el tratamiento de emociones no expresadas y, por lo tanto, guardadas en el cuerpo. En otras palabras, la música puede ayudar a la integración física, psicológica y emocional del individuo,¹⁰ que es precisamente lo que se pretendería mediante la presente propuesta terapéutica. Podemos concluir que el canto utiliza al propio ser humano para crear un puente de comunicación estético y, también, terapéutico muy eficaz, quizá más que las terapias verbales porque involucran al individuo en su totalidad no sólo en sus pensamientos. Al utilizar el elemento corporal del individuo es mucho más fácil acceder a dichas experiencias, ya que lo hace a través de los síntomas corporales de la experiencia traumática.

Todo esto se conoce desde la antigüedad, pues los problemas emocionales se trataban por medio del rito y, como se expondrá en el Capítulo II, la presencia del canto en la sociedad moderna muestra que independientemente de la cultura y el estrato social al que se pertenezca, los beneficios terapéuticos del canto se siguen buscando en la actualidad. En este trabajo de investigación se describirán los fundamentos biológicos del canto en el Capítulo I; el uso del canto en el rito como herramienta de sanación y las maneras en que se usa la voz para sanar diferentes dolencias en la actualidad en el Capítulo II; la relación entre canto, emoción, cuerpo, memoria y trauma en el Capítulo III; y la fundamentación del trabajo terapéutico con el canto como herramienta principal con el que trabaja *Somos Niños* en el Capítulo IV. Los primeros capítulos son la base científica, antropológica y psicológica de la propuesta, que se presenta en el Capítulo IV.

¹⁰ Asociación Canadiense de músico terapeutas, *Music Therapist Key to your Health*.

CAPÍTULO I. LA PREHISTORIA MUSICAL: EL HOMBRE ANTES DE HABLAR... CANTABA

“Cualquier actividad humana, en tanto es precisamente humana, presupone la exteriorización u objetivación de la subjetividad propia. ello responde a una necesidad sólo existente en el ser humano: la de autoafirmación y autorrealización, requisito indispensable para la humanización del propio sujeto y del medio con el que él interactúa.”¹¹

Introducción

En este primer capítulo hablaré sobre los fundamentos biológicos que posibilitaron el canto. Esto es muy importante porque relaciona estrechamente el canto con beneficios físicos que, al tener un origen biológico inherente a la especie humana, explican la eficacia de la propuesta de trabajo de *Somos Niños* y su taller de canto, que se profundiza en el Capítulo IV y que es la razón de la presente investigación. Sin más preámbulos, empezaré a explicar por qué el ser humano es un artista por naturaleza y a lo largo de la lectura de este trabajo quedará muy claro el por qué el uso del cuerpo tanto en danza como en canto es un comportamiento natural y, de hecho, necesario para la salud integral del ser humano y cómo este conocimiento ha sido utilizado por todas las culturas del mundo a lo largo de la historia,¹² aunque de distintas maneras.

Obviamente es necesario empezar por el principio, y en materia de teoría de la evolución, el inicio es Darwin, quien establece que cualquier rasgo universal en una especie actual, inevitablemente ha tenido un valor adaptativo,¹³ esto quiere decir, que para que ese rasgo permaneciera en el tiempo hasta volverse general en los miembros de la especie, tuvo que contribuir de alguna manera a la supervivencia de dicha especie.¹⁴ En otras palabras, para que un rasgo sobreviva generación tras generación, quienes lo poseen deben sobrevivir y

¹¹ J. R. Fabelo, *14 tesis sobre los valores estéticos*, p.178.

¹² N. L. Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p. 412.

¹³ Richard Dawkins, *Fenotipo extendido: El largo alcance del gen*.

¹⁴ Ellen Dissanayake, *Aesthetic experience, and human evolution*.

reproducirse, sacando provecho de esos rasgos seleccionados.¹⁵ Es importante mencionar entonces que para efectos de este trabajo se considerará la estética como la rama de la filosofía que analiza la belleza en el arte como algo distinto a lo que es agradable, moral o útil¹⁶ (a pesar de que esa es la definición de belleza considerada por Platón). Para efectos de esta investigación se considerará como idea de belleza, a las cualidades del intelecto, imaginación y sensibilidad consideradas por la estética filosófica como reveladoras de la condición humana que la estética filosófica.¹⁷

Es posible observar que las atribuciones estéticas son universales,¹⁸ por lo que se podría concluir que se trata de un comportamiento adaptativo,¹⁹ lo suficientemente difundido y abundante como para no pasar desapercibido. Lo anterior resulta un poco extraño considerando los claros efectos negativos que el canto pudo tener en la prehistoria, como llamar la atención frente a depredadores o el oscurecimiento de sonidos ambientales,²⁰ lo que debió desalentar este comportamiento; y, sin embargo, el valor agregado debió ser mayor para que el comportamiento del canto permaneciera en circunstancias tan inhóspitas como la prehistoria, por lo que es razonable asumir que los beneficios proporcionados por el canto debieron superar sus posibles efectos negativos para que permaneciera como comportamiento humano. Ya que el canto existe en todas las culturas, se puede asumir que proporcionó algún tipo de eficiencia que resultó vital en algún momento de la historia²¹ y muy probablemente la sigue proporcionando.²²

Ellen Dissanayake, desde su perspectiva como etóloga, “(...) argumenta que los comportamientos artísticos son universales, innatos, antiguos y una fuente de placer intrínseco, siendo esto, sello distintivo de la adaptación biológica”²³ y dado que “[l]a experiencia musical es parte importante de la vida (...) en todo el mundo. Invade [la] vida

¹⁵ D. Buss, *Evolutionary psychology: The new science of the mind*, 2019.

¹⁶ N. L. Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.416.

¹⁷ Herbert Marcuse, *Contrarrevolución y revuelta*, p. 99.

¹⁸ Iain Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p. 1.

¹⁹ Ellen Dissanayake, *The Artful Species Engages in Art Behaviours*.

²⁰ Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*, 176.

²¹ Ellen Dissanayake, *Aesthetic experience, and human evolution*.

²² D. Buss, *Evolutionary psychology: The new science of the mind*, 2019.

²³ Stephen Davies, *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic*, p. 1.

diaria, [las] celebraciones y duelos, [el] tiempo de ocio y la forma de socialización; es usado para adquirir poder, votos y atención romántica”,²⁴ la vida misma es testimonio de la importancia de este comportamiento humano.²⁵ Este capítulo trata en específico del canto como comportamiento humano universal y, por lo tanto, valioso para la supervivencia de los individuos de la especie humana y propone al canto como extensión fenotípica del ser humano, una que puede ser útil en el tratamiento de traumas y heridas emocionales en niños y adolescentes maltratados severamente, como se explica en la introducción a esta tesis de maestría.

Aspectos fisiológicos de los homínidos y esencia humana

Teorema central del Fenotipo extendido: El largo alcance del gen

Ya que propongo que el canto es una conducta fenotípica, el inicio de este documento debería ser una explicación del teorema del fenotipo extendido y una explicación de la razón de nuestra propuesta. El teorema central del fenotipo extendido explica que la conducta de un animal tiende a maximizar la supervivencia de los genes que promueven dicha conducta, estén o no en el cuerpo del animal que la realiza.²⁶ El concepto de fenotipo explica que cualquier característica de un organismo que resulta de la interacción de sus genes con el entorno, esto es, el efecto de los genes en el mundo, incluyendo el comportamiento resultante de la interacción de genes de la misma o de distinta especie, es adaptativo, pues busca que el fenotipo prospere y se reproduzca. El fenotipo extendido, por su parte, se refiere a los productos o manifestaciones conductuales diseñados por selección natural y perfeccionados por el ambiente para reforzar o extender el alcance genético de un organismo o de sus componentes corporales.²⁷ La diferencia entre un fenotipo convencional y uno extendido es

²⁴ Stephen Davies, *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic*.
Ellen Dissanayake, *Aesthetic experience, and human evolution*.

²⁵ Steven Brown, *Evolutionary models of music*.

²⁶ Richard Dawkins, *Fenotipo extendido: El largo alcance del gen*, [1999], 2020.

²⁷ L. Barrett, R.I.M. Dunbar y J. Lycett, *Human Evolutionary Psychology*.

que el fenotipo convencional es el caso especial en el que se considera que los efectos están confinados al cuerpo individual. Y aunque es legítimo hablar de adaptaciones como algo en pos de un beneficio de algo o alguien, es mejor no considerar que ese algo es el organismo individual.²⁸ De ahí lo interesante de un carácter fenotípico extendido, el producto de la interacción de muchos genes cuya influencia afecta tanto al interior como al exterior del organismo, es decir, son todos los efectos que un gen causa sobre el mundo, en su especie e incluso en otras.²⁹

Es importante mencionar que existen dos efectos que los genes tienen sobre el mundo: fabricar copias de sí mismos e incidir en los fenotipos. Los fenotipos extendidos surgen genéticamente porque cada gen seleccionado prosperó en su ambiente,³⁰ y su ambiente incluía necesariamente a los demás genes que prosperaron simultáneamente en el acervo génico de la población. Los genes, por tanto, son seleccionados en virtud de sus efectos fenotípicos, que, además, aparecen juntamente con los efectos fenotípicos de centenares de genes más.³¹ Esto simplemente significa que la naturaleza del gen es hacer copias de sí mismo, pero solamente puede hacerlo si su portador sobrevive y se reproduce y estas probabilidades aumentan gracias a los fenotipos extendidos causados por el conjunto de genes que sobreviven. Richard Dawkins incluso establece una relación orgánica directa entre la sobrevivencia del conjunto de genes de un ser vivo (genotipo) y los fenotipos extendidos que permanecen en el tiempo, hasta volverse universales.³²

Si recordamos que el organismo individual es habitualmente una unidad claramente definible, cuyas células tienen todas ellas los mismos genes, pero que son diferentes de los de las células de los demás organismos, podemos concluir que existen variedades diferentes de genes, los cuales están compitiendo entre ellos por el espacio y por los recursos químicos que necesitan para construir copias de sí mismos. Cada organismo y sus genes desean sobrevivir y hacer copias de sí mismos. Sin embargo, no todos lo logran porque, aunque cada

²⁸ Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*, p.1.

²⁹ Richard Dawkins, *Fenotipo extendido: El largo alcance del gen*, [1999], 2020.
Kevin Laland, *Extending the extended Phenotype*, 2004, p.314.

³⁰ Kevin Laland, *Extending the extended Phenotype*, 2004, p.316.

³¹ Richard Dawkins, *Fenotipo extendido: El largo alcance del gen*, [1999], 2020.

³² Richard Dawkins, *Fenotipo extendido: El largo alcance del gen*, [1999], 2020.

gen ejerce su poder fenotípico para poder realizar copias de sí mismo, la selección favorece a aquellos con el poder fenotípico más efectivo. Sería incorrecto pensar en el organismo sobrevive como un ser aislado, porque sabemos que es parte de un ecosistema que puede actuar a favor o en contra de su reproducción. La reproducción de ciertas características actúa en una especie de espiral virtuosa en la que los efectos fenotípicos beneficiosos ocurridos debido a replicadores exitosos (precisamente porque son benéficos para la supervivencia), se encuentran rodeados de otros replicadores exitosos que son eventualmente comunes (precisamente porque también producen efectos fenotípicos adaptativos, es decir, positivos para la supervivencia). Se trata de la supervivencia del más apto, pero no solamente de manera individual, sino con ayuda de los efectos fenotípicos presentes en el entorno. Puede entonces suceder, que otros organismos de la misma especie ayuden a la supervivencia individual o incluso que la presencia de seres de otra especie provea de un beneficio importante que permita la supervivencia. Por lo tanto, el mundo tiende a estar más poblado por conjuntos mutuamente compatibles de replicadores exitosos que proporcionaron un beneficio compartido que permitió la reproducción de los organismos que los poseían.³³

Por otro lado, muchos biólogos optan por explicar los fenotipos extendidos no como efecto de los genes sino de los memes,³⁴ unidades de información que residen en un cerebro, es decir, la información transmitida culturalmente, cuyos efectos fenotípicos son sus consecuencias en el mundo exterior.³⁵ Un meme es cualquier objeto cultural que puede ser replicado y transmitido culturalmente. Tanto genes como memes son parte importante de la explicación del por qué se lleva a cabo una conducta, es decir, tanto cultura como genética explican los efectos fenotípicos,³⁶ los cuales pueden darse en forma de palabras, imágenes visuales, estilos de vestimenta, gestos faciales, manuales o en forma de habilidades, pues estas son las manifestaciones externas y visibles (o audibles, etc.) de los memes que existen

³³ Richard Dawkins, *Fenotipo extendido: El largo alcance del gen*, [1999], 2020.

³⁴ Kevin Laland, *Extending the extended Phenotype*, 2004, p.323.

³⁵ Richard Dawkins, *Fenotipo extendido: El largo alcance del gen*, [1999], 2020.

³⁶ Kevin Laland, *Extending the extended Phenotype*, 2004, p.316.

en el interior del cerebro. Para efectos de esta investigación es importante señalar que un meme puede tratarse de una canción, un estilo musical, un tipo de escala o un instrumento.³⁷

A su vez, un efecto fenotípico de un meme puede ser percibido por los órganos sensoriales de otros individuos y es así como se graban ellos mismos en los cerebros de los individuos receptores como una copia (no necesariamente exacta) del meme original, que encuentra de esta manera, una posición desde la que puede difundir sus efectos fenotípicos, consiguiendo así que se fabriquen más copias de él en otros cerebros. De esta manera el efecto fenotípico de un gen puede verse más bien como un efecto sobre el mundo entero, y sólo de manera incidental, sobre el organismo individual en el que se aloja.³⁸

Los efectos fenotípicos pueden extenderse a tan sólo unos pocos metros de los genes iniciadores, pero, en principio, no hay razón por la que los efectos fenotípicos de un gen no pudieran llegar a kilómetros de distancia. Si se trata de un efecto fenotípico lo suficientemente grande como para notarse, como es el caso del canto, se podría asumir que es el producto de la selección natural y que el canto debió proporcionar un beneficio importante para la subsistencia humana a través de millones de años, ya que es universal.³⁹

Existe otra teoría, derivada del teorema del fenotipo extendido que dice que no son únicamente los fenotipos los que inciden en el entorno, sino que el entorno promueve conductas, como la selección de hábitats o la utilización de un recurso o de otro, que modifican al menos algunas de las presiones de la selección natural. A esta modificación del entorno, derivada de las conductas de los organismos se le llama *construcción de nicho*. Bajo esta nueva perspectiva, las propiedades del ambiente son el origen de las propiedades de los organismos, lo que se explica por la selección natural; y las propiedades de los organismos producen cambios ambientales debido a la construcción de nicho.⁴⁰ En palabras de Laland, lo que separa las sociedades humanas no son los genes sino los productos de cientos de años de evolución cultural, es decir, la cultura permite al ser humano construir su mundo pero eso

³⁷ N. L. Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.18.

³⁸ Richard Dawkins, *Fenotipo extendido: El largo alcance del gen*, [1999], 2020.

³⁹ Richard Dawkins, *Fenotipo extendido: El largo alcance del gen*, [1999], 2020.

⁴⁰ Kevin Laland, *Extending the extended Phenotype*, 2004.

es posible gracias a que la mente humana está diseñada para la cultura de manera biológica.⁴¹ Laland propone que “[n]uestros ancestros no solamente evolucionaron para ser aptos para el mundo, sino que dieron forma al mundo” pues el conocimiento cultural expresado en el comportamiento humano es la manera en que el ser humano modifica las circunstancias de la vida.⁴² Si el canto posee la capacidad de transformar el ambiente es un tema interesante que se tratará en el Capítulo IV. En este primer capítulo se hablará primordialmente de las bases fisiológicas y evolutivas del canto como fenotipo extendido.

Canto como fenotipo extendido

El por qué el canto es una extensión fenotípica se puede argumentar con base a su naturaleza fundamentada en la biología humana. Los cambios biológicos que facilitaron la aparición del canto son el resultado de una acumulación de cambios que proporcionaron alguna ventaja de supervivencia o reproducción. Esta ventaja pasó de generación en generación pasando inadvertida entre una y otra, pero resultando notoria tras la acumulación de pequeños cambios a lo largo de mucho tiempo.⁴³ La propensión del ser humano a la música podría ser, explicada con base en la evolución genética si se piensa que primero debieron aparecer los cambios corporales que permitieran la emisión de sonido y que solamente después de estos cambios físicos apareció la capacidad musical humana, que ha estado presente en todas las sociedades, incluso las prehistóricas.⁴⁴ Si bien las funciones del canto son variables (entretenimiento, fomento de relaciones sociales, comunicación o exaltación de lo divino), lo interesante de este fenómeno es que el ser humano nace con el potencial para cantar. El que un comportamiento sea universal en una especie podría explicarse si se trata de un comportamiento que al menos en algún momento hubiera sido útil para la supervivencia, esto es, es el conjunto de conductas y comportamientos alentados por los genes. El canto, por lo tanto, debió ser un rasgo adaptativo ya que se desarrolló en primates y homínidos, y, desde

⁴¹ Kevin Laland, *Extending the extended Phenotype*, 2004, p. 282.

⁴² Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017, p. 229.

⁴³ Richard Dawkins, *El relojero ciego*.

⁴⁴ Steve Mithen, *The singing neanderthals: The origins of music, language, mind, and body*.

nuestro punto de vista, para permanecer hasta la actualidad debió tener una utilidad adaptativa.⁴⁵

El canto es un comportamiento universal que forma parte de la vida diaria de los seres humanos en el planeta entero y trasciende el tiempo y la cultura, lo que podría deberse a que, en nivel de estructura, la psique humana posee elementos comunes, es decir, independientemente de la cultura, la localización geográfica o el momento histórico, el ser humano piensa de manera similar dado que el cerebro humano posee una misma fisiología. En otras palabras, el ser humano, como especie, posee la misma estructura y, por lo tanto, desarrolla comportamientos similares inducido por los genotipos que, al replicarse, producen los mismos fenotipos.⁴⁶ Para algunos autores las conductas innatas y universales, han sobrevivido porque se han reproducido, y, por lo tanto, han sido seleccionadas. ¿Cuál es el papel del canto como comportamiento adaptativo? La propensión universal de los seres humanos a reunirse ocasionalmente para cantar y bailar juntos en un grupo sugiere una motivación biológica endémica.⁴⁷ Si el comportamiento artístico cumple una función adaptativa al promover la cooperación, interdependencia, y solidaridad (que en la prehistoria pudo ser la diferencia entre la supervivencia o la muerte), la función del canto podría estar relacionada con aspectos sociales, primordiales en tiempos prehistóricos para la supervivencia del grupo.⁴⁸

Evolución biológica del hombre y aparición del lenguaje

No es necesario explicar que la aparición del lenguaje transformó por completo la existencia del ser humano. Para que el lenguaje fuera posible, fue necesario que muchas características físicas exclusivas del ser humano aparecieran. La forma de la boca, la laringe y la cavidad torácica son algunas de ellas.⁴⁹

⁴⁵ Steve Mithen, *The singing neanderthals: The origins of music, language, mind, and body*.

⁴⁶ Steve Mithen, *The singing neanderthals: The origins of music, language, mind, and body*.

⁴⁷ Anton Killin, *Musicality and the evolution of mind, mimesis, and entrainment*.

⁴⁸ Steve Davies, *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic*.

⁴⁹ Robin Dunbar, *Grooming, gossip and, the evolution of language*.

El lenguaje implica un desarrollo de la percepción de sonido, control motor, aumento en el tamaño del cerebro y el desarrollo del tracto vocal.⁵⁰ Además, requiere un control fino del aparato vocal y también del aparato respiratorio.⁵¹ El bipedalismo inició este cambio pues permite un control del sistema respiratorio que no era posible antes de su aparición.⁵² Del mismo modo, fue necesario que el cerebro humano se desarrollara para que existiera un control fino de todas las partes del cuerpo que permiten hablar y, por supuesto, cantar.⁵³

El control muscular, que permite vocalizar se relaciona con un desarrollo del hemisferio izquierdo cerca del área de Broca desde fósiles de *Homo ergaster*.⁵⁴ Con el *Homo ergaster* también surgen los primeros cambios relevantes en la laringe, probablemente ocasionados por el bipedalismo y el consecuente cambio de postura, así como cambios en el tamaño del cerebro. Cambios en las nuevas posiciones de las vértebras también pudieron permitir un mayor control del aire que pasaba por la laringe. Este proceso evolutivo continua con los neandertales, que poseían un mayor espacio torácico, y, por lo tanto, podían producir vocalizaciones más largas, tenían un mejor control del aire y una mejor condición física, que incluso les permitía correr. La disminución del prognatismo y una laringe más baja también favorecieron las capacidades vocales neandertales.⁵⁵ Sin embargo, la fisiología vocal cambió por completo hasta la aparición del *Homo sapiens*,⁵⁶ cuando la evolución del cerebro permitió la aparición del hombre moderno.

Darwin considera que el lenguaje articulado debe su origen a la imitación y modificación de diversos sonidos naturales, las voces de otros animales y los propios gritos instintivos del hombre, ayudados por signos y gestos.⁵⁷ Sin embargo, no hay que confundir el uso, fortalecimiento y posterior perfeccionamiento del tracto vocal con el origen del lenguaje. Darwin afirma que no es el habla, sino la capacidad de conectar sonidos con ideas

⁵⁰ Steven Mithen, *The singing neanderthals: The origins of music, language, mind, and body*.

⁵¹ Robin Dunbar, *Grooming, gossip and, the evolution of language*.

⁵² Steven Mithen, *The singing neanderthals: The origins of music, language, mind, and body*.

⁵³ D.W. Zaidel, *Neuropsychology of Art: Neurological, Cognitive, and Evolutionary Perspectives*, p. 189.

⁵⁴ Iain Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p. 176.

⁵⁵ Iain Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p. 159.

⁵⁶ Iain Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p. 139.

⁵⁷ Steven Mithen, *The singing neanderthals: The origins of music, language, mind and body*, p. 493.

lo que hace posible el lenguaje, y que esta capacidad depende del desarrollo de las facultades mentales, localizando la capacidad del lenguaje en el cerebro⁵⁸ y considerando que el poder del habla es neuronal⁵⁹ ya que la conexión íntima entre el cerebro y la facultad del habla es esencial para la existencia del lenguaje, incluso, tal vez, más que las características fisiológicas del tracto vocal.⁶⁰ La causa de dicha conexión íntima, es decir, de la cognición humana, es para Lev Vygotsky de origen sociocultural. Para él, el ser humano está biológicamente preparado, gracias a la evolución, para llevar a cabo interacciones cooperativas.⁶¹ Tomasello, por su parte, también considera que los humanos están biológicamente equipados para participar en interacciones cooperativas y coordinarse con otras personas.⁶² Existe, de hecho, una explicación del origen del lenguaje a partir del trabajo y con el trabajo,⁶³ la cual propone que el lenguaje surge debido a la necesidad de transmitir racional e intencionalmente, la experiencia y el pensamiento a los demás, durante el trabajo.⁶⁴

El origen del pensamiento moderno y por lo tanto del lenguaje, necesita que previamente se desarrolle la capacidad de simbolismo, y esta capacidad solamente puede ocurrir como resultado de la evolución biológica, en otras palabras, fue necesaria la evolución para que se desarrollara el lenguaje. Tomando en cuenta que el *Homo sapiens* apareció hace 200 000 años y que el lenguaje es una capacidad biológica de éste, podemos asumir que la capacidad de abstracción y simbolismo sucedió en algún momento durante su evolución,⁶⁵ antes de esto, existe evidencia de la posible existencia de una comunicación sin palabras, pero con sonido y gesticulación, una especie de protolenguaje que poseía muchas cualidades similares a las que hoy en día posee la música.⁶⁶ Esta teoría del protolenguaje musical

⁵⁸ Bolhuis y Everaert, *Birdsong, speech, and language. The evolution of mind and brain*, p. 492.

⁵⁹ Bolhuis y Everaert, *Birdsong, speech, and language. The evolution of mind and brain*, p. 281.

⁶⁰ Bolhuis y Everaert, *Birdsong, speech, and language. The evolution of mind and brain*, p. 494.

⁶¹ Richard Richards, *Becoming Human: A Theory of Ontogeny*, p. 441.

⁶² M. J. Packer, *Review of Becoming Human: A Theory of Ontogeny by Michael Tomasello*, p. 140.

⁶³ F. Engels, *El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre*.

⁶⁴ Lev Vygotsky, *Pensamiento y lenguaje*.

⁶⁵ Steven Mithen, *The singing neanderthals: The origins of music, language, mind, and body*.

⁶⁶ Steven Mithen, *The singing neanderthals: The origins of music, language, mind, and body*.

Dunbar, R. & Barret, L. (2007) *Oxford Handbook of Evolutionary Psychology*, p. 656.

también es apoyada por Darwin con su teoría sobre el *musilanguage*⁶⁷ en la que considera que el lenguaje tuvo una etapa musical durante su evolución y que, tanto la música como el lenguaje, necesitaron de una evolución biológica para su desarrollo, por lo que la propensión del ser humano a la música podría ser explicada estudiando la estructura cerebral.⁶⁸ La diferencia entre hablar y cantar es únicamente el grado de elaboración.⁶⁹ La música captura la relación entre sonido y emoción, especialmente la música vocal, que Darwin sugiere podría ser el primer tipo de música.⁷⁰

La fisiología cerebral es importante también porque hablar es un acto motor altamente complejo y, por lo tanto, involucra una extensa participación cerebral que incluyen las zonas premotora y motora, el área motora suplementaria, la corteza basal, los ganglios y el cerebelo.⁷¹ La activación de la corteza motora se asocia con el control directo de los músculos individuales, mientras que el área premotora coordina grupos musculares, y, por lo tanto, se relaciona a aspectos más complejos del control del habla.⁷² La percepción del habla, por su parte, se asocia con los lóbulos temporales dorsolaterales, esto es en gran parte porque el habla es una señal acústica, y los lóbulos temporales dorsolaterales contienen campos corticales auditivos;⁷³ mientras que la producción del habla se asocia con el motor bilateral, la corteza premotora, la ínsula anterior izquierda y la corteza auditiva medial posterior izquierda, además de las regiones subcorticales.⁷⁴

Para que el surgimiento del lenguaje sea posible es necesario que un estímulo auditivo pueda ser percibido y, posteriormente, interpretado y decodificado. Biológicamente, la entrada auditiva es necesaria para desarrollar habilidades de comprensión del habla, a diferencia de las habilidades de producción del habla, que no son esenciales para que se

⁶⁷ Bolhuis y Everaert, *Birdsong, speech, and language. The evolution of mind and brain.*

Dunbar, R. & Barret, L. (2007) *Oxford Handbook of Evolutionary Psychology*, p.650.

⁶⁸ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music, language, mind, and body.*

D.W. Zaidel, *Neuropsychology of Art: Neurological, Cognitive, and Evolutionary Perspectives*, p.17.

⁶⁹ N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.403.

⁷⁰ Dunbar, R. & Barret, L. (2007) *Oxford Handbook of Evolutionary Psychology*, p.650.

⁷¹ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 281.

⁷² Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 281.

⁷³ Bolhuis y Everaert, *Birdsong, speech, and language. The evolution of mind and brain*, p. 278.

⁷⁴ Bolhuis y Everaert, *Birdsong, speech, and language. The evolution of mind and brain*, p. 278.

desarrolle la percepción del habla.⁷⁵ Varios estudios recientes han reportado que la percepción del habla también activa áreas de producción del habla, además de la activación temporal dorsolateral que se encuentra típicamente vinculada con el habla escuchada. Esta activación se ha relacionado con la teoría motora de percepción del habla, en la que los gestos normalmente se vinculan estrechamente con la forma del objeto percibido gracias a las neuronas espejo,⁷⁶ facilitando la imitación.⁷⁷ La presencia de neuronas espejo dentro del área de Broca ayudaría a explicar la importancia de esa zona cerebral para el habla, y especialmente la adquisición de los gestos orales.⁷⁸ Esto apoya la hipótesis del *musilanguage* como una especie de protolenguaje conformado por sonidos libres, apoyados por gestualidad. ¿Cuál sería la diferencia entre el “protolenguaje” y el lenguaje, propiamente dicho? El lenguaje en sí es un sistema de comunicación que consiste en un léxico, es decir, una colección de palabras con significados acordados y una gramática o un conjunto de reglas sobre cómo se combinan las palabras para formar expresiones.⁷⁹ Un protolenguaje carece de ambas características y únicamente cuenta con melodía y gesto como medios expresivos para comunicar un mensaje. La teoría de la existencia de un protolenguaje es apoyada por antropólogos que han argumentado que el lenguaje hablado pudo muy bien haber evolucionado a partir del gesto.⁸⁰

Claramente el canto como lo conocemos hoy en día es la unión entre música y lenguaje. Se piensa que el lenguaje pudo originarse hace 250 000 años, cuando se tienen las primeras evidencias de asimetría cerebral. La existencia de dicha asimetría refiere que diferentes partes del cerebro realizan diferentes funciones. La parte derecha del cerebro se encarga de aspectos emocionales y es en ella donde se maneja la música. El lenguaje, por otro lado, se maneja en la parte izquierda del cerebro.⁸¹ Ya que las funciones musical y lingüística están separadas hemisféricamente, es poco probable que alguna haya

⁷⁵ Bolhuis y Everaert, *Birdsong, speech, and language. The evolution of mind and brain*, p. 278.

⁷⁶ Bolhuis y Everaert, *Birdsong, speech, and language. The evolution of mind and brain*, p.284.

⁷⁷ Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017, p. 287.

⁷⁸ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 131

⁷⁹ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p.12.

⁸⁰ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music.*, p.15.

⁸¹ N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*.

evolucionado de la otra; se cree más bien, que ambas evolucionaron paralelamente y que la canción evolucionó de ambas, con el objetivo de comunicar emociones intensamente.⁸² Elizabeth Tolbert incluso considera que la relación de la música con el simbolismo y el movimiento corporal, son evidencia de una coevolución de la música y el lenguaje.⁸³

El lenguaje es importante en esta investigación ya que se considera al canto como una “simbiosis” entre música y lenguaje, por lo que a continuación dedicaré algunos apartados para ampliar nuestro conocimiento sobre los elementos fisiológicos que permitieron el origen del lenguaje.

¿Qué sucedía antes de un lenguaje como tal?

La importancia del manejo de las emociones y del apoyo del grupo pudieron muy bien ser detonantes del surgimiento del lenguaje, especialmente si el acicalamiento ya no era efectivo en la creación de lazos y redes de apoyo duraderos. Esto pudo deberse a que el tamaño del grupo social primate permite que el acicalamiento sea una forma eficaz de crear lazos y solucionar conflictos. Sin embargo, a medida que el tamaño del grupo crece, el acicalamiento se vuelve ineficaz debido a la extensa cantidad de tiempo que consume.⁸⁴ La necesidad de expresar emoción, de establecer lazos e incluso canalizar agresión⁸⁵ pudo fungir como el impulso para desarrollar una nueva manera de relacionarse con otros eficazmente. También se piensa que la tarea de llevar un control sobre el propio acicalamiento y las relaciones de coalición, mientras se rastrea simultáneamente las relaciones sociales de todo el grupo, se vio como una fuerte presión de selección social sobre las capacidades cognitivas y, por lo tanto, el tamaño del cerebro,⁸⁶ lo que permitió finalmente la aparición del lenguaje como sustituto del acicalamiento físico.

La evidencia disponible indica que probablemente los neandertales eran ya muy expresivos y emocionales, y necesitaban tomar decisiones rápidamente, así como fomentar

⁸² Robin Dunbar, *Grooming, gossip and, the evolution of language*.

⁸³ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 5.

Dunbar, R. & Barret, L. (2007) *Oxford Handbook of Evolutionary Psychology*, p. 653.

⁸⁴ Robin Dunbar, *Theory of mind and the evolution of language*.

⁸⁵ Ellen Dissanayake, *Art as a Human Behavior: Toward an Ethological View of Art*.

⁸⁶ Louise Barrett y Peter Henzi, *The social nature of primate cognition*, 2005, p. 1865.

la cooperación. Inclusive Mithen les llama *neandertales cantores* porque, para él, antes del lenguaje pudo existir un protolenguaje que satisfacía ya las necesidades neandertales de comunicación por medio de sonido y gesticulación. Incluso se presume que el canto fue usado en celebraciones y funerales en la sociedad neandertal y que los neandertales poseían habilidades musicales que eran la base principal de su comunicación y sentido de solidaridad y, por lo tanto, sumamente valiosas para la supervivencia.

Según Otto Jespersen, el lenguaje comenzó con expresiones semimusicales, no analizadas, referidas a seres y acontecimientos concretos⁸⁷ al igual que Mithen y Darwin que también proponen que existió un modo musical de acción y pensamiento paraverbal prelingüístico⁸⁸ y que el lenguaje pasó por una fase musical durante el curso de su evolución.⁸⁹ Lo anterior podría deberse a que el protolenguaje es capaz de expresar pensamientos y sentimientos, que existen independientemente de la existencia del lenguaje.⁹⁰ Dichos pensamientos y sentimientos podrían ser transmitidos siempre y cuando, existiera alguna forma de comunicar emoción. Se piensa entonces que los neandertales poseían algún tipo de protolenguaje debido a la presencia del hueso hioide en el tracto vocal pero que su desventaja frente al *Homo sapiens* fue que estos últimos poseían ya una cultura y estructura social más compleja,⁹¹ lo que apoya la teoría de Dissanayake⁹² acerca de la importancia social en la prehistoria, así como también la importancia del efecto de la construcción del nicho de la que se habló anteriormente.⁹³

Es importante mencionar que la evidencia también sugiere que los neandertales poseían un control del sistema respiratorio que los hacía aptos para el lenguaje, proporcionado en gran parte por el bipedalismo.⁹⁴ Sin embargo, Darwin argumenta que la capacidad humana para el lenguaje debe buscarse en el cerebro, en lugar del tracto vocal

⁸⁷ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p.2.

⁸⁸ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 5.

⁸⁹ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 5.

⁹⁰ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music.*, p.23.

⁹¹ Robin Dunbar, *Grooming, gossip and, the evolution of language*.

⁹² Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus*.

⁹³ Kevin Laland, *Extending the extended Phenotype*, 2004.

⁹⁴ Robin Dunbar, *Grooming, gossip and, the evolution of language*.

periférico.⁹⁵ Lo anterior explica que a pesar de que la morfología física del neandertal es muy similar a la del ser humano actual (lo que le permitió una amplia producción de sonidos), éste no haya desarrollado un lenguaje, más que de tipo gestual y emocional, debido a que sus conexiones neurales no eran aún lo suficientemente evolucionadas para desarrollar un lenguaje abstracto. La evidencia actual sugiere que los mecanismos neuronales y genéticos que evolucionaron a partir de un ancestro común, combinado con la capacidad de aprendizaje auditivo-vocal evolucionaron por completo hasta la llegada del *Homo sapiens*, lo que permitió la aparición del lenguaje moderno de forma única en el linaje humano.⁹⁶ La razón de la evolución del protolenguaje al lenguaje se desconoce, pero se piensa que pudo ser fomentar la caza cooperativa, ayudar en la comunicación madre-infante, crear lazos, sustituir el acicalamiento primate, hablar sobre otros, agilizar la creación de herramientas o como herramienta para el desarrollo del pensamiento.⁹⁷ Lo que sí es muy claro es que el lenguaje requiere de una evolución del cerebro y de capacidad de abstracción.

Hablando sobre la evolución cerebral neandertal es correcto aclarar que se ha considerado que los neandertales poseían 3 tipos de inteligencia (social, natural y técnica) pero los *Homo sapiens* añadieron fluidez mental, que integra los procesos de pensamiento de diferentes inteligencias, es decir, los neandertales poseían inteligencia de dominio específico, pero no las conexiones neurales para conectar los diferentes dominios encargados de distintos tipos de conocimiento.⁹⁸ Esto podría entenderse mediante la teoría modular de la mente, que considera la psique como un conjunto de procesos que se llevan a cabo por distintos tipos de módulos especializados en distintos problemas, tareas o informaciones. Esta concepción del cerebro humano se enfoca en áreas de especialización, ve al cerebro como si se tratara de una navaja suiza. La fluidez mental aportada evolutivamente por los *Homo sapiens* se refiere a la combinación de conocimiento y formas de pensar desde diferentes módulos mentales, lo que

⁹⁵ Bolhuis y Everaert, *Birdsong, speech, and language. The evolution of mind and brain*, p. 492.

⁹⁶ Bolhuis y Everaert, *Birdsong, speech, and language. The evolution of mind and brain*, p. 308.

⁹⁷ Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017, p. 176.

Ramón Patiño, *Homo Melodicus: el origen del arte, de la música y las conductas artificadoras desde la obra de Ellen Dissanayake*, p. 7.

⁹⁸ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

permite el uso de la metáfora y la aparición de la imaginación creativa.⁹⁹ Dada la importancia de la integración de conocimiento, resulta relevante mencionar un evento evolutivo: la emergencia de la teoría de la mente, que es la capacidad de entender las profundas diferencias entre el otro y el propio ser, exclusiva del ser humano moderno, al menos en los niveles más elevados.¹⁰⁰ La teoría de la mente se refiere a reconocer al otro como externo: con necesidades, sueños, miedos, esperanzas y emociones diferentes a las propias,¹⁰¹ es decir, es la capacidad de entender que otro individuo puede tener creencias y deseos que son diferentes de los propios,¹⁰² lo que se sugiere que no fue una posibilidad hasta la aparición del hombre moderno, aun cuando se piensa que los homínidos experimentaban emociones básicas y complejas, y la inteligencia emocional y capacidad racional podrían haber sido igualmente importantes para la supervivencia, pues promovían la solidaridad y el apoyo grupal en momentos clave de peligro. Si se considera que el vivir en grupo tiene costos ecológicos y psicológicos, es razonable concluir que los beneficios de vivir en grupo deben superar los costos o los individuos elegirían vivir solos o en grupos más pequeños.¹⁰³ En este respecto la función social del lenguaje es muy clara. El protolenguaje pudo evolucionar como una forma de acicalamiento vocal: "una expresión de interés y compromiso mutuos que podía compartirse simultáneamente con más de un individuo",¹⁰⁴ y al mismo tiempo, permitía realizar otras tareas. Un protolenguaje no puede tener el mismo efecto que un acicalamiento físico; pero el canto quizá sí, pues prioriza el contenido emocional sobre el informativo.¹⁰⁵ Esto apoyaría la teoría de que las fuerzas que promovieron el desarrollo evolutivo del cerebro fueron sociales.¹⁰⁶

⁹⁹ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p.4

¹⁰⁰ Robin Dunbar, *Theory of mind and the evolution of language*.

¹⁰¹ Robin Dunbar, *Theory of mind and the evolution of language*.

¹⁰² Robin Dunbar, *Theory of mind and the evolution of language*, p. 23.

¹⁰³ Ellen Dissanayake, *Art as a Human Behavior: Toward an Ethological View of Art*.

¹⁰⁴ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 135.

¹⁰⁵ Ramón Patiño, *Homo Melodicus: el origen del arte, de la música y las conductas artificadoras desde la obra de Ellen Dissanayake*, p. 7.

Louise Barrett y Peter Henzi, *The social nature of primate cognition*, 2005, p.1865.

¹⁰⁶ Louise Barrett y Peter Henzi, *The social nature of primate cognition*, 2005, p.1865.

Ontogenia del lenguaje

Dada la necesidad de la existencia del lenguaje para que exista el canto como lo conocemos hoy en día, hablaré un poco sobre la ontogenia del lenguaje. Existen contribuciones innatas y también ambientales que promueven el desarrollo del lenguaje. Las contribuciones innatas se refieren a los comportamientos de las especies disponibles para el organismo filogenéticamente, es decir, son parte de la herencia genética de la especie. Este tipo de contribuciones o características no necesitan patrones de estimulación ambiental para desarrollarse. Sobre este punto es importante mencionar que hay quienes piensan que la capacidad de hablar es biológica porque la exposición a la que se somete a un niño es poca en comparación con el conocimiento lingüístico que adquiere en los primeros años de vida.¹⁰⁷ Las contribuciones ambientales, por otro lado, se llevan a cabo gracias al interés en ciertos patrones de estimulación que se encuentran en el ambiente. Ya que el lenguaje oral es aprendido al percibirse auditivamente primero y ser reproducido por el tracto vocal después,¹⁰⁸ es una mera observación el reconocer que las contribuciones ambientales son mínimas si se compara la cantidad de exposición al lenguaje al que un niño pequeño se somete con la desproporcionada cantidad de vocabulario que adquiere. Cabe mencionar, además, que el interés natural en los patrones de lenguaje es dado por desarrollos neuronales,¹⁰⁹ lo que nuevamente habla de la importancia de las contribuciones innatas.

Esto no es inherente al *Homo sapiens*, si se considera que la importancia de las emociones en la prehistoria era vital, ya que es importante reconocer que los homínidos sabían cómo cuidar sus emociones y las de los demás, desde mucho antes de la aparición del ser humano actual. Los homínidos previos al *Homo sapiens* no podían hablar, pero es probable que satisficieran las necesidades emocionales de sus bebés con ayuda del protolenguaje, que en realidad pudo ser una especie de canto. Esto también habla de un avance evolutivo en el pensamiento. La madre no consideraba al bebé como su igual, sino que reconocía sus necesidades afectivas y respondía a ellas, cantando.¹¹⁰ La comunicación

¹⁰⁷ J. L., Locke, *Structure and Stimulation in the Ontogeny of Spoken Language*, p. 622.

¹⁰⁸ J. L., Locke, *Structure and Stimulation in the Ontogeny of Spoken Language*, p. 622.

¹⁰⁹ J. L., Locke, *Structure and Stimulation in the Ontogeny of Spoken Language*, p. 623.

¹¹⁰ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

entre madres e hijos, entonces, pudo ejercer presión evolutiva que diera lugar al lenguaje.¹¹¹ Mithen incluso considera la posibilidad de que la estructura básica de las canciones de cuna date de los primeros humanos erguidos.¹¹² Podríamos decir que algunos de los comportamientos humanos modernos surgieron en la prehistoria, pero se mantienen hasta nuestros días, como las interacciones verbales con infantes, que son musicales y además son instintivas, esto es, todo el mundo sabe cómo atraer o mantener la atención de un bebé, aunque no sepa conscientemente lo que hace.¹¹³ Por ejemplo, el tipo de lenguaje que se utiliza al comunicarse con infantes menores a 3 años posee características específicas, como una tonalidad más alta, pausas, vocales hiperarticuladas, repeticiones y frases más cortas. A este tipo de lenguaje se le conoce como *maternés*¹¹⁴ y es universal, emocional, gesticular y musical.¹¹⁵ Esto se debe al interés y sensibilidad a los ritmos, tempos y melodías del infante y constituye una conducta llevada a cabo independientemente de la cultura de quien interactúa con el infante.¹¹⁶

La universalidad de los sonidos y frecuencias que expresan emociones específicas también es especialmente evidente en el lenguaje dirigido a infantes.¹¹⁷ Una persona que se dirige a un bebé utiliza un comportamiento ritualizado biológicamente en el que las expresiones vocales, visuales y corporales se exageran, simplifican y estereotipan, primordialmente durante el reforzamiento de la relación madre e hijo.¹¹⁸ Al hablar de esta

¹¹¹ Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017, p.176.

¹¹² Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

¹¹³ Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music, and Architecture*, 2014, p.46.

Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.392.

¹¹⁴ Motherness en inglés.

¹¹⁵ Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music, and Architecture*, 2014, p.45.

N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p. 398.

Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

¹¹⁶ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

¹¹⁷ Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*, p. 226.

¹¹⁸ N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.394

Ellen Dissanayake, *Becoming Homo Aestheticus: Sources of Aesthetic Imagination in Mother-Infant Interactions*.

Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music, and Architecture*, 2014, p.46.

manera ocurre un ajuste rítmico que sigue un patrón dinámico desde los puntos de vista visual, vocal y expresivos.¹¹⁹ Los usos de la voz al dirigirse a un infante tienen funciones específicas, que sirven entre otras cosas para que el infante aprenda a distinguir emoción en su interlocutor, lo que podría deberse a un vestigio cerebral de nuestros ancestros, que reconocían la vital importancia de la interpretación y expresión emocional¹²⁰ y a cientos de miles de años de selección natural que adaptaron el cerebro humano para traducir la información visual sobre el movimiento del cuerpo de otros,¹²¹ al ser la voz producida por una gesticulación oro-facial específica, existe una relación no sólo entre gesto y vocalización, sino entre el sonido producido y la emoción que éste expresa.

La forma de comunicación musical madre-bebé es una díada privilegiada, que podría ser, entonces, adaptativa, herencia de una interacción antiquísima de mutuo beneficio. En esta relación se utilizan las mismas habilidades que son necesarias en el primer nivel de intencionalidad, que surge cuando el bebé compara lo que sucede con lo que esperaba y reconoce similitudes y diferencias entre la realidad y sus expectativas.¹²²

Otro aspecto interesante relacionado al desarrollo del habla del niño es que algunos autores consideran que existe “una etapa preintelectual, y en su desarrollo intelectual una etapa prelingüística. Hasta un cierto punto en el tiempo, los dos siguen líneas separadas, independientemente una de otra. En un momento determinado estas líneas, se encuentran, y entonces el pensamiento se torna verbal y el lenguaje, racional.”¹²³ “Esto nos suministra un hecho indiscutible de gran importancia: el desarrollo del pensamiento está determinado por el lenguaje, es decir, por las herramientas lingüísticas del pensamiento y la experiencia

¹¹⁹ Ellen Dissanayake, *Becoming Homo Aestheticus: Sources of Aesthetic Imagination in Mother-Infant Interactions*.

¹²⁰ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

Louise Barrett y Peter Henzi, *The social nature of primate cognition*, 2005, p. 1870.

¹²¹ Kevin Laland, *Darwin's unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017, p. 286

¹²² Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

Ramón Patiño, *Homo Melodicus: el origen del arte, de la música y las conductas artificadoras desde la obra de Ellen Dissanayake*, p. 7.

Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

¹²³ Lev Vygotsky, *Pensamiento y lenguaje*.

sociocultural del niño.”¹²⁴ De hecho “[E]l crecimiento intelectual del niño depende del dominio de los medios sociales del pensamiento, esto es, del lenguaje.”¹²⁵

Lo anterior ayuda a esclarecer que el canto no únicamente tiene una función adaptativa para la selección sexual, como comúnmente se le considera en la biología evolutiva, o una función de entrenamiento imaginativo de posibles escenarios reales, sino que, una de sus funciones esenciales es crear lazos interpersonales, expresar emoción, transmitir información sobre el grupo al que se pertenece, disminuir la ansiedad y crear sentimientos de solidaridad;¹²⁶ lo que es parte crucial del desarrollo afectivo del niño. Además, es reconocido por pedagogos, psicólogos y otros especialistas infantiles que las interacciones tempranas con el bebé tienen un efecto en su desarrollo emocional, intelectual, psicosocial y lingüístico. Lo anterior contribuye al desarrollo de la imaginación estética, o al menos, al desarrollo de habilidades que son requisito para el desarrollo de la imaginación estética como son la imitación, el procesamiento no verbal, la interpretación, el refuerzo social y afiliativo y el juego.¹²⁷ Las interacciones sonoras madre-hijo poseen, por lo tanto, una importancia en el desarrollo neuronal del niño y sus futuras habilidades sociales, lo que en el mundo actual se traduciría en calidad de vida y formación de relaciones fructíferas y duraderas.

Fisiología de la voz cantada

Pero vayamos al tema que interesa a esta investigación, la voz cantada. El canto es una herramienta importante en el cuidado del infante e incluso tiene un efecto positivo en su desarrollo físico.¹²⁸ Para Ian Cross, la música está enraizada en la biología humana y además

¹²⁴ Lev Vygotsky, *Pensamiento y lenguaje*.

¹²⁵ Lev Vygotsky, *Pensamiento y lenguaje*.

¹²⁶ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

Ramón Patiño, *Homo Melodicus: el origen del arte, de la música y las conductas artificadoras desde la obra de Ellen Dissanayake*, p. 7.

Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

¹²⁷ Kevin Laland, *Darwin's unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017

Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

¹²⁸ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

es crítica para el desarrollo cognitivo del niño.¹²⁹ Es interesante mencionar que el niño canta antes de interesarse en el significado de las palabras.¹³⁰ En cuanto a las habilidades musicales, Kogan las considera habilidades innatas, pues se encuentran presentes en el niño a partir del año, además, las relaciona con un área específica del cerebro, por lo que concluye que estas habilidades debieron ser evolutivamente importantes.¹³¹ Un bebé nace con las habilidades necesarias para procesar la música, esto incluye percepción de frecuencia, tono, timbre y comprensión emocional de las expresiones vocales, con base en tono y ritmo. Esto es debido a que la vocalización depende en gran parte del gesto al que se le relaciona, por lo que la musculatura orofacial determina frecuencia, duración, calidad de la vocalización y emoción a la que se liga la emisión de voz.¹³² Dada la universalidad en las expresiones faciales y su correspondencia con las vocalizaciones, es congruente considerar que la expresión tonal emocional también sea universal e innata. En este punto es importante recordar que las representaciones mentales del mundo, los objetos e individuos dentro de él, están fundamentalmente vinculados a las acciones que los cuerpos realizan en el mundo, es decir, los conceptos se basan físicamente en la acción corporal,¹³³ en otras palabras, para que un símbolo pueda funcionar, debe existir un lazo que lo una a la entidad real que representa.¹³⁴

En términos de esfuerzo, cantar requiere de un control anatómico y neurológico aun mayor que el requerido por el lenguaje. Así como sucede con el bipedalismo, las capacidades vocales son producto de ambos tipos de control: físico y cognitivo.¹³⁵ La principal evidencia de las capacidades vocales se relaciona al control de la inhalación y la exhalación, de la lengua y de la cavidad bucal.¹³⁶ Hablar del canto entonces implica el reconocimiento de un esfuerzo aún mayor, pues éste requiere de un control consciente de los procesos de respiración y del uso de la capacidad total de los pulmones para mantener una emisión de

¹²⁹ Robin Dunbar, *Grooming, gossip and, the evolution of language*.

¹³⁰ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

¹³¹ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 280.

¹³² Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*, p. 225.

¹³³ Louise Barrett y Peter Henzi, *The social nature of primate cognition*, 2005, p. 1870.

¹³⁴ Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017, p. 181.

¹³⁵ Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*, p. 132.

¹³⁶ Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*. P.134.

voz constante. Para conseguirlo, es importante que la respiración sea diafragmática, este tipo de respiración se apoya en los músculos abdominales y busca que la caja torácica mantenga su expansión, que durante la inhalación se expande hacia los lados, esto significa que no involucra el estómago, los hombros o las clavículas y que éstos deben mantenerse en su lugar. El control de los músculos intercostales externos e internos son los músculos principales en los procesos de inhalación y exhalación, por lo que el control consciente de estos músculos es primordial para el canto. El diafragma, que es un músculo que separa la cavidad torácica de la cavidad estomacal es entonces crucial al cantar, pues se tensa al inhalar diafragmáticamente, y al hacerlo, desciende, permitiendo que los pulmones se expandan a su máxima capacidad. Conforme el aire es exhalado éste sube, haciendo posible que la emisión de aire sea constante mientras la cavidad nasal, la cavidad bucal, el cráneo y los demás huesos actúan como resonadores.¹³⁷

En realidad, todo el cuerpo está involucrado en algunas técnicas de canto. La producción de sonidos, por ejemplo, es una función secundaria de la laringe (su función vital o principal es permitir el paso de aire hacia los pulmones), pero en el caso del ser humano, la flexibilidad de la cuerda vocal es superior a la de un chimpancé o gibbon y tiene bordes menos afilados, lo que permite no solamente la comunicación por medio del lenguaje, sino que posibilita el canto. Pareciera que las cuerdas vocales humanas están diseñadas para la producción de sonido: están hechas de tejido muscular largo, flexible y suavemente redondeado que puede acortarse, alargarse, abducirse, aducirse, tensarse o relajarse,¹³⁸ permitiendo el proceso de fonación, es decir, la interacción y coordinación exacta entre músculos, membranas y otros tejidos, que combinados con la energía del aliento, permiten el canto.¹³⁹ Esto significa que el ser humano ha desarrollado la capacidad de controlar voluntariamente la duración, estructura y complejidad de las vocalizaciones al controlar la laringe y la musculatura orofacial. Sin embargo, no podemos olvidar que es la red neural la

¹³⁷ Bickel JE. *Vocal Technique: A Physiologic Approach*.

¹³⁸ Bickel JE. *Vocal Technique: A Physiologic Approach*, p. 24.

¹³⁹ Bickel JE. *Vocal Technique: A Physiologic Approach*, p. 15.

que en última instancia controla el proceso de vocalización y relaciona ésta con aspectos emocionales enraizados en la evolución.¹⁴⁰

Emoción y esencia humana

Música, canto y emoción

La música y el lenguaje tienen mucho en común. Incluso la prosodia, que se refiere a la naturaleza melódica y rítmica de las expresiones habladas, puede sonar muy similar a la música, especialmente cuando se exagera,¹⁴¹ como en el discurso utilizado al dirigirse a niños pequeños.¹⁴² El lenguaje siempre es rítmico y la modulación de la voz podría considerarse melódica, aunque esto es más notorio en algunas culturas que en otras. Mithen opina que incluso antes de desarrollarse el aparato fonador, la música existía ya en la mente del homínido y que ésta era la forma en que escuchaba sus propios pensamientos, que lo acompañaban en el entorno inhóspito en el que se desenvolvía.¹⁴³

Mithen y Dunbar consideran que la evolución del lenguaje y del canto ocurrieron simultáneamente, a la par de la evolución del cerebro.¹⁴⁴ A pesar de eso, hay quienes consideran que el canto es la forma de comunicación más antigua (más que el lenguaje y el arte), pues inicia con la posibilidad de producir sonido con la voz.¹⁴⁵ Sin embargo, se desconoce si el origen de la vocalización haya sido la imitación de sonidos animales, los intentos de comunicación a larga distancia, la producción de sonidos cuyo objetivo haya sido la coordinación de un esfuerzo grupal, la abrumadora necesidad del hombre de relacionarse con los demás o la necesidad de expresión emocional.¹⁴⁶ Sobre este último punto es importante recordar que la música posee un impacto cognitivo y fisiológico y que puede ser

¹⁴⁰ Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*, p. 197.

¹⁴¹ Bickel J., *Vocal Technique: A Physiologic Approach*, p. 24.

¹⁴² Bickel J., *Vocal Technique: A Physiologic Approach*, p.55.

¹⁴³ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

¹⁴⁴ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 5.

¹⁴⁵ Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*, p. 130.

¹⁴⁶ Dissanayake, *Homo Aestheticus*, p. 117.

modulada para transmitir emoción y que las emociones no son gratuitas, han sido críticas para el pensamiento y el comportamiento humanos y poseen una larga historia evolutiva.¹⁴⁷ John Sloboda, un distinguido psicólogo musical, incluso considera que se usa el lenguaje para hacer afirmaciones o hacer preguntas sobre el mundo real y los objetos y relaciones en él;¹⁴⁸ pero, la música, como sistema de comunicación no referencial, pues, aunque una pieza musical no “dice” nada sobre el mundo, puede tener un profundo impacto en las emociones.¹⁴⁹

Me parece interesante señalar que el ser humano posee, naturalmente, la habilidad de escuchar y distinguir patrones de sonido, reconocer, desde pequeño, escalas tonales e identificar si una pieza es tocada adecuadamente o si un instrumento está afinado o no, sin necesidad de haber estudiado música.¹⁵⁰ Algo sorprendente y que ha llamado la atención, es la existencia de una tradición musical continua en distintos espacios geográficos y momentos históricos, en la que ciertas figuras musicales mantienen las mismas connotaciones emocionales. La interpretación del sonido depende de la nota, el contexto y la combinación, pero una secuencia de notas podría causar un estado emocional similar en diferentes individuos. La única justificación para tal argumento sería que la importancia emocional de ciertos intervalos (como un intervalo de 5 mayor, que produce un sentimiento espiritual armónico mientras que uno de 3 menor produce una sensación melancólica) surge de características fundamentales de los seres humanos.¹⁵¹ Si esto es correcto, alguna relación entre los intervalos musicales y los sentimientos humanos debería ser universal.¹⁵² La biología evolutiva, entonces, podría explicar razonablemente la potencia preverbal y los efectos fisiológicos que produce la música en el oyente.¹⁵³

Como herramienta expresiva, por otro lado, la música convierte las sensaciones corporales internas, los movimientos, sentimientos e ideas en formas sonoras externas que

¹⁴⁷ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 25.

¹⁴⁸ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p.22.

¹⁴⁹ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

¹⁵⁰ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

¹⁵¹ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 90.

¹⁵² Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 91.

¹⁵³ Dissanayake, *Homo Aestheticus*, p. 119.

pueden escucharse.,¹⁵⁴ funcionando como un recurso de autoexpresión y liberación emocional, que tiene el poder de evocar, asociar e integrar emoción, deseo, memoria y sueños. Además, de todos los fenómenos sonoros del cuerpo humano, el más profundo de todos es el de las sonoridades que parten del interior del cuerpo, como la voz y el canto, pues utilizan la inspiración y la espiración: estímulos primitivos que despiertan ecos rápidamente.¹⁵⁵ Lo anterior se relaciona con la teoría de la cognición encarnada, que explica que la forma en que los animales representan el mundo debe basarse en las habilidades físicas y las experiencias de sus cuerpos a medida que actúan en él.¹⁵⁶

El canto, ya que implica utilizar el cuerpo, controlándolo con el cerebro, es una conducta artificadora de la voz que tiene un origen común con el lenguaje hablado, es espontáneo, universal en todas las culturas¹⁵⁷ y una herramienta de comunicación orgánica, natural y disponible para todos. Si lo que existe, se adaptó al entorno para ser complementario a lo que lo rodea, y por eso continúa existiendo, el canto debió proporcionar un beneficio importante, pues ha perdurado a través de millones de años.¹⁵⁸

Dunbar apoya la idea de que la evolución del cerebro tiene que ver con las necesidades sociales y que el lenguaje surge como respuesta a ellas, que son adaptativas porque ayudan a la supervivencia del individuo y del grupo¹⁵⁹ pues los lazos sociales sólidos creados gracias a una comunicación social podían significar la diferencia entre la vida y la muerte.¹⁶⁰ La necesidad de integrar grupos efectivamente e identificar falsas intenciones también pudo ser la razón principal de la evolución de la teoría de la mente que posibilita el lenguaje y otros comportamientos como la religión, los rituales, el juego, la ciencia y el arte, considerados exclusivamente humanos¹⁶¹ y si se considera que la evolución del cerebro tiene un origen

¹⁵⁴ K. Bruscia, *Musicoterapia: métodos y prácticas*.

¹⁵⁵ K. Bruscia, *Musicoterapia: métodos y prácticas*.

¹⁵⁶ Louise Barrett y Peter Henzi, *The social nature of primate cognition*, 2005, p. 1869.

¹⁵⁷ P. Boulez, J. Changeux y P. Manauy, *Las neuronas encantadas: el cerebro y la música*.

¹⁵⁸ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*

¹⁵⁹ Robin Dunbar, *Theory of mind and the evolution of language*.

¹⁶⁰ Louise Barrett y Peter Henzi, *The social nature of primate cognition*, 2005.

¹⁶¹ Robin Dunbar, *Theory of mind and the evolution of language*.

funcional, resulta interesante que el manejo de las emociones de otros pudo también haber sido un motor evolutivo para los individuos de nuestra especie.¹⁶²

“Con frecuencia los individuos actúan no buscando su propio interés, sino contribuyendo a la supervivencia del grupo. Esto explica las conductas de autosacrificio por defender al grupo de los predadores. El altruismo por reciprocidad es sostenido por diversos autores, como por ejemplo R. L. Trivers (1971) quien afirma que la selección natural favorece el altruismo, incluso entre individuos sin relación de parentesco porque benefician en el largo plazo al organismo.”¹⁶³ La amistad, agresión, gratitud, simpatía, confianza, sospecha, culpa, deshonestidad e hipocresía pueden ser explicadas como adaptaciones que regulan el sistema altruista, con el objetivo de aumentar las posibilidades de supervivencia.¹⁶⁴ La música posee similitudes con el lenguaje, pero es diferente en que permite que las personas interactúen simultáneamente.¹⁶⁵ El canto en este respecto es una herramienta social importante porque crea un sentido de identidad y cooperación por medio de estados emocionales compartidos, que de otra manera sería muy difícil conseguir. La música puede ser la característica auditiva más sobresaliente de una cultura donde la identidad de grupo es fundamental en la formación de la identidad individual.¹⁶⁶

“Aquellos que hacen música juntos [moldean] sus propias mentes y cuerpos en un estado emocional compartido, y con eso [viene] una pérdida de identidad propia y un aumento concomitante en la capacidad de cooperar con los demás”. Ya que el canto y la danza forman parte importante de comportamientos humanos que generan identidad de grupo¹⁶⁷ como la religión, el rito, el juego y el arte, se podría asumir que tanto el canto como la danza tuvieron en algún momento una función adaptativa de supervivencia;¹⁶⁸ sus orígenes

¹⁶² Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.
Robin Dunbar, *Theory of mind and evolution of language*.

¹⁶³ José Eduardo Moreno, *Investigación psicológica sobre altruismo y conductas de ayuda*, p35.
Aunque la evolución de altruismo recíproco establece que el ser humano tiene tendencias altruistas, pero también es capaz de engañar.

¹⁶⁴ Robert Trivers, *The evolution of reciprocal altruism*, 1971.

¹⁶⁵ Dunbar, R. & Barret, L. (2007) *Oxford Handbook of Evolutionary Psychology*, p.654.

¹⁶⁶ Steven Brown, *Evolutionary models of music*.

¹⁶⁷ N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.420.

¹⁶⁸ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 215.

podrían incluso ser inseparables.¹⁶⁹ En este capítulo propongo que las similitudes estructurales y funcionales de las interacciones madre-hijo, rito y arte no son accidentales, las que entonces sugieren una relación evolucionaria, la propensión a reaccionar emocional y cognitivamente a ciertos patrones dinámicos producidos en contextos humanos de afiliación.¹⁷⁰ De hecho, el diálogo madre-hijo es una narrativa emocional fundamental que la música, la danza y la poesía ejemplifica y sostiene¹⁷¹ y posee un impacto terapéutico potencial relacionado a instintos muy primitivos.

Además de los aspectos fisiológicos que permiten que se desarrollen actividades humanas como el lenguaje, la música y el canto, es importante mencionar algunas otras actividades que tienen una relación estrecha con la esencia del ser humano: el arte y el rito, sobre los que se profundizará en el capítulo siguiente.

¹⁶⁹ N. L Wallin, B. Merker y S. BROWN *The Origins of Music*, p. 397.

¹⁷⁰ N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.402.

¹⁷¹ N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.404.

CAPÍTULO II. EL RITO Y EL CANTO UNIDOS POR EL PENSAMIENTO MÁGICO

“El arte cumplía una función adaptativa directa por lo que fue seleccionado en la evolución humana: ha aportado condiciones que promueven el resguardo y la seguridad de individuos y poblaciones, al tiempo que atenúa su ansiedad, mejora el estado emocional de personas y grupos, aliviando el malestar social y fomentando la identidad colectiva; vincula a los miembros en el trabajo de conjunto para acometer solidariamente tareas de equipo vitales para la sobrevivencia .”¹⁷²

Introducción

En este capítulo se explora el canto como parte del rito, a manera de herramienta de sanación en comunidades tribales de tradición oral, que pertenecerían según la *Teoría de Medios* de McLuhan a las sociedades en las que predomina el habla, es decir, el sentido del oído, y son previas a las sociedades mecánicas, que corresponden a las sociedades alfabéticas industrializadas, en las que predomina el sentido de la vista. En este tipo de sociedades el pensamiento tiende a ser mágico, se prioriza la emoción y se da un significado implícito a todas las cosas. El conocimiento se transmite de manera oral a través de mitos, leyendas e historias poéticas y también se utiliza al canto y la danza como una especie de lenguaje codificado.¹⁷³ El canto en ellas se mezcla con el pensamiento mágico sanador, reconociendo la importancia de las emociones y de las heridas emocionales. Lo que se cura por medio del canto no son dolencias físicas, en cambio, se reconoce que hay ciertas situaciones que requieren atención, que tienen que ver con el mundo emocional que tiende a pensarse colectivamente como el espiritual, lo que quedará muy claro al final del capítulo, con la recopilación de rituales que involucran canto y tienen fines terapéuticos. En este capítulo, estos rituales son en términos de sonoridad, desarrollo sociohistórico y funcionalidad, así como también con respecto a su origen. Si bien es cierto que muchas de estas prácticas sanadoras han cambiado su uso desde su origen, algunas otras se mantienen vigentes. Las

¹⁷² Ramón Patiño, *Homo Melodicus*, p.10.

¹⁷³ M. McLuhan, *Understanding Media. The Extensions of Man*.

prácticas rituales que se consideran en este documento son parte de la *Lista de Patrimonio Inmaterial* reconocido por la UNESCO desde 2008 y se toma en cuenta toda emisión melódica de la voz con fines terapéuticos, al menos en su nacimiento, desde una perspectiva personal, por lo que algunos de los ejemplos citados son considerados oficialmente poesía, pero que se incluyen ya que auditivamente suenan como una especie de canto. El resultado del análisis de la *Lista de Patrimonio Inmaterial* aprobada por la UNESCO en 2022 es una recopilación de 35 rituales de sanación, seleccionados entre los 631 que se encuentran en la lista, que poseen como elemento común el uso de la voz como medio terapéutico, a pesar de las diferencias culturales y geográficas de los pueblos que los llevan a cabo.

También se hablará del rito y de su relación con el arte y el juego. Para efectos de la lectura de este capítulo se considerará el rito como “un universal cultural presente en todas las culturas [cuya] (...) complejidad refracta dimensiones plurales de lo humano que le otorgan un carácter misterioso y de difícil comprensión.”¹⁷⁴ Además, es importante recordar que “(E)l rito es inseparable de momentos importantes de transición en el ciclo de la vida y se acompaña de ritmo, danza, canto, melodía, música, himnos, percusión, banderas, emblemas, iconos, luminaria, color, hábitos y estética.”¹⁷⁵ El ritual, por su parte, se entenderá como una acción simbólica que tiene una estructura dentro de una organización, por lo que permite comprender el corazón de la cultura de un pueblo y conocer sus relaciones sociales. Como se puede observar, el rito y el ritual comparten elementos simbólicos y sociales que para efecto de esta investigación son elementos importantes en términos de su fuerza psicológica, su impacto emocional y espiritual.

En el final del capítulo se presentan estudios que se enfocan en la voz como medio de sanación de distintas dolencias y diferentes técnicas terapéuticas con distintos fines cuya herramienta principal es la voz y se utilizan con distintos fines en todo el mundo, incluso, rehabilitación carcelaria.

¹⁷⁴ Carmelo Lisón Tolosana, *Rito, funciones y significado*, p. 22.

¹⁷⁵ Carmelo Lisón Tolosana, *Rito, funciones y significado*, p. 22.

Comportamiento artístico y esencia humana

Función adaptativa del arte

Los organismos poseen la aptitud para responder con procesos peculiares a los estímulos con significación vital. El ser humano responde de la misma manera a lo que le resulta benéfico y tiende a considerarlo bello. La belleza sería entonces un indicador de estímulos con significación vital, o como indicador de estímulos que señalan a otros estímulos que poseen significación vital. Es así como un cuerpo sano es un cuerpo bello y una hermosa voz se relaciona inconscientemente con salud y con todos los beneficios que esta salud implica. Esta significación vital se refiere a un valor adaptativo, esto es, positivo para la supervivencia y ya que el cerebro recompensa lo que le proporciona beneficios, es decir, un comportamiento adaptativo proporciona placer, lo que, a su vez, promueve que el comportamiento se repita.¹⁷⁶ Si la belleza es sensibilizadora es un tema discutido por muchos autores, pues algunos consideran que esta sensibilización puede venir de muchos valores estéticos, no solamente de la belleza, lo cierto es que la belleza se comunica directamente con los sentidos, que se abren perceptivamente a la idea que se presenta por medio de ella.

La belleza se relaciona a la tendencia humana a hacer a las cosas ‘especiales’, que se manifestó por primera vez alrededor de 100.000 A.C., cuando los elementos funcionales de los objetos fueron seleccionados, en parte, por su atractivo o inusualidad. En este sentido aquí consideramos que la propensión por hacer a las cosas y a ciertas conductas especiales pudo tener un valor adaptativo: es decir, es probable que mejorara la supervivencia o reproducción de quienes así lo realizaban.¹⁷⁷

Para los psicólogos evolucionarios el arte es una conducta adaptativa que promueve nuestra atención selectiva y respuestas emocionales positivas hacia eventos que nos guíen a tomar buenas decisiones y a la solución de problemas, así como la reconfiguración de la realidad ayudando al observador a resolver problemas cognitivos o perceptuales.¹⁷⁸ Además,

¹⁷⁶ J. R. Fabelo, *14 Tesis Sobre Los Valores Estéticos* A propósito de dos libros de Adolfo Sánchez Vázquez: las ideas estéticas de Marx e invitación a la estética.

D.W. Zaidel, *Neuropsychology of Art: Neurological, Cognitive, and Evolutionary Perspectives*, p. 190.

¹⁷⁷ S. Davies, *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic*, p. 3.

¹⁷⁸ Steven Brown, *Evolutionary models of music.*, p. 5

al proporcionar acciones moldeadas y elaboradas como algo que hacer cuando se ven acosados por circunstancias inciertas, la artificación podría aliviar los efectos nocivos de la respuesta al estrés en los individuos participantes. Es en este sentido que consideraremos que, el comportamiento ceremonial o artístico (en comparación con no hacer nada y propiciar el bienestar psicoemocional), es adaptativo.¹⁷⁹

“Aquellos individuos que se involucraron en ceremonias grupales que eventualmente redujeron la ansiedad, probablemente habrían sido más aptos que los otros que permanecieron apartados invadidos por la incertidumbre y la ansiedad. Como tal, se ha demostrado, gracias a estudios arqueológicos, naturalistas y de paleoantropología, que el arte evolucionó en la prehistoria y que sus orígenes están asociados a diferentes tipos de ceremonias rituales en que aquellas formas primitivas corales de música y canto, danza, ejecución dramática, declamación lírica y despliegues visuales decorativos se realizaron recurrentemente.”¹⁸⁰

El arte actúa en muchas ocasiones como un traductor de experiencia que permite alejarnos de las presiones de la rutina y de las convenciones sociales,¹⁸¹ ver las situaciones de otra manera, y cambiar la perspectiva de las experiencias.¹⁸² Incluso se podría decir que el arte, así como los medios de comunicación tienen el poder de cambiar las relaciones dentro de una comunidad,¹⁸³ romper automatismos perceptivos y ponernos en el ámbito de lo extraordinario, de lo inhabitual. McLuhan, de hecho, considera que el arte es sumamente valioso por el grado de conciencia o tipo de ésta que se ganaría mediante el comportamiento artificador. Algo se transforma en arte con la intervención de la actividad humana. El hacer especiales las cosas importantes podría ser fundamental para el ser humano y un comportamiento perfectamente normal,¹⁸⁴ al alcance de todos, al menos en las sociedades ancestrales, en las que el hombre artificaba como parte de la vida diaria, y cuyas

¹⁷⁹ Steve Mithen, *The singing neanderthals: The origins of music, language, mind, and body*.

Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music and Architecture*, p. 53.

¹⁸⁰ Ramón Patiño, *Homo Melodicus*, p.9.

¹⁸¹ M. McLuhan, *Understanding Media. The Extensions of Man*, p.238.

¹⁸² M. McLuhan, *Understanding Media. The Extensions of Man*, p. 242.

¹⁸³ M. McLuhan, *Understanding Media. The Extensions of Man*, p. 242.

¹⁸⁴ E. Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p.223.

características se acercan a lo que McLuhan considera un hombre con consciencia integral. En realidad, también podríamos decir que lo más adaptativo que puede hacer el ser humano es, precisamente no sólo adaptarse el mundo que es, sino transformarlo en el que, según su criterio, debe ser, es decir, cambiarlo, ponerlo en función de sus necesidades. Es por ello por lo que el arte resulta adaptativo y a la vez transformador en la medida en que se vincula a esa capacidad humana de trabajar, de producir, de crear, de cambiar el mundo, como se explicó en el Capítulo I en el apartado sobre el Teorema Central del Fenotipo Extendido cuando se habla sobre la construcción del nicho.

Artificación y manejo del estrés

Si el arte es un comportamiento humano normal e incluso necesario, tanto como comer, caminar, hacer ejercicio, jugar, socializar, aprender, amar, debería ser, por lo tanto, reconocido, motivado, y desarrollado en todos.¹⁸⁵ En las sociedades premodernas, todos los individuos realizaban las actividades necesarias para la supervivencia. En estas pequeñas sociedades no existía el concepto de arte. Sin embargo, como parte de procesos intrínsecos de la misma crianza y convivencia en estas sociedades, los jóvenes adquirían las herramientas conductuales que permitían a todos los individuos realizar actividades artísticas, entre las que se encontraban el canto y la danza, estrechamente relacionados con los rituales¹⁸⁶ a los que proveen de sentido social y emoción¹⁸⁷ e incluso confieren poderes curativos.¹⁸⁸

Los rituales son considerados por Dissanayake como ocasiones de la vida diaria que pueden ser embellecidas y transformadas en algo fuera de lo ordinario, lo que resulta importante ya que el hacer especiales las cosas importantes es fundamental para el ser

¹⁸⁵ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p.225.

¹⁸⁶ Robin Dunbar, *Grooming, gossip and, the evolution of language*.

¹⁸⁶ Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017, p. 306.

Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p.222.

¹⁸⁷ N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p. 399.

Robin Dunbar, *Grooming, gossip and, the evolution of language*.

Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017, p. 306.

Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p.224.

¹⁸⁸ Steven Brown, *Evolutionary models of music*.

humano.¹⁸⁹ En este sentido, se puede ver al rito, la ceremonia o el ritual como comportamientos ordinarios (es decir, movimientos corporales y faciales ordinarios, habla ordinaria, utilización de objetos y entornos ordinarios, vocalizaciones prosódicas ordinarias), transformados y valorados a través de la acción estética como extraordinarios; es decir, el comportamiento ritual transforma lo común en extraordinario a través de un comportamiento estético.¹⁹⁰

Sin embargo, no siempre se aprecia que los rituales en sí mismos sean una colección de elementos estéticos. Es decir, si se eliminaran las artificaciones de la cara y el cuerpo (máscaras y disfraces), la voz (canción), el movimiento (danza), la historia (lenguaje poético y actuación) y el entorno (escenario)), no habría ritual, sólo personas comunes que usan sus voces y cuerpos de manera ordinaria. Para decirlo de otra manera, es por medio de artificaciones, utilizando la formalización, la repetición, la exageración y la elaboración en medios visuales, vocales y gestuales, que los primeros miembros de nuestra especie crearon el extraordinario mundo de las ceremonias.¹⁹¹

Lo anterior es claramente adaptativo si se considera que:

“Las hormonas liberadas durante el estrés prolongado resultante de vivir una vida circundada de presiones ecológicas y existenciales, como la de aquellos escenarios arcaicos, iban debilitando las funciones somáticas, incluidas la actividad del sistema inmunológico, la actividad mental, crecimiento y restauración de tejidos y la conducta y la fisiología reproductiva. Sugiero, dice la Dra. Dissanayake que “... entrenar para fortalecer y depurar las emisiones vocales, componer y elaborar movimientos y aprestar los órganos de los sentidos, los motrices y mentales para la responsividad social, el equilibrio mental y la maduración emocional proveyeron a través de la coordinación rítmica y tempo-conductual una función para el arte: la de aliviar la tensión y la ansiedad para estimular la habilidad de lidiar con la incertidumbre.”¹⁹²

¹⁸⁹ Adolfo Sánchez Vázquez, *Las ideas de Marx sobre la fuente y naturaleza de lo estético*.

Adolfo Sánchez Vázquez, *La relación estética del hombre con el mundo*. Invitación a la Estética Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p.223.

¹⁹⁰ Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music, and Architecture*.

¹⁹¹ Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music, and Architecture*.

¹⁹² Ramón Patiño, *Homo Melodicus*, p.9.

En algún momento de la evolución humana, nuestros ancestros, a diferencia de otros homínidos, adquirieron la capacidad de recordar el pasado y luego tratar de predecir e influir en el futuro,¹⁹³ creando así los rituales, relacionados a aspectos mágicos y sobrenaturales con los que pretendían ganar algo de control sobre su inhóspito entorno. Bajo las presiones selectivas de la ansiedad individual sobre la incertidumbre en sus vidas y la necesidad de mecanismos de vinculación grupal, los humanos ancestrales adoptaron predisposiciones estéticas (ya existentes) y las utilizaron en la práctica ritual.¹⁹⁴

El arte, así como el juego y el ritual utilizan procesos imaginativos y dan forma a la emoción, utilizan lenguaje simbólico y elementos fuera de contexto, exageración y repetición.¹⁹⁵ Lo anterior es útil por muchos motivos, pues permite la creación imaginaria de escenarios que preparan una respuesta para situaciones en las que pensar con rapidez es crucial y también porque, por otro lado, proporcionan un sentimiento de control sobre el entorno. Ambas situaciones tienen que ver con el manejo exitoso de las emociones. Además, las emociones son cruciales para vivir en comunidad, para obtener la buena voluntad y apoyo social y, por ende, promover el mantenimiento o cohesión de la comunidad, así como la supervivencia del individuo que maneja tanto sus emociones como las de otros con efectividad.¹⁹⁶

¹⁹³ Ellen Dissanayake, *Art as a Human Behavior: Toward an Ethological View of Art*.

¹⁹⁴ Robin Dunbar, *Grooming, gossip and, the evolution of language*.

¹⁹⁴ Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017, p. 306

Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

Ramón Patiño, *Homo Melodicus: el origen del arte, de la música y las conductas artificadoras desde la obra de Ellen Dissanayake*, p. 8

Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music, and Architecture*.

¹⁹⁵ J. Huizinga, *Homo Ludens. A study of the play-element in culture*, p. 401.

¹⁹⁶ S. Mithen, *The Singing Neanderthals: The Origins of Music, Language, Mind and Body*.

¹⁹⁶ F. E. Poirier, E. O. Smith, *Socializing functions of primate play. American Zoologist*.

P.K. Smith, *does play matter? Functional and evolutionary aspects of animal and human play. Behavioral and brain sciences*

*El comportamiento como fenotipo extendido y la teoría del Hacer Especial de Dissanayake*¹⁹⁷

Ellen Dissanayake es una importante etóloga que desarrolla una tesis evolutiva del arte. Es importante recordar que la etología es el estudio del comportamiento de los animales en su estado natural, necesario para entender que es lo que caracteriza a las especies y cómo el comportamiento contribuye a la adaptación.¹⁹⁸ Si consideramos que un comportamiento humano importante para la evolución es el arte,¹⁹⁹ como ya se explicó anteriormente, es debido a que como seres culturales utilizamos elementos como el lenguaje y las artes para obtener lo que biológicamente necesitamos, así como lo que creemos que necesitamos, por lo que la predisposición a aprender elementos culturales en el caso del ser humano está estrechamente ligada a la supervivencia.²⁰⁰ Para Sánchez Vázquez, la autopoiesis es una característica fundamental de la vida y el papel del arte es fundamental no sólo como una actividad que designe un trabajo, ni sólo gracias a su función adaptativa, sino debido a que el arte transforma el mundo para adaptarlo al ser humano, histórica y culturalmente.²⁰¹

Ellen Dissanayake considera que una actividad tiene un valor adaptativo y puede ser considerada un comportamiento cuando “se siente bien” y por lo tanto las personas están inclinadas a realizar dicho comportamiento, es decir, las personas invierten en ello una gran cantidad de tiempo y esfuerzo realizando dicha actividad y esto es un rasgo universal.²⁰² La conclusión anterior tiene su fundamento en que el comportamiento tiene que ver con la elección de actuar de una manera o de otra. ¿Cómo se toma esa decisión? Muchas veces esto ocurre con base en lo que sentimos.²⁰³ Tendemos a elegir lo que nos hace sentir bien. Estas

¹⁹⁷ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why.*

Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music, and Architecture.*

Ellen Dissanayake, *Art as a Human Behavior: Toward an Ethological View of Art*

¹⁹⁸ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 9.

¹⁹⁹ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 9.

²⁰⁰ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music.*

Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 16.

²⁰¹ Adolfo Sánchez Vázquez, *Las ideas de Marx sobre la fuente y naturaleza de lo estético.*

²⁰² Richard Dawkins, *Fenotipo extendido: El largo alcance del gen.*

Iain Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality* Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 33.

²⁰³ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 31.

decisiones generalmente están basadas en patrones conductuales con valor adaptativo. Por lo tanto, el comportamiento es en sí mismo una adaptación que ha permitido la supervivencia. Es desde este punto de vista que se ha propuesto que la música pudiera tratarse de una adaptación a nivel de grupo.²⁰⁴

Dissanayake desarrolla una tesis evolutiva sobre el valor selectivo del arte basándose en lo que llama *hacer especial* o artificación: la tendencia del ser humano de convertir lo ordinario en extraordinario, que ella considera una predisposición mental humana.²⁰⁵ El comportamiento artístico, para ella, implica explorar, jugar, configurar, embellecer, formalizar, ordenar; incluyendo muchos comportamientos humanos que no son aprendidos. Al considerar al arte un comportamiento y no un objeto, Dissanayake desarrolla el concepto de hacer especial, que considera una necesidad humana.²⁰⁶ Sánchez Vázquez también considera a la creación estética como una actividad humana universal: el hombre transforma la naturaleza y crea su propia naturaleza al producir objetos humanos, es decir, el hombre es creador por naturaleza. Esto es, el hombre transforma la naturaleza por necesidad y al hacerlo se afirma como ser humano y produce una nueva realidad interior y exterior. Se puede decir también que el hombre es una “consciencia pensante”, se contempla y representa a sí mismo, y se conoce por medio de sus creaciones. Dicha manifestación de sí mismo se da en el comportamiento artificador, que responde a la necesidad humana de objetivarse y dejar huella en el exterior.²⁰⁷ La artificación, vista de esta manera, es una predisposición conductual universal que caracteriza al hombre²⁰⁸ y, como tal, no puede limitarse únicamente a artistas u obras maestras pues las artes se basan en estados dinámicos prelingüísticos y presimbólicos percibidos y procesados como señales comunicativas y emoción,²⁰⁹ y esto corresponde a capacidades filogenéticamente humanas. Si el comportamiento artificador o artístico es lo mismo que convertir algo ordinario en extraordinario, es decir, volverlo especial²¹⁰ y se trata

²⁰⁴ Steven Brown, *Evolutionary models of music*, p.262.

²⁰⁵ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 49.

²⁰⁶ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p.222.

²⁰⁷ Adolfo Sánchez Vázquez, *Las ideas de Marx sobre la fuente y naturaleza de lo estético*.

²⁰⁸ D.W. Zaidel, *Neuropsychology of Art: Neurological, Cognitive, and Evolutionary Perspectives*, p. 188.

²⁰⁹ N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.404.

²¹⁰ S. Davies, *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic*, p.3.

de un comportamiento natural en el ser humano, en este trabajo se considerará que al hablar de arte, artificación, hacer especial o convertir algo extraordinario no es algo reservado a genios artísticos sino una actividad humana que puede llevarse a cabo en la vida cotidiana, como parte de la vida diaria, por cualquier ser humano que tenga la disposición de llevarla a cabo.²¹¹

A lo largo de la historia y la prehistoria, las artificaciones han sido parte esencial de la vida: experimentar el arte reduce el estrés y produce sentimientos de confianza y pertenencia.²¹² Al mismo tiempo, la artificación puede incluir comportamientos que el concepto moderno de arte podría rechazar, como las artificaciones de la cara y el cuerpo.²¹³ El hacer especial, por lo tanto, no se refiere únicamente a contextos estéticos, sino a la habilitación de mecanismos que pueden estar relacionados a distintos comportamientos, siempre y cuando estos posean cierto valor adaptativo.²¹⁴ Para Dissanayake, la artificación tiene su propia motivación y funciones en las que la imaginación, creatividad y percepción son utilizadas para disminuir la ansiedad individual provocada por la incertidumbre ambiental y la necesidad de mecanismos de unión grupal,²¹⁵ sin olvidar que, al transformar el mundo exterior, el hombre hace el mundo a su medida, y añade lo humano a la naturaleza mientras que, al hacerlo, se transforma también a sí mismo.²¹⁶

Obviamente la artificación se relaciona con la adición o el uso de elementos estéticos: algo se transforma en arte con la intervención de la actividad humana. A esto se le llama transformación, transposición estética, o promoción,²¹⁷ y es la predisposición conductual de

²¹¹ S. Davies, *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic*, p.3.

²¹² Anton Killin, *Musicality and the evolution of mind, mimesis, and entrainment*.

Steve Davies, *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic* Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music and Architecture*, p. 57.

²¹³ Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music and Architecture*, p. 57.

²¹⁴ Richard Dawkins, *Fenotipo extendido: El largo alcance del gen*.

Iain Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p. 1.

Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 51.

²¹⁵ Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music and Architecture*, p. 45.

²¹⁶ Adolfo Sánchez Vázquez, *Las ideas de Marx sobre la fuente y naturaleza de lo estético*.

²¹⁷ Dissanayake, *Art as a Human Behavior: Toward an Ethological View of Art*, p. 401.

convertir intencionalmente lo ordinario en extraordinario por medio de operaciones estéticas, especialmente en circunstancias importantes,²¹⁸ como lo es en el caso del rito. La predisposición a artificar requiere una capacidad previa, compartida por otros animales, para reconocer que algunos aspectos de la experiencia y algunas acciones son inusuales, especiales, notables, es decir, que son diferentes de lo cotidiano.²¹⁹ Los humanos de toda población, latitud geográfica o civilización, reconocen como diferentes lo ordinario y lo inusual, extraordinario o sobrenatural²²⁰ y en el caso del rito, esto se relaciona a lo mágico, al menos en sus orígenes, por lo que se piensa que las artificaciones surgieron junto con la religión. En el capítulo anterior se introdujo la estrecha relación entre arte, rito y religión. Algunas predisposiciones humanas como imaginar, usar disfraces, adornar las posesiones son actividades humanas que podemos relacionar con juego y que predisponen al ser humano a la participación en el rito.²²¹

En los rituales, hacer a cualquier comportamiento o entidad ‘especial’ es aún más relevante porque los rituales se relacionan a preocupaciones vitales y, por lo tanto, las emociones relacionadas a ellas son sumamente profundas y fuertes.²²² Los primeros humanos, al igual que otros animales, vivían en un entorno impredecible y, a veces, peligroso.²²³ En este sentido, tomar en serio actividades colectivas complejas y cruciales para el grupo, como, por ejemplo, la cacería, debió haber sido de gran valor para la supervivencia individual. De manera similar, *hacer especial* a las herramientas, reforzaba la importancia de tales objetos y aseguraba un uso más cuidadoso de ellos.²²⁴

La creación estética no es el único comportamiento estético humano pues también existe el consumo estético. Para Sanchez Vazquez Marx le da un elevado valor a la

²¹⁸ Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music and Architecture*, p. 54.

²¹⁹ Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music and Architecture*, p. 55.

²²⁰ Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music and Architecture*, p. 55.

²²¹ N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.403.

²²² Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 53.

²²³ Ellen Dissanayake, *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music, and Architecture*.

²²⁴ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 52.

sensibilidad humana y a los valores estéticos, ya que se relacionan con la afirmación de la esencia humana. Lo anterior se debe a que la naturaleza carece en sí misma de valor estético y para adquirirlo debe humanizarse como resultado de un proceso histórico social. El ser humano puede encontrar dificultad en observar belleza en la naturaleza que lo aterroriza. Afortunadamente, a diferencia de la relación del hombre con la naturaleza, en la relación estética el sujeto se enfrenta al objeto sensible, afectiva y cognitivamente. En ella, el objeto se presenta como un todo concreto y sensible que se ofrece a los sentidos con una significación concreta que demanda que el sujeto estético despliegue toda su sensibilidad.²²⁵

A pesar de que tanto la creación como el consumo estético son comportamientos humanos universales importantes para el crecimiento espiritual humano, existe una pregunta sobre si la creación, dada la naturaleza creadora del ser humano, es esencial para la vida. Es en base a la importancia de esta actividad creadora que la propuesta de cantar y bailar, es decir, crear belleza, podría tener un impacto mayor que el de consumir estas artes, esto es escuchar música o ver a alguien más moverse. La diferencia implica una distinción entre ser un sujeto participante y creador o simplemente un ente que responde a un estímulo de tal cualidad.

Volviendo a la razón del desarrollo de este trabajo, nuestro vínculo con el proyecto Somos Niños, el crear belleza con el propio cuerpo es parte del fundamento de tal proyecto, de ahí que las actividades seleccionadas para llevar a cabo este trabajo rehabilitador sean canto y danza. Soy, por lo tanto, partidaria de que la creación es importante para el ser humano y, además, de que la creación utilizando el propio cuerpo tiene un efecto más potente y directo, al menos en lo que se refiere a conectar con la emoción.²²⁶

²²⁵ Adolfo Sánchez Vázquez, *La relación estética del hombre con el mundo*. Invitación a la Estética.

²²⁶ Adolfo Sánchez Vázquez, *Las ideas de Marx sobre la fuente y naturaleza de lo estético*.

Rito y esencia humana

Arte, rito y juego

Tres comportamientos tienen que ver con un mundo que no es la vida diaria y, normalmente hacen las cosas especiales: el arte, el rito y el juego.²²⁷ Esto es muy claro en el caso de las ceremonias rituales, que proveen de espacios y tiempos para hacer las cosas especiales, y para responder a la especialidad.²²⁸ De la misma manera, sabemos que existen numerosas actividades relacionadas con el juego como el deporte y las competencias, actividades y formas de la vida cotidiana que son consideradas serias, sagradas y también importantes.²²⁹

Se piensa que el juego y el arte y, el ritual y el arte, dadas sus similitudes, estuvieron estrechamente ligados en algún momento. De hecho, cuando se dice que el arte tiene cualidades terapéuticas, se debe a que el arte entrena la percepción, y comunica una experiencia de una forma única e irremplazable, al igual que sucede en el juego y en el rito.²³⁰

Los elementos estéticos del rito, el juego y el arte podrían ser adaptativos y es imposible negar que los tres utilizan procesos imaginativos que dan forma a la emoción y utilizan lenguaje simbólico que podrían ser clave para el desarrollo cognitivo.²³¹ El manejo de la emoción y la evolución de la cognición ligan al arte, al juego y al rito a una función adaptativa social: el grupo es el que sobrevive gracias a la cohesión, solidaridad y lazos que la artificación provee.²³²

Arte y juego

Una función asignada al arte desde hace siglos es su alta ludicidad y dramatización, presentes en el ser humano desde la infancia, en la que el niño se involucra en mundos imaginarios que

²²⁷ Ellen Dissanayake, *Aesthetic experience, and human evolution*.

²²⁸ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*.

²²⁹ J. Huizinga, *Homo Ludens. A study of the play-element in culture*.

²³⁰ Dissanayake, *Art as a Human Behavior: Toward an Ethological View of Art*, p. 402.

²³¹ Dissanayake, *Art as a Human Behavior: Toward an Ethological View of Art*, p. 401.

²³² F. E. Poirier, E. O. Smith, *Socializing functions of primate play. American Zoologist*.

P.K. Smith, *Does play matter? Functional and evolutionary aspects of animal and human play. Behavioral and brain sciences*.

Ellen Dissanayake, *Art as a Human Behavior: Toward an Ethological View of Art*.

le proveen practicar en escenarios imaginarios, sin el riesgo que la situación real implicaría, a manera de entrenamiento para su vida posterior cuando circunstancias parecidas pudieran surgir.²³³

Primero que nada, es importante restringir la definición de juego a la acepción empleada en este documento. El juego, para efectos de este trabajo, se considerará una acción libre ejecutada ‘como si’ y sentida como situada fuera de la vida corriente, que se ejecuta en un cierto tiempo y espacio, sigue ciertas reglas y absorbe por completo al jugador, quien se separa del mundo habitual.²³⁴

El juego es una función humana tan esencial como la reflexión y el trabajo, es más antiguo y trascendental de lo que a simple vista puede parecer y sus beneficios quizá pueden pasar inadvertidos, pero debieron sobrepasar los costos de energía y riesgo que jugar implica en cada sociedad humana, incluida la prehistórica,²³⁵ por lo que, incluso, se podría decir que pudo tener una función biológica.²³⁶ Huizinga establece una relación entre el juego y el lenguaje, cuya expresión más lúdica es la poesía; y entre el juego y la música.²³⁷ Lo que resulta relevante en esta investigación es que el juego se halla fuera de la racionalidad de la vida práctica, fuera del recinto de la necesidad y de la utilidad.²³⁸

Hablando en específico del canto (el cual, junto con la danza es parte integral de rituales encontrados en todo tipo de celebraciones: nacimiento, circuncisión, matrimonio, funerales, etc.)²³⁹ cabe mencionar que es una especie de juego, pues requiere de interpretación y se maneja bajo ciertas reglas, lo que también se aplica en el campo del juego.²⁴⁰ También

²³³ Steven Brown, *Evolutionary models of music.*, p6.

²³⁴ J. Huizinga, *Homo Ludens. A study of the play-element in culture*, p.16.

²³⁵ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p.43.

²³⁶ M. Bekoff, *Social play behaviour. Cooperation, fairness, trust, and the evolution of morality.*

J. Huizinga, *Homo Ludens. A study of the play-element in culture*, p.16.

²³⁷ J. Huizinga, *Homo Ludens. A study of the play-element in culture*, p. 16, 118.

Es interesante que las palabras con que designamos al juego son las mismas que se utilizan para hablar de la estética y la belleza, y que incluso, en algunos idiomas, los verbos jugar y “tocar un instrumento” incluso sean la misma palabra.

²³⁸ J. Huizinga, *Homo Ludens. A study of the play-element in culture*, p. 118.

²³⁹ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 102.

²⁴⁰ J. Huizinga, *Homo Ludens. A study of the play-element in culture.*

Stephen Davies, *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic.*

se podría decir que las canciones mismas son productos típicos del juego, con sus reglas fijas, con repeticiones variadas, con réplica y contrarréplica.²⁴¹

Arte y rito

Mientras que el arte tiene que ver con hacer especial algo, es decir, convertir algo ordinario en extraordinario,²⁴² la importancia del rito deriva de su relación con el cosmos. Dicha relación demanda un hacer especial que reconozca su seriedad y sus profundas implicaciones emocionales.²⁴³ Hacer objetos y actividades especiales en circunstancias de alto involucramiento emocional explica la importancia del arte como parte del repertorio del comportamiento del ser humano,²⁴⁴ por lo que es muy probable que las artes se desarrollaran a la par del rito,²⁴⁵ considerando que los primeros hombres reaccionaban ante cosas especiales.²⁴⁶

El estrés de la vida y la ansiedad se podría manejar efectivamente a través del rito, en donde la repetición, la deliberación y el cuidado proveen algo del control que le hace falta a la vida. Al mismo tiempo, se sabe que las creencias en común refuerzan los valores tribales y cohesionan al grupo, lo que favorece su supervivencia sobre grupos que no crearon ritos pues, en comparación, éstos son muy efectivos para crear cohesión social, solidaridad, comunicar valores y creencias del grupo y transmitir conocimiento.²⁴⁷

“Los humanos somos intensa y espontáneamente atraídos por todo aquello que encontramos inusual, es decir, lo que está más allá de lo cotidiano y rutinario; así que somos especialmente dados a acudir

²⁴¹ J. Huizinga, *Homo Ludens. A study of the play-element in culture.*

²⁴² Ellen Dissanayake, *Aesthetic experience, and human evolution.*

²⁴³ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music.*

Ramón Patiño, *Homo Melodicus: el origen del arte, de la música y las conductas artificadoras desde la obra de Ellen Dissanayake.*

Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why,* p. 67.

²⁴⁴ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why,* p. 96.

²⁴⁵ Robin Dunbar, *Grooming, gossip and, the evolution of language.*

Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why,* p. 67.

²⁴⁶ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why.,* p.129

²⁴⁷ Anton Killin, *Musicality and the evolution of mind, mimesis, and entrainment.*

Steve Davies, *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic.*

Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why.,* p.129

al encuentro de lo que nos resulta extraordinario para experimentar con ello y deliberadamente crear algo nuevo o superior a lo que ya existía: cada uno es un Homo/Mulier aestheticus. Complementando lo anterior, desde la posición del arte, el objeto artístico por obligación es notorio, llama la atención, nos sacude, nos conmueve, nos tienta, nos atrae, nos crea el deseo de poseerle, así sea cognitivamente. El comportamiento artístico transforma las cosas o conductas comunes en especiales, las embellece, o cuando menos, las resalta y las hace visibles, las perfecciona, o cuando menos, las singulariza y las valoriza.”²⁴⁸

La danza (movimiento y gesticulación especial) y el canto (lenguaje especial poético melodioso) frecuentemente se entrelazan en un ritual, que además, se lleva a cabo en un escenario especial.²⁴⁹ En las sociedades ancestrales el comportamiento del arte está relacionado también al disfraz, la máscara, la danza y la música, y se realiza en un espacio preparado especialmente para él.²⁵⁰ Al participar en un ritual, las máscaras y disfraces transportan a la comunidad a un escenario que eleva las acciones a un plano distinto de la vida ordinaria, incluso puede existir un efecto en la identidad, que se transforma en otra (niño a adulto, soltero a casado, etc.). Los elementos estéticos en el caso del ritual tienen una relevancia vital que se traduce en su significado, y el mensaje que transmite, el cual se comunica intelectual y emocionalmente.²⁵¹

También es importante mencionar el elemento social del ritual: el ser humano es un ser social y necesita convivir con otros individuos, ser aceptado y participar en un grupo. Estas necesidades psicológicas son consideradas como componentes de la ceremonia ritual, lo que le permite transmitir significados grupales que confirman los sentimientos individuales de pertenencia, y unen a los individuos en grupos de ideas afines y maneras de sentir similares.²⁵² Los elementos estéticos favorecen el éxito de las ceremonias rituales, porque el placer que proveen ayuda a que se repitan voluntariamente. El placer también

²⁴⁸ Ramón Patiño, *Homo Melodicus*, p.1.

²⁴⁹ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 129.

²⁵⁰ Ellen Dissanayake, *Aesthetic experience, and human evolution*.

²⁵¹ Ramón Patiño, *Homo Melodicus*, p.2.

²⁵² S. Davies, *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic*, p. 4.

Anton Killin, *Musicality and the evolution of mind, mimesis, and entrainment*.

Steve Davies, *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic*.

promueve un buen desempeño, que, en la prehistoria, podría haber sido eficaz para producir sentimientos de confianza y unidad en el grupo.²⁵³

Las ceremonias rituales, comunes a todos los pueblos del mundo, quizá se habrían extinguido sin las artes, que “(...) atraen la atención, sostienen el interés, coordinan el esfuerzo del grupo y proveen excitación emocional, consenso colectivo y satisfacción. Por lo tanto, [los elementos estéticos] (...) son inherentes a las ceremonias; como la participación misma de la gente, surgieron en la evolución humana contenidas en la conducta ceremonial, más que como actividades independientes.”²⁵⁴ Además, continúan siendo importantes para la vida individual y comunal en algunas sociedades, pero, sobre todo, se trata de un comportamiento universal, uno ventajoso para la supervivencia de las sociedades que los practican, a pesar de tratarse de un comportamiento cultural y no uno innato.²⁵⁵

Para llevar a cabo un rito debe hacerse algo, el sentimiento se convierte en acción, el impulso produce una reacción.²⁵⁶ Harrison por ejemplo, diferencia el arte del rito estableciendo que el rito es un puente entre el arte y la vida y utiliza la palabra griega *dromena* para describir estas acciones realizadas por el impulso de actuar propulsado por sentimientos poderosos.²⁵⁷ Dissanayake a su vez lo relaciona con el hacer especial en los rituales.²⁵⁸ El ritual permite hacer algo, pero también controlar lo que se hace²⁵⁹ y se realiza cuando algo afecta profundamente al individuo o a la comunidad,²⁶⁰ siendo ejemplo y también ocasión para lo extraordinario.²⁶¹ Durante la evolución humana, las ceremonias y rituales, al hacer del conocimiento algo impresionante y memorable, pudieron ayudar a transmitir información de generación a generación, inculcar valores grupales, promover el acuerdo, cooperación,

²⁵³ Ellen Dissanayake, *Aesthetic experience, and human evolution*.

²⁵⁴ Ramón Patiño, *Homo Melodicus*, p.9.

²⁵⁵ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 68.

²⁵⁶ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 69.

²⁵⁷ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 69.

²⁵⁸ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 69.

²⁵⁹ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 126.

²⁶⁰ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 125

²⁶¹ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 127.

cohesión y confianza y, por lo tanto, aumentar las posibilidades de supervivencia de cada miembro del grupo que las practicaba.²⁶²

Canto, danza y rito

El canto implica la integración de la melodía y el habla: la música y el lenguaje.²⁶³ El canto, como se menciona anteriormente, es una especie de juego: requiere de una interpretación y se maneja bajo ciertas reglas, lo que también se aplica en el campo del rito, que se halla fuera de la racionalidad de la vida práctica, fuera del recinto de la necesidad y de la utilidad.²⁶⁴ Al reconstruir los orígenes de la música y el lenguaje es importante considerar la asociación e incluso la inseparabilidad del tono, el ritmo y el gesto. Lo anterior se puede explicar dado que el ritmo siempre involucra movimientos musculares controlados y, por lo tanto, involucra necesariamente al cuerpo.²⁶⁵ En sociedades prealfabéticas el canto siempre va acompañado de algún tipo de movimiento rítmico, realizado por el intérprete o incluso por la audiencia.²⁶⁶ Durante la evolución humana, el canto y el movimiento corporal han sido inseparables,²⁶⁷ se podría decir que el comportamiento innato ligado al canto es el movimiento rítmico.²⁶⁸ De hecho, algunos autores han definido a la música como la representación del cuerpo físico en movimiento.²⁶⁹ Otro ejemplo de la relación entre ritmo, cuerpo y música puede observarse en el hecho de que existen fuertes similitudes entre el patrón de desaceleración cuando la gente está dejando de correr y los cambios en el tempo a medida que algunas piezas musicales llegan a su fin. Por lo que parece plausible que los cambios en la movilidad humana que

²⁶² Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 129.

²⁶³ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 53.

²⁶⁴ Johan Huizinga, *Homo Ludens. A study of the play-element in culture*.

²⁶⁵ Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*, p. 131. Dunbar, R. & Barret, L. (2007) *Oxford Handbook of Evolutionary Psychology*, p.653.

²⁶⁶ Dissanayake, *Homo Aestheticus*, p. 117.

²⁶⁷ Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017, p. 307.

Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus*, p.117.

²⁶⁸ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus*, p.117.

Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017.

²⁶⁹ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p.152.

acompañaron la evolución del bipedalismo tuvieron un impacto fundamental en la evolución de las habilidades musicales humanas.²⁷⁰

Una actividad humana estrechamente vinculada al canto y también a la música es la danza. Esto se debe a la innegable, íntima relación entre movimiento corporal y música, lo que lleva, naturalmente, al surgimiento de la danza, por eso es por lo que muchas veces se relaciona música y danza de manera natural en muchas actividades humanas, una de las cuales es el rito.²⁷¹

Recordemos que tanto la música como la danza nacieron debido en gran parte a un cambio biológico fundamental que transformó la existencia de los homínidos: el bipedalismo. El bipedalismo es la base del ritmo, pues al permitir la coordinación de extremidades y pesos, posibilitó el surgimiento de un ritmo interno, que asemeja los latidos del corazón.²⁷² El bipedalismo permite caminar, correr, saltar y también bailar, pues requiere de mayor control motor; y tiene un efecto evolutivo en la inteligencia y el lenguaje, pues requiere un cerebro más grande y un sistema nervioso más complejo. Los cambios en la movilidad ocasionados por el bipedalismo, por lo tanto, podría haber promovido la adquisición de ritmo,²⁷³ útil tanto para la danza como para el canto.

El canto y la danza, como parte del rito, buscan coordinar las emociones del grupo. Ambos surgen como resultado de la evolución biológica del cerebro que interactúa con la evolución cultural, y poseen el potencial de inducir estados de consciencia alterados que promovieron el cambio de creencias y hábitos preexistentes, lo que a su vez fue necesario para la formación de grupos, cuyos integrantes confiaran entre sí.²⁷⁴ Tanto canto como danza son actividades muy costosas en términos de esfuerzo, pero continúan realizándose porque proveen beneficios bioquímicos que producen estados anímicos alterados,²⁷⁵ es decir,

²⁷⁰ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p.153.

²⁷¹ Robin Dunbar, *Grooming, gossip and, the evolution of language*.

Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

²⁷² Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017, p. 294.

Dissanayake, *Homo Aestheticus*.

²⁷³ Dissanayake, *Homo Aestheticus*.

²⁷⁴ N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.422.

²⁷⁵ Robin Dunbar, *Grooming, gossip and, the evolution of language*.

proporcionan placer.²⁷⁶ Si se considera que el cerebro recompensa aquello que le produce beneficios, se podría concluir que estas actividades comunales son importantes. La cohesión grupal producida al cantar juntos aumenta las probabilidades de supervivencia pues aumenta la probabilidad de cooperar en el futuro.²⁷⁷ En tiempos prehistóricos lo anterior era aún más relevante, pues la importancia de los lazos sociales sólidos, la factibilidad de cooperación y la confianza en las adecuadas respuestas de los congéneres podían significar la diferencia entre la vida y la muerte. Sería razonable entonces proponer que el canto y la danza tuvieron en algún momento una función adaptativa de supervivencia ya que el cantar juntos crea un sentido de unidad, induce coordinación cognitiva, un estado de emoción compartida y un sentimiento de confianza en el grupo que canta y baila unido.²⁷⁸ Esto resulta relevante porque pone de manifiesto la importancia de la creación de lazos y de una identidad social, que es la principal función del rito, y relaciona el canto con actividades características de las sociedades orales. Además, es importante recordar, como se mencionó en páginas anteriores, que una experiencia placentera refuerza una conducta con base en respuestas neurofisiológicas, que refuerzan a nivel neurológico, las ventajas adaptativas de la emisión de conducta colectiva, en este caso, del rito o ritual.²⁷⁹

Emoción: parte esencial del rito sanador

Los rituales indígenas de sanación

Rituales indígenas de sanación en todo el mundo usan ritmos fuertes, música prolongada y danza como medios curativos en contextos sociales. La presencia y uso de dichos rituales

²⁷⁶ Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017, p. 306.

Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

Ramón Patiño, *Homo Melodicus: el origen del arte, de la música y las conductas artificadoras desde la obra de Ellen Dissanayake*, p. 8.

²⁷⁷ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

²⁷⁸ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

²⁷⁹ Stephen Davies, *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic*, p. 1.

Ramón Patiño, *Homo Melodicus*.

Ellen Dissanayake, *Aesthetic experience, and human evolution*.

son universales, por lo que se les podría atribuir una base biológica. Los efectos de estos rituales son amplios e incluyen disminución del estrés, búsqueda de soporte social, comportamiento prosocial, crecimiento psicodinámico y efecto placebo. Dicho de otra manera, estas ceremonias toman en cuenta aspectos de la enfermedad y el sufrimiento que la medicina moderna occidental decide, en una importante mayoría de los casos, ignorar.²⁸⁰ La clave de la eficacia en los rituales de sanación son la comunicación, evocación e inducción de flexibilidad en la cognición y la atención.²⁸¹

De hecho, es posible apreciar que existe una estrecha relación entre rituales de sanación y los sistemas médicos. “Un sistema médico es un entramado de ideas y prácticas relacionadas con las causas y curación de las enfermedades, el cual está determinado por aspectos socioculturales, económicos, religiosos, educativos y familiares; éste debe ser congruente con las creencias sobre la salud y el acervo de la comunidad.”²⁸² El sistema médico incluye tres sectores, el profesional (medicina occidental), el popular (que incluye creencias individuales, familiares y grupales sobre la salud, define cuándo y a quién consultar, qué tratamiento elegir y la satisfacción relacionada con la atención), y el sector folclórico (conformado por modalidades curativas mágico-religiosas y naturales, que para algunos autores corresponde a la medicina tradicional indígena).²⁸³

“La OMS, por su parte, define medicina tradicional como el conjunto de prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias basadas en plantas, animales o minerales, terapias físicas, mentales y espirituales, aplicadas de forma individual o colectiva para mantener el bienestar.”²⁸⁴ Por lo tanto, alude a ideas, conceptos, mitos y prácticas relativos a los desequilibrios físicos, mentales o sociales de una comunidad, que explican la etiología, nosología y procedimientos de diagnóstico, pronóstico, curación y prevención de las

²⁸⁰ F. Bravo, *Tabú Latinoamérica: sanaciones alternativas, entre enfermos y chamanes*.

²⁸¹ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*.

²⁸² Jaibert A. Cardona-Arias, *Sistema médico tradicional de comunidades indígenas Emberá-Chamí del Departamento de Caldas-Colombia*, p1.

²⁸³ Jaibert A. Cardona-Arias, *Sistema médico tradicional de comunidades indígenas Emberá-Chamí del Departamento de Caldas-Colombia*, p 5-7.

²⁸⁴ Jaibert A. Cardona-Arias, *Sistema médico tradicional de comunidades indígenas Emberá-Chamí del Departamento de Caldas-Colombia*, p 5.

enfermedades, y promoción y recuperación de la salud. En otras palabras, en la medicina tradicional existe la influencia de factores externos al sujeto como los espíritus y la madre naturaleza, y factores internos, determinados por la dimensión espiritual del paciente, la cual es de gran relevancia para lograr la curación o la sanación y el éxito de los diferentes ritos.²⁸⁵ Las razones por la que la medicina occidental no acepta los rituales tradicionales de sanación incluye, entre otras, el que éstos no encajan en los paradigmas modernos de la medicina, y también dado que durante la edad media tanto la danza como la música fueron relacionados con la magia y por lo tanto, con prácticas paganas, diabólicas y prohibidas.

Sugestión

La eficacia de un ritual de sanación se relaciona con la sugestión y el efecto placebo. Es importante primero definir la sugestión. Para Freud se trata de un hecho normal en la vida anímica de los seres humanos, vinculada a una figura de autoridad real o imaginaria como resultado de un proceso en el que: 1) el poder puede traducirse en miedo (normalmente mediante la agresividad y la imposición, al menos en el inicio de la influencia); 2) el miedo en sometimiento; 3) el sometimiento, una vez verbalizado en manipulación y, finalmente, 4) la manipulación en sugestión.²⁸⁶ “La sugestión generalmente está relacionada con una creencia que llega a nosotros cuando los mecanismos de alerta racional se reducen; entonces somos objeto de influencia.”²⁸⁷ Durante esta influencia el sugestionado debe atribuir “a la fuente de sugestión un poder, una capacidad o un conocimiento que no es real. De lo contrario no habría sugestión sino convencimiento, es decir, constatación verificativa de una realidad (...).”²⁸⁸ La sugestión entonces se referiría a una influencia sin una base lógica suficiente.²⁸⁹ Cabe aclarar que todo ritual mágico es sugestivo.²⁹⁰ Para que exista la sugestión es necesaria la participación del sugestionado y del sugestionador y, a pesar de que los intereses pueden

²⁸⁵ Jaibert A. Cardona-Arias, *Sistema médico tradicional de comunidades indígenas Emberá-Chamí del Departamento de Caldas-Colombia*.

²⁸⁶ Pedro Rocamora, *Sugestión, psicoanálisis y transferencia*, p.184.

²⁸⁷ Pedro Rocamora, *Sugestión, psicoanálisis y transferencia*, p.186.

²⁸⁸ Pedro Rocamora, *Sugestión, psicoanálisis y transferencia*, p.187.

²⁸⁹ Pedro Rocamora, *Sugestión, psicoanálisis y transferencia*, p.187.

²⁹⁰ Pedro Rocamora, *Sugestión, psicoanálisis y transferencia*, p.185.

ser manifiestos o latentes, ambos obtienen algo de su relación. En el caso del sugestionado la necesidad de sugestión podría relacionarse a una consciencia debilitada por razones como el deseo, el temor a la agresión, la necesidad de seguridad o la dependencia social.²⁹¹

“A la vista de eso, cabe suponer que gran parte de las sugestiones sirvan a intereses de poder cuya finalidad sea no sólo el consumo, sino la acomodación pasiva, el control social y de pensamiento, e incluso el sometimiento. Es decir, pueden responder a lo que alguien ha denominado el interés ‘normalizador’ de la clase dominante.”²⁹²

La sugestión en sí consta de tres fases: propuesta, recepción y aceptación.²⁹³ “Si la propuesta no se realiza en el contexto propicio (es extemporánea) no dará resultado. Por eso a veces sorprende que una sugestión pueda producir, en un mismo sujeto, efectos fulminantes o nulos.”²⁹⁴ En la fase de recepción “la proposición es recibida en el sujeto porque este tiene expectativas y/o un deseo insatisfecho vinculable a la sugestión.”²⁹⁵ En la fase de aceptación “la sugestión finalmente se produce.”²⁹⁶

“Interesa señalar que la sugestión tiene una relación contextual con el fingimiento (quien sugestiona finge y simula, teatraliza) porque el sugestionador sabe que lo que dice, muchas veces, no es verdad. Debemos recordar que dos características significativas de nuestra especie son la capacidad para ser sugestionados y para fingir. El fingimiento (ritual-teatral) da pie a la sugestión. Es tal la importancia de aquél en las relaciones de todo orden que habría que estudiar su incidencia colectiva en lo que he dado en denominar la sociedad del fingimiento. (..) Si entendiéramos que toda sugestión tiene componentes de engaño, por cuanto no se basa en lo verificable ni siquiera referenciable a una realidad, es decir, es algo que se dice para convencer o consolar pero que no es cierto, cabría deducir que estamos utilizando un placebo. El componente placebo es tan importante, a veces, e incluso tan predominante que no conviene preguntarse si el tratamiento actúa o no por sugestión sino más bien qué parte de sugestión interviene en el resultado terapéutico obtenido. Podíamos considerar el placebo como un

²⁹¹ Pedro Rocamora, *Sugestión, psicoanálisis y transferencia*.

²⁹² Pedro Rocamora, *Sugestión, psicoanálisis y transferencia*, p.186.

²⁹³ Pedro Rocamora, *Sugestión, psicoanálisis y transferencia*, p.188.

²⁹⁴ Pedro Rocamora, *Sugestión, psicoanálisis y transferencia*, p.188.

²⁹⁵ Pedro Rocamora, *Sugestión, psicoanálisis y transferencia*, p.188.

²⁹⁶ Pedro Rocamora, *Sugestión, psicoanálisis y transferencia*, p.189.

mecanismo psicológico de autoengaño sugestivo no consciente en el que el sujeto cree recibir algo real y eficiente, y en su lugar recibe otra cosa que, aunque pueda colmar sus expectativas, no es lo que parece ser sino un sucedáneo inocuo de lo que espera. Si placebo y sugestión correlacionasen, las consecuencias de la sugestión se deberían pura y simplemente a un efecto placebo.”²⁹⁷

Esta investigación propone las bases de una propuesta terapéutica, que, a diferencia de una curación mágica o ritual, posee fundamentos biológicos para que su efectividad se considere lógica.

Papel del canto en el ritual de sanación

El canto, así como la danza, son inherentes al ser humano y han sido parte de él desde el inicio de la historia.²⁹⁸ Algunos historiadores consideran que el uso del cuerpo como instrumento es de hecho el inicio de la música. El debate entre si lo primero que existió fue la música o la danza para muchos se cierra con la idea de que para bailar es necesaria la música (argumento que no es válido en todos los casos); sobre ese tema, así como sobre el inicio de la música y el uso del cuerpo como percusión o como instrumento vocal no se puede más que especular pues no se cuenta con registros impresos ni orales. Poco se sabe sobre la música y la danza antiguas. Con lo que se cuenta y en base a lo que se hacen suposiciones son únicamente algunos grabados, dibujos, y posteriormente, con algunas reflexiones filosóficas que nos hacen pensar en la música y su naturaleza en el mundo antiguo. Sin embargo, muchas practicas espirituales de culturas nativas tradicionales están siendo retomadas en la sociedad moderna, que busca reencontrarse con la moral y la humanidad²⁹⁹ o quizá solamente con una alternativa para manejar el estrés de la rutina contemporánea.

Por ejemplo, se sabe que en la sociedad griega arcaica la música ocupaba un lugar fundamental, y se creía que mantenía estrechos vínculos con la medicina, la astronomía, la religión, la filosofía, la poesía y la pedagogía, entre otras disciplinas. Se le confería además ciertos poderes especiales e incluso curativos. Los modos musicales existentes se

²⁹⁷ Pedro Rocamora, *Sugestión, psicoanálisis y transferencia*, p.190.

²⁹⁸ Dunbar, R. & Barret, L. (2007) *Oxford Handbook of Evolutionary Psychology*, p. 653.

²⁹⁹ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 7

relacionaban con distintos efectos en quien los escuchaba, considerando que distintos instrumentos y melodías generaban distintos comportamientos y predisposiciones en las personas, por lo que podían ser éticos, morales, o llevar a una persona a un estado de catarsis o incluso de frenesí. Sin embargo, es importante recordar que, para los antiguos griegos, la música no existía sólo para relacionarla con el ámbito ético o con un aspecto orgiástico y frenético; se creía que entrañaba facultades y poderes cósmicos profundos, curativos y espirituales. Los griegos incluso llegaron a considerar que la música podía restablecer la armonía espiritual perdida y actuar como medicina. Esta creencia mágico-purificadora puede asociarse a que actualmente se considere que los médicos son capaces de purificar el cuerpo con la medicina y los músicos, el alma con la música.³⁰⁰

La música bien podría incluso estar basada en la relación entre sonido y emoción.³⁰¹ Es bien sabido que las manifestaciones fisiológicas de la emoción son importantes estímulos en la interacción humana, y la interpretación de ellos promueve habilidades sociales esenciales,³⁰² así como que los estímulos musicales pueden provocar reacciones fisiológicas como cambios en la respiración, ritmo cardíaco, temperatura, etc.,³⁰³ es decir, cuerpo y emoción están estrechamente relacionados. Algunas de estas reacciones físicas están relacionadas a procesos neuroquímicos base de la formación de lazos sociales, reducción de la ansiedad y búsqueda de gratificación y recompensa, es decir, a sensaciones placenteras.³⁰⁴

El efecto emocional de la música podría explicarse debido a que el contorno de los estímulos musicales tiene mucho en común con la expresión física del estado emocional, los estímulos auditivos son interpretados de la misma manera que la expresión física,³⁰⁵ esto significa que propiedades específicas de la música evocan emociones y respuestas fisiológicas particulares, independientemente del tipo de música de la que se trate.³⁰⁶ Lo

³⁰⁰ Adriana Renero, *La música en los cultos dionisiacos*.

³⁰¹ Ian Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p.272.

³⁰² Ian Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p.263.

³⁰³ Ian Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p. 274

³⁰⁴ Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony*, p. 282.

³⁰⁵ Ian Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p.273.

³⁰⁶ Ian Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p.269.

mismo ocurre en el caso del canto,³⁰⁷ de lo que ya se habló en el capítulo anterior. Esto permite al ser humano reconocer y comunicar emoción en los contornos y timbres de las expresiones vocales, que tienen características físicas paralelas en la expresión de un estado emocional.³⁰⁸

Es importante subrayar que el manejo y expresión emocional no se refieren únicamente a aspectos intrapersonales, también son muy efectivos interpersonalmente. De hecho, la música como parte del ritual posee componentes sociales y religiosos, pero también psicológicos y comportamentales que permiten que sus beneficios se alcancen al cambiar y reestructurar los sentimientos de los participantes.³⁰⁹ En realidad, el comportamiento musical es históricamente una actividad comunal³¹⁰ y lo mismo ocurre en el caso del canto, especialmente en el canto ritual. Esta percepción se ejemplifica particularmente en el hecho de que en muchas comunidades las personas nunca tratan un problema mayor como un problema personal. La idea principal bajo este comportamiento es que uno de los factores más importantes que contribuyen a la salud tiene que ver con nuestro capital social, es decir, qué tan bien estamos integrados en la comunidad y qué tan fuertes y confiables son nuestras conexiones sociales. El canto une a los participantes entre sí, y también une a los intérpretes con su audiencia, así como a ésta misma en tanto comunidad, porque promueve un estado de ánimo en el que la atención se concentra y se manipula.³¹¹ La manipulación emocional es de hecho una de las características esenciales del ritual, y la razón de su efectividad³¹² si se recuerda que un ritual se lleva a cabo para obtener un resultado deseado,³¹³ resulta claro que una de las razones del *hacer especial* puede ser la auto persuasión y la persuasión de otros de que lo que se hace es importante, valioso y efectivo, con el fin de tomar dicha actividad en

³⁰⁷ Ian Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p.261.

Ian Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p. 262

³⁰⁸ Ian Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p.263

³⁰⁹ N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.399.

³¹⁰ Ian Morley, *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*, p.268
Steve Davies, *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic*.

³¹¹ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 24.

Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

³¹² Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 128.

³¹³ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 68.

serio y, finalmente, alcanzar la meta deseada.³¹⁴ En ese sentido, el ritual puede ser análogo a un sistema de información y la música, a su sistema de reforzamiento.³¹⁵

Curación y terapia

La Enciclopedia Médica Completa de la Asociación Médica Americana define a la “curación” como el acto o proceso a través del cual una persona recupera las características estructurales y funcionales normales de salud y bienestar después de una enfermedad o lesión mientras que el diccionario Merriam-Webster's Medical Desk define “terapia” como el tratamiento correctivo del trastorno mental o corporal. Estas definiciones parecen lo suficientemente amplias como para abarcar la noción médica occidental predominante de eliminación de síntomas o manifestaciones externas. Sin embargo, después de casi 250 años de separación, la medicina, la psicología de la salud y la musicoterapia se están acercando de nuevo, dándose cuenta de que el hombre no es una máquina, sino un ser bio-psico-social complejo. Según la filosofía budista, por ejemplo, un ser humano debe ser tratado como un todo, como una sola unidad que abarca cuerpo y mente. El ser humano no puede ser tratado o reparado como una máquina parte por parte. El efecto de la música en la psique se basa en un proceso multifuncional que comprende lo fisiológico, lo emocional, factores cognitivos, así como condiciones antropológicas, culturales e individuales.³¹⁶

Eficacia de los rituales de sanación

Las teorías de sanación establecen que aspectos importantes que la promueven son (i) el cambio de expectativas, (ii) cambio de valores y moral (iii) y generación de esperanza.³¹⁷ Estas teorías establecen que la flexibilidad es lo que promueve estados psicológicos positivos. De hecho, podría afirmarse “que los chamanismos son una vía universal de resolución de conflictos. Es decir, allí donde hay formas concretas y racionalmente ubicadas de

³¹⁴ Ellen Dissanayake, *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*, p. 52

Dunbar, R. & Barret, L. (2007) *Oxford Handbook of Evolutionary Psychology*, p. 664.

³¹⁵ Steven Brown, *Evolutionary models of music*.

³¹⁶ D. Kalinga, *Bali Healing Ritual in Sri Lanka from a Medical Ethnomusicology Perspectiv*.

³¹⁷ N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.419.

chamanismo, funcionan como resolutores de conflictos (...) Es, por tanto, una vía universal para salir de situaciones de crisis.”³¹⁸ A su vez, los promotores de la flexibilidad pueden ser imágenes, metáforas, música u otros. Hinton incluso establece que el reconocer cuáles son los procesos psicológicos y culturales que evocan el soporte cognitivo y la flexibilidad emocional nos podrían ayudar a comprender por qué funcionan algunas prácticas de sanación. Hinton considera que los rituales de sanación son en sí mismos promotores de flexibilidad pues quien los realiza espera que ocurra un cambio y está abierto a que ocurra.³¹⁹

“Lo que cambie la cognición y la atención o evoque nuevas formas de ser puede contribuir a una mayor flexibilidad en la adaptación a las nuevas circunstancias. Aunque la flexibilidad es sólo un conjunto de resultados deseables de las prácticas de curación, dado los desafíos actuales de la globalización, con la hiperdiversidad y la hibridación cultural, la flexibilidad puede volverse más destacada como un objetivo terapéutico que ayuda a las personas adaptarse al pluralismo y la complejidad de la modernidad.”³²⁰

Incluso existe un campo multidisciplinar de investigación que reúne una variedad de creencias y prácticas culturales asociadas con la música y la curación: la etnomusicología médica. El Oxford Handbook of Medical Ethnomusicology lo define como un nuevo campo holístico y de integración. Esta práctica se basa en el nexo entre la música, la medicina y la cultura y explora la música y el sonido a través de lo biológico, lo psicológico, lo emocional, lo social y lo espiritual. La idea fundamental es que lo espiritual y lo físico se interconectan y que la música sirve como un puente entre ambos aspectos humanos.³²¹ La etnomusicología médica es un área de investigación que reúne una variedad de creencias y prácticas culturales asociadas con la música, la curación, y la cultura y los rituales de curación, que a menudo son un punto de encuentro entre la música y el drama, por lo que el papel de la emoción en la sanación es esencial.

³¹⁸ Josep Ma. Fericgla, *Tótems, chamanismo y espiritualidad*, p.13.

³¹⁹ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*.

³²⁰ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*, p.5.

³²¹ D. Kalinga, *Bali Healing Ritual in Sri Lanka from a Medical Ethnomusicology Perspectiv*.

Canto, sanación y pensamiento mágico: Patrimonio Inmaterial de la Humanidad

La creencia mágica es una característica de las sociedades ancestrales, una respuesta emocional ante la frustración de no poder afectar la realidad de otra manera, técnica o racionalmente.³²² “Las sanaciones mágicas tienen un contexto social que les proporciona legitimidad social, es decir, el médico espiritista, el líder espiritual o chamán, no actúan por sí mismos, por sus propias capacidades extraordinarias, por el contrario, es la comunidad, en este caso, una comunidad mágica la que autoriza socialmente a un grupo de personas para ostentar su rol social como individuos con poderes de sanación excepcionales.”³²³ De esta manera, la condición de enfermo tiene su explicación en una mitología mágica que a su vez se encuentra asentada en la conciencia colectiva de una comunidad que posee pensamiento mágico.³²⁴

El comportamiento mágico tiene la peculiaridad de intentar afectar la realidad a través de un marco mitológico. La intervención mágica aparece como una sustitución del comportamiento técnico, científico o en definitiva racional.³²⁵ Cabe mencionar que la creencia mágica de sanación opera en dos planos de la existencia humana: en la psique y en lo social.³²⁶ En la psique se expresan los miedos, frustraciones, los deseos, esperanzas, etc., mientras que en lo social se articula una organización o estructura social que legitima el comportamiento mágico. Es decir, la creencia mágica es una respuesta psicosocial ante una determinada realidad, que se presenta inicialmente como caótica. De ahí que, la creencia mágica funcione de manera acrítica y desestime la realidad objetiva.³²⁷ Entonces, esta puede ser una de las posibles razones para que en territorios en donde existe exclusión en el acceso a servicios médicos profesionales, la creencia mágica tenga una gran aceptación como una salida ante la enfermedad.³²⁸

³²² M. McLuhan, *Understanding Media. The Extensions of Man*.

F. Bravo, *Tabú Latinoamérica: sanaciones alternativas, entre enfermos y chamanes*, p. 63.

³²³ F. Bravo, *Tabú Latinoamérica: sanaciones alternativas, entre enfermos y chamanes*, p. 64.

³²⁴ F. Bravo, *Tabú Latinoamérica: sanaciones alternativas, entre enfermos y chamanes*, p. 64.

³²⁵ F. Bravo, *Tabú Latinoamérica: sanaciones alternativas, entre enfermos y chamanes*.

³²⁶ F. Bravo, *Tabú Latinoamérica: sanaciones alternativas, entre enfermos y chamanes*.

³²⁷ F. Bravo, *Tabú Latinoamérica: sanaciones alternativas, entre enfermos y chamanes*, p. 67.

³²⁸ F. Bravo, *Tabú Latinoamérica: sanaciones alternativas, entre enfermos y chamanes*, p. 68.

Muchos de los rituales indígenas que involucran música y aún se llevan a cabo en la actualidad están estrechamente relacionados con la sanación. En realidad, algunos continúan siendo muy efectivos, ya sea porque se trate de una enfermedad psicosomática o emocional. También podría deberse a la eficacia del efecto placebo o el efecto positivo del apoyo de la comunidad, de la catarsis de grupo o de la solución de conflictos alternativa.³²⁹ En estos casos, una dolencia emocional que demanda una sanación del espíritu implica funciones de cohesión social, pues un grupo de personas, familiares o vecinos, participan en el ritual de sanación a favor del enfermo. Desde luego, se trata de un engranaje muy bien articulado, ya que, la creencia mágica sólo puede expresarse como creencia social, es decir, como creencia de grupo. Por esta razón, compartir una creencia mágica requiere de un consenso social, que no puede ser disuelto, sin que se quiebre el efecto mágico de la sanación.³³⁰

Ya se estableció que el canto se encuentra ligado a actividades consideradas exclusivamente humanas como el arte, el rito y el juego y el lenguaje. Incluso se piensa que “(...) el lenguaje evolucionó como una forma de canto, reforzando los rituales danzados que fueron diseñados para coordinar los estados emocionales de todos los miembros del grupo.”³³¹ y que, los orígenes del canto son la creación de melodías que expresaban el mensaje general y la emoción que lo reforzaba.³³² De hecho, estudios sobre rituales que incluyen canto establecen que dichos rituales proveen de diferentes modos culturales de ver la vida que al ser experimentados promueven la flexibilidad psicológica.³³³ Un ritual puede transformar al participante a un estado más adaptativo³³⁴ como el cambio a una autoimagen más positiva, y la experiencia de haber cambiado, enfatizando la música como parte de la curación multisensorial.³³⁵

A continuación, se describen brevemente los rituales de sanación que incluyen canto o melodías cantadas, que son parte del patrimonio inmaterial de la humanidad reconocidos

³²⁹ Steven Brown, *Evolutionary models of music*, p.261.

³³⁰ F. Bravo, *Tabú Latinoamérica: sanaciones alternativas, entre enfermos y chamanes*, p. 64.

³³¹ Dunbar, *Grooming, gossip, and the evolution of language*, p.142.

³³² S. Mithen, *The Singing Neanderthals: The Origins of Music, Language, Mind and Body*.

³³³ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*.

³³⁴ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*.

³³⁵ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*.

por la UNESCO hasta el momento de la realización de esta investigación (abril 2022), organizados por continente, primero, y alfabéticamente, después, seleccionados de entre la *Lista de Patrimonio Inmaterial de la Humanidad* inscrita en la UNESCO por sus beneficios terapéuticos, espirituales, emocionales o sanadores. Los criterios de selección se basan en el origen del ritual y los beneficios que provee que deben ser terapéuticos, además, se considera su forma estética, que debe ser predominantemente melódica. Los beneficios terapéuticos y la razón por la que considero que dichos rituales son terapéuticos se agruparán como sigue:

Clave	Objetivo	Principal apoyo
A	Comunicar la perspectiva comunitaria colectiva del buen vivir	Comunidad
B	Recuperar de algo perdido	Diada privilegiada madre-hijo
C	Expresar de dolor, desamparo, tristeza o distraer de un trabajo muy duro	Expresión comunal
D	Medio de expresión de desafío y resiliencia para víctimas de esclavitud	Expresión comunal
E	Sanar a los enfermos y aliviar el sufrimiento	Comunidades de mujeres
F	Intención grupal de sanar	Comunidad
G	Sanar enfermedades espirituales y aliviar el sufrimiento	Comunidad
H	Sanar enfermedades que aquejan a las mujeres	Comunidades de mujeres
I	Establecer comunicación entre familias o comunidades	Comunidad
J	Medio de expresión de desafío y resiliencia para víctimas de esclavitud	Comunidades de mujeres
K	Comunicar sentimientos íntimos	Imitación de sonidos de la naturaleza
L	Protesta social o política	Comunidad

África

No.	Nombre del rito	Descripción	Clave
1	<u>Ceremonia de purificación de los jóvenes varones del pueblo lango</u> (centro-norte de Uganda)	Es un rito para curar a los muchachos que han perdido la masculinidad. La madre y el hijo permanecen enclaustrados en su casa por tres días, y el hijo es tratado todo el tiempo como un recién nacido, al tercer día salen de casa junto con un primo varón y los tres son untados con manteca de karité y se les sirve comida. El estatus social del joven se restablece con cantos y sonidos de júbilo y así es como recobra su masculinidad. Inscrito en 2014 en la Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial que requiere medidas urgentes de salvaguardia.	B
2	<u>Gnawa</u> (Marruecos)	Es un conjunto de producciones musicales y rituales terapéuticos que en sus inicios fue exclusiva de víctimas de esclavitud y trata de esclavos en una mezcla de expresiones africanas, musulmanas y bereberes que incluyen el uso de crócalos e instrumentos de cerda o	D

		tambores. Inscrito en 2019 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	
3	<u>Kusamira</u> (Uganda)	Es una representación cultural cuya dinámica consiste en reproducir las relaciones sociales. Los practicantes de Kusamira realizan rituales de inmunidad espiritual para enseñar a sucesivas generaciones los requisitos e implicaciones del buen vivir. Durante esta práctica los ejecutantes encarnan "poderes externos" para promover la catarsis. Este ritual considera que entre las diversas formas que abren el camino a las bendiciones, el canto es uno de los más prominentes. Un coro sigue al solista y alterna su tema con semi-coros y coros completos, luego el patrón cambia para que las interjecciones solistas sean cortas y se alternen con coros más largos. El ritual de Kusamira aborda aspectos espirituales de la vida desde una perspectiva colectiva y las personas invitan a los espíritus, los saludan adecuadamente, ofrecen regalos y piden bendiciones Al igual que con otras tradiciones ngoma, Kusamira asocia la enfermedad con alienación social entre humanos y espíritus ancestrales. ³³⁶	A
4	<u>La danza y música con lira arqueada del pueblo madi</u> (Uganda)	Se trata de una de las practicas más antigua del pueblo madi. "(...) [L]os cantos y bailes tradicionales al son de este instrumento se interpretan con motivo de casamientos, reuniones políticas, festejos por buenas cosechas y duelos por los seres queridos difuntos, o para educar a los niños y resolver conflictos." ³³⁷ La elaboración de la lira y su utilización siguen pasos rituales que incluso tienen que ver con la selección de los materiales que se usarán para construir la lira. Inscrito en 2016 en la Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial que requiere medidas urgentes de salvaguardia.	A
5	<u>Los cantos polifónicos de los pigmeos aka</u> (República Centrafricana)	Una forma compleja de polifonía contrapúntica a cuatro voces que se canta en la inauguración de nuevos campamentos, o durante la caza o los funerales. "(...) [L]a tradición vocal de los pigmeos aka permite la expresión espontánea y la improvisación. Cada cantante puede, durante la ejecución de una canción, modificar su voz para producir una multitud de variaciones (...)." ³³⁸ Mediante los cantos se transmiten los conocimientos considerados esenciales para la cohesión del grupo y la preservación de los valores de la comunidad. Inscrito en 2008 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (proclamado originalmente en 2003).	A
6	<u>Los conocimientos y prácticas vinculados al imzad de las comunidades tuaregs</u> (Argelia, Malí y Níger)	El imzad es un instrumento de una sola cuerda tocado y fabricado por mujeres. "Las intérpretes de este instrumento lo tocan sentadas, colocándolo en sus rodillas y sirviéndose de un arco de madera curvado. (...) [T]iene una función terapéutica, ya que se interpreta para alejar los espíritus malignos y aliviar los sufrimientos de los enfermos. El sonido del "imzad" traduce los sentimientos y estados de ánimo del intérprete, y todo fallo de ejecución en el transcurso de	E

³³⁶ Peter Hoelsing, *Kusamira: Singing Rituals of Wellness in Southern Uganda*.

³³⁷ UNESCO, *La danza y música con lira arqueada del pueblo madi*

<https://ich.unesco.org/es/USL/la-danza-y-msica-con-lira-arqueada-del-pueblo-madi-01187>

³³⁸ UNESCO, *Los cantos polifónicos de los pigmeos aka*, <https://ich.unesco.org/es/RL/los-cantos-polifonicos-de-los-pigmeos-aka-de-centroafrica-00082>

		una interpretación se considera un infortunio.” ³³⁹ Inscrito en 2013 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	
7	<u>Música “sega” con tambor</u> (Islas Chagos, Mauricio)	Se trata de una expresión cultural y artística emanada de la esclavitud, compuesta por melodías, danzas y canciones interpretadas en el dialecto criollo. Las letras de las canciones, a menudo improvisadas, relatan episodios de la vida diaria: tristezas, alegrías y momentos de rebeldía, evocan la nostalgia del pasado y de la tierra natal suscitada por la diáspora. Inscrito en 2019 en la Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial que requiere medidas urgentes de salvaguardia.	D
8	<u>Sega tambour</u> (Isla de Rodrigues, Mauricio)	Es una interpretación rítmica y dinámica de músicas, canciones y bailes que también se remonta a las comunidades de esclavos que se interpreta en todas las comunidades de la isla, en los hogares y en la calle, con motivo de diversas celebraciones, oficiales o no. Sus orígenes son el desafío y la resiliencia, y facilita la resolución de conflictos, fomenta la socialización y consolida los vínculos entre los habitantes, así como entre los dispersos por la diáspora. Inscrito en 2017 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	D
9	<u>Tradición Ngoma</u>	Las ceremonias de Ngoma se utilizan en todo el centro y Sudáfrica para ayudar a las personas a abordar las dificultades, incluyendo enfermedades médicas. Son ejemplos de ceremonias que utilizan ritmos fuertes, danza y canto para ello. ³⁴⁰ "Hacer ngoma" puede haber sido beneficioso para reducir del estrés, apoyo social, espiritualidad y tolerancia al ejercicio. Combina un componente rítmico excepcionalmente fuerte, una intención grupal de sanar y, para muchos, un componente espiritual profundamente arraigado. Los participantes esperan una disminución en las emociones de ansiedad y tristeza, disminución de los niveles de cortisol, mejora de la función inmune, liberación de endorfinas y oxitocina, y los beneficios cardiovasculares del ejercicio. Por lo tanto, en general, la práctica podría afectar la salud y el bienestar. Ngoma puede ser particularmente potente porque evolucionó en una parte del mundo donde la música y la danza son diseñados y utilizados ampliamente para apoyar a las personas que tienen enfermedades. ³⁴¹	F
10	<u>Vimbuza</u> (Malawi)	Vimbuza, una de las dos formas de danza de Malawi, es un ritual de curación practicado por el pueblo Tumbuka en Región norte de Malawi. Vimbuza se refiere tanto a las dolencias causadas por los espíritus Vimbuza como a los rituales utilizados para curar a las personas con estas enfermedades inducidas por los espíritus. Los curanderos de Vimbuza diagnostican y tratan las enfermedades relacionadas con el espíritu con rituales que combinan vestimenta, tambores, canto y movimiento. Vimbuza es una práctica controvertida a nivel local debido a las tensiones entre las teorías	H G

³³⁹ UNESCO, *Los conocimientos y prácticas vinculados al imzad de las comunidades tuaregs* <https://ich.unesco.org/es/RL/los-conocimientos-y-prcticas-vinculados-al-imzad-de-las-comunidades-tuaregs-de-argelia-mal-y-nger-00891>

³⁴⁰ N. L Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.320.

³⁴¹ Vinesett, Miurel & Wilson, *Therapeutic Potential of a Drum and Dance Ceremony Based on the African Ngoma Tradition*.

		occidentales e indígenas de la curación y entre el cristianismo (la religión dominante en la región norte) y las religiones indígenas basadas en los ancestros. ³⁴² Es una manifestación importante del Ngoma, una tradición curativa bantú muy extendida. “La mayoría de los pacientes son mujeres que sufren de varias formas de enfermedad mental. Las pacientes son tratadas durante algunas semanas o meses por curanderos renombrados que poseen un temphiri, una casa en la aldea donde instalan a las pacientes. (...) [Durante el tratamiento,] las mujeres y los niños de la aldea forman un círculo alrededor del paciente, que entra lentamente en trance, y cantan canciones para llamar a los espíritus para que acudan en su ayuda. Los únicos hombres que participan son los que tocan el tambor y, a veces, el curandero. El canto y el ritmo de tambor se combinan para crear una experiencia muy intensa, proporcionando un espacio para que los enfermos “bailen su enfermedad” (...)” ³⁴³ al ser poseídas por los espíritus. Dicha posesión permite a la gente expresar sus problemas de una manera aceptada y entendida por la sociedad. “Para los tumbuka, el Vimbuza tiene una función (...) terapéutica que se complementa con otras formas de tratamiento médico.” ³⁴⁴ Inscrito en 2008 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (proclamado originalmente en 2005).	
11	<u>Zebola</u> (Congo)	Es una ceremonia ngoma que se originó con el pueblo mongo e implica trabajar con los temas difíciles que afligen a las mujeres jóvenes, quienes con frecuencia presentan dolor emocional que se manifiesta con síntomas físicos, un proceso llamado "trastorno de síntomas neurológicos funcionales". Por lo tanto, Zebola a menudo implica la resolución de los síntomas somáticos a través del proceso de crecimiento psicodinámico al integrar cuerpo y mente como intervención psicoterapéutica. ³⁴⁵	H

³⁴² L. Gilman, *Demonic or Cultural Treasure? Local Perspectives on Vimbuza, Intangible Cultural Heritage*.

³⁴³ UNESCO, *Vimbuza, la danza de la curación*, <https://ich.unesco.org/es/RL/el-vimbuza-danza-de-la-curacion-00158>

³⁴⁴ UNESCO, *Vimbuza, la danza de la curación*, <https://ich.unesco.org/es/RL/el-vimbuza-danza-de-la-curacion-00158>

³⁴⁵ Vinesett, Miurel & Wilson, *Therapeutic Potential of a Drum and Dance Ceremony Based on the African Ngoma Tradition*.

América³⁴⁶

No.	Nombre del rito	Descripción	Clave
12	<u>La pirekua, canto tradicional de los purépechas</u> (México)	Es una mezcla de influencias africanas, europeas y amerindias, que se canta lento y puede ser practicada en solo, dúo o trío, acompañada por coros o instrumentos. Es un instrumento de diálogo entre familias y comunidades, en el que los cantores funcionan como mediadores sociales, pues comunican sentimientos y acontecimientos importantes entre comunidades. Inscrito en 2010 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	I
13	<u>Tumba francesa</u> (Cuba)	Es un tipo de canto, baile y percusión que llegó a Cuba por los esclavos haitianos, después de la revuelta de 1790, fruto de la fusión entre la música Dahomey de África Occidental y bailes tradicionales franceses. Es el vínculo más visible con el patrimonio afrohaitiano y normalmente el coro está compuesto principalmente por mujeres. Inscrito en 2008 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (proclamado originalmente en 2003).	J

Asia

No.	Nombre del rito	Descripción	Clave
14	<u>Al-Qudoud al-Halabiya</u> (República Árabe Siria)	Se trata de una melodía uniforme cantada con el acompañamiento de un conjunto musical que se puede presentar tanto en contextos religiosos como profanos y de eso dependen sus letras, que pueden ser improvisadas. Los cantantes son conocidos por su voz grave y sus largas notas, que incluso pueden llevar a la catarsis o éxtasis. Los espectadores levantan los brazos y balancean la parte superior del cuerpo y los temas que se cantan son el amor, la vida, la tradición y el honor. Este género tradicional de Alepo contribuyó a la resiliencia de la población durante la guerra civil, por lo que fue incluido en la lista de patrimonio de la humanidad de la UNESCO en 2021.	A C
15	<u>Al-Taghrooda, poesía cantada tradicional de los beduinos</u> (Emiratos Árabes Unidos y Sultanato de Omán)	Son composiciones recitadas por los beduinos que viajan en camello por las zonas desérticas, con el fin de distraerse y estimular al animal a galopar al ritmo de los poemas cantados, que normalmente se realizan entre dos grupos de camelleros que improvisan al recitar y se responden mutuamente. También se lleva a cabo en otros tipos de eventos como bodas y las mujeres componen poemas al	C E

³⁴⁶ En el territorio que se conoce actualmente como México la música ha sido importante desde tiempos prehispánicos. De hecho, entre lo poco que se conoce de los rituales prehispánicos es que éstos incluían canto y danza. M. León Portilla, *La música en el universo de la cultura náhuatl*. Si bien es cierto que en la época colonial mucha información y costumbres se perdieron, los rituales que se conservan, y que llevan a cabo curanderos indígenas seri, wixarika y mazatecos, incluyen el uso del sonido para sanar, siendo el canto uno de los más comunes. Jaen Madrid, *Escucha aquí los fascinantes cantos chamánicos de María Sabina*.

		realizar actividades colectivas, puede servir para resolver conflictos entre personas o tribus o llamar la atención sobre temas de interés como la salud. Inscrito en 2012 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	
16	<u>Bali y Tovil</u> (Sri Lanka)	Sri Lanka es un país con ricas prácticas rituales, que garantizan el bienestar individual y comunitario. Las principales prácticas rituales son conocidos como Bali y Tovil. Bali tiene lugar cuando la influencia de las deidades planetarias se vuelve malévolas y Tovil lo hace cuando los aldeanos cingaleses temen que los demonios se vuelvan ásperos y peligrosos, enfermando a las personas y causando otros problemas terribles. Estos dos rituales son variados y están dirigidos a desafíos no deseados, como enfermedades o desastres naturales, que las comunidades abordan como situaciones, posiblemente causadas por un mal karma, que requieren una respuesta comunitaria. La música está presente durante todo el ritual, toda la noche, durante la que las personas obtienen la extraordinaria oportunidad de armonizar sus cuerpos y mentes y alcanzan el estado de trance gracias a los sonidos graves. Al final del ritual, el paciente recibe protección de las malas influencias. ³⁴⁷	G
17	<u>Canto búdico del Ladakh</u> (India)	Recitación de textos sagrados budistas en la región transhimalaya de Ladakh (Jammu y Cachemira) Son recitaciones cantadas sobre textos sagrados budistas que hablan de las enseñanzas de Buda para promover el bienestar moral y espiritual de la comunidad, así como promover la paz mental, así como objetivos religiosos relacionados a las deidades. Es una recitación grupal acompañada por instrumentos que se realiza diariamente en los monasterios para traer la paz al mundo y promover la realización personal de los cantores. Inscrito en 2012 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	A
18	<u>El gran canto del grupo étnico dong</u> (China)	Es un conjunto de diversos géneros musicales como canciones infantiles, de bienvenida o felicitación, así como la imitación de sonidos de animales, que se entonan sin acompañamiento ni director. Ensalza la relación del hombre con la naturaleza, y propaga la sabiduría de los dong. Y tiene como objetivo, alimentar el alma, así como el arroz alimenta el cuerpo. Inscrito en 2009 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	A
19	<u>El hua'er</u> (China)	Son canciones improvisadas cuyos temas son los primeros amores, la dureza del trabajo y el cansancio de la vida campesina que se interpretan para acompañar los quehaceres del campo. Expresa sentimientos personales en contextos sociales y es muy apreciado en las poblaciones rurales. Inscrito en 2009 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	C

³⁴⁷ D. Kalinga, *Bali Healing Ritual in Sri Lanka from a Medical Ethnomusicology Perspectiv.*

20	<u>El zajal, poesía recitada o cantada</u> (Líbano)	Es un tipo de poesía popular que se recita o se canta con diferentes motivos de la vida diaria. Los temas son la vida, el amor, la nostalgia, la muerte, acontecimientos políticos, o la vida cotidiana. Se realizan justas acompañadas de un derbuka en las que evocan la belleza del Líbano, el derecho a la diferencia, la importancia de la tolerancia y el dialogo y sirven como válvula de escape que ayuda en la resolución de conflictos y el reforzamiento de la cohesión social. Inscrito en 2014 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	C A I
21	<u>Falak</u> (Tayikistán)	Es un género musical expresivo que puede ser interpretado por un solista a capella o acompañado por un instrumento o una orquesta. “(...) [L]os cantos de este género musical abordan temas como la tierra natal, el amor, el dolor, la congoja o la separación y el reencuentro entre enamorados o entre padres e hijos.” ³⁴⁸ Las comunidades montañosas tayikas consideran que el Falak es una expresión artística de los estados de ánimo del ser humano. Inscrito en 2021 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	C I
22	<u>Gamelán</u> (Indonesia)	Es el nombre que se da a la orquesta de música tradicional indonesia. “La música de esta orquesta se ajusta a reglas y técnicas muy precisas en materia de tono, estructura, ritmo, métrica y ejecución. (...) Las piezas musicales son interpretadas por mujeres, hombres y niños de todas las edades para celebrar distintos eventos como rituales religiosos, ceremonias públicas, obras de teatro tradicionales, fiestas y conciertos.” ³⁴⁹ Es utilizado como terapia pues se considera un medio para poner en contacto a los seres humanos con el universo. Inscrito en 2021 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	A
23	<u>Los cantos de los baul</u> (Bangladesh)	“Los baul son trovadores místicos que viven en las zonas rurales de Bangladesh y en el Oeste de Bengala, India.” ³⁵⁰ Los baul pueden vivir cerca de un pueblo o bien desplazarse de pueblo en pueblo, pertenecen a una tradición piadosa que no se identifica con ninguna religión. Para ellos, lo importante es el cuerpo físico de cada persona, porque es la morada de Dios. Los cantos exploran la relación del hombre con Dios y la liberación espiritual. Inscrito en 2008 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (proclamado originalmente en 2005).	A
24	<u>Los cantos populares quan ho de Bắc Ninh</u> (Viet Nam)	Son coplas que se cantan en duplas, dos mujeres de una aldea cantan al unísono y dos hombres de otra aldea les responden con una melodía parecida, pero letras distintas. Existen 213 variaciones melódicas y 400 letras que expresan distintos estados emocionales. El efecto es tan poderoso que	I A

³⁴⁸ UNESCO, *Falak*, <https://ich.unesco.org/es/RL/falak-01725>

³⁴⁹ UNESCO, *Gamelán*, <https://f5vip11.unesco.org/es/rl/gamelan-01607>

³⁵⁰ UNESCO, *Los cantos de los baul*, <https://ich.unesco.org/es/RL/los-cantos-de-los-baul-00107>

		se prohíbe que las personas que cantan juntas se casen entre sí. Inscrito en 2009 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	
25	<u>Los cantos populares ví y giãm de la región de Nghê Tinh</u> (Viet Nam)	Son cantos sin acompañamiento musical que se interpretan durante el cultivo del arroz, al remar, producir los sombreros cónicos tradicionales, o al hacer dormir a los niños. Su propósito es hacer menos penoso el trabajo, suavizar las penalidades de la vida, y hablar del amor, el respeto la honradez y la buena conducta. Inscrito en 2014 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	C
26	<u>Manas, Semetek y Seytek, trilogía épica kirguís</u> (Kirguistán)	Los narradores reconocen su vocación después de tener un sueño profético revelado por los héroes de los relatos, y en sus representaciones, que pueden durar hasta 13 horas ininterrumpidas, entran en éxtasis. El apoyo que brindan a las comunidades es moral y espiritual e incluye eventos como conflictos o desastres, pesar de ser considerados narradores, el ritmo es melódico, una especie de canto. Inscrito en 2013 (8.COM) en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	F
27	<u>Música tradicional para tsuur</u> (Mongolia)	La música para tsuur combina la interpretación instrumental con la vocal, mezclando los sonidos producidos por el instrumento y la garganta del músico, que imita sonidos de la naturaleza que expresan los sentimientos íntimos del viajero solitario y lo vinculan con la naturaleza. Inscrito en 2009 en la Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial que requiere medidas urgentes de salvaguardia.	K
28	<u>Ong Chun/Wangchuan/Wangkang</u> (China y Malasia)	Ceremonia con ritos y prácticas culturales para mantener la armonía entre el hombre y el mar y prevenir los desastres naturales. También se usa para convocar la presencia de las personas ahogadas en el mar, almas errantes solitarias y sin hogar, para librarlos del tormento, por lo que este ritual se considera una buena obra. El ritual mantiene vivo el recuerdo de los antepasados que partían al mar y reestructura los vínculos sociales para afrontar mejor emergencias como los naufragios. Inscrito en 2020 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	F G
29	<u>Sankirtana, cantos, danzas y música de tambores de Manipur</u> (India)	Se trata de un conjunto de canto y danza religiosos con gran fuerza estética y religiosa, que conmueven al público hasta las lágrimas y lo llevan a postrarse frente a los intérpretes. Se considera una manifestación de la Divinidad. Se lleva a cabo en el templo y narra actos y vida y de Krishna. Inscrito en 2013 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	A
30	<u>Then</u> (Vietnam)	Es parte de la vida espiritual de las etnias tay, nung y thai. El maestro then hace ofrendas para sanar enfermedades, obtener abundantes cosechas o paz. El canto se lleva a cabo en la lengua de la etnia correspondiente, algunas veces como parte de un ritual de exorcismo. Inscrito en 2019 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	G F

Europa

No.	Nombre del rito	Descripción	Clave
31	<u>El canto polifónico georgiano</u> (Georgia)	Una tradición secular en un país cuya lengua y cultura han sido oprimidos por todo tipo de invasores. Los cantos están presentes en todos los ámbitos de la vida social, incluso en la curación. “Los himnos litúrgicos bizantinos se han incorporado la tradición polifónica georgiana hasta convertirse en una importante expresión de ésta.” ³⁵¹ Inscrito en 2008 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (proclamado originalmente en 2001).	A
32	<u>El gwoka, músicas, cantos, danzas y expresiones culturales representativas de la identidad guadalupeña</u> (Isla de Guadalupe, Francia)	“Los participantes y el público forman un círculo en el que van entrando, por turno, los bailarines y solistas (...). El público (...) [aplaude] y corea el estribillo impuesto por el solista.” ³⁵² Son miles de personas las que practican el “gwoka” en veladas públicas al aire libre y puede llevarse a cabo en eventos de protesta social o política, pues es un signo de resistencia y dignidad. Inscrito en 2014 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	L
33	<u>El maloya</u> (Francia)	Es un estilo de música, canto y danza nativo de la isla de la Reunión. Fue creado por los esclavos malgaches y africanos en las plantaciones de caña. En sus inicios veneraba a los antepasados, pero después se convirtió en una expresión de lamento y protesta de los esclavos. Hoy aún existe y se mezcla con rock o reggae. Inscrito en 2009 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	C D
34	<u>La doina</u> (Rumania)	Es un canto lírico solemne, improvisado y espontáneo. Puede ser cantada en cualquier circunstancia y se interpreta solo o acompañado con distintos tipos de instrumentos. Tiene una función catártica y los temas que se interpretan son alegría, amor, tristeza, soledad, asaltos de bandidos, o conflictos sociales. Inscrito en 2009 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	A L
35	<u>Los sutartinės, cantos lituanos a varias voces</u> (Lituania)	Son cantos polifónicos del nordeste de Lituania, interpretados por mujeres, que promueven sentimientos de identidad y autoestima. Se pueden interpretar en dúo o en canon de tres personas, y los temas que se cantan son el trabajo, las fiestas, las bodas, la guerra, o acontecimientos históricos o de la vida diaria. Inscrito en 2010 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.	A

Además de estos rituales que incluyen canto, existen muchos otros, cuyo fin puede no ser terapéutico, pero coinciden en algunos puntos importantes para esta investigación

³⁵¹ UNESCO, *El canto polifónico georgiano*, <https://ich.unesco.org/es/RL/el-canto-polifonico-georgiano-00008>

³⁵² UNESCO, *El gwoka, músicas, cantos, danzas y expresiones culturales representativas de la identidad guadalupeña*, <https://ich.unesco.org/es/RL/el-gwoka-msicas-cantos-danzas-y-expresiones-culturales-representativas-de-la-identidad-guadalupea-00991>

como son la creación de una identidad comunitaria, el fortalecimiento de la solidaridad y la expresión emocional.

Canto y sus efectos extendidos en la actualidad

En México el canto es parte de muchas de las actividades de la vida diaria: cantamos en los mundiales, en las fiestas, en las posadas, en las reuniones, cuando estamos enamorados y también cuando tenemos el corazón roto. Serenatas, rosarios e incluso el karaoke y el cantar al realizar el aseo del hogar son ejemplos de ello.

El canto incluso es parte del posicionamiento del mexicano en el imaginario colectivo internacional. En algunos de estos ejemplos es más claro que el cantar podría tener un uso terapéutico (a pesar de tratarse de un uso coloquial) como el elegir una canción de desamor en el karaoke, pero, de hecho, existen otros que, en su momento, llamaron la atención del mundo entero. Durante las acciones de rescate realizadas debido al terremoto de 2017 en CDMX, por ejemplo, los rescatistas cantaban mientras recogían los escombros en busca de supervivientes.³⁵³ ¿Qué fue lo terapéutico en esta acción? A lo largo de este trabajo se explica como la comunidad tiene un efecto positivo en momentos de desesperanza y cómo el canto logra una unión entre individuos casi inmediata porque se relaciona con aspectos biológicos filogenéticos. Durante la crisis mundial ocasionada por el COVID-19 hubo también un caso conocido de algunos mexicanos que se quedaron varados en el aeropuerto de París, y se consolaron en un momento de incertidumbre y preocupación, cantando juntos.³⁵⁴

Además de estos comportamientos que pueden verse en situaciones cotidianas existen distintas investigaciones que tratan sobre el canto y sus posibles beneficios médicos y terapéuticos. A continuación, se mencionan algunas conclusiones interesantes:

³⁵³ Natalia Martín Quintero, *En pleno rescate los mexicanos cantan Cielito lindo como símbolo de resistencia ante la tragedia*.

³⁵⁴ Fanny Loreto, *Mexicanos varados en París se consuelan cantando Cielito Lindo*.

- “Dadas las similitudes de comportamiento entre cantar y hablar, así como los correlatos neuronales compartidos y distintos de ambos, los investigadores han comenzado a examinar si el canto se puede usar para tratar algunas de las anomalías motoras del habla asociadas con diversas afecciones neurológicas (...) [, produciendo evidencia de] los efectos terapéuticos del canto y cómo puede mejorar potencialmente algunos de los déficits del habla asociados con afecciones como la tartamudez, la enfermedad de Parkinson, las lesiones cerebrales adquiridas y el autismo.”³⁵⁵
- La terapia de entonación melódica en cantantes con afasia severa de Broca permite una producción de frases duradera a largo plazo, así como almacenamiento y comprensión de la información combinada con melodía.³⁵⁶
- El canto coral puede mejorar la salud mental, física y aumentar el bienestar general relacionado a aspectos sociales y emocionales. El canto coral puede ayudar a los participantes a ponerse en contacto con sentimientos complejos, promover sentimientos de conexión consigo mismo, así como una apertura hacia el exterior y una disposición a enfrentar desafíos, promoviendo un potencial de aprendizaje que podría crear salud mental.³⁵⁷
- Existen reducciones clínicamente importantes en la angustia mental en pacientes con problemas de salud mental que cantan regularmente.³⁵⁸
- El canto coral promueve bienestar y salud mental en participantes, que aumenta con el tiempo que llevan siendo parte de un coro, las condiciones óptimas de canto y el compromiso con la actividad coral, especialmente en mujeres.³⁵⁹

³⁵⁵ C. Y. Wan, T. Rüber, A. Hohmann, G. Schlaug, *The Therapeutic Effects of Singing in Neurological Disorders*.

³⁵⁶ S. J. Wilson, K. Parsons, D. C. Reutens, *Preserved Singing in Aphasia: A Case Study of the Efficacy of Melodic Intonation Therapy*.

³⁵⁷ J. B. Damsgaard, y S. Brinkmann, *Me and us: Cultivating presence and mental health through choir singing*.

³⁵⁸ S. Clift, S. Manship, L. Stephens, *Further evidence that singing fosters mental health and wellbeing: the West Kent and Medway project*.

³⁵⁹ S. Robens, A. Monstadt, A. Hagen, T. Ostermann, *Effects of Choir Singing on Mental Health: Results of an Online Cross-sectional Study*.

- El canto grupal promueve recuperación de la salud mental en pacientes adultos hospitalizados y ambulatorios probablemente debido a las condiciones en las que se lleva a cabo el canto grupal.³⁶⁰
- Es posible tratar a pacientes con deterioro cognitivo grave debido a afasia severa con canto, pues éste permite memorizar palabras con significado, decirlas y usarlas.³⁶¹
- El canto grupal podría tener un efecto terapéutico sobre la comunicación, mejorar las habilidades del habla y la voz en pacientes con Parkinson.³⁶²
- El canto coral podría mejorar la inteligibilidad en pacientes con Parkinson.³⁶³
- La terapia de canto podría mejorar el estado físico y psicoemocional en pacientes con enfermedades respiratorias crónicas que necesiten rehabilitación pulmonar, permitiendo un mayor deseo de socializar y aumentando la calidad de vida.³⁶⁴
- Aprender una técnica de canto produce múltiples beneficios fisiológicos y sociales: mejora la postura y la fuerza respiratoria, aumenta la energía, la autoestima, la autoconsciencia y la confianza, permite una mejor consciencia de los demás y desarrolla habilidades de trabajo en equipo, aumentar el sentido de conexión, prevenir la depresión y promover comportamientos saludables.³⁶⁵
- El canto podría crear condiciones favorables para la interacción con otros en jóvenes con discapacidad intelectual y de desarrollo profundas, lo que sugiere que sería una actividad provechosa en las aulas de educación especial.³⁶⁶

³⁶⁰ J. Bibb, K. S. McFerran, *Musical recovery: the role of group singing in regaining healthy relationships with music to promote mental health recovery.*

³⁶¹ S. Yamaguchi, K. Akanuma, Y. Hatayama, M. Otera, K. Meguro, *Singing Therapy Can Be Effective for a Patient with Severe Nonfluent Aphasia.*

³⁶² P. Monroe, M. Halaki, F. Kumfor, K. J. Ballard, *The Effects of Choral Singing on Communication Impairments in Acquired Brain Injury.*

³⁶³ A. N. Higgins, K. C. Richardson, *The Effects of a Choral Singing Intervention on Speech Characteristics in Individuals with Parkinson's Disease.*

³⁶⁴ A.-R. Nistor, I. Onac, A. Ștefănescu, I. M. Borda, V. Ciortea, L. Irsay, A. Mureșan, R. Ungur, *The role of singing therapy in pulmonary rehabilitation.*

³⁶⁵ J. Merrick, N. Buys, J. Sun, *Health Promotion: Community Singing As a Vehicle to Promote Health.*

³⁶⁶ G. A., Thompson, K. S. McFerran, *Music Therapy with Young People Who Have Profound Intellectual and Developmental Disability: Four Case Studies Exploring Communication and Engagement within Musical Interactions*

- Una serie de neuronas en el cerebro únicamente responden al sonido del canto.³⁶⁷

Por otro lado, algunas técnicas curativas que utilizan la voz en la actualidad son:³⁶⁸

- El programa musical diverso: es un entrenamiento de relajación psicósomática que se orienta en ejercicios de respiración creado por Boris Luban-Plozza en Suiza
- La escuela de Alfred Schmolz en Austria: enseñar al paciente a cantar una canción “apropiada para él”, que puede ser acompañada por el terapeuta con un alto nivel interpretativo, incluso virtuoso
- Método de Nineta Crainici (Soprano): trata afecciones pulmonares usando sonidos de baja frecuencia generados por instrumentos de cuerda o la repetición de ciertas vocales, sílabas o palabras que promueven el autocontrol de las resonancias
- Métodos de defensa personal china: donde la terapia vocal es una terapia activa.
- Rehabilitación social: sobre este punto desarrollaré un apartado completo, dada la importancia de este tema para esta investigación.

Canto y rehabilitación social

Se ha llegado a plantear la inclusión del arte como parte de un plan integral en la rehabilitación y reinserción de reclusos en distintos países latinoamericanos y europeos, con el objetivo de posibilitar el desarrollo de la sensibilidad y otros procesos de cognición que puedan contribuir al autodesarrollo de confianza y a liberar tensión y frustración.³⁶⁹ Esto se debe a que “(...)el arte puede jugar un papel muy importante a la hora de desarrollar canales de comunicación que permitan transmitir [las] ideas, expresar [las] emociones y [los] sentimientos presentes en todo conflicto y expresar ciertas debilidades o carencias.”³⁷⁰ Aunado a esto, “[L]a investigación psicológica pone de manifiesto que el arte es (...) un

³⁶⁷ Sergi Alcalde, *Descubren un tipo de neuronas humanas que solo se activan con el canto*.

³⁶⁸ C. Moiescu, *Vox humana, instrument within the music therapy*.

³⁶⁹ Roberto Carbajal, *El arte como recurso alternativo para la reinserción y rehabilitación de los internos en centros carcelarios*, p. 54.

³⁷⁰ Roberto Carbajal, *El arte como recurso alternativo para la reinserción y rehabilitación de los internos en centros carcelarios*, p. 58.

método para encontrar un equilibrio entre el hombre y su mundo”³⁷¹ y que el arte, en especial la música, promueve la catarsis porque permite resolver sentimientos que no pueden encauzarse y encontrar una expresión en la vida cotidiana.³⁷²

“El arte parece ser un medio psicológico para crear un equilibrio con el entorno (...) Para hacer arte se requiere el acto creativo de dominar (...) [el] sentimiento, resolviéndolo, conquistándolo. Sólo cuando se ha realizado este acto, entonces y sólo entonces, nace el arte. Por eso la percepción del arte exige creatividad: no basta con experimentar sinceramente el sentimiento o los sentimientos del autor; uno también ha de dominar creativamente los propios sentimientos y encontrar la propia catarsis; sólo entonces el efecto del arte será completo.”³⁷³

El arte, entonces, quebrantaría el equilibrio interno y tendría la capacidad de modificar la voluntad llevándola en una nueva dirección. Para Vygotsky, la música posee la capacidad de ayudarnos a olvidar la propia existencia, la propia realidad, y al hacerlo, transformarnos. Incluso llega a expresar acerca de la música: “Bajo su influencia me parece sentir lo que no siento, entender lo que no entiendo (...).”³⁷⁴ Además,

“[E]l arte y cultura tienen una importancia primordial para romper la rutina y abrir horizontes más humanizados y humanizadores del contexto y la realidad carcelaria. De acuerdo con Howard Gardner, a través del arte como recurso terapéutico se busca que los reclusos puedan expresarse, conocerse, dejar fluir sus sentimientos y su capacidad de comunicación con los demás, en un proceso de transformación y crecimiento personal, modelando su personalidad y fortaleciendo su identidad.”³⁷⁵

³⁷¹ Lev Vygotsky, *Psicología del Arte*.

³⁷² Lev Vygotsky, *Psicología del Arte*.

³⁷³ Lev Vygotsky, *Psicología del Arte*.

³⁷⁴ Lev Vygotsky, *Psicología del Arte*.

³⁷⁵ Roberto Carbajal, *El arte como recurso alternativo para la reinserción y rehabilitación de los internos en centros carcelarios*, p. 59.

Entre los beneficios de la inclusión de actividades artísticas en centros carcelarios se encontrarían:

- “• A nivel de expresión personal, para que pueda manifestar sus necesidades expresivas por medio de la creatividad y de la capacidad de simbolización que supone el arte, ayudándole en la expansión de los sentimientos a través de un acto de carácter lúdico.
- A nivel afectivo, para que vaya ganando en confianza y pueda conseguir niveles cada vez más altos de independencia.
- A nivel relacional, para que vaya abriendo progresivamente su círculo de relaciones y sepa adaptarse sin problemas a cualquier grupo social.
- A nivel laboral, para que vaya superando su falta de experiencia, carencia de conocimientos y de responsabilidades.”³⁷⁶

Canto e identidad colectiva

En el primer capítulo se equiparó al canto con una “tecnología de configuración de grupos” prehistórica. Hoy en día no podemos escapar de este mismo principio sin importar la situación en la que nos encontremos en la vida. Una situación, cualquiera que esta sea, es una unidad holística inseparable de la percepción corporal, sensorial y atmosférica.³⁷⁷ Entre las situaciones más importantes se encuentran, por supuesto, nuestros encuentros con los demás. Tan pronto como tenemos contacto con otra persona, nuestros cuerpos interactúan,³⁷⁸ creando estilos relacionales que forman la personalidad. Estos estilos relacionales se expresan en la postura del cuerpo, movimiento y expresión de una persona, que sólo son comprensibles cuando se refieren a otros, reales o imaginarios.³⁷⁹ De hecho, la conformación del cuerpo mediante hábitos, actitudes y roles elegidos con base en la relación con los demás, lo que sucede naturalmente, por imitación e identificación, crea la memoria corporal, que se

³⁷⁶ Roberto Carbajal, *El arte como recurso alternativo para la reinserción y rehabilitación de los internos en centros carcelarios*, p. 58.

³⁷⁷ Sabine Koch, Thomas Fuchs, Michela Summa y Cornelia Müller, *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 13.

³⁷⁸ Sabine Koch, Thomas Fuchs, Michela Summa y Cornelia Müller, *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 14.

³⁷⁹ Sabine Koch, Thomas Fuchs, Michela Summa y Cornelia Müller, *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 15.

convierte en portadora de lo que se ha llamado el *habitus* en Sociología.³⁸⁰ De hecho, la identidad individual siempre está marcada por una identidad colectiva mayor, que es el grupo social al que pertenecemos y en última instancia, la identidad nacional.

La pertenencia a un grupo es vital, inevitable y necesaria y es obvio que el canto y la música se encuentran en todos lados, son parte de la vida diaria, de la conversación, las actividades sociales y la ceremonia en todas las culturas. También se hizo un énfasis en la teoría de creación de nicho, y en cómo los organismos participan en la creación del entorno en el que se desarrollan y en este capítulo se enfatizó en la influencia comunitaria como potenciadora de la sanación en el rito. La cultura y la vida en comunidad, en ambos casos, resulta relevante, tanto para la supervivencia individual y colectiva como para la obtención de la salud.

Es cierto que tanto la música como el canto permiten manipular los estados emocionales de otros individuos;³⁸¹ sin embargo, es importante recalcar que los usos del canto en un ambiente grupal sobrepasan aquellos relacionados a la manipulación emocional y la creación de lazos sociales que promuevan solidaridad y apoyo social. Así pues, en este capítulo nos enfocaremos en el uso terapéutico. Dado que, desde la antigüedad, los efectos positivos del canto provenían en gran parte de los efectos sociales, sería interesante mencionar los beneficios que provee el canto grupal, como lo son pertenencia al grupo e identidad, que el canto individual no proporciona.

En este capítulo incluso se expone que el canto grupal:

1) Parece ser una buena terapia para personas que experimentan problemas de salud mental, ya que los posibles beneficios de esta actividad parecen estar estrechamente asociados con el empoderamiento de los recursos internos o psicológicos de las personas.³⁸²

2) Puede ayudar a promover la salud mental ya que estimula, energiza y restaura nuestros recursos internos o psicológicos, incluidos los sentimientos positivos, la confianza y la autoestima.

³⁸⁰ Sabine Koch, Thomas Fuchs, Michela Summa y Cornelia Müller, *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 16.

³⁸¹ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 98.

³⁸² J.Y. Irons y G. Hancox, *Singing to Survive*, p.26.

3) Ayuda a las personas a desarrollar una perspectiva positiva de la vida y extender su red de apoyo social.³⁸³

Pensando en esto, desde nuestro punto de vista y ámbito sociocultural resulta práctico que una terapia en la que el canto sea la herramienta principal involucre canto en coro (un grupo que escucha y conoce la misma canción) y que las canciones pertenezcan al imaginario colectivo común, podrían ser una elección adecuada, lo que se explicará con mayor profundidad en el Capítulo IV. En el siguiente capítulo se hablará sobre la relación entre cuerpo y emoción, emoción y memoria, memoria y trauma, y trauma y cuerpo y se finalizará esta investigación con una propuesta terapéutica en la que se soporta que el canto es un medio viable para tratar el trauma, incluso si se vive en una situación de reclusión.

³⁸³ J.Y. Irons y G. Hancox, *Singing to Survive*.

CAPÍTULO III. TRAUMA: EMOCIÓN COMO ENEMIGO INDESEABLE.

“¿Son la mente y el cuerpo dos cosas diferentes o sólo una? Si son, ¿la mente y el cuerpo están hechos de dos sustancias diferentes o sólo una? Si hay dos sustancias, ¿la mente fue primero y hace que el cuerpo y su cerebro existan?, o ¿la sustancia corporal es lo primero, y, el cerebro causa la mente? Estas son algunas de las principales cuestiones que intervienen en el llamado problema mente-cuerpo, un problema cuya solución es central para la comprensión de quiénes somos.”³⁸⁴

Introducción

En el primer capítulo se propone que nuestros ancestros no solamente evolucionaron para ser aptos para el mundo, sino que dieron forma al mundo,³⁸⁵ en otras palabras los seres humanos construyen su nicho: controlan, regulan y transforman el entorno debido a la capacidad para la cultura, a la alta fidelidad de transmisión y la capacidad de aprendizaje.³⁸⁶ En el Capítulo II se propone que el comportamiento artístico es un comportamiento humano natural, que existe una relación entre juego, rito y canto que no es casual y que responde a necesidades humanas esenciales relacionadas con la emoción. En este capítulo se profundizará en las relaciones que existen entre la emoción y el cuerpo, la emoción y la memoria, la memoria y el trauma y finalmente, el trauma y el cuerpo con el objetivo de aclarar la propuesta terapéutica que se propone en el Capítulo IV, con el canto como puente eficaz de comunicación entre el cuerpo y la emoción.

³⁸⁴ A. Damasio, *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*, p. 183.

³⁸⁵ Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*, 2017, p.229.

³⁸⁶ Es importante recordar que esta construcción de nicho no solamente transformó el cuerpo humano, sino que también transformó la mente humana, adaptando la cognición para la vida cultural (p.230) pues sin la existencia de una mente diseñada finamente para el aprendizaje social el arte no podría ser producido (p.283). Kevin Laland, *Darwins unfinished symphony. How culture made the human mind*.

Emoción, cuerpo y mente: unidad indisociable

La emoción se siente, pero también se expresa a través de gestos, el lenguaje corporal y la voz. Si bien es cierto que la emoción y su estudio tradicionalmente han sido olvidados y relegados bajo el supuesto de que el aspecto humano más importante es el cognitivo, es claro que la cognición y la inteligencia no son los únicos aspectos que nos hacen humanos, y ni siquiera los únicos útiles para la supervivencia.

“El problema mente-cuerpo se halla precisamente en la manera de concebir, filosófica y científicamente, la dualidad alma y cuerpo, o de lo que es propio, acto o evento de lo psíquico y de lo que es propio, acto o evento de lo físico.”³⁸⁷ “Las posiciones filosóficas en torno al problema mente-cuerpo se reducen a dos: el dualismo y el monismo, que puede ser espiritualista o materialista.”³⁸⁸ Los monismos espiritualistas consideran que lo material es producto de lo espiritual, es decir, desde este punto de vista todo lo existente parte de la mente humana, por lo tanto, el cuerpo es producto del alma, del deseo humano. Los monismos materialistas o reduccionistas, los más difundidos en la discusión actual, niegan que la mente sea algo distinto del cerebro y tratan de explicar los fenómenos mentales en términos físicos o biológicos.³⁸⁹ Sin embargo existe también una solución dual, en la que la mente, da forma al cuerpo humano, lo que produce la inseparable unidad psicofísica de una persona.³⁹⁰ Un segundo grupo, el dualista interaccionista abandona el problema de la interacción entre el alma y el cuerpo porque tiende a pensar respecto al cuerpo y la mente como un asunto de coordinación. Por su parte, el dualismo moderado “considera el alma y el cuerpo como dos substancias, pero no necesariamente niega su unidad a través de relaciones interactivas”.³⁹¹

³⁸⁷ J. Buganza, *Filosofía de la mente, noΎΣ y libertad*, p. 22.

“Por mente ha de entenderse la capacidad que tiene el hombre de pensar de manera abstracta y de actuar libremente.” p.22.

³⁸⁸ J. Buganza, *Filosofía de la mente, noΎΣ y libertad*, p. 23.

³⁸⁹ J. Buganza, *Filosofía de la mente, noΎΣ y libertad*, p. 25.

³⁹⁰ J. Buganza, *Filosofía de la mente, noΎΣ y libertad*, p. 23.

³⁹¹ J. Buganza, *Filosofía de la mente, noΎΣ y libertad*, p. 24.

Todas estas posturas duales tratan de explicar la relación que existe entre la mente, las emociones y el cuerpo.

Me parece interesante mencionar que existen muchas terapias corporales que integran las posturas filosóficas duales, como, por ejemplo, la psicoterapia corporal.

“(…) [L]a psicoterapia corporal se ha inspirado en otros muchos terrenos de estudio para formar su marco teórico y sus soportes de investigación, incluyendo filosofía, psicología, teoría psicoanalítica, bioquímica, biofísica, fisiología, anatomía y quizás la más importante de todas, neurociencia (…) [, que] es el término que actualmente se usa para definir toda una disciplina científica de aspectos múltiples, que investiga el sistema nervioso, incluyendo el cerebro.”³⁹²

La base de este pensamiento es que todo aquello que uno es, se manifiesta y refleja en el cuerpo. “Más aún, aquello que sucede en la mente tiene una reacción concomitante en el cuerpo y aquello que sucede en el cuerpo tiene una reacción concomitante en la mente.”³⁹³ La psicoterapia corporal dice que los pensamientos y sentimientos se reflejan en el cuerpo y viceversa, cambios que ocurran en el cuerpo, incluso sencillos, como un cambio de postura, ocasionan sentimientos y pensamientos.

Emoción

Las emociones son procesos determinados biológicamente³⁹⁴ pues “(…) son complejas colecciones de respuestas químicas y neurales que conforman un patrón.”³⁹⁵ Para Damasio las emociones cumplen un papel regulador, ventajoso para la conservación de la vida, es decir, son adaptativas.³⁹⁶

Existen dos tipos de emociones, las primarias o universales y las sociales. Las emociones primarias o universales son alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y repugnancia.³⁹⁷ Estas emociones son fácilmente identificables en los seres humanos independientemente de

³⁹² N. Totton, *Psicoterapia corporal*, p.57.

³⁹³ M. Reza, *¿Qué es danza/ movimiento terapia?: el cuerpo en danza*, p.76.

³⁹⁴ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 71.

³⁹⁵ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 67.

³⁹⁶ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 67.

³⁹⁷ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 67.

la cultura a la que pertenece. Las emociones sociales incluyen simpatía, vergüenza, culpa, orgullo, celos, envidia, gratitud, admiración, indignación y desprecio.³⁹⁸ Además de esta clasificación se podría hablar de dos tipos de circunstancias en las que se experimenta una emoción.

“El primer tipo ocurre cuando el organismo procesa ciertos objetos o situaciones mediante uno de sus dispositivos sensoriales; por ejemplo, cuando percibe un rostro o lugar familiar. El segundo tipo ocurre cuando la mente de un organismo evoca en la memoria ciertos objetos y situaciones y las representa mediante imágenes en el proceso de pensamiento; por ejemplo, al recordar el rostro de una amiga y el hecho de que acaba de morir.”³⁹⁹

El cuerpo se considera tradicionalmente como el escenario principal de las emociones⁴⁰⁰ ya que las emociones se muestran a través del movimiento, tensión, postura o relajación del cuerpo. “En todas las emociones, múltiples descargas de respuestas neuronales y químicas cambian el entorno interno, las vísceras y el sistema musculoesquelético durante un cierto período y en un patrón particular.”⁴⁰¹ Además, cada fase del movimiento, cada pequeña transferencia de peso, cada gesto de cualquier parte del cuerpo revela alguna característica de nuestra vida interior.⁴⁰² Podríamos decir que la mayoría de los gestos espontáneos utilizados por los humanos modernos son icónicos, en el sentido de que representan directamente lo que se está expresando verbalmente. Así, los gestos no se utilizan simplemente para ayudar al hablante a recuperar palabras de su diccionario mental; sino que también proporcionan información que no se puede derivar únicamente de la expresión hablada.⁴⁰³

³⁹⁸ A. Damasio, *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*.

³⁹⁹ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 73.

⁴⁰⁰ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 314

⁴⁰¹ A. Damasio, *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*.

⁴⁰² Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p.155.

⁴⁰³ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p.155.

Emoción y sentimiento

“Las emociones y los sentimientos están tan íntimamente relacionados a lo largo de un proceso continuo que tendemos a pensar en ellos, comprensiblemente, como una sola cosa.”⁴⁰⁴ Se dice que las emociones son críticas para el pensamiento y la toma de decisiones.⁴⁰⁵ Los sentimientos, así como las emociones, también poseen un gran valor adaptativo pues llaman la atención sobre el problema que la emoción empieza a resolver. Es interesante mencionar que, “[L]a neurociencia contemporánea rehabilita los sentimientos (...) como una manera eficiente y de alta velocidad de procesar y evaluar los datos.”⁴⁰⁶ A diferencia de las emociones, los sentimientos están más dirigidos al interior que al exterior, pero normalmente pueden observarse por medio del cuerpo, en la postura y el movimiento, y por medio de la voz, a través del tono, el volumen y la velocidad. Un sentimiento es un evento mental consciente que nos ayuda a resolver problemas que involucran creatividad, juicio y toma de decisiones que requieren la exhibición y manipulación de grandes cantidades de conocimiento.⁴⁰⁷ Los sentimientos conscientes llaman la atención sobre las consecuencias de la situación y el evento que los origina.⁴⁰⁸

Sentimientos de fondo

En muchas ocasiones no se siente una emoción específica, sino más bien la tonalidad física general de nuestro ser. Damasio denomina este conjunto de sentimientos difusos: *sentimientos de fondo*. Estos sentimientos no están en primer plano en nuestra mente por lo que quizá no les prestamos atención específica, pero ya sea que los reconozcamos conscientemente o no, definen nuestro estado mental y por lo tanto nuestras vidas.⁴⁰⁹ “Los sentimientos de fondo más predominantes son: fatiga, energía, excitación, bienestar, enfermedad, tensión, relajación, impulso, desgano, estabilidad, inestabilidad, equilibrio,

⁴⁰⁴ A. Damasio, *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*, p. 28.

⁴⁰⁵ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

⁴⁰⁶ N. Totton, *Psicoterapia corporal*, p.60.

⁴⁰⁷ A. Damasio, *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*, p. 177.

⁴⁰⁸ A. Damasio, *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*, p. 178.

⁴⁰⁹ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 312.

desequilibrio, armonía y discordia.”⁴¹⁰ “Tal vez sea correcto decir que los sentimientos de fondo son un fiel indicador de los parámetros momentáneos del estado interno del organismo.”⁴¹¹

Emoción y memoria

La percepción del cuerpo es importante, también lo es la percepción de pensamientos con temas consonantes con la emoción.⁴¹² De ahí la importancia de la memoria. Existen diferentes tipos de memoria, algunas de ellas son conscientes y otras no. A las conscientes se les llama explícitas y a las que corresponden a procesos inconscientes se les llama implícitas.⁴¹³ Las memorias explícitas son las más familiares y el sistema de memoria más consciente y voluntario.⁴¹⁴ Es importante mencionar que para que un evento se convierta en un recuerdo explícito debe cruzar el umbral absoluto, es decir, el estímulo al que se asocie debe poseer ciertas características que lo vuelvan memorable de forma consciente, si no lo logra, puede volverse una memoria implícita. Esto se debe a que estamos rodeados de más estímulos de los que el cerebro puede procesar de manera consciente, por lo que solamente son registrados conscientemente los estímulos lo suficientemente fuertes para conseguirlo.⁴¹⁵

Algunas de las memorias son más importantes que otras y son tratadas por el cerebro de distinta manera, dependiendo de la carga emocional con la que fueron registradas⁴¹⁶ o evocadas. La función de la memoria emocional, que es implícita y, por lo tanto, inconsciente, es llamar la atención sobre algunas experiencias y proveer información social y de

⁴¹⁰ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 313.

⁴¹¹ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 313.

⁴¹² A. Damasio, *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*, p. 85.

⁴¹³ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.291.

⁴¹⁴ P. Levine, *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory*.

⁴¹⁵ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.295.

⁴¹⁶ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 249.

supervivencia relevantes para poder referenciarlas después.⁴¹⁷ De lo anterior podemos inferir que la emoción juega un papel importante en la transformación de experiencias en recuerdos, en otras palabras, las emociones tienen una función en la asignación de relevancia de la información o de los eventos. Podría decirse que sin emoción no hay recuerdos⁴¹⁸ pues la emoción destaca las experiencias que son relevantes para el sentido de sí del individuo y sus relaciones sociales, en otras palabras, las emociones poseen una función psicosocial y una sociocultural.⁴¹⁹ Estas funciones refuerzan un sistema de memoria en el que los recuerdos emocionales son más resistentes al olvido.

Todas las memorias relacionadas con cargas emocionales son implícitas, pero las hay de tres tipos: corporal habitual, corporal traumática y erótica.⁴²⁰ La memoria corporal habitual se relaciona a procesos inconscientes en los que utilizamos el cuerpo, es decir, son las acciones habituales inconscientes que realizamos, como ir de un lugar a otro, sin necesidad de pensar conscientemente cómo realizamos dicha acción. Específicamente, el tipo de memoria que nos interesa en esta investigación es la corporal traumática (de la que se hablará en específico en el siguiente apartado) -ya que uno de nuestros objetivos es identificar los elementos terapéuticos que permiten que el canto sea una herramienta eficaz en el tratamiento del trauma. En este trabajo no hablaremos de la memoria corporal erótica ya que el mismo se realiza en niños y adolescentes vulnerables bajo custodia del Estado y no es el objetivo de esta investigación trabajar esta área. Antes de hablar de memoria corporal traumática en específico, hablemos un poco sobre la memoria corporal en general.

Memoria corporal

“La memoria corporal es una forma no consciente y no cognitiva de recuerdo que ocurre en el contexto de las acciones corporales. En la memoria corporal, recordar es hacer; recordar

⁴¹⁷ P. Levine, *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory*.

⁴¹⁸ D. Sharma y F. Tygstrup, *Structures of Feeling: Affectivity and the Study of Culture*, p. 124.

⁴¹⁹ D. Sharma y F. Tygstrup, *Structures of Feeling: Affectivity and the Study of Culture*, p. 125.

⁴²⁰ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.291.

es una forma de promulgación del momento presente que, sin embargo, ha sido despertado y organizado a partir de experiencias corporales previas.”⁴²¹ La memoria corporal es importante porque nuestro cuerpo siempre está con nosotros:⁴²² “(...) comprende ciertas acciones/posturas corporales, o representaciones en un formato corporal que se asocian con la experiencia pasada y se activan por estímulos asociados con situaciones pasadas en las que ocurrió la experiencia.”⁴²³ La memoria corporal almacena la información que es percibida sensorialmente, incluye las percepciones, pensamientos, juicios y valores relacionados con la apariencia física del cuerpo y las respuestas emocionales que se experimentan a través del cuerpo.

Como ya se mencionó anteriormente, la memoria corporal a nivel fenomenológico comprende tres esferas: habitual, traumática y erótica. La memoria corporal habitual se define como la presencia activa del pasado del individuo en el cuerpo, contiene experiencias encarnadas de actividades rutinarias cotidianas y el repertorio de movimiento. La memoria corporal traumática mantiene sensaciones y respuestas kinestésicas de momentos de trauma y dolor, ya sea emocional o físico. Estos momentos pueden haber sido vividos personalmente o pueden simplemente haber sido observados en otros. En los recuerdos corporales traumáticos se viola la integración del cuerpo y la experiencia de encarnación se fragmenta.⁴²⁴

Memoria corporal traumática

Emoción, socialización, trauma y memoria interactúan y se sobreponen continuamente. Si pensamos que la emoción es una forma de experiencia que traspasa los límites entre la mente y el cuerpo, es decir, los sentimientos son mentales y, al mismo tiempo, somáticos,⁴²⁵

⁴²¹ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.430.

⁴²² Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 289.

⁴²³ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.430.

⁴²⁴ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.289.

⁴²⁵ N. Totton, *Psicoterapia corporal*, p.58.

podemos concluir que la memoria corporal representa un acceso directo a las experiencias pasadas.⁴²⁶ La memoria corporal traumática procesa experiencias severamente dolorosas, como accidentes o negligencia, incluso el abuso, la tortura y la amenaza de muerte se almacenan en el cuerpo y, a menudo, se reprimen desde la conciencia; sin embargo, pueden conducir a enfermedades psicosomáticas. El trauma se retira del recuerdo consciente, el problema es que permanece en la memoria del cuerpo. Considerando que la memoria es la capacidad de coordinar y categorizar sensorial y motoramente procesos neurológicos⁴²⁷ y que, a través de dicha coordinación sensomotora, el organismo se orienta en el entorno, es decir, relaciona las experiencias presentes con las pasadas y al hacerlo, recategoriza los estímulos,⁴²⁸ es clara la importancia que tiene en la vida y la toma de decisiones de un individuo la memoria, tanto implícita como explícita. De hecho, podríamos decir que la identidad se construye en gran parte debido a la memoria.⁴²⁹

Como se menciona en párrafos anteriores, existen diferentes tipos de memoria, pero la que interesa en esta investigación es la memoria corporal, dentro de la que se encuentra la memoria traumática,⁴³⁰ es decir, la memoria encarnada que no puede ser accedida conscientemente, se encuentra en el inconsciente y es inefable. Hay evidencia de que las memorias traumáticas pueden ser almacenadas y expresadas inconscientemente, esto se debe a que aparecen como sentimientos, no como memorias de sentimientos; además son persistentes y, al mismo tiempo, difíciles de traer a la consciencia.⁴³¹

“Las memorias emocionales se guardan subcorticalmente, a través de la amígdala y otras áreas relacionadas con el cerebro. Como hemos visto, ‘subcortical, es más o menos equivalente a ‘corporal’.

⁴²⁶ Sabine Koch, Thomas Fuchs, Michela Summa y Cornelia Müller, *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 19.

⁴²⁷ M. Leuzinger-Bohleber, *Finding the Body in the Mind: Embodied Memories, Trauma, and Depression*, p. 25.

⁴²⁸ M. Leuzinger-Bohleber, *Finding the Body in the Mind: Embodied Memories, Trauma, and Depression*, p. 27.

⁴²⁹ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 245.

⁴³⁰ Sabine Koch, Thomas Fuchs, Michela Summa y Cornelia Müller, *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 12.

⁴³¹ N. Totton, *Psicoterapia corporal*, p.66.

Cuando se establecen esas memorias simplemente por medio de mecanismos subcorticales, podrían ser codificadas a través de procesos no conscientes y volverse muy resistentes a la extinción’.”⁴³²

En este punto, una pregunta relevante podría ser ¿cuál es la relación entre trauma y memoria? En todas las culturas se considera que recordar es positivo mientras que olvidar no lo es. Incluso en las víctimas de trauma se piensa que es positivo el recordar el evento traumático y hablar al respecto.⁴³³ Lo que denominaremos evento traumático para efectos de esta investigación es aquello que traspasa los límites personales de integridad, dignidad y respeto, esto es, cualquier acto de violación, transgresión, humillación, cosificación,⁴³⁴ acoso, estigmatización, marginación, rechazo, descuido, abandono o abuso físico, psicológico o emocional.⁴³⁵

La memoria del evento traumático no es el problema, sino la forma en que el recuerdo es procesado y almacenado: una estimulación excesiva del sistema nervioso central (SNC) en el momento del trauma puede resultar en cambios neuronales permanentes que tienen un efecto negativo en el aprendizaje y la discriminación de estímulos posteriores⁴³⁶ lo que ocasiona, entre otras cosas, una mala interpretación de estímulos inofensivos pero inesperados. Esto sucede debido a que las experiencias abrumadoras tienen un efecto en la memoria del cuerpo y la respuesta biológica al estrés. Esto se debe a que las emociones intensas tienen un efecto en la manera en que el cuerpo responde a estímulos que le recuerdan el evento traumático, así como la manera en que se recuerda o se niega el evento como sucede en el caso de amnesia relacionada a estrés postraumático.⁴³⁷ Esto también sucede en el caso

⁴³² N. Totton, *Psicoterapia corporal*, p.66.

⁴³³ P. Connerton, *The Spirit of Mourning: History, Memory, and the Body*.

⁴³⁴ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.87.

⁴³⁵ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.88.

⁴³⁶ Bessel Van der Kolk, *The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress*, p. 255.

⁴³⁷ Bessel Van der Kolk, *The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress*, p. 253.

de “(...) *trauma complejo* [que] es la exposición continua tanto en niños como en adultos, a traumas interpersonales crónicos prolongados (...).”⁴³⁸

Si pensamos que el problema inicia con un manejo desadaptativo de las emociones en una situación dada, podríamos asumir que un trastorno emocional surge cuando experimentamos emociones de una manera que no es normal, lo que depende de la intensidad y duración de dicha emoción. Si una emoción es negativa, intensa y prolongada y como resultado se produce una discapacidad⁴³⁹ entonces se considera que se trata de una emoción anormal.⁴⁴⁰ El problema de la memoria corporal es que pertenece al grupo de memorias implícitas y la impresión más indeleble en ella es, de hecho, causada por una emoción mal procesada. Incluso se podría pensar que la mayoría de los trastornos mentales son en realidad trastornos emocionales,⁴⁴¹ es decir, se relacionan a emociones que no fueron procesadas adecuadamente en el cuerpo. Un procesamiento adecuado de la emoción implicaría que el evento traumático se transformara en una experiencia que puede ser apropiada e integrada en un contexto significativo. Cuando esto no sucede y no se produce una integración entre el evento, la memoria y el cuerpo, surge el trauma. En este caso, al igual que al hablar de memoria del dolor, que es un tipo de memoria corporal,⁴⁴² los mecanismos de evitación o negación se encargan de aislar, olvidar o reprimir el contenido doloroso de la memoria. El trauma se retira del recuerdo consciente, pero permanece en la memoria del cuerpo y el individuo puede encontrar casi en cualquier lado, algo que evoque la experiencia amenazante, vergonzosa o que se le asemeje de alguna manera, incluso si la persona no es consciente de esta similitud. Algo que sigue doliendo permanece en la memoria porque “[L]a reactivación de la memoria del dolor puede ocurrir incluso después de un largo período de latencia.”⁴⁴³ Cuando esto sucede, la víctima puede volver a experimentar sentimientos de dolor, ansiedad

⁴³⁸ D. P. Morales Aguilar, *Desafíos en psicoterapia: trauma complejo, apego y disociación*, p.136.

⁴³⁹ R. M. Nesse, *Evolutionary Psychology and Mental Health*, p. 909.

⁴⁴⁰ R. M. Nesse, *Evolutionary Psychology and Mental Health*, p. 911.

⁴⁴¹ R. M. Nesse, *Evolutionary Psychology and Mental Health*.

⁴⁴² Sabine Koch, Thomas Fuchs, Michela Summa y Cornelia Müller, *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 16.

⁴⁴³ Sabine Koch, Thomas Fuchs, Michela Summa y Cornelia Müller, *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 17.

y terror, combinado con fragmentos de imágenes intensas que recuerdan el evento en cuestión, también llamados flashbacks, o recuerdos recurrentes,⁴⁴⁴ que producen respuestas disociativas como defensas ante el trauma. El problema es que estas respuestas anormales, con el tiempo se pueden convertir en patrones de respuesta ante emociones y situaciones de diverso tipo.⁴⁴⁵

La razón por la que ocurren estos flashbacks o recuerdos recurrentes es que “[L]a parte [del](...)cerebro que registra y clasifica los recuerdos (el hipocampo) no funciona tan bien en situaciones muy amenazantes. En circunstancias normales, la función del hipocampo es ‘entretejer’ juntas todas las partes de un recuerdo. Cuando se traumatiza, parece almacenar recuerdos como fragmentos independientes de ‘sensaciones crudas’. Estos fragmentos se disparan fácilmente con estímulos visuales, sonidos y olores en el mundo a su alrededor, o por otros pensamientos o recuerdos. Cuando se disparan pueden engañar a [la] (...) mente a pensar que están sucediendo de nuevo en este mismo momento.”⁴⁴⁶

La memoria traumática es persistente pero a diferencia de las memorias ordinarias que son dinámicas y cambian con el tiempo, las memorias de eventos traumáticos son fijas y estáticas y están impresas en la psique, el cuerpo y cerebro del individuo.⁴⁴⁷ Una persona traumatizada evita los estímulos que le recuerdan al trauma y se cierra al exterior mediante un adormecimiento emocional que incluye la vida cotidiana.⁴⁴⁸ Esto significa que el trauma puede causar severos problemas de integración cognitiva, sensorial y emocional, y dependiendo de si ocurre en una etapa temprana de la vida, la duración de la situación traumática y su gravedad, sus efectos pueden ser más difíciles de trabajar terapéuticamente, como ya se mencionó, se podría incluso estar hablando del llamado síndrome de estrés postraumático.⁴⁴⁹

⁴⁴⁴ Sabine Koch, Thomas Fuchs, Michela Summa y Cornelia Müller, *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 18.

⁴⁴⁵ D. P. Morales Aguilar, *Desafíos en psicoterapia: trauma complejo, apego y disociación*, p.139.

⁴⁴⁶ Psychology Tools, *Trauma, disociación y anclaje*, p. 12.

⁴⁴⁷ P. Levine, *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory*.

⁴⁴⁸ Bessel Van der Kolk, *The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress*.

⁴⁴⁹ Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

El síndrome de estrés postraumático puede definirse como un estado de vigilancia duradero y una extrema sensibilidad a todo lo que pueda considerarse una amenaza.⁴⁵⁰ El cuerpo reacciona como si el trauma pasado aún permaneciera ocurriendo por lo que se presenta: 1) sobreexcitación (reflejo exagerado, agitación, ansiedad, irritabilidad), 2) evitación (intento de defenderse del entorno, evitando todo contacto con el exterior y limitando la variedad e intensidad de las emociones y pensamientos que se experimentan) y 3) intrusión (sin un sentido de distancia entre el evento traumático y la nueva situación presente, lo que produce pensamientos intrusivos, también llamados recurrentes o flashbacks del momento en que ocurrió la experiencia traumática⁴⁵¹), produciendo 4) una desintegración entre sensación, emoción, cognición y comportamiento.⁴⁵²

Encarnación

La cultura occidental tradicionalmente niega y suprime las necesidades del cuerpo.⁴⁵³ Sin embargo, el trauma interfiere con el recuerdo consciente de la experiencia, que es la memoria explícita, pero no inhibe la memoria implícita, que controla las respuestas emocionales condicionadas, habilidades, hábitos y sensaciones sensoriomotoras relacionadas con la experiencia.⁴⁵⁴ De hecho, una persona traumatizada puede experimentar el *terror sin palabras*, que es la incapacidad de expresar la experiencia con palabras o símbolos y, sin embargo, recibir el impacto emocional que le produce el evento.⁴⁵⁵ Esto ocurre debido a que el cerebro está preparado para sobrevivir breves periodos de estrés sin sufrir un daño permanente pero un estrés prolongado podría atrofiar el hipocampo, lo que impide o

⁴⁵⁰ Bessel Van der Kolk, *The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress*, p. 254.

⁴⁵¹ Son consideradas experiencias relacionadas al miedo que reviven la excitación fisiológica, estimulación sensorial e impacto emocional. Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

⁴⁵² Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

⁴⁵³ N. Totton, *Psicoterapia corporal*, p.80.

⁴⁵⁴ Bessel Van der Kolk, *The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress*, p. 258.

⁴⁵⁵ Bessel Van der Kolk, *The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress*, p. 258.

Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

disminuye la habilidad de inhibir emociones disparadas por la memoria.⁴⁵⁶ El trauma lleva al individuo al límite de la comprensión, impidiendo que el evento traumático pueda ser articulado con palabras.⁴⁵⁷ Lo anterior es un grave problema para la persona traumatizada, que, al verse imposibilitada para verbalizar el evento en cuestión, lo encarna.

La encarnación es una forma de memoria corporal del trauma en la que el mismo gesto corporal que permite soportar, resistir y sobrevivir el evento traumático mientras éste ocurre, permanece una vez que el evento termina,⁴⁵⁸ se esté consciente de ello o no.⁴⁵⁹

“Las experiencias dolorosas no sólo han acompañado el desarrollo de la moralidad, sino que también puede conducir a enfermedades psicosomáticas.” Muchos de los pacientes con trastornos somatoformos, es decir, sufren de enfermedades y dolencias somáticas cuyos síntomas son difusos y carecen de una base orgánica identificable, han sufrido dolor severo o violencia en su infancia.⁴⁶⁰

Esto simplemente significa que además de la encarnación, existe la somatización, que es el resultado de un proceso llamado conversión “(...) mediante el cual una persona convierte involuntariamente un conflicto emocional en uno o más síntomas neurológicos, usualmente en el sistema motor voluntario, sensitivo o ambos (...)”⁴⁶¹ y se presenta como dolores que no pueden ser localizados, pérdida o exceso de sensibilidad.

[Cabe mencionar que] [L]a somatización “[R]aramente se presenta en niños menores de diez años o en adultos mayores de treinta y cinco, es también más frecuente en las mujeres, con una proporción hasta de 10 a 1, estando relacionada su aparición con eventos vitales altamente estresantes para el individuo.”⁴⁶²

⁴⁵⁶ Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

⁴⁵⁷ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁴⁵⁸ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.83.

⁴⁵⁹ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 84.

⁴⁶⁰ Sabine Koch, Thomas Fuchs, Michela Summa y Cornelia Müller, *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 17.

⁴⁶¹ Harold Muñoz, *Somatización: Consideraciones diagnósticas*, p.57.

⁴⁶² Harold Muñoz, *Somatización: Consideraciones diagnósticas*, p.57.

Disociación: relación entre miedo y trauma

Como ya mencionamos, “[L]as emociones (...) son públicas y [están] dirigidas hacia el exterior, empiezan a tener impacto en la mente a través de los sentimientos, que son íntimos y dirigidos hacia el interior (...)”⁴⁶³ Sin embargo, para que los sentimientos perduren debe intervenir la consciencia, un fenómeno privado que ocurre como parte del proceso íntimo y propio que denominamos mente,⁴⁶⁴ que a su vez denominaremos a la capacidad que tiene el hombre de pensar de manera abstracta y de actuar libremente.⁴⁶⁵ Consciencia y mente, al igual que la emoción, están muy vinculadas con conductas externas observables por terceros, es decir, la consciencia ocurre al interior de un organismo, no en público, y sin embargo se asocia con numerosas manifestaciones públicas.⁴⁶⁶ Al igual que la emoción, la consciencia busca la supervivencia del organismo, arraigándose en la representación del cuerpo,⁴⁶⁷ lo que resulta interesante en esta investigación debido a que es con el cuerpo que se realiza el trabajo terapéutico.

Si bien no se puede separar consciencia y emoción,⁴⁶⁸ y ambos se relacionan con el cuerpo, puede ocurrir que se use la mente para esconder una parte de nuestro ser de otra parte de nuestro ser.⁴⁶⁹ En muchas ocasiones lo que se oculta está relacionado con el cuerpo, y tiene un costo.⁴⁷⁰

Las conductas asociadas a un comportamiento adecuado se ven profundamente afectadas cuando no existe una integración entre emoción, cuerpo y pensamiento, es decir, cuando lo que queremos, pensamos y sentimos no se encuentra en armonía. A esto se le llama disociación y se debe a un ocultamiento inconsciente de la información dolorosa, que no se

⁴⁶³ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 52.

⁴⁶⁴ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 29.

⁴⁶⁵ J. Buganza, *Filosofía de la mente, noÿΣ y libertad*, p. 22.

⁴⁶⁶ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 100.

⁴⁶⁷ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 53.

⁴⁶⁸ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 32.

⁴⁶⁹ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 45.

⁴⁷⁰ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 46.

integra como parte de la experiencia de vida y es naturalmente ocultada en beneficio de la supervivencia debido a que,

“[L]a parte de la personalidad fijada a la defensa y la reexperimentación del trauma (...) contiene recuerdos (...) de experiencias primariamente somatosensoriales, emocionalmente intensas, alucinatorias, fragmentarias e involuntarias. Por el contrario, otra parte de la personalidad debe seguir con la vida cotidiana, y para ello evita los contenidos traumáticos.”⁴⁷¹

“Por ejemplo, sabemos que los organismos cuyo estado de consciencia es normal están despiertos, atentos a los estímulos de su entorno, y se comportan de maneras adecuadas al contexto y al propósito que les atribuimos. La conducta adecuada incluye tanto las emociones de fondo como las acciones o emociones específicas relacionadas con sucesos o estímulos específicos surgidos en una escena dada.”⁴⁷²

Un individuo que sufra de disociación no responde a los estímulos del entorno de la misma manera en que lo haría un individuo sano. De la misma manera, una

“(...) personalidad normal se consideraría la organización dinámica dentro del individuo de los sistemas biopsicosociales que determinan sus acciones características. Estos sistemas biosociológicos o sistemas de acción son básicamente de dos tipos: unos orientados a la supervivencia (vinculación, cuidado hijos, alimentación, etc.) y otros a la defensa frente a la amenaza (lucha, huida, sumisión). En la disociación se produce una escisión entre ambos sistemas. Una o más de las partes disociadas de la personalidad del sujeto evitan los recuerdos traumáticos y desempeñan las funciones de la vida diaria mientras que una o más partes de ella siguen fijadas a las experiencias traumáticas y a las acciones defensivas. Esta alternancia y coexistencia entre la reexperimentación del trauma y la evitación (...) [de este] serían (...) [característicos] del trastorno de estrés postraumático.”⁴⁷³

Esto no es necesariamente negativo, de hecho

“Los psicólogos consideran que la disociación es un conjunto de adaptaciones físicas y conductuales adquiridas por los seres humanos ya que nos permiten sobrevivir durante eventos extremos Esto quiere

⁴⁷¹ D. P. Morales Aguilar, *Desafíos en psicoterapia: trauma complejo, apego y disociación*, p.140.

⁴⁷² A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 103.

⁴⁷³ D. P. Morales Aguilar, *Desafíos en psicoterapia: trauma complejo, apego y disociación*, p.140.

decir que nuestros cuerpos y nuestras mentes cuentan con una selección de estrategias incorporadas diseñadas para ayudarnos a sobrevivir las amenazas inmediatas a nuestras vida.”⁴⁷⁴

Estas estrategias incluyen el congelamiento, el entumecimiento de sensaciones o emociones e incluso la inconsciencia. El congelamiento, permanecer inmóvil o ‘hacerse el muerto’ puede ser útil cuando el organismo pudiera aumentar el peligro si reaccionara de manera inadecuada e hiciera enojar más al agresor, o empeore la lesión con el movimiento, por lo que sentirse incapaz de moverse, de hecho, podría aumentar las posibilidades de escapar y desmayarse o caer inconsciente podría proteger al organismo de una insuficiencia cardíaca ocasionada por la ansiedad producida durante el ataque, del que no puede escapar.⁴⁷⁵ Esto quiere decir que para tener una mejor oportunidad de mantenerse vivo, un organismo puede evitar que se sienta el dolor, se sientan emociones como el enojo (pues éste podría provocar comportamientos que aumenten el peligro, o se experimente una especie de separación del propio cuerpo (con el objetivo de que el ‘yo consciente’ esté hipervigilante del entorno y no se distraiga con sensaciones corporales, pues esto podría poner en peligro las oportunidades de supervivencia).⁴⁷⁶

“La disociación, la escisión, puede ocurrir en distintos aspectos del yo. Puede producirse una desconexión entre el yo y el entorno que se refleja en los síntomas de desrealización y despersonalización. Puede producirse una inconsistencia entre conducta, percepción y expresión verbal: una persona dice una cosa, pero hace conductualmente otra distinta, o cree que algo no le afecta, pero muestra con su reacción que no es así.”⁴⁷⁷

La disociación ocurre con mayor frecuencia cuando 1) el contacto con el agresor es directo y hay contacto piel con piel, o con fluidos corporales en los que haya peligros de contaminación como sangre o semen; 2) la integridad corporal se ve afectada por una

⁴⁷⁴ Psychology Tools, *Trauma, disociación y anclaje*, p.4.

⁴⁷⁵ Psychology Tools, *Trauma, disociación y anclaje*, p.6.

⁴⁷⁶ Psychology Tools, *Trauma, disociación y anclaje*, p. 8.

⁴⁷⁷ D. P. Morales Aguilar, *Desafíos en psicoterapia: trauma complejo, apego y disociación*, p.139.

invasión, penetración o una lesión con un objeto afilado; 3) ocurre abuso sexual o físico;⁴⁷⁸ es decir, cuando el cuerpo es atacado con violencia. Cabe mencionar que “[Mi]entras los eventos traumáticos sean más impactantes y constantes en la infancia, la disociación será más severa (...).”⁴⁷⁹

Los síntomas disociativos pueden incluir recuerdos intrusivos y recurrentes del evento traumático en los que se puede revivir los sentimientos y sensaciones corporales que se experimentaron al momento del evento traumático, se puede experimentar una separación del momento presente, una sensación de desconexión, y dificultades para manejar distintas situaciones en la vida.⁴⁸⁰

La disociación es común debido a los altos niveles de estrés asociados a una experiencia traumática,⁴⁸¹ que, en su momento, permiten al individuo traumatizado escapar del trauma por medio de diversos caminos biológicos y psicológicos. Incluso podría decirse que la disociación es la esencia del trauma. En ella la experiencia traumática es fragmentada y las imágenes, sonidos, pensamientos, sensaciones y emociones son revividas por medio de pensamientos intrusivos o flashbacks.⁴⁸² Bioquímicos como glucocorticoides, epinefrina y opioides afectan la memoria, cognición y atención debido al estrés producido por el trauma y la percepción de peligros reales, imaginarios o experimentados indirectamente por observar a otros en peligro emocional o físico. Cuando la disociación no se resuelve, se produce algo llamado *alexitimia*, que es la inhabilidad de experimentar y describir sentimientos de manera consciente, lo que produce y refleja una pobreza de expresión emocional. Una persona con alexitimia está desconectada de su propio mundo emocional y de su cuerpo.⁴⁸³

La separación de la realidad y despersonalización,⁴⁸⁴ que en un momento dado no son desadaptativas pues permiten a la víctima evadir la realidad de su situación y observarla

⁴⁷⁸ Psychology Tools, *Trauma, disociación y anclaje*, p. 9.

⁴⁷⁹ D. P. Morales Aguilar, *Desafíos en psicoterapia: trauma complejo, apego y disociación*, p.142.

⁴⁸⁰ Psychology Tools, *Trauma, disociación y anclaje*, p. 11.

⁴⁸¹ Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

⁴⁸² Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁴⁸³ Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

⁴⁸⁴ La despersonalización corta el cuerpo de la percepción lo que ocasiona que las sensaciones se perciban como extrañas y aterradoras. Alexander Lowen, *The betrayal of the body*.

desde una distancia segura, como observador,⁴⁸⁵ son un problema cuando el evento peligroso termina, pero la alexitimia permanece. Cabe mencionar que la despersonalización es la manifestación externa de la reacción biológica de congelamiento causado por el miedo y es uno de los síntomas de la disociación. Se considera que dicha inmovilización y el sentimiento de impotencia que le sigue podría, de hecho, ser la fuente del trauma.⁴⁸⁶ Es interesante mencionar en este momento que una de las maneras en que la memoria de impotencia es guardada es en forma de tensión corporal o sentimientos de desintegración en las áreas de cuerpo afectadas.⁴⁸⁷ Podríamos también hablar de un sentimiento de ansiedad, que es un miedo al futuro.⁴⁸⁸ Disociación, ansiedad, miedo y tensión, por lo tanto, están estrechamente relacionadas a la manera en que los recuerdos son almacenados e interpretados tanto por la consciencia como por el cuerpo.

Lo que caracteriza a la memoria corporal traumática es que normalmente cuando estamos en una situación de peligro podemos elegir entre huir o luchar porque el cuerpo se prepara para estas reacciones, que son naturales. Al mantener el nivel de excitación que corresponde a estas respuestas corporales, pero sin el peligro real, las respuestas que deberían ser las normales ya no son una opción, sin embargo, la situación sigue siendo desagradable. La libertad kinestésica entonces se restringe, y se produce un sentimiento de impotencia frente a una amenaza abrumadora.⁴⁸⁹ Es para contrarrestar esta sobreexcitación que el entumecimiento y aislamiento del exterior se presentan, como una alternativa a sentir lo que se siente.⁴⁹⁰ El problema es que se pierde flexibilidad, el individuo se fija en un marco cognitivo y emocional y pierde la capacidad de cambiar de respuesta frente a estímulos que sí son cambiantes.⁴⁹¹

⁴⁸⁵ Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

⁴⁸⁶ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁴⁸⁷ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁴⁸⁸ Rafael Barbabosa y Esmeralda Gómez, *Psicología Del Miedo*, p.1.

⁴⁸⁹ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.91.

⁴⁹⁰ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 92.

⁴⁹¹ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.93.

Miedo e inmovilización: Origen del trauma

“El miedo es una emoción basada en una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o pasado.”⁴⁹² “Evolutivamente [hablando,] el miedo es un complemento y una extensión de la función del dolor. El miedo nos alerta de peligros que no nos han ocasionado algún dolor, (..) [pero son] una amenaza a la salud o a la supervivencia. Del mismo modo en que el dolor aparece cuando algo nocivo ataca nuestro cuerpo, el miedo aparece en medio de una situación en la que se corre peligro.”⁴⁹³

El miedo se desata en el cerebro reptiliano, que se encarga de regular acciones esenciales para la supervivencia: regular las emociones, evitar el dolor y todas las funciones de conservación del individuo y de la especie. Este sistema procesa de manera constante toda la información que se recibe a través de los sentidos mediante la amígdala cerebral. Cuando la amígdala se activa y se produce la sensación de miedo o ansiedad, el individuo puede reaccionar de tres maneras: huir, pelear o paralizarse. “Es interesante señalar que el miedo al daño físico provoca la misma reacción que el temor a un dolor psicológico.”⁴⁹⁴

En el caso del trauma, un estado de amenaza constante es capaz de ocasionar una amígdala hiperactiva. Esto es un problema ya que incapacita al individuo de distinguir estímulos peligrosos de los que no lo son y, por lo tanto, afecta su comportamiento y lo desvía de lo que sería una conducta social normal, altera sus capacidades e incluso tiene un efecto negativo en el cuerpo.⁴⁹⁵ Esto se debe a que el miedo es la emoción primaria cuya máxima expresión es el terror.⁴⁹⁶ El problema del terror para la presente investigación es que paraliza, y ya hemos hablado de los problemas que la inmovilización causa en las emociones al producir un sentimiento de impotencia sin resolver.⁴⁹⁷

⁴⁹² Rafael Barbabosa y Esmeralda Gómez, *Psicología Del Miedo*, p.1.

⁴⁹³ Rafael Barbabosa y Esmeralda Gómez, *Psicología Del Miedo*, p.2.

⁴⁹⁴ Rafael Barbabosa y Esmeralda Gómez, *Psicología Del Miedo*, p.2.

⁴⁹⁵ Rafael Barbabosa y Esmeralda Gómez, *Psicología Del Miedo*.

⁴⁹⁶ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁴⁹⁷ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

Estrés en el cuerpo

La ansiedad y el estrés son las emociones conscientes de un cuerpo que percibe una amenaza y se prepara para actuar. Tanto la ansiedad como el estrés pueden ser disparados por numerosos estímulos y prevenir situaciones que perjudican la supervivencia o detener a un individuo de tomar riesgos que podrían beneficiarlo potencialmente, es decir, no son en sí mismos perjudiciales, de hecho, el estrés moderado activa hormonas de crecimiento neuronales que promueven el aprendizaje y plasticidad neuronal.⁴⁹⁸

La respuesta natural al estrés, al igual que la del miedo, es pelear o escapar.⁴⁹⁹ El estrés activa mecanismos neurológicos que son adaptativos, y una vez que la situación que los provoca pasa, el individuo vuelve al estado anterior de equilibrio físico y emocional.⁵⁰⁰ Sin embargo, el estrés severo, prolongado y crónico activa esos mismos mecanismos neurológicos, sólo que en este caso crea un nuevo estado nervioso, menos flexible, hipervigilante, enfocado en pistas que puedan significar amenazas, impulsivo y ansioso, en otras palabras, actitudes valiosas en situaciones de riesgo inminente, pero destructivas como estado permanente.⁵⁰¹ El estrés extremo incluso se acompaña de la liberación de neurohormonas endógenas, como cortisol, epinefrina y norepinefrina, vasopresina, oxitocina y opioides endógenos, entre otros. Estas hormonas ayudan al organismo a movilizar la energía requerida para lidiar con el estrés; inducen reacciones que van desde el aumento de la liberación de glucosa hasta la mejora la función inmune. En un organismo que funciona bien, el estrés produce respuestas hormonales rápidas y pronunciadas. Sin embargo, el estrés crónico y persistente inhibe la eficacia de la respuesta al estrés.⁵⁰² Esta tensión constante puede llevar también a una tendencia a congelarse cognoscitiva o físicamente, disociarse de

⁴⁹⁸ Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

⁴⁹⁹ Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

⁵⁰⁰ N. Totton, *Psicoterapia corporal*, p.67.

⁵⁰¹ Bessel Van der Kolk, *The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress*, p. 255.

⁵⁰² Bessel Van der Kolk, *The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress*, p. 255.

lo que sucede en el entorno cognoscitiva, física y emocionalmente:⁵⁰³ la respuesta natural al miedo.

Miedo y rigidez mental: los enemigos del aprendizaje

Como ya se ha mencionado, el miedo tiene un efecto paralizante en el cuerpo. Las reacciones naturales al miedo son escapar o pelear,⁵⁰⁴ pero cuando estas reacciones son bloqueadas, el autocontrol se ve afectado.⁵⁰⁵ El miedo hace que el pensamiento y comportamiento se vuelvan rígidos. Lo opuesto a esto es la plasticidad, que es la habilidad de las neuronas de cambiar la manera en que se relacionan con otras para adaptarse a las demandas ambientales. Una técnica terapéutica exitosa cambia la química cerebral para aumentar la plasticidad neuronal y el aprendizaje, lo que es posible utilizando estímulos que produzcan estrés moderado. La exposición controlada promueve aprendizaje y un aumento en la integración neuronal, regulación de respuestas de ansiedad, miedo y flexibilidad.⁵⁰⁶

La flexibilidad resulta importante porque cuando la tensión física se libera, los sentimientos pueden ser liberados, el movimiento permite que la respiración se vuelva más profunda y, a medida que las tensiones se liberan, la voz se libera también.⁵⁰⁷ El objetivo de la flexibilidad es volverse consciente de la ansiedad y permitir explorar las razones por las que surge esa ansiedad, ocasionando la posibilidad de integrar el proceso lingüístico cortical con la excitación subcortical condicionada y regular, inhibir y modificar las reacciones que no son adaptativas.⁵⁰⁸

En el Capítulo II se habla de la flexibilidad como un elemento esencial para alcanzar la salud emocional por medio del rito. El capítulo siguiente también hablará de ella, como parte de una hipótesis de sanación interesante, así como del canto como una herramienta terapéutica factible y eficaz en la actualidad, incluso en el tratamiento de individuos

⁵⁰³ N. Totton, *Psicoterapia corporal*, p.67.

⁵⁰⁴ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁵⁰⁵ Alexander Lowen, *The betrayal of the body*.

⁵⁰⁶ Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

⁵⁰⁷ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁵⁰⁸ Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

traumatizados y de los aspectos estéticos, psicológicos y biológicos que soportan tal propuesta terapéutica.

CAPÍTULO IV. CANTO: ETERNO DESEO

“Existe una necesidad de reconocer y legitimar el cuerpo como un territorio de lucha y resistencia (tanto individual como colectivo). Se propone que empecemos a transformar desde nuestras raíces y nuestro interior, empezar apoderándonos de nuestro territorio más próximo, el primero, que es el cuerpo. (...) Somos cuerpo y todas nuestras experiencias y saberes se encuentran en él, como una unidad en la que están inscritas todas nuestras vivencias, emociones, legados históricos.”⁵⁰⁹

Introducción

En los capítulos anteriores se presentaron los fundamentos biológicos, antropológicos y psicológicos que soportan la propuesta terapéutica que se presenta en este Capítulo IV. En el Capítulo I se presenta el canto como una importante herramienta comunicativa y social desde la prehistoria, en el Capítulo II, se hace un recuento de los usos terapéuticos del canto como rito en las sociedades preindustriales y se expone cómo la sociedad moderna, intuitivamente, continúa buscando soluciones a necesidades intrínsecamente humanas por medio del canto. El Capítulo III pretende explicar la razón por la que el canto es un medio viable de tratamiento del trauma y en este último capítulo se presentará finalmente una propuesta terapéutica que utiliza el canto como herramienta terapéutica.

Canto como terapia corporal: el cuerpo sabe lo que necesita

Este trabajo propone que el cuerpo constituye una unidad orgánica junto con la mente y la emoción, por lo que un evento traumático podría somatizarse y producir disonancias, problemas y heridas experimentadas por el individuo.⁵¹⁰ La propuesta terapéutica corporal con canto como herramienta principal pretende promover un espacio seguro para decir

⁵⁰⁹ Andrea Natalia Rodríguez Infante, *El cuerpo como lugar de (re) existencia y restitución del ser*.

⁵¹⁰ María Loreto Moreno Rayman, *Del cuerpo-territorio como reapropiación para reexistencias emancipatorias*.

aquello que no se pudo decir,⁵¹¹ mediante una canción; en un espacio seguro que promueva una consciencia plena del cuerpo y sus sensaciones, así como de los sentimientos reprimidos, negados y olvidados; y un medio para combatir la disociación, parálisis y entumecimiento emocional ocasionado por no haber podido responder al miedo en su momento. Es posible lograr todo lo anterior por medio de un taller de canto con técnica operística, ya que ésta demanda un uso fuera de lo ordinario del cuerpo y sus órganos, por lo que es necesaria la atención tanto a la percepción corporal como a otras sensaciones. En los siguientes apartados se tocarán aspectos importantes que podrían explicar la factibilidad y eficacia en los que se basa la terapia corporal propuesta en esta tesis.

Terapia verbal vs. terapia corporal

La terapia verbal es reconocida tradicionalmente como parte del tratamiento exitoso de trauma. Sin embargo, si recordamos que la memoria explícita⁵¹² se desactiva y la memoria implícita⁵¹³ se activa durante el evento traumático, podría no ser tan clara la razón de la selección cultural de este tipo de terapia para tratar eventos que, como ya se explicó, tienen una relación más directa con el cuerpo que con el lenguaje.⁵¹⁴ Una terapia no verbal, por lo tanto, podría ser un interesante objeto de investigación y si es llevada a cabo en un entorno seguro, ser sumamente efectiva,⁵¹⁵ tanto que quizá no sea necesario verbalizar el evento traumático, lo que incluso puede ser benéfico en algunos casos.⁵¹⁶ Recordemos que las terapias habladas tienen la limitación del lenguaje y de que los eventos traumáticos son

⁵¹¹ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁵¹² Memoria explícita: se refiere a recuerdos conscientes que pueden traducirse a palabras con facilidad. Es el sistema de memoria más consciente, familiar y voluntario.

P. Levine, *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory*.

⁵¹³ Memoria implícita: se refiere a recuerdos inconscientes que no pueden traducirse a palabras fácilmente pues se relaciona a eventos sumamente complejos, para los que las palabras resultan insuficientes.

P. Levine, *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory*.

⁵¹⁴ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.432.

⁵¹⁵ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p. 432.

⁵¹⁶ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.432.

difíciles de describir.⁵¹⁷ Además, cuando no se verbaliza, nos encontramos frente a la necesidad de crear metáforas; necesidad que es en realidad una oportunidad terapéutica potencial. Una metáfora puede poner la atención en una experiencia humana más general que ayude al paciente a superar los sentimientos de soledad y aislamiento y aumenta la comunicabilidad de la experiencia.⁵¹⁸ Una canción, por supuesto, es una metáfora. El significado personal que se le dé a la melodía, a la letra, o incluso la interpretación vocal y corporal, son herramientas expresivas útiles y, de hecho, necesarias en la propuesta terapéutica que se presenta en esta tesis.

Cuerpo, emoción y buenas decisiones

La idea de que las emociones no son tan importantes como la razón nació con Platón. Darwin la apoyó también argumentando que es un vestigio de nuestros antepasados menos evolucionados y que se parece al comportamiento animal. Sin embargo, las emociones nos ayudan a tomar decisiones cuando no tenemos información suficiente o hay más de un interés en juego, es decir, cuando nos encontramos tomando decisiones dentro del marco de una racionalidad limitada.⁵¹⁹

Si pensamos que para que exista un crecimiento positivo en todos los individuos es necesaria una buena toma de decisiones y que esto es posible únicamente con un buen manejo de las emociones propias, podemos comprender la importancia de un buen sistema de control emocional. Las emociones nos ayudan a procesar la realidad, son críticas para el pensamiento racional y una guía para relacionarnos con el mundo físico y social por lo que el manejo adecuado de las emociones es muy importante. Una persona que siente emociones positivas es más creativa, evalúa mejor a otros y a sí mismo y está más dispuesta a cooperar, lo que para muchos antropólogos es considerado un factor clave para la supervivencia desde tiempos prehistóricos.⁵²⁰

⁵¹⁷ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁵¹⁸ Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*, p.432.

⁵¹⁹ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

⁵²⁰ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*.

Dunbar, R. & Barret, L. (2007) *Oxford Handbook of Evolutionary Psychology*, p. 660.

Relevancia de la participación del cuerpo en la sanación

Una tesis central de la teoría de los medios de McLuhan es que las posturas mentales, individuales y sociales, están condicionadas tecnológicamente pues los medios determinan las estructuras de la experiencia al ejercer un efecto en la subjetividad, es decir, en la forma en que nos orientan en el mundo, nos relacionamos con el otro y con nosotros mismos. La importancia de la tecnología, entonces, reside en la transformación de la subjetividad individual y social, que es su efecto. En otras palabras, el entorno tecnológico moldea la mentalidad partiendo de la sensibilidad. Esto es muy difícil de comprender para las personas que no han leído a McLuhan, especialmente porque un medio puede ser cualquier tipo de tecnología. Ahora bien, aquí es importante definir lo que es la tecnología ya que muchas personas la relacionan con dispositivos electrónicos. Sin embargo, la tecnología es mucho más que eso, se trata del conjunto de habilidades, métodos, técnicas o procesos que nos ayudan a alcanzar un objetivo. Digamos que es la manera en que hacemos las cosas. Por ejemplo, es posible hacer pan en un horno eléctrico, en un horno de gas, en un horno de tierra, o en un sartén. En cada uno de esos casos usaríamos diferentes tecnologías para conseguir el mismo objetivo que sería hacer pan. Esto querría decir que las decisiones que tomamos para elegir cómo conseguimos lo que queremos está determinado por la cultura, las experiencias personales, el aprendizaje y la observación y tiene un efecto en la manera en que pensamos y tomamos otras decisiones en la vida.

McLuhan al respecto sostiene que “[l]os efectos de la tecnología no ocurren a nivel de opiniones o conceptos, sino que alteran (...) los patrones de percepción de manera constante y sin ninguna resistencia (...)”,⁵²¹ es decir, actúan en el plano subliminal, dando forma a las asociaciones humanas y reestructurando la psique y también la vida, sin que nos demos cuenta. La manera en que hacemos las cosas y solucionamos nuestros problemas es importante y así como podemos hablar de diferentes tecnologías, medios o maneras en que es posible hacer pan, en este trabajo de me gustaría hablar del arte y del cuerpo, como tecnologías que reconfiguran la manera en que vivimos, dependiendo del uso que le demos y que pueden, potencialmente, promover la salud del ser humano. Es importante recordar que

⁵²¹ M. McLuhan, *Understanding Media. The Extensions of Man*, p.18.

la transformación de la sensibilidad que reconfigura un set mental sucede a nivel subliminal.⁵²² Esto sucede de manera natural porque los patrones de uso de los medios dan lugar a formas cognitivas, morales y sensibles específicas para cada medio. En este trabajo se propone el cuerpo como medio, con fines terapéuticos.

Canto y expresión del trauma

“Las hormonas liberadas durante el estrés prolongado resultante de vivir una vida circundada de presiones ecológicas y existenciales, como la de aquellos escenarios arcaicos, iban debilitando las funciones somáticas, incluidas la actividad del sistema inmunológico, la actividad mental, crecimiento y restauración de tejidos y la conducta y la fisiología reproductiva. Sugiero, dice la Dra. Dissanayake que “... entrenar para fortalecer y depurar las emisiones vocales, componer y elaborar movimientos y aprestar los órganos de los sentidos los motrices y mentales para la responsividad social, el equilibrio mental y la maduración emocional proveyeron a través de la coordinación rítmica y tempo-conductual una función para el arte: la de aliviar la tensión y la ansiedad para estimular la habilidad de lidiar con la incertidumbre.”⁵²³

Las emociones y su expresión están en el centro mismo de la vida y el pensamiento humanos.⁵²⁴ Las emociones también están profundamente entrelazadas con el funcionamiento de la cognición y la fisiología humanas; podría decirse que son un sistema de control para el cuerpo y la mente.⁵²⁵ De hecho, los seres humanos expresamos e interpretamos emoción constantemente y una de las formas en la que lo hacemos es por medio de la música. En el caso del canto la gesticulación relacionada a la emoción produce el sonido asociado a dicha emoción, como se mencionó en el Capítulo I.

Si pensamos que las experiencias afectan inevitablemente a las emociones, deseos y sentimientos⁵²⁶ y que “... un trabajo contemplativo con el cuerpo dedicado principalmente a sentir representa la mejor forma de trabajo corporal con personas traumatizadas, [pues] el

⁵²² M. McLuhan, *Understanding Media. The Extensions of Man*, p. 352.

⁵²³ Ramón Patiño, *Homo Melodicus: el origen del arte, de la música y las conductas artificadoras desde la obra de Ellen Dissanayake*, p.9.

⁵²⁴ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p.98.

⁵²⁵ Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p.25.

⁵²⁶ Rolando Benenzon, *Musicoterapia: de la teoría a la práctica*.

cuerpo es el lugar donde se aloja el trauma”,⁵²⁷ podría parecer lógico que debemos incluirlo en la sanación de ese mismo cuerpo. Podemos concluir que el cuerpo utiliza al propio ser humano para crear un puente de comunicación estético y, también, emocional y terapéutico muy eficaz, quizá más que las terapias verbales porque involucra al individuo en su totalidad, no sólo en sus pensamientos. Al utilizar el elemento corporal del individuo, que es, en sí, una especie de grabadora, pues guarda todas las experiencias internas de una persona, es mucho más fácil acceder a dichas experiencias, ya que lo hace a través de los síntomas corporales de la experiencia; por lo que, usar el cuerpo como herramienta terapéutica es considerado altamente efectivo en el tratamiento de emociones no expresadas y, por lo tanto, guardadas en el cuerpo. En otras palabras, actividades como el canto y la danza pueden ayudar a la integración física, psicológica y emocional del individuo,⁵²⁸ pues utilizan al cuerpo como herramienta que pone a nuestra disposición información adicional tanto interoceptiva, como sobre la psique, el estado emocional e incluso el proceso de desarrollo del individuo a través de su ciclo de vida.⁵²⁹

Una vez dicho esto, recordemos que el cuerpo es el único medio con el que contamos para experimentar la vida y responder a ella.⁵³⁰ Quien haya sufrido de algún tipo de experiencia traumática sabe de la experiencia de disociación que implica abandonar el cuerpo para evitar sentir dolor en un intento de negar lo vivenciado.⁵³¹ Es decir, todo lo que nos sucede como eventos internos, se representa en el cuerpo en forma de sensaciones. En cambio, cuando existe un disturbio psíquico, el cuerpo se representa mentalmente como imagen.⁵³² En tal caso se produce una desconexión consigo mismo en el intento de cortar con el flujo de información proveniente de los canales de percepción con el objeto de perder conexión con el cuerpo⁵³³ y, así evitar sentir el dolor. Se trata de un reflejo adaptativo muy

⁵²⁷ Rolando Benenzon, *Musicoterapia: de la teoría a la práctica*, 96.

⁵²⁸ Asociación Canadiense de Músico terapeutas, *Music Therapist Key to your Health*.

⁵²⁹ Rose Gaetner, *Terapia psicomotriz y psicosis: la danza y la música*.

S. Freud, *Das Unheimliche*.

⁵³⁰ M. Roskin Berger, *Bodily experiences and expression of emotion*, p. 224.

⁵³¹ Hilda Wengrover, Sharon Chaiklin, *La vida es danza*, p. 85.

⁵³² M. Reca, *¿Qué es danza/ movimiento terapia?: el cuerpo en danza*, p.54.

⁵³³ Hilda Wengrover, Sharon Chaiklin, *La vida es danza*, p. 85.

útil ya que permite que toda la energía y la atención se concentren en el estímulo peligroso. Sin embargo, como ya se explicó antes, si este comportamiento persiste aún después de que la situación peligrosa termina, se puede desarrollar un bloqueo emocional que se refleja en la forma de mover y usar el cuerpo, en la forma del mismo cuerpo, en su postura y en las posibilidades vocales.⁵³⁴

El hecho de crecer en un ambiente inseguro puede producir un choque entre sentimientos internos y su expresión. Los individuos pueden tener dificultad para comunicar sus necesidades y sentimientos efectivamente a través de sus relaciones con los demás.⁵³⁵ De esta manera, se va limitando la expresión emocional y corporal a un mínimo.⁵³⁶ Un cuerpo que no puede construir un puente entre lo interno y lo externo, posee un registro muy pobre de sí mismo, no está consciente de cada una de sus partes durante un movimiento, bloquea la expresión de una necesidad o de un deseo, suprime reacciones que considera inaceptables, y no muestra interacción entre forma y contenido.⁵³⁷ Por lo tanto, la enfermedad o el dolor no transcurren únicamente en la mente, las ideas o las emociones, sino también, en el cuerpo⁵³⁸ como ya se explicó anteriormente al hablar de encarnación y somatización. El hablar del cuerpo como medio tiene el objetivo de proponer una solución viable a estos problemas relacionados íntimamente con el cuerpo y que han sido tan difíciles de aclarar y resolver para especialistas de distintos campos del conocimiento, especialmente, porque el cuerpo es un camino directo a la emoción, que es donde en realidad se encuentra el problema que origina la disociación, que es el problema principal atacado por la presente propuesta terapéutica.

Canto y neurotransmisores

Es interesante mencionar que el canto aparece directamente ligado a la función cerebral que controla el dolor. Crear música al cantar puede ayudar a reducir el dolor del cuerpo al producir endorfinas.⁵³⁹ Las endorfinas pueden también, al menos indirectamente, tener un

⁵³⁴ Alejandro Jodorowsky, *Psicomagia*, p. 158.

⁵³⁵ M. Reca, *¿Qué es danza/ movimiento terapia?: el cuerpo en danza*, p.50.

⁵³⁶ Hilda Wengrover, Sharon Chaiklin, *La vida es danza*, p. 85.

⁵³⁷ M. Reca, *¿Qué es danza/ movimiento terapia?: el cuerpo en danza*, p.52.

⁵³⁸ M. Reca, *¿Qué es danza/ movimiento terapia?: el cuerpo en danza*, p.52.

⁵³⁹ J.Y. Irons y G. Hancox, *Singing to Survive*, p. 48.

efecto benéfico sobre el sistema inmunológico ya que al promover una sensación de satisfacción psicológica pueden generar efectos positivos relacionados con la resistencia del cuerpo a enfermedades y lesiones.⁵⁴⁰ Los neurotransmisores también pueden provocar cambios físicos y emocionales, que, en circunstancias extremas, como durante el confinamiento global debido al COVID-19, pueden aumentar la resiliencia y ayudar a retener la esperanza. Estos mensajeros químicos son benéficos para el ser humano, la oxitocina, por ejemplo, puede reducir el estrés y la ansiedad, aumentar la confianza y promover un sentido social de cercanía.⁵⁴¹ Esto está claramente relacionado al efecto que la belleza y los valores estéticos producen naturalmente en el ser humano y la razón por la que esta investigación trata al canto como un fenotipo extendido de la conducta humana.

Propuesta terapéutica utilizada en el proyecto personal Somos Niños en orfanatos y centros carcelarios para menores de edad en la ciudad de Puebla

A continuación, se expondrán diferentes estrategias que, al trabajar juntas, podrían permitir que el canto se transforme de un comportamiento artificador en una herramienta terapéutica eficaz en el tratamiento del trauma.

*1. Plasticidad cognitiva y emocional: Hipótesis de la flexibilidad en la sanación*⁵⁴²

La flexibilidad es la capacidad para explorar posibilidades y diversas formas de ser en el mundo; así como adaptarse, cambiando estados cognitivos, posturas o comportamientos arraigados en sistemas culturales de significado, por medio de una gama de procesos sociales, psicológicos y simbólicos.⁵⁴³ La flexibilidad es importante en los procesos relacionados a la sanación porque permite reestructurar la información y la emoción ligada a dicha información por lo que distintas teorías sobre la sanación han intentado identificar mecanismos generales que pueden funcionar en diferentes modalidades sanadoras. Estos

⁵⁴⁰ L. Barrett, R.I.M. Dunbar y J. Lycett, *Human Evolutionary Psychology*, p. 167.

North, A. & Hargreaves, D. (2008) *The Social and Applied Psychology of Music*, p. 308.

⁵⁴¹ J.Y. Irons y G. Hancox, *Singing to Survive*, p.24.

⁵⁴² Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*.

⁵⁴³ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*, p.5.

mecanismos generales incluyen alterar las expectativas, reforzar moralmente e infundir esperanza, algo que muchas formas de sanación e incluso la psicoterapia buscan al inducir estados psicológicos positivos por medio del ejercicio de la flexibilidad cognitiva.

El ritual es un ejemplo perfecto de la potencia sanadora que proporciona la flexibilidad porque a pesar de evocar marcos fijos de significado -que son los que dan coherencia a la enfermedad- da salida de ella por medio de la plasticidad cognitiva y emocional. En otras palabras, la enfermedad ocurre debido a que el individuo cree en ella, pero, sana, debido a que el mismo individuo posee la capacidad de ver la situación problemática desde otra perspectiva, gracias al ritual. Este cambio de perspectiva puede ocurrir (i) por medio de la reflexividad que permite al individuo ver la situación o incluso a sí mismo como flexible o (ii) por medio de la exposición a símbolos de flexibilidad que en este caso sería inducida implícitamente, al promover modelos flexibles de resolución de problemas, es decir, con ayuda de la creatividad.

La hipótesis de la flexibilidad sugiere que, al transmitir una sensación de cambio, los rituales cambian el modo de ser-en-el-mundo de los enfermos, incluyendo su cognición, estado o postura emocional y física, hacia la apertura a nuevas formas de ser.⁵⁴⁴ La parte clave de la curación es crear un cambio en la autopercepción de la enfermedad, señalar el final de la enfermedad y abrir la cognición a la posibilidad de cambio.

El cambio ocurre en cualquiera de los siguientes ámbitos:

- Estado somático: de incomodidad a comodidad y flexibilidad.
- Autoimagen: de no tener esperanza a ser capaz y adaptable.
- Sensaciones, acciones o eventos: de considerar algo como peligroso a considerarlo inofensivo.
- Memoria: de evocar algo doloroso a relacionar el recuerdo con algo positivo, es decir, cambiar el signo de la relación emocional hacia esa memoria.
- Interacción social: de ansiedad a juego.

⁵⁴⁴ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult.*

- Esquemas interpersonales: de considerar a los demás como amenazantes a fuentes positivas de emoción compartida.

De esta manera, si la enfermedad se experimenta a través de limitaciones en la flexibilidad corporal, emocional y cognitiva, la curación tiene como objetivo restaurar esta flexibilidad. Muchos teóricos han sugerido que la curación ocurre representando las emociones y los problemas de la vida de una persona en símbolos que son entonces manipulados para provocar una sensación de cambio.⁵⁴⁵ El cambio puede ser transmitido por la postura, los gestos, el ritmo de movimiento, o acciones corporales. Así, pequeñas acciones y cambios en el movimiento, si se convierten en un hábito, podrían internalizar esquemas que promuevan el cambio y transformen la manera en que se experimenta la vida cotidiana.⁵⁴⁶

El uso metafórico del cuerpo, el lenguaje, la música, todos componentes del canto, podrían reflejar y cambiar la experiencia en imágenes verbales y en acción corporal, y cambiar una experiencia, de negativa a positiva.⁵⁴⁷ De esta manera sería posible crear una nueva autoimagen y amortiguar la reactividad fisiológica de la experiencia corporal, asociada a la hipervigilancia y al miedo de los individuos que sufren un trauma.

2. *Reestructuración de la respuesta al miedo: experimentar la ansiedad de manera consciente*

La ansiedad se relaciona estrechamente con el miedo y la tensión del cuerpo ocasionada por un peligro real, imaginado o anticipado. Esta sensación de peligro es provocada por la activación psíquica o biológica y produce un abanico de sensaciones, cogniciones y emociones, que resultan de considerar una situación como catastrófica, exagerando las perspectivas pesimistas y relacionándolo con la desgracia de un peligro futuro inminente.⁵⁴⁸ Esta no es la manera en que debe sentirse constantemente un individuo sano. “Desde el punto de vista de la supervivencia, las emociones producen conductas bastante razonables (..).”⁵⁴⁹ Sin embargo, una memoria traumática puede tomar la forma de malas decisiones y

⁵⁴⁵ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult.*

⁵⁴⁶ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult.*

⁵⁴⁷ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*, p.8.

⁵⁴⁸ Mercedes Sarudiansky, *Ansiedad, angustia y neurosis*, p. 23.

⁵⁴⁹ A. Damasio, *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*, p. 71.

comportamientos autodestructivos como exposición a situaciones peligrosas.⁵⁵⁰ Hacerse daño a si mismo puede ser una respuesta al abandono y la pérdida, pero también puede deberse al exceso de opioides endógenos, segregados en situaciones de ansiedad y miedo de manera normal, que son benéficos en una cantidad moderada en una sola situación,⁵⁵¹ pero nocivos de manera crónica pues se relacionan a la disociación y la pérdida de la habilidad de sentir los propios sentimientos,⁵⁵² como ya se explicó.

Lo anterior podría explicar el comportamiento autodestructivo de personas con problemas emocionales sin resolver, que tienden a tomar malas decisiones en muchos sentidos en su vida. La manera en que se propone que este comportamiento sea reestructurado es permitiendo que la ansiedad sea experimentada conscientemente, lo que podría permitir afrontar y trabajar con el miedo,⁵⁵³ cuyos efectos biológicos en el cerebro no necesariamente son irreparables.

3. Aprendizaje y cambio de perspectiva: una sensación de seguridad lo cambia todo
Según la neurociencia, la ausencia de miedo es clave para la sanación emocional.⁵⁵⁴ Lograr esto es posible ya que un individuo que se expone repetidamente a estímulos percibidos como potencialmente peligrosos, sin que suceda algo malo, gradualmente se siente menos molesto ya que los malos recuerdos se empiezan a relacionar con nueva información asociada a estar a salvo.⁵⁵⁵

El efecto curativo ocurre a través del distanciamiento de la experiencia, por medio del aprendizaje y del cambio de perspectiva. Crear distancia con la experiencia traumática permite desconectarse del pensamiento negativo y cambiar la forma en que se ve, así como tener sentimientos menos intensos al respecto.⁵⁵⁶ Desde la práctica de la terapia cognitivo-conductual, por ejemplo, se consigue generar un cambio en la respuesta a los estímulos al

⁵⁵⁰ P. Levine, *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory*.

⁵⁵¹ Alexander Lowen, *The betrayal of the body*.

⁵⁵² Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

⁵⁵³ Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

⁵⁵⁴ Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

⁵⁵⁵ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁵⁵⁶ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*, p.17.

reenfocar la atención en estímulos, que ya no son catastróficos, como probablemente lo fueron durante la experiencia traumática y modificar progresivamente la respuesta a dichos estímulos. A esto se le llama moldeamiento o método de las aproximaciones sucesivas para el tratamiento de fobias. El mecanismo fundamental de esta técnica es el reforzamiento de una conducta deseable. Lo que primero que se hace en este método es identificar dos cosas: el resultado que se pretende obtener y el conjunto de respuestas posibles en el repertorio del individuo. Una vez hecho esto, se selecciona una conducta que el individuo pueda llevar a cabo sin problema, que se acerque lo más posible a la conducta que en realidad se busca y después se realizan las aproximaciones sucesivas al comportamiento objetivo.⁵⁵⁷ Se podría, por ejemplo, poner videos de perros a una víctima de una mordida de perro y gradualmente poner en contacto directo con perros de distintas razas para que poco a poco relacione el estímulo-perro con experiencias que no representan dolor y reconfigure esa relación estímulo-respuesta de miedo a una emoción positiva o, al menos, neutra.

El cambio de atención en este caso sería la capacidad de desconectarse de patrones rígidos y repetitivos por lo que es un elemento muy importante en el proceso curativo, ya que promueve la flexibilidad cognitiva y emocional y, por lo tanto, permite un mejor afrontamiento y resolución de problemas y adaptación. El desvincularse de un enfoque negativo sería entonces el primer paso en el entrenamiento de la capacidad de cambio de la atención.⁵⁵⁸

El aumento del repertorio cognitivo, experiencial, imaginativo y conductual del individuo también es parte importante de la inducción a la flexibilidad⁵⁵⁹ y la adopción de marcos interpretativos alternativos.⁵⁶⁰ Si bien la memoria puede no corresponder a los eventos que la originaron, está fuertemente relacionada a un sentimiento; sin embargo, lo interesante para la presente propuesta terapéutica es que es posible modificar el sentimiento relacionado y sustituirlo por otro más positivo. El aprendizaje de una respuesta particular a

⁵⁵⁷ A. Torres, *Moldeamiento o método de las aproximaciones sucesivas: usos y características*.

⁵⁵⁸ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*.

⁵⁵⁹ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*, p.28.

⁵⁶⁰ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*.

un estímulo particular podría jugar un papel importante al respecto. A este tipo de aprendizaje se denomina aprendizaje asociativo estímulo-reforzador.⁵⁶¹

En el caso de la terapia por medio del canto, se propone que la pieza musical lleva al individuo a la emoción, evocada por la letra y la melodía, una emoción que puede ser incómoda e incluso tiene el potencial de producir flashbacks, pero que en realidad no representa un peligro real. De tal forma, el ensayo repetitivo de la pieza funcionaría como un catalizador que promueva el cambio en el sentimiento producido por la pieza, pues una misma canción puede expresar una diversidad de emociones. De la misma manera, el uso de la técnica operística que requiere en sí misma un uso particular y “educado” del cuerpo, permite que la atención se enfoque en las sensaciones corporales. El individuo podría experimentar un estímulo percibido anteriormente como peligroso, y, sin embargo, no enfocar su atención en dicho estímulo, sino en las propias sensaciones corporales. Al mismo tiempo, la belleza de la música, la melodía y la letra, distrae del estímulo negativo y permite que el ambiente, si bien puede estar aun asociado a cierta incomodidad terapéutica, sea percibido con una mayor apertura al cambio. De esta manera, la variedad de estímulos presentados y las demandas propias del canto permiten la posibilidad de crear relaciones de sentido más positivo con el evento traído a la memoria por medio de la canción con la que se trabaja.

4. Atención plena o mindfulness: estar presente en el propio cuerpo

La atención plena o mindfulness se refiere a vivir la vida presente de manera consciente, es decir, a propósito. Ser consciente de sí mismo depende de la parte del cerebro que se encarga del contenido emocional. La atención plena calma el sistema nervioso simpático y sus efectos incluyen mejoras en el sistema inmune, baja presión arterial, bajos niveles de cortisol y activación de las regiones del cerebro que regulan la emoción. La atención plena también promueve un aumento en la consciencia corporal y una disminución en la reactividad a estímulos potenciales que podrían causar miedo. Ser consciente del propio cuerpo, además,

⁵⁶¹ E. Schellekens y P. Goldie, *The Aesthetic Mind: Philosophy and Psychology*, p. 222.

reorganiza las emociones y las memorias y permite la posibilidad de liberar sensaciones e impulsos bloqueados.⁵⁶²

El “sentido de sí mismo” está anclado profundamente con el cuerpo. No nos conocemos hasta que sentimos e interpretamos las sensaciones físicas propias. Necesitamos registrar y actuar con base en estas sensaciones para navegar con seguridad en la vida. El trauma hace que el individuo sienta que se encuentra en un cuerpo extraño, su propio cuerpo se experimenta como el cuerpo de alguien más. Debido a esto, entrar en contacto con el propio cuerpo permite ganar un sentido de sí perdido y reestructurar valores y prioridades personales. Al mirarse a sí mismo el individuo adquiere la posibilidad de reconocer o “darse cuenta” de aquello que se siente mal, ha sido descuidado, incomoda, molesta o duele, y, por lo tanto, crea la posibilidad de cambiarlo.

A pesar de que ganar interocepción es potencialmente incómodo, una persona traumatizada debe reaprender que puede sentir sus sensaciones y experiencias internas para poder desarrollar nuevos patrones de comportamiento.⁵⁶³ Al enfocar la atención en el uso correcto del cuerpo que permite cantar operísticamente, se pide al paciente constantemente que regrese a sí mismo de la forma más primaria, a través del cuerpo y las sensaciones que éste le comunica.

Dentro el sistema filosófico de Hegel el arte es una herramienta de autoexpresión, vivificada por el espíritu, y, por lo tanto, posee “la preponderante misión de revelar de una forma inmediata, la esencia de la realidad. El arte es así portador y desvelador de verdad.”⁵⁶⁴ La música dentro de este sistema ocupa un lugar especial pues

“(…) tiene como elemento algo ya absolutamente interior: el sonido. Y lo tiene en su manifestación pura, sin la significación que la poesía confiere a los sonidos (y en la cual, por tanto, el elemento sensible como tal adquiere una función subordinada). El sonido es en sí mismo algo ya mediado por la interioridad, pues su modo de producirse implica la unidad de lo que suena y lo que oye . Lo más interesante aquí es que esta unidad es puesta por el sujeto. El sonido como lo que suena es un aparecer

⁵⁶² Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁵⁶³ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁵⁶⁴ Yolanda Espiña, *La música en el sistema filosófico de Hegel*, p.53.

y desaparecer continuo de vibraciones sonoras que se producen en el espacio; esto es percibido como sensación por el sujeto que oye.”⁵⁶⁵

El fundamento de la posición de la música en el sistema de la filosofía de Hegel puede verse como resultado de la confrontación entre lo real y lo ideal y la incesante actividad del espíritu.⁵⁶⁶ La música, entonces, expresaría la interioridad del espíritu, de un espíritu que habría alcanzado su identidad,⁵⁶⁷ esto resulta interesante porque la presente propuesta tiene un fundamento clave: la búsqueda de la integración armoniosa del cuerpo, la mente y la emoción pues una unidad entre estos tres elementos que conforman al individuo se considera saludable y por lo tanto, deseable, mientras que un individuo fragmentado y disociado no lo sería.

Alcanzar una armonía interna no es tan fácil como parece. Normalmente una persona sana que aprende a cantar debe aprender dónde se encuentra su diafragma, cómo respirar de manera consciente y cómo mantener el aire el tiempo suficiente para cantar la frase completa con la fuerza necesaria y eso requiere de un adiestramiento consciente del uso del cuerpo de una forma muy distinta al uso cotidiano. Antes hemos llamado a esto un uso extraordinario del cuerpo siguiendo la propuesta del *hacer especial* de Dissanayake.⁵⁶⁸ El problema aquí sería que “[E]n situaciones estresantes, el cerebro tiene la capacidad de “cortar” informaciones sensoriales innecesarias o distractoras (...)”⁵⁶⁹ para aumentar las posibilidades de supervivencia, y podría ser precisamente esta información sensorial suprimida la que podría ayudarnos a sentirnos ‘anclados’ en nuestros cuerpos.⁵⁷⁰ Es decir, la estrategia de supervivencia se vuelve en nuestra contra una vez que el peligro ya no está presente, si es que el comportamiento disociativo permanece. Una técnica de anclaje podría “contrarresta[r] la disociación al regresar nuestra atención al momento presente donde estamos seguros. (...) {Podríamos, por lo tanto,} considerar al anclaje como un tipo de ‘orientación’ o distracción

⁵⁶⁵ Yolanda Espiña, *La música en el sistema filosófico de Hegel*, p.60.

⁵⁶⁶ Yolanda Espiña, *La música en el sistema filosófico de Hegel*, p.65.

⁵⁶⁷ Yolanda Espiña, *La música en el sistema filosófico de Hegel*, p.66.

⁵⁶⁸ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁵⁶⁹ Psychology Tools, *Trauma, disociación y anclaje*, p. 13.

⁵⁷⁰ Psychology Tools, *Trauma, disociación y anclaje*, p. 14.

(..)⁵⁷¹, que nos permite regresar al momento presente centrando la atención en las sensaciones corporales y salir del recuerdo intrusivo.⁵⁷² Para un individuo que ha sufrido disociación de su cuerpo esta tarea es mucho más compleja y difícil, pero también, mucho más benéfica potencialmente. Obviamente la presente propuesta considera que cantar es una actividad que, al demandar un uso extraordinario del cuerpo, diferente al que se le da en la vida cotidiana, obliga al individuo a situarse en el momento presente, en sus sensaciones presentes y también a poner atención en sí mismo, su propio cuerpo, lo que ya se estableció, sería terapéuticamente benéfico.

5. *Autoexpresión: origen de la autoconsciencia*

La musicoterapia es un proceso en el cual se busca mejorar, mantener o restablecer el estado de bienestar de un individuo por medio de la música.⁵⁷³ Ésta puede ser de dos tipos: pasiva y activa. La musicoterapia pasiva se refiere a un programa sonoro establecido en función de la edad, cultura musical y problemas psicológicos del paciente que busca inducir relajación en casos de angustia, insomnio o ansiedad, principalmente.⁵⁷⁴

“Cuando escuchamos música nos expresamos indirectamente a través del compositor y de los ejecutantes de la pieza. La autoexpresión indirecta es muy importante cuando tenemos sentimientos difíciles de expresar o sentimientos a los que no podemos darle la forma adecuada, que rechazamos o no queremos reconocer como propios.”⁵⁷⁵

A pesar de que la musicoterapia pasiva es la manera más sencilla de trabajo terapéutico a través de la música para personas que no son músicos, para efectos de esta investigación lo interesante radica en considerar a la musicoterapia como una experiencia

⁵⁷¹ Psychology Tools, *Trauma, disociación y anclaje*, p. 20.

⁵⁷² “Los psicólogos consideran a los recuerdos intrusivos como una forma de disociación porque, cuando se ‘sintoniza’ con ellos, se sale del momento presente.” Psychology Tools, *Trauma, disociación y anclaje*, p. 12.

⁵⁷³ K. Bruscia, *Musicoterapia: métodos y prácticas*.

⁵⁷⁴ Rolando Benenzon, *Musicoterapia: de la teoría a la práctica*.

La prioridad en la musicoterapia es atender las necesidades del cliente, no producir una obra de arte duradera, pero esto no quiere decir que el producto resultante carezca de belleza.

⁵⁷⁵ K. Bruscia, *Musicoterapia: métodos y prácticas*, p.55.

activa. La musicoterapia activa tiene sus bases en la participación del paciente, ya sea en la producción sonora utilizando instrumentos o la propia voz. En este tipo de trabajo la musicoterapia favorece el desarrollo sensorial, juega un papel de soporte emocional y constituye una estimulación mental y un medio de socialización.⁵⁷⁶ En las formas activas de musicoterapia, cuando los pacientes tocan, improvisan o componen música, ellos expresan sus problemas y exploran sus recursos, elaboran sus conflictos, desarrollan relaciones y encuentran una solución y satisfacción a través del sonido.⁵⁷⁷ En otras palabras, la autoexpresión es parte importante de este proceso terapéutico.

“La autoexpresión es diferente a la comunicación. Cuando nos autoexpresamos no necesitamos que alguien más entienda ni nos preocupamos por ofender a alguien. Es un asunto privado, pero importante, que nos permite exteriorizar lo interno, concientizar lo inconsciente, reflexionar sobre nosotros mismos, escuchar cómo suenan nuestras necesidades y dificultades internas. Es decir, hacer música nos proporciona un círculo de retroalimentación, donde podemos identificar la necesidad de un cambio y el tipo de cambio que necesitamos.”⁵⁷⁸

En el párrafo anterior Estrada hace una referencia que me parece muy importante e interesante: el término de “reeducación”, que para ella es el proceso mediante el cual, las experiencias, actitudes, hábitos, y conocimientos adquiridos o aprendidos se evalúan e involucran en un nuevo proceso de cambio que beneficia a quien los posee.⁵⁷⁹ Este proceso reeducativo es interno y personal, en el que las percepciones sobre las necesidades internas se reestructuran al hacer consciente las maneras ineficaces en que han sido atendidas, permitiendo un cambio de perspectiva y desarrollando flexibilidad.

Sobre el tema de la flexibilidad se ha mencionado que utilizar la música como su promotor resulta efectivo ya que la música es capaz de generar una distancia estética por medio de la cual, la emoción no aparece con toda su fuerza y se puede trabajar con temas

⁵⁷⁶ C. Estrada, *La música como terapia de apoyo en la reintegración emocional y social de los niños de la calle*.

⁵⁷⁷ K. Bruscia, *Musicoterapia: métodos y prácticas*.

⁵⁷⁸ K. Bruscia, *Musicoterapia: métodos y prácticas*.

⁵⁷⁹ C. Estrada, *La música como terapia de apoyo en la reintegración emocional y social de los niños de la calle*.

difíciles desde una posición de seguridad.⁵⁸⁰ Desde esta posición de seguridad es posible desarrollar habilidades para posteriormente extraer dichas habilidades, adquiridas en un espacio seguro, y llevarlas a la vida cotidiana. Cabe mencionar que el proceso reeducativo es lento y presenta avances y retrocesos, ya que el reaprender hábitos, costumbres y maneras de comportarse en la vida es un asunto complejo. Sin embargo, la voz como medio de autoexpresión abre caminos reeducativos pues promueve la autoconsciencia; y ésta podría llevar a descubrir nuevas capacidades e incluso nuevos aspectos de la personalidad.

6. *Sensibilidad creadora: vulnerabilidad que libera.*

Hemos hablado sobre cómo en presencia de un peligro existen respuestas biológicamente programadas que pretenden alcanzar la mejor solución posible para el organismo amenazado. Para Freud, el miedo no es la parte útil de estos comportamientos, pero sí lo sería la respuesta de huida.⁵⁸¹ “En arte, lo contrario (...) [sería] cierto: el miedo en sí (...) [podría ser] útil. La liberación del hombre es útil en sí, porque crea la posibilidad de una huida o un ataque adecuados.”⁵⁸²

Anteriormente hablamos del juego y de cómo éste, podría preparar al individuo en escenarios imaginarios, es decir, antes de que la situación peligrosa real se presente. Esto es útil porque permitiría imaginar respuestas alternativas a situaciones que, de ser reales, dificultarían el pensar conscientemente en la mejor respuesta posible con la rapidez necesaria. De la misma manera, relacionamos la función del juego con la función del arte., lo que podría aclarar la función adaptativa del arte. En este apartado sería importante poner nuestra atención, también, en el concepto de liberación, que para Marcuse mantiene una estrecha relación con la felicidad y el ejercicio de características relacionadas a *lo humano*. Para Marcuse, el ser humano vive actualmente una vida enajenada ya que el sistema capitalista promueve una negación de lo humano e impide las condiciones para que el hombre sea libre y feliz, que para efectos de este escrito se relaciona a la salud, pues sería el estado ideal del

⁵⁸⁰ Devon Hinton, Laurence Kirmayer, *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult.*

⁵⁸¹ Lev Vygotsky, *Psicología del Arte.*

⁵⁸² Lev Vygotsky, *Psicología del Arte.*

ser humano de acuerdo con sus características innatas.⁵⁸³ Ahí es donde entran en juego el arte y el comportamiento estético, que, para muchos autores, incluso Marx, están asociados con la esencia humana.⁵⁸⁴

¿Cómo es que esta necesidad universal de liberación podría encontrar satisfacción por medio de comportamientos estéticos? Tanto la creación estética como el consumo estético son actividades humanas universales. El hombre transforma la naturaleza y crea su propia naturaleza humana al producir objetos humanos, es decir, el hombre es creador por naturaleza. Esto es, el hombre transforma la naturaleza por necesidad y al hacerlo se afirma como ser humano y produce una nueva realidad interior y exterior. Se puede decir también que el hombre es consciencia pensante, se contempla y representa a sí mismo, y se conoce por medio de sus creaciones. Dicha manifestación de sí mismo se da en la obra de arte, que responde a la necesidad humana de objetivarse y dejar huella en el exterior. Al transformar el mundo exterior, el hombre hace el mundo a su medida, y añade lo humano a la naturaleza y, al hacerlo, se transforma a sí mismo.⁵⁸⁵

En la relación estética el sujeto se enfrenta al objeto sensible, afectiva y cognitivamente. En ella, el objeto se presenta como un todo concreto y sensible que se ofrece a los sentidos con una significación concreta que demanda que el sujeto estético despliegue toda su sensibilidad.⁵⁸⁶ Esto es muy importante ya que, si ser sensible y ser crítico es humano, entonces la relación estética sería un camino a la libertad y felicidad del hombre. En este sentido, para Marcuse, los valores estéticos permiten el desarrollo de la sensibilidad,⁵⁸⁷ a la que incluso Marx le da un elevado valor, ya que se relaciona con la afirmación de la esencia humana.⁵⁸⁸ La sensibilización podría ser esencial para experimentar una vida plena,⁵⁸⁹ que para efectos de este trabajo se relaciona con una vida saludable.

⁵⁸³ H. Marcuse, *Contrarrevolución y revuelta*.

⁵⁸⁴ A Sánchez Vázquez, *Las ideas de Marx sobre la fuente y naturaleza de lo estético*.

⁵⁸⁵ Adolfo Sánchez Vázquez, *Las ideas de Marx sobre la fuente y naturaleza de lo estético*.

⁵⁸⁶ Adolfo Sánchez Vázquez, *Las ideas de Marx sobre la fuente y naturaleza de lo estético*.

⁵⁸⁷ Daniel Innerarity, *Dialéctica de la liberación*, p. 118.

⁵⁸⁸ Adolfo Sánchez Vázquez, *Las ideas de Marx sobre la fuente y naturaleza de lo estético*.

⁵⁸⁹ Daniel Innerarity, *Dialéctica de la liberación*, p. 118.

“El arte [además] es una de las manifestaciones más elevadas de la actividad humana, como elemento esencial en el desarrollo y evolución del hombre, mediante la cual se expresa una visión personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginario con recursos sonoros, plásticos o lingüísticos. Se ha demostrado científicamente, según estudio por L. Smith y J. Johnson de la Universidad de Michigan, que las bellas artes cultivan en el ser humano una sensibilidad que lo lleva a desarrollar una ética muy sólida en su vida adulta.”⁵⁹⁰

Lo anterior es importante porque todo ser humano es capaz de cantar, no importa que no tenga un entrenamiento formal, pues se trata de una capacidad innata que siempre es posible mejorar si se ejercita, como cualquier otra⁵⁹¹ y porque el desarrollo de la sensibilidad podría ser clave en el tratamiento del trauma y la toma efectiva de buenas decisiones que aumenten el bienestar y la calidad de vida.

7. *Ficción que protege: los secretos ocultos por la distancia estética*

“Una función asignada al arte desde hace siglos y hasta milenios es la alta ludicidad y la buena dramatización para que humanos desde la edad infantil (...) se involucren en mundos imaginarios de ficción que les provean prácticas libres de riesgos, a manera de entrenamiento para su vida posterior cuando circunstancias parecidas les pudieran surgir.”⁵⁹²

Los mismos mecanismos neuronales que nos permiten simpatizar con personas reales nos permiten sentir empatía por personajes ficticios y experimentar sus pensamientos, acciones y percepciones como si fueran propias,⁵⁹³ especialmente si se relacionan a experiencias familiares.⁵⁹⁴ De hecho, quizá una de las propiedades más atractivas de la ficción es su

⁵⁹⁰ Roberto Carbajal, *El arte como recurso alternativo para la reinserción y rehabilitación de los internos en centros carcelarios*, p. 59.

⁵⁹¹ C. Y. Wan, T. Rüber, A. Hohmann, G. Schlaug, *The Therapeutic Effects of Singing in Neurological Disorders*.

⁵⁹² Ramón Patiño, *Homo Melodicus: el origen del arte, de la música y las conductas artificadoras desde la obra de Ellen Dissanayake*, p.6.

⁵⁹³ E. Schellekens y P. Goldie, *The Aesthetic Mind: Philosophy and Psychology*, p. 313.

⁵⁹⁴ E. Schellekens y P. Goldie, *The Aesthetic Mind: Philosophy and Psychology*, p. 319.

capacidad de reflejar los eventos de la vida real que un individuo ha experimentado,⁵⁹⁵ es decir, la conexión es más profunda si se trata de experiencias más íntimas.⁵⁹⁶

La ficción y su relación con el trauma han sido estudiados desde Freud, quien incluso desarrolla el término *das Unheimliche* para referirse a aquello que no puede ser expresado con palabras porque permanece oculto debido a su naturaleza siniestra, inquietante o perturbadora. *Das Unheimliche*, entonces, es aquello que permanece oculto, pero latente; reprimido y secreto, pero desea salir a la luz, como el trauma. Estos sentimientos reprimidos que producen una angustia impronunciable pueden ser vivenciados y como resultado de su confrontación con la realidad pueden suceder dos cosas, que el trauma sea superado o que sea reprimido y sepultado más profundamente. Ahí es donde la ficción resulta útil pues genera una distancia entre el evento representado en una realidad ficticia y lo que en realidad experimentó el individuo.⁵⁹⁷ Esta distancia proporciona un sentimiento de seguridad que posibilita el enfrentar las dolorosas realidades de la vida, encarnando la emoción peligrosa de una manera segura a través de la representación de roles o personajes ficticios, que le permiten al individuo mantener un sentido de control.⁵⁹⁸ Recordemos que el trauma tiene su origen en la inmovilización, en la sensación de impotencia frente al evento traumático, o lo que es lo mismo, la sensación de no poseer ningún control sobre sí mismo. La sanación pues, vendría al encontrar una manera de recuperar el sentimiento de estar a cargo de sí, de sentir lo que se siente, sin abrumarse por la ira ni la vergüenza y no colapsar al hacerlo. Esta manera de mantener el control, la calma y la concentración, sin permitir que los estímulos que recuerden el pasado sobrepasen al individuo se podría encontrar en la distancia que crea la ficción entre dicho individuo y el evento real que causa la reacción emocional.⁵⁹⁹ Recordar el evento podría sin lugar a duda resultar abrumador, pero cantar una canción que hable sobre pérdida, no lo es tanto. Podríamos decir que la ficción, la representación de algo que habla de una emoción similar a la experimentada en carne propia, trae recuerdos guardados

⁵⁹⁵ E. Schellekens y P. Goldie, *The Aesthetic Mind: Philosophy and Psychology*, p. 319.

⁵⁹⁶ E. Schellekens y P. Goldie, *The Aesthetic Mind: Philosophy and Psychology*, p. 321.

⁵⁹⁷ S. Freud, *Das Unheimliche*. Manuscrito inédito.

⁵⁹⁸ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁵⁹⁹ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

profundamente a la luz, esos que se enfrentan infructuosamente a las limitaciones del lenguaje, pero que el cuerpo sí recuerda y con una gran potencia, cada vez que se encuentra frente a una imagen, un sonido, o una sensación que estuvo presente durante el evento traumático.⁶⁰⁰

El confrontar al individuo con estímulos que le recuerden el pasado, aunque se trate de una realidad ficticia, indudablemente continúa siendo incómodo, pero mantiene al individuo en una zona de tolerancia en la que puede soportar el estímulo y la emoción asociada, y esto abre la posibilidad de aprender. Esto es muy importante porque una emoción que sobrepasa al individuo le mantiene inmóvil, incapaz de responder a ella, incluso por medio del aprendizaje; pero un estímulo un poco menos potente, la misma emoción pero expresada con las palabras de alguien más, podría permitir reconocer la incomodidad, el nerviosismo o la ansiedad propias, desde un lugar seguro desde el que se pueda cambiar de perspectiva, reflexionar y abrirse a nuevos comportamientos y respuestas distintas a las automáticas de pelear o escapar. Permitirse sentir lo que se siente podría, a su vez, permitir recuperar el control sobre las emociones propias.⁶⁰¹

El arte es importante porque permite despegarse de la relación inmediata con la vida. El encuentro con el mundo ficticio que se crea por medio del arte reestructura la consciencia y ofrece una representación sensible a una experiencia que no se encuentra disponible en la realidad.⁶⁰² Al cantar, que es el punto de interés de esta investigación, sucede esto exactamente. El cantante interpreta, se trata de un papel, un personaje, no son sus propias palabras; y, por lo tanto, no está en peligro, sus secretos están a salvo, nadie tiene por qué saber si interpreta con base a una emoción real o actuada, o a quién dedica internamente la canción.

Podríamos decir que el quehacer creativo es un impulso de autocuración; “(...) así como lo es la improvisación, cuyos objetivos son permitir a todos el desarrollo de su espontaneidad y creatividad, habilidades que, con frecuencia, se hallan aminoradas en aquellos que sufren problemas emocionales

⁶⁰⁰ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁶⁰¹ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁶⁰² H. Marcuse, *An essay on liberation*, p.25.

significativos y tienden a encerrarse en sí mismos. En ello hay cierta contradicción, ya que cuando uno se halla confrontado con serios problemas es el momento exacto en que se necesitan con mayor urgencia recursos para la curación interior, como la espontaneidad y la creatividad, y es entonces precisamente cuando menos se puede recurrir a estos potenciales.”⁶⁰³

El “representar” otra realidad o fenómeno es sanador por que saca a la luz lo que el trauma esconde. La representación, que en este caso es la interpretación de la canción, expone verdades ocultas que nos enfrentan con la propia verdad. En otras palabras, la representación podría permitir una confrontación con la realidad de la propia condición, pues usa el propio cuerpo para resonar con un sentimiento que se conoce muy bien. De esta manera es posible permitirse experimentar sentimientos de manera profunda y, al mismo tiempo, segura. Esto permite que pueda emerger la propia voz, el propio cuerpo, cuando se está en escena; y a la vez, mantener los asuntos personales en privado,⁶⁰⁴ lo que es importante en temas vulnerables que son normalmente los que son inefables. Por medio de la canción, se encuentran las palabras, pero la emoción la pone el intérprete. Una misma pieza puede ser interpretada de muchas maneras. Esta flexibilidad permite que el diálogo entre una pieza y su intérprete sea personal, lo que aumenta la eficacia de la terapia por medio de canto: el individuo se provee a sí mismo de lo que necesita en el momento en el que lo necesita.

“Especialmente si el (...) [individuo] participa en la creación pues toda creación transmite lo consciente y lo inconsciente, por eso se considera (...) como un elemento clave para acceder a los recursos y cargas individuales del paciente. (...) La creación se convierte en espejo y reflejo que pueden sentirse de forma directa... y constituye una oportunidad para cambiar. La exteriorización de procesos internos concede una distancia que permite un nuevo modo de mirar los sucesos internos. La importancia de recuperar la confianza en la propia competencia de actuación es algo básico cuando se tiene como fondo la pérdida de control vivida durante a experiencia traumática y la impotencia vivida en el pasado.”⁶⁰⁵

⁶⁰³ Joseph Moreno, *Activa tu música interior : musicoterapia y psicodrama*.

⁶⁰⁴ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁶⁰⁵ Luise Reddemann, *La imaginación como fuerza curativa: cómo tratar las secuelas de un trauma a partir de recursos personales*, p. 138.

8. *Belleza: puerta hacia la autocontemplación sensibilizadora*

En esta investigación se considera a la experiencia estética como terapéutica en sí misma. El arte es terapia, incluso cuando no se persigue ese propósito⁶⁰⁶ porque proporciona valor, un valor inconmensurable que se relaciona biológicamente con estímulos adaptativos.

Si pensamos que los valores son producto de la evolución y su objetivo es mantener la vida misma, podríamos concluir que la capacidad de valorar nace con la consciencia, responde a la necesidad de supervivencia y se convierte en un regulador del comportamiento.⁶⁰⁷ Dentro de estos valores reguladores del comportamiento se encuentran los valores estéticos. Hemos establecido anteriormente que la estética es la rama de la filosofía que analiza la belleza en el arte como algo distinta a lo que es agradable, moral o útil.⁶⁰⁸ Sin embargo, cabe mencionar que “[E]l origen de lo estético está íntimamente asociado al origen y evolución de lo humano, a esa capacidad sólo presente en esta especie de transformar creadoramente el mundo que le rodea para ponerlo, mediante la praxis, al servicio de sus siempre crecientes necesidades.”⁶⁰⁹

El arte para los psicólogos evolucionarios y estetas darwinianos es una conducta adaptativa que promueve atención selectiva y respuestas emocionales positivas hacia eventos del entorno que podrían guiarnos hacia decisiones que sean adaptativas, y por lo tanto se relaciona a estímulos considerados bellos⁶¹⁰ La base biológica del comportamiento de búsqueda de la belleza es que es un reforzador positivo, por lo que, algo que resulte placentero será algo que se busque naturalmente.⁶¹¹

“Las artes nos ayudan a tomar más la vida en serio porque nos animan a demostrar que nos importan las cosas importantes. Además, son formas antiguas de transmitir valores culturalmente importantes en historia, de celebrar eventos culturalmente importantes, de mejorar y enriquecer el entorno, para articular y lidiar con la ansiedad, para marcar y afirmar las identidades individuales y culturales, y

⁶⁰⁶ K. Bruscia, *Musicoterapia: métodos y prácticas*.

⁶⁰⁷ J. R. Fabelo, *Antecedentes evolutivos de los valores estéticos*. P.71.

⁶⁰⁸ N. L. Wallin, B. Merker y S. Brown *The Origins of Music*, p.416.

⁶⁰⁹ J. R. Fabelo, *14 Tesis Sobre Los Valores Estéticos*.

⁶¹⁰ Ramón Patiño, *Homo Melodicus: el origen del arte, de la música y las conductas artificadoras desde la obra de Ellen Dissanayake*, p.4.

⁶¹¹ E. Schellekens y P. Goldie, *The Aesthetic Mind: Philosophy and Psychology*, p. 81.

unirse a los individuos en esfuerzo común, brindándoles la oportunidad de formar parte de un todo más grande, es decir, para ampliar el sentido del ser del individuo.”⁶¹²

Es cierto que el hombre se relaciona con el mundo de distintas maneras: cognitiva, productiva o utilitariamente, dependiendo de si intenta comprender, transformar o consumir los objetos que se encuentran en su entorno; pero dentro de este sistema de relaciones también existen las relaciones mágica, mítica, religiosa, moral, económica, política y estética.⁶¹³ Ésta última es una de las formas más antiguas en que el hombre se relaciona con el mundo, se haya presente en todas las sociedades y, en muchas ocasiones aún mantiene su importancia vital en la vida los individuos, a través de la experiencia estética.

La experiencia estética, además de ser una respuesta adaptativa de identificación de estímulos positivos para sostener de la vida (de ahí su carácter placentero), despierta un interés propio que se vincula con la contemplación. Este proceso perceptivo que puede ser visto como un proceso de proyección del sujeto en el objeto, relaciona lo interno con lo externo, eliminando la distancia entre uno y otro y permitiendo una especie de autocontemplación sensibilizadora.⁶¹⁴

Lo interesante, es que para que pueda establecerse una relación estética es necesario un cierto nivel de atención y concentración en el objeto con el que se establece la experiencia estética.⁶¹⁵ “Sabido es que la atención es un proceso psicológico selectivo, cuya activación está íntimamente asociada al interés despertado en el sujeto por la presencia de algo significativo para él. Esto quiere decir que el objeto estético no podría atrapar la sensibilidad humana si ésta no estuviera guiada por un interés hacia ese objeto.”⁶¹⁶

Para Leontiev la capacidad de reaccionar con respuestas más o menos adecuadas a estímulos con significación vital es una propiedad universal de la vida. (Claro que esta propiedad evoluciona y va adquiriendo formas nuevas de expresarse en organismos más

⁶¹² Denis Dutton, *El instinto del arte. Belleza, placer y evolución humana*.

⁶¹³ Adolfo Sánchez Vázquez, *La relación estética del hombre con el mundo*. Invitación a la Estética.

⁶¹⁴ Adolfo Sánchez Vázquez, *Las ideas de Marx sobre la fuente y naturaleza de lo estético*, pp. 48-95.

⁶¹⁵ J. R. Fabelo, *14 Tesis Sobre Los Valores Estéticos*.

⁶¹⁶ J. R. Fabelo, *14 Tesis Sobre Los Valores Estéticos*, p. 189.

complejos.) Pávlov incluso distingue entre lo que él llamaba estímulos absolutos, asociados instintivamente a la imprescindible satisfacción de necesidades vitales, y estímulos neutros, que podían fungir como señales de los primeros y, bajo determinadas circunstancias, generar reflejos condicionados en los organismos vivientes.⁶¹⁷ La belleza sería entonces un indicador de un estímulo adaptativo que, además, posibilita la experiencia estética.

Recordemos que, para Sánchez Vázquez, la autopoiesis es una característica fundamental de la vida y el papel del arte es fundamental no sólo como una actividad que designe un trabajo, ni sólo gracias a su función adaptativa, sino debido a que el arte, transforma el mundo para adaptar al ser humano, histórica y culturalmente.⁶¹⁸ La idea propuesta en este apartado es que la autopoiesis exige de todos los seres vivientes la capacidad de captar, de alguna forma, lo que es valioso. Lo valioso entonces se traduciría en alguna significación positiva para la vida. Debido a esto, todos los seres vivos, han encontrado la manera de percibir ciertas señales que indiquen el camino a seguir.⁶¹⁹ La belleza sería una de esas señales. Los valores estéticos son, por lo tanto, esenciales para la presente propuesta. En este contexto el canto emerge como parte del fenotipo extendido y se instaaura como un componente imprescindible de las terapias emocionales, ya que cuando el valor de una cosa, cuando es positivo, puede generar imaginación posterior y fantasía, por ejemplo, cuando se aprecia un hermoso paisaje o se escucha una hermosa idea.⁶²⁰ Lo anterior es importante y podría relacionarse con la capacidad del arte, la música y la danza para sobrepasar la incapacidad de hablar sobre aquello que produce terror; inclusive, ello podría ser la razón por la que las artes se usan como parte del tratamiento del trauma.⁶²¹ Relacionado con este último, se ha llegado a proponer que las personas que carecen de emociones positivas fuertes tienden a tener menos aprecio por las experiencias estéticas que otras,⁶²² esto podría ser una especie de obstáculo menor, que combató con un estímulo artificador, lo suficientemente fuerte para traspasar el umbral absoluto de la atención, que es utilizar técnica

⁶¹⁷ J. R. Fabelo, *Antecedentes evolutivos de los valores estéticos*.

⁶¹⁸ Adolfo Sánchez Vázquez, *Las ideas de Marx sobre la fuente y naturaleza de lo estético*.

⁶¹⁹ J. R. Fabelo, *Antecedentes evolutivos de los valores estéticos*, p.70.

⁶²⁰ E. Voland y K. Grammer, *Evolutionary Aesthetics*.

⁶²¹ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁶²² E. Schellekens y P. Goldie, *The Aesthetic Mind: Philosophy and Psychology*, p. 73.

operística como el medio de expresión. Además, el uso extraordinario de la voz, que produce sonidos objetivamente bellos, biológicamente invita a la autocontemplación y promueve la sensibilidad. Podríamos decir que “[E]l arte no puede cambiar el mundo, pero puede contribuir a transformar la consciencia y los impulsos de los hombres y mujeres capaces de cambiarlo.”⁶²³

9. *La canción mexicana: nostalgia de lo abandonado a la fuerza*

La canción mexicana fue un descendiente de la tradición semiculta de finales del siglo XIX.⁶²⁴ Después de la Independencia de México, los antecedentes de la canción popular fueron implantados en el virtuosismo y la ópera italiana. Nació en los compositores el deseo de apropiarse de los géneros europeos y, gracias a ello, se ofrecieron piezas casi operísticas a sopranos, contraltos y tenores.⁶²⁵ En este periodo de búsqueda de una identidad que pudiera englobar a la totalidad de la sociedad, que en realidad estaba profundamente dividida debido a las diferencias socioculturales y económicas, se busca crear algo singular que dé personalidad al proyecto nacionalista musical.⁶²⁶ Los orígenes de la nación mexicana son, pues, el resultado de la fusión de mundos y civilizaciones, que, unidas, dieron lugar a un nuevo pueblo con características y peculiaridades propias, que no son ni europeas, ni coloniales, ni indígenas, sino algo nuevo.⁶²⁷ Es importante recordar que la canción mexicana no es un producto del espacio cultural burgués, a pesar de que, recurrentemente, se busque ennoblecerla a través del uso de elementos característicos de la tradición musical culta europea.⁶²⁸ La identidad musical que se plantea a través de la canción mexicana, pues, nace siendo operística.

El periodo de búsqueda de la identidad mexicana continua en el siglo XX y es, una vez concluida la Revolución Mexicana, que la canción mexicana se consolida con temas que

⁶²³ Herbert Marcuse, *La dimensión estética*, p. 80.

⁶²⁴ T. Karam, *Notas para pensar la “Nueva Canción” Mexicana*. De “Los Folkloristas” a Alejandro Filio.

⁶²⁵ Aurelio Tello, *La música en México. Panorama del siglo XX*, p.186.

⁶²⁶ C. Cruz Carvajal, *La búsqueda de la identidad musical en el México posrevolucionario de los ritmos regionales a los nacionales*, p. 91.

⁶²⁷ M. Cuesta Alonso, *La identidad nacional mexicana a través de dos polémicas diecichocescas*.

⁶²⁸ O. Picún y C. Carredano, *El nacionalismo musical mexicano: una lectura desde los sonidos y los silencios*, p. 7.

van del desgarramiento a la melancolía, “si arraigan en la memoria es por evocar atmósferas que se saben desvanecidas (...).”⁶²⁹ Ahí aparece la canción ranchera como sede de los monólogos desesperados que mantienen el alma en un hilo y pertenecen a la tradición de la melancolía.⁶³⁰

Recordemos que el pueblo mexicano se posiciona en el mundo y se identifica a sí mismo como un pueblo que expresa sus amores y sus pesares, que eran muchos si recordamos que se trata de un periodo posguerra. El mexicano, entonces, se piensa a sí mismo como artista y tiene mucho que decir porque siente mucho, ha sufrido mucho, y canta porque busca consuelo en las expresiones musicales.⁶³¹

El gobierno elige a la música de mariachi, o ranchera, como la que sea reconocida en el extranjero. El drama en la música ranchera permite al mexicano ser material y objeto de arte en toda su dignidad⁶³² y poco a poco surge la ópera ranchera, que tipifica lo mexicano en una canción⁶³³ y surgen estereotipos como el mariachi y el charro, que se permiten utilizar el grito como sustituto de las lágrimas, además de abundantes gestos sobre-explicativos y sobreactuaciones, portamentos, ritardandos, esforzatos, calderones y un uso teatral del falsete. El sentimentalismo y las posibilidades expresivas propias de cada intérprete también son aprovechadas en este género musical⁶³⁴ que encarna el alma del mexicano de la misma manera en que lo hacen los extremadamente románticos boleros mexicanos, que son también identificadores internacionales de la música nacional y parte del imaginario tanto de los mexicanos como de *lo mexicano* en el extranjero.

Pensando en que una nación es una comunidad imaginada, no es difícil concluir que los individuos que pertenecen a dicha comunidad quizá tampoco sean lo que son, sino lo que imaginan que son. El pueblo mexicano se posiciona tanto nacional como internacionalmente

⁶²⁹ Aurelio Tello, *La música en México. Panorama del siglo XX*, p. 216.

⁶³⁰ R. Wagner, *Ópera y drama*.

⁶³¹ O. Picún y C. Carredano, *El nacionalismo musical mexicano: una lectura desde los sonidos y los silencios*, p. 8.

⁶³² R. Wagner, *Ópera y drama*.

⁶³³ Y. Moreno Rivas, *Historia de la música popular mexicana*.

⁶³⁴ Y. Moreno Rivas, *Historia de la música popular mexicana*.

como un pueblo pasional y pintoresco que sufre y ama profundamente.⁶³⁵ La música condiciona los reflejos de las colectividades y cohesiona la nostalgia, la diversión o el deseo,⁶³⁶ en otras palabras, la música nacional de un país expresa de algún modo las características internas de la cultura en cuestión, los aspectos esenciales de su vida emocional, su propio yo,⁶³⁷ que en el caso del mexicano, es un ser altamente pasional, expresivo y creativo. Las piezas que se crean en este periodo histórico (S. XIX y S. XX) y que sobreviven al tiempo y se traspasan de generación a generación se relacionaron a tres ideas:⁶³⁸

- México representado por la costumbre.
- Evocación a la pareja.
- Nostalgia de lo abandonado a la fuerza.

Aunque estas tres ideas se resisten a la moda, emocionan a los padres y a también a los hijos y son canciones asociadas a la expresión de emociones profundas,⁶³⁹ la que interesa a este trabajo es la última, que puede asociarse casi instantáneamente con lo perdido con violencia en el evento traumático. La anterior propuesta obviamente se debe a mi pertenencia a la cultura mexicana y la naturaleza de ésta, pero la propuesta terapéutica es válida para cualquier trauma, en cualquier cultura, en cuyo caso sugiero realizar un análisis de la música nacional o ponerse en contacto con la autora de esta investigación, pues con mucho gusto puedo hacer el análisis necesario para apoyar al grupo objetivo de la terapia que se pretenda realizar.

10. Técnica de canto operística: dificultad que invita al cambio

La técnica de canto operística se relaciona tradicionalmente al canto de ópera, que a su vez es un género musical-teatral que se armoniza con instrumentos. Sin embargo, como se menciona en el apartado anterior, la música mexicana nace siendo operística por lo que es posible despertar emociones profundas relacionadas con un imaginario colectivo. Es cierto

⁶³⁵ O. Picún y C. Carredano, *El nacionalismo musical mexicano: una lectura desde los sonidos y los silencios*.

⁶³⁶ Aurelio Tello, *La música en México. Panorama del siglo XX*.

⁶³⁷ C. Cruz Carvajal, *La búsqueda de la identidad musical en el México posrevolucionario de los ritmos regionales a los nacionales*, p. 81.

⁶³⁸ Aurelio Tello, *La música en México. Panorama del siglo XX*, p.186.

⁶³⁹ Aurelio Tello, *La música en México. Panorama del siglo XX*, p.210.

que la diversidad cultural mexicana se mantiene y no es posible hablar de un piso común ni en cuanto a gustos ni experiencias musicales, sin embargo, es innegable que la canción mexicana es parte del repertorio musical mexicano como parte tanto del imaginario nacional que representa lo que significa ser mexicano, tanto dentro como fuera del territorio nacional. Si pensamos que para muchos autores la música fue la verdadera forjadora de la nación mexicana⁶⁴⁰ y recordamos que la sensibilidad que se buscó siempre presentar es la del pueblo, es razonable pensar que la sensibilidad representada en las desgarradoras letras de las canciones mexicanas aún refleja el alma de los pobladores del país,⁶⁴¹ a pesar de nuestras innegables diferencias socioculturales. Es cierto que el contexto sociocultural condiciona en gran parte la personalidad de un individuo y que la historia y la cultura a la que se pertenece impone ciertas limitaciones en las preferencias estéticas,⁶⁴² por lo que podrían presentarse algunas objeciones a la elección de utilizar una técnica vocal operística como herramienta terapéutica. Sin embargo, es importante recordar que el vínculo entre emoción y preferencia también se puede establecer explotando el hecho bien conocido de que la exposición repetida a un estímulo induce un efecto positivo.⁶⁴³ Además, el arte reconfigura la forma en que su usuario se relaciona consigo mismo, los otros y su alrededor.⁶⁴⁴

Primero que nada, la técnica operística es un estímulo lo suficientemente fuerte para sobrepasar el umbral absoluto de la atención, lo que posibilita la atención durante el proceso terapéutico. Además, esta manera de cantar demanda aprender un uso extraordinario de los órganos del cuerpo, lo cual, ya se explicó que sería benéfico para ganar propiocepción y consciencia plena. En tercer lugar, este uso extraordinario del cuerpo es un comportamiento artificador, el cual se explicó que es un comportamiento humano natural, que, además, al ser creador, se relaciona directamente con la esencia humana. En cuarto lugar, este estilo vocal es innegablemente bello auditivamente, por lo que un ambiente sonoro operístico, si bien

⁶⁴⁰ C. Cruz Carvajal, *La búsqueda de la identidad musical en el México posrevolucionario de los ritmos regionales a los nacionales*.

⁶⁴¹ T. Karam, *Notas para pensar la "Nueva Canción" Mexicana*. De "Los Folkloristas" a Alejandro Filio.

⁶⁴² J. R. Fabelo, *14 Tesis Sobre Los Valores Estéticos*.

⁶⁴³ E. Schellekens y P. Goldie, *The Aesthetic Mind: Philosophy and Psychology*, p. 73.

⁶⁴⁴ D. Fishman, *Danzaterapia: orígenes y fundamentos*.

podría ser algo nuevo, es altamente probable que sea percibido como una experiencia una experiencia agradable y biológicamente reconocida como positiva.

Recordemos que, en el trabajo terapéutico, es importante rastrear las diferentes formas de recuerdos implícitos, para ayudar al paciente en el proceso de integrar experiencias también implícitas. Podría decirse que la vida se experimenta con ‘otro sistema nervioso’ después del trauma ya que la energía del sobreviviente se enfoca en suprimir el caos interno.⁶⁴⁵ Pensando de esta manera, sanar implicaría retomar lo que el trauma “robó”, una reapropiación de la propia mente, y el propio cuerpo, reconocer lo que se sabe y siente con libertad, sin sentirse abrumado o humillado. Las víctimas de trauma necesitan hacer las paces con las sensaciones corporales y ser conscientes de las sensaciones del cuerpo y la manera en que el cuerpo se relaciona con el entorno.⁶⁴⁶

Ganar consciencia del cuerpo permite al individuo ponerse en contacto con su mundo interior, y posibilita el cambio de perspectiva. Potencialmente la autorreflexión y el aprendizaje potencialmente permiten el desarrollo de alternativas distintas a las respuestas habituales y automáticas a los estímulos a los que se responde atacando o huyendo, y que, por lo tanto, probablemente han causado problemas derivados de decisiones que no han sido ni conscientes ni en beneficio del individuo. El ser consciente de los propios sentimientos y emociones permite aumentar el control sobre ellos.⁶⁴⁷ Esto es importante porque, como ya mencionamos, la emoción se refleja en el cuerpo y se comunica a través del comportamiento. En este sentido, un buen manejo de las emociones y un control sobre ellas puede promover decisiones y comportamientos conscientes que funcionen a favor del individuo y su vida.

El canto operístico es una técnica de canto muy demandante. En términos de esfuerzo, cantar requiere de un control anatómico y neurológico enorme.⁶⁴⁸ Este control del cuerpo implica un control de la inhalación y la exhalación,⁶⁴⁹ es decir, un control consciente de los procesos de respiración y del uso de la capacidad total de los pulmones para mantener una

⁶⁴⁵ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁶⁴⁶ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁶⁴⁷ Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁶⁴⁸ Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*, p. 132.

⁶⁴⁹ Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*. P.134.

emisión de voz constante. Para conseguirlo, es importante que la respiración sea diafragmática, este tipo de respiración se apoya en los músculos abdominales y busca que la caja torácica mantenga su expansión, que durante la inhalación se expande hacia los lados, esto significa que no involucra el estómago, los hombros o las clavículas y que éstos deben mantenerse en su lugar. El control de los músculos intercostales externos e internos son los músculos principales en los procesos de inhalación y exhalación, por lo que el control consciente de estos músculos es primordial para el canto. El diafragma, que es un músculo que separa la cavidad torácica de la cavidad estomacal es entonces crucial al cantar con esta técnica, pues se tensa al inhalar diafragmáticamente, y al hacerlo, desciende, permitiendo que los pulmones se expandan a su máxima capacidad. Conforme el aire es exhalado éste sube, haciendo posible que la emisión de aire sea constante mientras la cavidad nasal, la cavidad bucal, el cráneo y los demás huesos actúan como resonadores,⁶⁵⁰ lo que significa que, en realidad, todo el cuerpo está involucrado en el momento de cantar.

Además, la vocalización depende en gran parte del gesto al que se le relaciona, por lo que la musculatura orofacial determina la frecuencia, la duración, la calidad de la vocalización y la emoción a la que se liga la emisión de voz.⁶⁵¹ El cantante que utiliza una técnica operística, necesita aprender a conocer y relacionarse con su propio cuerpo y poner atención plena las propias sensaciones al momento de cantar, lo que significaría conocer el propio cuerpo y aprender a utilizarlo de una manera fuera de lo ordinario. Es un comportamiento artificador que usa el propio cuerpo de manera extraordinaria, que demanda comprensión personal de las propias sensaciones. El canto operístico centra la atención en el cuerpo y las sensaciones, lo que es beneficioso porque el individuo, comienza por esforzarse en percibir esas sensaciones y después empieza a percibir los sentimientos que estaban bloqueados. El estar en contacto con su propio cuerpo, como antes del trauma, y sentir lo que no se permitió sentir antes, es la semilla del cambio. Al suceder en un ambiente seguro, rodeado de estímulos bellos y camaradería, el estímulo peligroso, que podría ser el sentir su propio cuerpo o la relación que hace con la letra de la canción, *podría* reestructurarse

⁶⁵⁰ Bickel JE. *Vocal Technique: A Physiologic Approach*.

⁶⁵¹ Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*, p. 225.

cognitivamente como un estímulo que puede entonces ser asociado a nuevas características. Si bien resulta ser un proceso largo, a través de éste el canto, podría posibilitar al individuo reflexionar sobre su pasado e integrar nuevamente sus emociones y pensamientos con lo que esas emociones y sentimientos provocan en su cuerpo, a su propio tiempo.⁶⁵²

Los cantantes entrenados en esta disciplina se benefician de la técnica vocal operística de muchas maneras, comenzando por presentar un mejor control del cuerpo y aun reportar un mejor alcance de logros, mejorando su autoimagen y su autoestima. Así pues, el canto sirve como catalizador y como medio de comunicación interna y externa, para tratar con asuntos emocionales sin resolver y romper el bloqueo mente-emoción-cuerpo, ocurrido debido a la violencia y traumas sufridos en la vida.

Los objetivos buscados, al proponer utilizar una técnica de canto compleja como terapia contra el trauma, cuya fundamentación y factibilidad se desarrolló a lo largo de esta investigación, han sido descritos anteriormente por diversos especialistas. Estos incluyen:

- Cambiar la sobreexcitación a equilibrio y relajación.⁶⁵³
- Aumentar la conciencia, el autocontrol y el monitoreo del estado fisiológico.⁶⁵⁴
- Aumentar la interacción interpersonal.⁶⁵⁵
- Disipar sentimientos negativos y cristalizar positivos.⁶⁵⁶
- Aumentar la autoestima y la libertad de elección.⁶⁵⁷
- Promover un espacio seguro y libre de miedo.⁶⁵⁸
- Promover identificación y empatía con los demás.
- Desarrollar habilidades para interpretar y comunicar ideas y sentimientos.
- Mejorar habilidades de interacción y grupales.
- Experimentar una situación social gratificante.

⁶⁵² Bessel Van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

⁶⁵³ P. Levine, *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory*.

⁶⁵⁴ North, A. & Hargreaves, D. (2008) *The Social and Applied Psychology of Music*, p. 304.

⁶⁵⁵ North, A. & Hargreaves, D. (2008) *The Social and Applied Psychology of Music*, p. 305.

⁶⁵⁶ Steven Brown, *Evolutionary models of music*, p.262.

⁶⁵⁷ North, A. & Hargreaves, D. (2008) *The Social and Applied Psychology of Music*, p. 300.

⁶⁵⁸ Luis Cozolino, *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*.

- Disminuir el estrés (i.e., producir endorfinas).
- Mejorar el bienestar físico fortaleciendo el sistema inmune.
- Despejar la mente de pensamientos negativos.
- Promover la reflexión e introspección.

Reintegración y salud

El conjunto de estrategias previamente descritas pretende reintegrar emoción, cuerpo y pensamiento en el individuo que ha experimentado un evento traumático que no ha podido resolver. Si pensamos que el poder hacer algo y dejar de sentirse impotente frente al evento peligroso es la diferencia entre que un evento pueda ser superado o deje una marca que dure toda la vida, el posibilitar hacer algo, aunque ese algo parezca algo sencillo como cantar una canción y al hacerlo, expresar aquello que ha estado escondido, puede ser útil. La manera, el método y la intención subyacente durante el acto mismo de cantar es la clave en la presente propuesta de canto como herramienta terapéutica, ya que la técnica sugerida para su empleo como técnica terapéutica hace énfasis en el cuerpo con el potencial de ser sanador en sí mismo. Lo anterior, más los estímulos bellos que rodean la experiencia de cantar bellamente, tranquilizan, reestructuran el evento cognitivamente y distraen la atención del individuo, de mantenerse fija en el miedo, a darse cuenta de que ahora se encuentra a salvo. Es finalmente esta nueva sensación de seguridad la que abre la posibilidad de permitirse nuevas experiencias, responder a la vida sin miedo, y tomar mejores decisiones. La propuesta que se presenta en esta tesis es que todas estas posibilidades son viables gracias a la manera en que evolucionó cultural y fisiológicamente el ser humano y por supuesto, se basa en la inclusión del cuerpo como medio y en la participación en una relación estética que promueva una integración armoniosa de emoción, cuerpo y pensamiento.

El canto como herramienta terapéutica que promueve la salud emocional tiene como base el cuerpo. Un cuerpo que fisiológicamente está preparado para cantar, ser atraído por el canto y disfrutar de él, cantando. Si pensamos que todas las características físicas y culturales, que permanecieron en el tiempo y se transmitieron de generación en generación, son adaptativas y proporcionan beneficios, que en el cuerpo del organismo beneficiado pueden traducirse en forma de placer; podemos concluir que el canto es adaptivo. Es cierto que

incluso en nuestros días hay muchos temas, entre los que se encuentran los relacionados con el cuerpo que no han sido profundamente analizados; en este trabajo no pretendo explicar todos los beneficios adaptativos del canto, solamente propongo que ser terapéutico es uno de ellos.

Los posibles usos de la terapia propuesta, pensada originalmente por Somos niños para servir a niños y adolescentes en orfanatos y centros de reclusión gubernamentales, son:

- Pacientes artríticos en rehabilitación.
- Niños y adolescentes que sufren trauma complejo.
- Niños y adolescentes que sufren estrés postraumático.
- Niños y adolescentes sobrevivientes de abuso sexual.
- Niños y adolescentes albergados por SEDIF, Puebla.
- Adolescentes reclusos en CIEPA, Puebla.

Pero hay muchas áreas de oportunidad de trabajo en distintos campos terapéuticos:

- Mujeres sobrevivientes de abuso sexual.
- Sobrevivientes de violencia doméstica.
- Niños de la calle.
- Reinsertar migrantes al núcleo del que fueron excluidos.
- Rehabilitación pulmonar.
- Rehabilitación de adicciones.
- Educación especial.
- Pacientes alojados en asilos.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES

El canto es la forma de comunicación más antigua, más que el lenguaje y el arte, inicia por supuesto con la voz, y con la abrumadora necesidad de relacionarnos con los demás.⁶⁵⁹ En el Capítulo I se mencionó la posibilidad de la existencia de un protolenguaje, ya que si el lenguaje apareció hace 200,000 años, hubo casi 2 millones de años de sonido sin gramática. En ese capítulo se menciona que el protolenguaje muy probablemente fue musical y gestual, promovido por cambios en la laringe, dentadura y rasgos faciales, que permitieron una mayor expresión e interpretación de emociones.⁶⁶⁰ También se propone que el canto es un fenotipo extendido ya que es un comportamiento humano universal cuya explicación es dada por algunos teóricos como el resultado de la evolución de los órganos del cuerpo que lo permiten, y por otros como la respuesta a la necesidad, que ocasionó la evolución de los órganos necesarios. También se habló extensamente sobre los argumentos que sugieren que las habilidades musicales humanas son resultado de la evolución⁶⁶¹ y de la presión social que influyó en su evolución. La información presentada en este capítulo también sostiene que el significado emocional inherente a la música⁶⁶² es comprensible para todas las culturas debido a que existe una relación entre tensión tonal, fisiología y psicología, que es universal porque responde a la fisiología y psicología del ser humano.

En el Capítulo II se propone que el comportamiento artístico es un comportamiento humano natural, que existe una relación entre juego, rito y canto que no es casual y responde a necesidades humanas esenciales relacionadas a la emoción. El canto se presenta dentro del rito como la intersección entre música y lenguaje, capaz de expresar emoción y también inducirla, por lo que el canto puede ser considerado una herramienta terapéutica eficaz que

⁶⁵⁹ Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*, p. 130.

⁶⁶⁰ S. Mithen, *The Singing Neanderthals: The Origins of Music, Language, Mind and Body*.

⁶⁶¹ Estudios neurofisiológicos sugieren que las habilidades musicales humanas son resultado de la evolución. Iain Morley, *Prehistory of music. Human evolution, archaeology, and the origins of musicality*, p. 2.

⁶⁶² Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p.98.

se ha utilizado desde tiempos ancestrales para conseguir la salud emocional. También se exponen estudios y técnicas terapéuticas que utilizan la voz como medio de sanación.

Así como el canto es una herramienta poderosa de sanación utilizada en numerosos rituales indígenas, la sociedad moderna, que sabe esto de manera intuitiva, continuamente vuelve a las raíces ancestrales de los rituales de sanación, aunque no de manera consciente. A lo largo de este trabajo propongo que el canto provee una solución viable a problemas humanos. Incluso me atrevería a decir que el poder de la música y la importancia de la inclusión del cuerpo en la solución de dichos problemas son más notorios en la sociedad actual, en la que la tecnología, y la distancia social alejan al ser humano de la comunión consigo mismo y con los demás y éste necesita recuperar su esencia -encontrar la manera de volver a sí mismo. En el capítulo III se relaciona gesto y emoción con una teoría fenomenológica dual y se presentan los fundamentos psicológicos por los que la propuesta terapéutica presentada puede ser una manera viable de tratar el trauma.

El Capítulo IV, en cambio se enfoca en la relación entre el canto, el cuerpo y la emoción y la viabilidad del canto como herramienta corporal-terapéutica eficaz, fundamentada en que la voz es un fenotipo⁶⁶³ extendido que tiene efectos en la subjetividad pues exterioriza pensamientos y sentimientos.⁶⁶⁴

A lo largo de esta investigación también se ha llamado la atención sobre un punto vital para este trabajo: y es que ya sea de forma grupal, o de forma personal y privada, el canto se ha adaptado a formas accesibles a todos y con muchos más usos que los artísticos profesionales. Hoy en día el canto es una actividad que se encuentra al alcance de todos. De hecho, la música está presente en muchas actividades modernas: yoga con cuencos, percusiones chamánicas, danzaterapia (en la que se incluye la participación verbal del individuo) e incluso en el karaoke.

⁶⁶³ “Fenotipo: Atributos manifiestos de un organismo, el producto conjunto de sus genes y de su entorno. Se puede decir que un gen se expresa fenotípicamente, por ejemplo, en el color de los ojos. El concepto de fenotipo es extendido para incluir consecuencias funcionales importantes de los diferentes genes, fuera de los cuerpos en los que se alojan.” R. Dawkins, *El fenotipo extendido. El largo alcance del gen*.

⁶⁶⁴ “El canto es un tema importante porque implica la integración de la melodía y el habla: música y lenguaje.” Steven Mithen, *The singing neanderthals: the origins of music*, p. 53.

Podría parecer un poco o bastante idealista el decir que el canto o la danza promueven la dignidad humana, que traen una especie de libertad o que ayudan a nacer la esperanza, pero para mí, los valores estéticos podrían ser un puente eficaz entre la realidad y una humanización y sensibilización que de otra manera sería muy difícil recuperar después del trauma. A lo largo de este trabajo de investigación he presentado las bases biológicas, filosóficas y psicológicas que sustentan el potencial terapéutico del canto.

Muchos autores consideran que los valores estéticos podrían ser síntesis de valores extraestéticos que funcionan como herramientas humanizantes, si son usados de una cierta manera. Por supuesto, hablar de crecimiento espiritual es algo que relacionamos con el sujeto estético, que es transformado, desarrolla su conciencia y cambia su perspectiva de la vida gracias a la experiencia estética. En este documento se propone que no solamente es a través de una experiencia estética que este crecimiento se da, sino que ser parte de la creación de belleza, y, además, usar el propio cuerpo para crearla, podrían ser efectivos detonadores psico-corporales que alcancen la emoción y el trauma reprimido con precisión y gran fuerza, una fuerza que puede ser utilizada para sanar; lo que no es irrazonable si consideramos la importancia de los valores estéticos a lo largo de la historia de la humanidad y su relación con necesidades humanas esenciales (lo que es científicamente comprobable pues biológicamente el ser humano está preparado para responder a los estímulos estéticos). De hecho, el ideal estético de Sánchez Vázquez incluye no sólo la recepción sino la participación cocreadora del arte.

Hoy en día no deberían considerarse los valores estéticos como algo superfluo sino como una posible fuente de crecimiento y medio por el que se podrían realizar los más altos valores humanos, una manera en que se puede obtener una visión crítica hacia cosas que nos pueden servir en la vida y una forma eficaz de sustituir imágenes identitarias negativas por otras que se asocien a mejores intereses y mejores decisiones. Nos encontramos en un momento en la historia en el que la estética trasciende y estetiza el mundo de la vida. La pérdida del aura y de la magia que se relacionaba con ella anteriormente, lejos de ser algo negativo, es útil pues permite que los límites entre el mundo artístico y otras esferas se difuminen. Eso es una ganancia en el plano terapéutico en el que los valores extraestéticos, por medio de los valores estéticos, potencian el cambio de perspectiva de la realidad por

medio de un desarrollo de la consciencia. Si los valores vitales, esos que evocan valores universales y que están relacionados con lo que somos en esencia como especie, rigieran el comportamiento humano, la calidad de vida individual y social aumentaría radicalmente y se podría conseguir un cambio de valores, un crecimiento positivo.

Creo profundamente que sí puede alcanzarse un cambio de perspectiva de la vida que posibilite la toma de mejores decisiones y un cambio de autoimagen que fortalezca al individuo que ha experimentado trauma de manera que tenga una oportunidad real de salir del círculo vicioso que lo limita y vivir una vida más plena y feliz, con más belleza en ella. El estímulo inicial, si bien sí sería artístico, creo que puede dar como resultado que la belleza penetre en la vida del individuo en todos los sentidos: en sus relaciones con lo demás y consigo mismo, en su entorno, en su trabajo y su hogar. Lo anterior puede ser una manera de ayudar a quienes han sufrido trauma a reestructurar cognitiva y emocionalmente el evento doloroso. Cuando una persona descubre su creatividad y usa su tiempo de ocio en una actividad artística, y da espacio a la libre expresión, en un ambiente de respeto, la función del arte pasa a ser una de afirmación de autonomía, una de elaboración de experiencias, descubrimiento de capacidades, fortalezas, y vulnerabilidad. Esta experiencia puede fortalecer su autoestima, identidad, potencialidad y capacidad. Lo anterior se afirma, basado en experiencias que ha habido en el mundo, en las cuales personas con distintas afecciones han encontrado en el arte un refugio, una ventilación, un espacio adonde se pueden volver a encontrar consigo mismos y los demás y encontrar su poder, su capacidad y un camino hacia una vida más rica, más llena.

En una futura investigación sería interesante desarrollar los Métodos Terapéutico-Corporales de Danza y Canto que se proponen en mi tesis de licenciatura y en esta tesis, describiendo los ejercicios y actividades a desarrollar, paso a paso, con sus objetivos y casos en los que serían útiles, para posibilitar su reproducción en cualquier otro escenario terapéutico y posteriormente, medir su efectividad mediante pruebas psicológicas y fisiológicas periódicas, en pacientes que puedan participar en el estudio al menos 2 años, e incluso, investigar cómo producir un cambio en el diálogo interno podría ser capaz de transformar el comportamiento.

REFERENCIAS

- Alcalde S. (17 de abril de 2022) Descubren un tipo de neuronas humanas que solo se activan con el canto. *National Geographic* España. https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/descubren-tipo-neuronas-humanas-que-solo-se-activan-canto_17922
- Alperson, E. (1973) *Movement Therapy – A Theoretical Framework*. Writings on body Movement and communication, Vo3, Columbia, ED. ADTA.
- Alvin, J (1997) *Musicoterapia*; versión castellana de Molina de Vedia; tr. Enrique Molina de Vedi. Paidós. Barcelona
- Asociación Canadiense de Músico Terapeutas *Music Therapist Key to your Health*. <https://www.musictherapy.ca/> (último acceso: 18 de octubre de 2021).
- Ava L. Vinesett, Miurel Price, and Kenneth H. Wilson (2015) *Therapeutic Potential of a Drum and Dance Ceremony Based on the African Ngoma Tradition* The journal of alternative and complementary medicine. Volume 21, Number 8, 2015, pp. 460–465 DOI: 10.1089/acm.2014.0247
- Ávila, C. *Entrevista oral*. Maestra, artista plástica, danzaterapeuta y psicoterapeuta corporal (2022) Puebla, México.
- Barbabosa, R. y Gómez E., *Psicología Del Miedo*. American Psychological Association. <https://www.studocu.com/es-mx/document/benemerita-universidad-autonoma-de-puebla/metodologia-de-la-investigacion/la-psicologiadel-miedo/29456912>
- Barret, L, Dunbar, R., Lycett J. (2002) *Human Evolutionary Psychology*, Palgrave Pub., New York., 20. 10.1016/j.tree.2004.09.012.
- Barret, L.; Henzi, P. (2005) *The social nature of primate cognition*. Proceedings of the Royal Society, 272, 1865-1875
- Bartenieff, Irmgard (1980) *Body Movement, Coping with the Environment*. Gordon and Breach Science Publishers. New York.
- Bekoff, M. (2001). *Social play behaviour. Cooperation, fairness, trust, and the evolution of morality*. Journal of Consciousness Studies, 8(2), 81-90.
- Benenzon, R. (2000) *Musicoterapia: de la teoría a la práctica*. Paidós. Barcelona.

- Berger, M. Roskin (1972) *Bodily experiences, and expression of emotion*, ADTA, monografía n.2., 1972.
- Bibb, J., & McFerran, K. S. (2018). *Musical recovery: the role of group singing in regaining healthy relationships with music to promote mental health recovery*. *Nordic Journal of Music Therapy*, 27(3), 235–251. <https://doi.bibliotecabuap.elogim.com/10.1080/08098131.2018.1432676>
- Bickel JE. *Vocal Technique: A Physiologic Approach*. Vol Second edition. Plural Publishing, Inc; 2016. Accessed October 22, 2021.
- Birdwhistell, R. (1970) *El Lenguaje de la expresión corporal*. Ed. Gustavo Gilli, Barcelona.
- Bjorklund, D. F. (2020). *Becoming Human: A Theory of Ontogeny*. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 4(1), 138–140.
- Bogin, B. (2020). *Becoming human: A theory of ontogeny*. *American Journal of Human Biology*, 1.
- Bolhuis, J., Everaert, M. (2013). *Birdsong, Speech, and Language: Exploring the Evolution of Mind and Brain*. The MIT Press.
- Boulez, P, Changeux, J., Manoury, P. (2016) *Las neuronas encantadas: el cerebro y la música*, tr. Silvia Labrado, Gedisa, Barcelona, 2016.
- Braun, R. (2020). *Becoming Human: A Theory of Ontogeny*. *Canadian Journal of Sociology*, 45(1), 95–98.
- Bravo, Fernando (2017) *Tabú Latinoamérica: sanaciones alternativas, entre enfermos y chamanes*. Universidad del Valle, Colombia, *Rev. Med Cine* 2017; 13(2), 61-68, Ediciones Universidad de Salamanca, *J Med nov*. 2017; 13(2): 61-68, 2017.
- Brown, S. (2000). *Evolutionary Models of Music: From Sexual Selection to Group Selection*. Karolinska Institute, Suecia. DOI:10.1007/978-1-4615-1221-9_9 Corpus ID: 141080902
- Bruscia, K. (2007) *Musicoterapia: métodos y prácticas*, tr. Florencia Podestá, Pax México.
- Buganza, J. (2014) *Filosofía de la mente, noÿΣ y libertad*. Universidad Veracruzana
- Buss, D. M. (2019). *Evolutionary psychology: The new science of the mind*. Routledge. Nueva York.

- Carbajal, Roberto. (2017). *El arte como recurso alternativo para la reinserción y rehabilitación de los internos en centros carcelarios*. Ciencia, Cultura y Sociedad. 4. 54. 10.5377/ccs.v4i2.6674.
- Cardona-Arias Jaiberth A. (2012) *Sistema médico tradicional de comunidades indígenas Emberá-Chamí del Departamento de Caldas-Colombia*. Rev. salud pública. 14 (4): 630-643, 2012 Universidad Cooperativa de Colombia, Universidad de Antioquia. Recibido 24 agosto 2011/Enviado para Modificación 12 noviembre 2011/ Aceptado 4 Julio 2012
- Christodoulou, Vassilis (2019) *Body Psychotherapy - Healing trauma in the eternal present of now* DOI: 10.4312/mz.52.2.121-136
- Clift, S., Manship, S., & Stephens, L. (2017). *Further evidence that singing fosters mental health and wellbeing: the West Kent and Medway project*. Mental Health and Social Inclusion, 21(1), 53–62. <https://doi.bibliotecabuap.elogim.com/10.1108/MHSI-11-2016-0034>
- Connerton, P. (2011). *The Spirit of Mourning: History, Memory, and the Body*. Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511984518
- Conti G. (2007). *Afinando las emociones*. Editorial Dunken, Buenos Aires.
- Cortés, H. & Leyte A. (1996) *El Origen De La Obra De Arte Martin Heidegger 1935- Caminos de bosque*, Madrid, Alianza.
- Cozolino, L. (2002) *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*. Norton Series on Interpersonal Neurobiology. W. W. Norton
- Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*. Ed. Andrés Bello. Chile.
- Damasio, A. (2003) *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*. Biddies Ltd., Guildford & King's Lynn Great Britain.
- Damsgaard, J. B. (1), & Brinkmann, S. (2). (2022). *Me and us: Cultivating presence and mental health through choir singing*. Scandinavian Journal of Caring Sciences, 36(4), 1134-1142–1142. <https://doi.bibliotecabuap.elogim.com/10.1111/scs.13078>
- Davies, S. (2005) *Ellen Dissanayake's evolutionary aesthetic*, Philosophy, University of Auckland, 2005.

- Davies, S. (2013) *The definitions of art*, Cornell University Press, University of Auckland, 2013.
- Davies, Stephen. (2007). *Non-Western Art and Art's Definition*. 10.1093/acprof:oso/9780199202423.003.0005.
- Dawkins, R. [1976] (2020). *El fenotipo extendido. El largo alcance del gen*, EBook, Captain Swing, Libros SL. Madrid.
- Dawkins, R. [1986] (1993) *El relojero ciego*, Longman Scientific & Technical, Longman Group.
- Dissanayake, E. (1980) *Art as a Human Behavior: Toward an Ethological View of Art*, *Journal of Aesthetics & Art Criticism*, 38(4), 397.
- Dissanayake, E. (1982), *Aesthetic experience and human evolution*, *Journal of Aesthetics & Art Criticism*, 41, 145–155.
- Dissanayake, E. (2000) *Art and Intimacy: How the Arts Began*. University of Washington Press.
- Dissanayake, E. (2001) *Becoming Homo Aestheticus: Sources of Aesthetic Imagination in Mother-Infant Interactions*, *Substance: A Review of Theory & Literary Criticism*, 30(1/2), 85–103.
- Dissanayake, E. (2014) *A Bona Fide Ethological View of Art: The Artification Hypothesis from Art as Behaviour: An Ethological Approach to Visual and Verbal Art, Music and Architecture*, eds. Christa Sütterlin, W. Schiefenhövel, Christian Lehmann, Johanna Forster, and Gerhard Apfelauer. Vol. 10 *Hanse Studies*, BIS-Verlag der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, pp. 43-62.
- Dissanayake, E. (2014) *The Artful Species Engages in Art Behaviours*, *Estetika: The Central European Journal of Aesthetics*, 51(1), 101–104.
- Dissanayake, E. [1984] (1995) *Homo Aestheticus. Where Art comes from and why*. University of Washington Press. USA.
- Dunbar, R. & Barret, L. (2007) *Oxford Handbook of Evolutionary Psychology*. Oxford University Press. Nueva York.
- Dunbar, R. (1996) *Grooming, gossip, and the evolution of language*, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, USA.

- Dunbar, R; Barret, L.; Lycett J. (2007) *Evolutionary Psychology. A beginner's guide. Human Behaviour, evolution, and the mind*. Oneworld. Oxford.
- Dunbar, Robin, *Theory of mind and the evolution of language*, *Approaches to the Evolution of Language*, 92-110, 1998.
- Dutton, Denis. *El instinto del arte. Belleza, placer y evolución humana*. Font Paz, Carme. Paidós: Barcelona, 2010. 368p.
- Eco, U. (1992) *Obra abierta*. Ed. Planeta Mexicana.
- Engels F. (2000) [1876] *El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre*. Primera edición: revista Die Neue Zeit, BD. 2, N. 44, 1885-1896. Marxist Internet Archive. Biblioteca de textos marxistas.
- Espiña, Y. (2008) *La música en el sistema filosófico de Hegel*. Anuario Filosófico, 1996 (29), 53-69. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra. España.
- Estrada Mora, C. (2000) *La música como terapia de apoyo en la reintegración emocional y social de los niños de la calle*, Pie Impren, Puebla.
- Fabelo Corzo, José Ramón (2021) *14 tesis sobre los valores estéticos a propósito de dos libros de Adolfo Sánchez Vázquez: Las ideas estéticas de Marx e Invitación a la estética*, en: José Ramón Fabelo Corzo (Coord.). *Estética y Filosofía de la praxis. Homenaje a Adolfo Sánchez Vázquez*, Colección La Fuente, vol. 16, BUAP – Instituto de Filosofía de La Habana, Puebla – La Habana, 2021, pp. 177-196).
- Fabelo Corzo, José Ramón. *La encrucijada axiológica de la reproductibilidad técnica del arte*, en: Mayra Sánchez Medina y José Ramón Fabelo Corzo (Coord.), *Coordenadas epistemológicas para una estética en construcción*, Colección La Fuente, BUAP- Instituto de Filosofía de La Habana, 2019, pp. 227-244.
- Fabelo Corzo, José Ramón: “*Nuevas tesis sobre los valores estéticos*” Texto impreso
- Fabelo, J (2018). *Antecedentes evolutivos de los valores estéticos*. Colección La Fuente. Puebla, México (p. 63-84).
- Fericgla Josep Ma.(2008) *Tótems, chamanismo y espiritualidad*. Transcripción directa de una conferencia sobre la naturaleza del totemismo, los chamanismos y la espiritualidad. Conferencia impartida en la sede de Amigos de la UNESCO, Barcelona, 200 Fundacio Josep Ma. Fericgla. Societat D’etnopsicologia Aplicada.

- Fishman, D. (2001) *Danzaterapia: orígenes y fundamentos*. Recuperado el 28 de mayo de 2015, de http://www.brecha.com.ar/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf
- Freud S. (2014) *Das Unheimliche*. Mármol Izquierdo, Buenos Aires.
- Freud, S. (1982) *Obras Completas*. Ed. Amorrortu. Buenos Aires.
- Fux, M. (2001) *Después de la caída, continúo con la Danzaterapia*. Lumen, Buenos Aires.
- Fux, M. (2007) *Ser danzaterapeuta hoy*. Buenos Aires: Lumen.
- Gaetner, R. (1981) *Terapia psicomotriz y psicosis: la danza y la música*, Paidós, Barcelona.
- Gilman L. (2015) *Demonic or Cultural Treasure? Local Perspectives on Vimbuza, Intangible Cultural Heritage*, and UNESCO in Malawi *Journal of Folklore Research*, Vol. 52, Nos. 2–3, 2015 Copyright © 2015, Department of Folklore and Ethnomusicology, Indiana University
- Guzmán, R. A., Rowthorn, R. E., & Sickert, C. R. (2008). *Teorías De La Evolución Del Comportamiento Cooperativo: Una Revisión Crítica*. ABANTE, 11(1), 3–18.
- Haines John (2010) *Why Music and Magic in the Middle Ages?* University of Toronto Magic, Ritual, and Witchcraft Winter 2010.
- Hargreaves, D. (1998) *Música y desarrollo psicológico*; traducción Frega, Graetzer, Musumeci. GRAO. España.
- Higgins, A. N., & Richardson, K. C. (2019). *The Effects of a Choral Singing Intervention on Speech Characteristics in Individuals with Parkinson's Disease: An Exploratory Study*. *Communication Disorders Quarterly*, 40(4), 195–205.
- Hinton, Devon E.; Kirmayer Laurence J., *The Flexibility Hypothesis of Healing Cult*, *Med Psychiatry*, 41:3–34, 2017.
- Hoesing, Peter (2012) *Kusamira: Singing Rituals of Wellness in Southern Uganda*. *Journal Of International Library of African Music*. African Music Vol. 9, No. 2 (2012), pp. 94-127
- Hood, B. (2012) *The Self Illusion: How the Social Brain Creates Identity*. Oxford University Press.
- Huesca Ramón, Fernando (2020) *La forma estética en Hegel: el arte como un vehículo cognitivo*. Avatares de la forma II. Tópicos del Seminario. 43.Enero-junio 2020. pp. 105-121.

- Huizinga, J. (1980) *Homo Ludens. A study of the play-element in culture*, Routledge & Kegan Paul, London, Boston, and Henley.
- Innerarity, D. (2007) *Dialéctica de la liberación*. La utopía social de Herbert Marcuse. *Anuario Filosófico*, 109–127. <https://doi.org/10.15581/009.18.30133>
- Irons, J.Y. and Hancox, G. (2021), *Singing to Survive*, Singing (Arts for Health), Emerald Publishing Limited, Bingley, pp. 23-63.
- Jodorowsky, A. (2004) *Psicomagia*. España: Ediciones Siruela
- Johan Bolhuis y Martin Everaert, *Birdsong, speech, and language. The evolution of mind and brain*, Massachussets Institute of Technology MIT Press, Cambridge, Londres, 2013.
- Johnson G, Skinner M. (2009) *The demands of professional opera singing on cranio-cervical posture*. *European Spine Journal*. 18(4):562.
- Kalinga, D. (2016). *Bali Healing Ritual in Sri Lanka from a Medical Ethnomusicology Perspectiv* *Musicological Anual LII 2 Muzikoloski Zbornik UDK 781:39:61(594.61)*
- Kandinsky, W. (1989) *De lo espiritual en el arte*. Tr. Elisabeth Palma. Premia Editora. México.
- Killin, A., *Musicality and the evolution of mind, mimesis, and entrainment*, Gary Tomlinson: A million years of music: the emergence of human modernity, Zone, New York, 2015.
- Kleinbaum, A.; Parkinson, C.; Wheatley, T. (2018) *Similar neural responses predict friendship*. *Nature Communications*. Department of Psychology, University of California, Los Angeles DOI: 10.1038/s41467-017-02722-7
- Kleinbaum, A.; Parkinson, C.; Wheatley, T. *Spontaneous neural encoding of social network position*. *Letters. Nature Human Behaviour*. 18 Abril 2017, vol 1, no. 0072
- Koch, Sabine & Fuchs, Thomas & Summa, Michela & Müller, Cornelia. (2012). *Body Memory, Metaphor and Movement*. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data
- Laban, R. (1991) *La Danza Educativa Moderna*. Méjico, Ed. Paidós.
- Laban, Rudolf (1987) *El Dominio del Movimiento*, Ed. Fundamentos, Madrid.
- Laland, K. (2017). *Darwin's unfinished symphony*. How culture made the human mind. Princeton University Press, EUA.

- Laland, K. *Entending the extended phenotype*. *Biology and Philosophy* 19: 313-325, 2004, Kuwer Academic Publishers, Países Bajos
- Leboulch, J. (n.d) (c1987). *La educación psicomotriz en la escuela primaria: la psicokinética en la edad escolar*; traducción de Graciela Klein. Barcelona: Paidós.
- Leboulch, Jean (1978) *Hacia una Ciencia del Movimiento, Introducción a la Psicokinética*. Ed. Paidós, Buenos Aires.
- León Portilla, M. (2009). *La música en el universo de la cultura náhuatl*. *Estudios De Cultura Náhuatl*, 38. Recuperado a partir de <https://nahuatl.historicas.unam.mx/index.php/ecn/article/view/9335>
- Leuzinger-Bohleber M. (2018) *Finding the Body in the Mind: Embodied Memories, Trauma, and Depression* The International Psychoanalytical Association Psychoanalytic Ideas and Applications Series. Routledge.
- Levine, P. (2015) *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory*. North Atlantic Books.
- Levitin, D. (2019) *El cerebro musical*. Titivillus.
- Levy, F. (1995) *Dance and other Expressive Art Therapies*. Routledge, USA.
- Levy, Fran (1992) *Dance Movement Therapy a healing art*. New York. Ed. National Dance Association, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Lisón Tolosana, C. (2012) *Rito, funciones y significado*. Música oral del sur y papeles del festival de música de Cádiz. Música hispana y ritual. *Revista internacional* N° 9 Año 2012 Consejería de Cultura y Deporte
- Locke, J. (1990). *Structure and Stimulation in the Ontogeny of Spoken Language*. *Developmental Psychobiology* 23 (7):621-643. Massachusetts General Hospital and Harvard Medical School. John Wiley and Sons, Inc.
- Loreto Moreno Rayman, M.(21 de mayo de 2020) Del cuerpo-territorio como reapropiación para reexistencias emancipatorias *Latindex Reflexiones Marginales*.
- Loreto, F. (10 de marzo de 2020) *Mexicanos varados en París se consuelan cantando Cielito Lindo*. Alfredo Álvarez. <https://alfredoalvarez.mx/mexicanos-varados-en-paris-se-consuelan-cantando-cielito-lindo/>

- Lowen, A. (2012) *The Betrayal of the Body*. Simon and Schuster.
- Marcuse, Herbert (1969) *An essay on liberation*. Boston, Beacon Press.
- Marcuse, Herbert (1973) *Contrarrevolución y revuelta*. Joaquín Mortiz. México D.F.
- Marcuse, Herbert (2007) *La dimensión estética*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Madrid, J. (26 de abril de 2016) Escucha aquí los fascinantes cantos chamánicos de María Sabina +deMX <https://masdemx.com/2016/04/escucha-aqui-los-fascinantes-cantos-chamanicos-de-maria-sabina/>
- Martín Quintero, N. (20 de septiembre de 2017) En pleno rescate los mexicanos cantan Cielito lindo como símbolo de resistencia ante la tragedia *Univisión Noticias* <https://www.univision.com/noticias/terremotos/en-pleno-rescate-los-mexicanos-cantan-cielito-lindo-como-simbolo-de-resistencia-ante-la-tragedia>
- McLuhan, M. (1994). *Understanding Media. The Extensions of Man* [1964]. Cambridge: The MIT Press.
- Mehr S., Singh M., Knox D., Ketter D., Pickens-Jones D., Atwood S., Lucas C., Jacoby N., Egner A., Hopkins E., Howard R., Hartshorne J., Jennings M., Simson J., Bainbridge C., Pinker S., O'Donnell T., Krasnow M., Glowacki L. (2019) *Universality and diversity in human song*. *Psychology of Music* 22 November 2019, vol 366 issue 6468 S. A. Mehr et al., *Science* 366, eaax0868.
- Merrick, J., Buys, N., & Sun, J. (2013). *Health Promotion: Community Singing As a Vehicle to Promote Health*. Nova Science Publishers, Inc.
- Mithen, Steven [1988] (2005). *The Singing Neanderthals: The Origins of Music, Language, Mind and Body*, Orion, Edición de Kindle.
- Moisescu, C. (2010) *Vox humana, instrument within the music therapy*. *Revart* nr. 2/2010. monografía n.2.
- Monroe, P., Halaki, M., Kumfor, F., & Ballard, K. J. (2020). *The Effects of Choral Singing on Communication Impairments in Acquired Brain Injury: A Systematic Review*. *International Journal of Language & Communication Disorders*, 55(3), 303–319.
- Monteiro, Nicole M. Wall Diana J. *African Dance as Healing Modality Throughout the Diaspora: The Use of Ritual and Movement to Work Through Trauma*. *The Journal of Pan African Studies*, vol.4, no.6, September 2011

- Morales Aguilar, D. P. (2018) *Desafíos en psicoterapia: trauma complejo, apego y disociación*. Av. Psicol. 26 (2) 2018 Agosto-diciembre. P. 135-144.
- Moreno, J. E. *Investigación psicológica sobre altruismo y conductas de ayuda*, Enfoques. Artículos especiales. p34-37.
- Moreno, Joseph J. (2004) *Activa tu música interior : musicoterapia y psicodrama*; traducción de Serafina Moreno, Joseph J. Herder. Barcelona.
- Morley, I. (2013). *Prehistory of Music. Human Evolution, Archaeology, and the Origins of Musicality*. Oxford University Press. UK.
- Mukarovsky, Jan (1975) *Función, norma y valor estético como hechos sociales*. Escritos de Estética y Semiótica del Arte, Edit. Gustavo Gili, Barcelona, 1975, pp. 44-121.
- Muñoz, Harold (2009) *Somatización: Consideraciones diagnósticas*. Revista Med 17(1): 55-64.
- Nesse, R. M. (2015). Evolutionary Psychology and Mental Health. In D. M. Buss (Ed.), *The Handbook of Evolutionary Psychology* (pp. 903–927). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470939376.ch32>
- Nistor, A.-R., Onac, I., Ștefănescu, A., Borda, I. M., Ciortea, V., Irsay, L., Mureșan, A., & Ungur, R. (2015). *The role of singing therapy in pulmonary rehabilitation*. *Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport*, 16(2), 158–163.
- North, A. & Hargreaves, D. (2008) *The Social and Applied Psychology of Music* OUP Oxford, 2008
- Olavarría, M. E. (2015) *Chamanismo y nahualismo en el México actual*. Los sueños y los días. Chamanismo y nahualismo en el México Miguel A. Bartolomé y Alicia M. Barabas (coords.).actual, vol. 1, Pueblos del noroeste. Instituto Nacional de Antropología e Historia (Etnografía de los Pueblos Indígenas de México). México. 2013. P. 293.Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa.
- Packer, M. J. (2019). *Review of Becoming Human: A Theory of Ontogeny by Michael Tomasello*. *Human Development* (0018716X), 63(2), 139–142.
- Parkinson C, Kleinbaum AM, Wheatley T. (2018) *Similar neural responses predict friendship*. *Nat Commun*. 2018 Jan 30;9(1):332. doi: 10.1038/s41467-017-02722-7. PMID: 29382820; PMCID: PMC5790806.

- Parkinson, Carolyn & Kleinbaum, Adam & Wheatley, Thalia. (2017). *Spontaneous Neural Encoding of Social Network Position*. 10.1101/098988.
- Patiño Espino, R. & Yañez Macias Valadez, B. (2019) *Historia natural del arte y evolución de la cognición*. Repositorio Institucional BUAP.
- Patiño Espino, R. (2018) *Homo artisticus, homo melodicus: el origen del arte, de la música y las conductas artificadoras desde la obra de Ellen Dissanayake*. Fabelo Corzo, José Ramón; Romero Bello, Mariana (Coordinadores). La estética y el arte a debate II. Colección La Fuente. BUAP. Puebla.
- Pérez Peláez M. E . Cernuda Lago A. (2020) *La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños* Revista Portuguesa de Educação, vol. 33, núm. 2, pp. 226-239, 2020.
- Poirier, F. E., & Smith, E. O. (1974). *Socializing functions of primate play*. *American Zoologist*, 14(1), 275-287.
- Preston –Dunlop, V. (1998) *Rudolf Laban, an extraordinary life*. Dance Books, Great Britain.
- Psychology Tools (2020) *Trauma, disociación y anclaje*. Guía. <https://www.psychologytools.com/resource/trauma-dissociation-and-grounding/>
- Reca, M. (2005) *¿Qué es danza/ movimiento terapia?: el cuerpo en danza*. México: Lumen
- Reddemann, Luise (2003). *La imaginación como fuerza curativa: cómo tratar las secuelas de un trauma a partir de recursos personales*; traducción de Cristina Arranz García. Herder Barcelona.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid. Mc Graw Hill.
- Reich, W. (1993) *Análisis del Carácter*. Paidós, México.
- Renner Adriana. (2005) *La música en los cultos dionisiacos* Intersticios, año 10, núms. 22/23, 2005, pp. 259-271. Instituto Internacional de Filosofía, A.C.
- Rentschler, I.; Herzberger, B.; Epstein, D. (2009) *Beauty and the Brain: Biological Aspects of Aesthetics*. Birkhäuser Verlag, 1988. Universidad de Michigan
- Richard, A. (2019). *Becoming Human: A Theory of Ontogeny*. *Quarterly Review of Biology*, 94(4), 441–442.

- Robens, S., Monstadt, A., Hagen, A., & Ostermann, T. (2022). *Effects of Choir Singing on Mental Health: Results of an Online Cross-sectional Study*. Journal of Voice. <https://doi.bibliotecabuap.elogim.com/10.1016/j.jvoice.2022.06.003>
- Rocamora, P. (2008) *Sugestión, psicoanálisis y transferencia*. Anales de la Real academia de Doctores de España. Vol. 12, p. 183-224.
- Rodríguez Delgado, Antonio (2010) *El gran reto de la escena y la vida*. Musical Iberoamericana.
- Rodríguez Infante, Andrea Natalia (2016) *El cuerpo como lugar de (re) existencia y restitución del ser* Una reflexión a partir de la pedagogía del cuerpo con perspectiva decolonial Universidad Pedagógica Nacional Departamento de Psicopedagogía Facultad de Educación.
- Salgado García, Edgar. (2003). *Aproximación epistemológica de la conciencia en psicología: una perspectiva comportamental*. Actualidades en Psicología. 19. 10.15517/ap.v19i106.47.
- Sánchez Vázquez, Adolfo (1975) *Las ideas de Marx sobre la fuente y naturaleza de lo estético* Ediciones Era, México, 1975 (Quinta edición), pp. 48-95
- Sánchez Vázquez, Adolfo (1992) *La relación estética del hombre con el mundo*. Invitación a la Estética, Grijalbo, México, pp. 75-142.
- Sandel, S. Sharon Chaiklin y Ann Lohn (1993) *Foundations of Dance Movement Therapy: The life and work of Marian Chace*. Pub. M. Chace Foundation ADTA.
- Santa Ana Escobar, Martha Beatriz, Naranjo González, Mario de Jesús, Rivera Acosta, Patricia *El ritual, herramienta heurística para el estudio de las organizaciones. Un estudio de caso*. XV Congreso Internacional de Investigación. Universidad de Colima
- Sarudiansky, M. (2013) *Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos*. Psicología Iberoamericana (julio-diciembre, 2013) vol. 21, no. 2, pp. 19-28. ISSN 1405-0943.
- Schellekens, E. & Goldie P. (2011) *The Aesthetic Mind: Philosophy and Psychology*. OUP Oxford.

- Scherer KR, Sundberg J, Fantini' B, Trznadel S, Eyben F. (2017) *The expression of emotion in the singing voice: Acoustic patterns in vocal performance*. Journal of the Acoustical Society of America. 2017;142(4):1805-1815.
- Schnabl Schweitzer, C. (2011) *Text and Tune, Speaking and Listening: Musical Resources in Pastoral Care*, Pastoral Psychol (2011) 60:311–321 DOI 10.1007/s11089-011-0334-y Springer Science+Business Media, LLC 2 9, February 2011.
- Schnabl Schweitzer, Carol. Text and Tune, Speaking and Listening: Musical Resources in Pastoral Care Pastoral Psychol (2011) 60:311–321 DOI 10.1007/s11089-011-0334-y Springer Science+Business Media, LLC 2 9 February 2011
- Secretaría de Cultura. (2020) *Programa Sectorial de Cultura 2020-2024*. Programa Sectorial derivado del Plan Nacional de Desarrollo 2020-2024. Julio 2020.
- Sharma, D. & Tygstrup F. (2015) Structures of Feeling: Affectivity and the Study of Culture. De Gruyter. University of Copenhagen. Denmark.
- Shih, L. C., Piel, J., Warren, A., Kraics, L., Silver, A., Vanderhorst, V., Simon, D. K., & Tarsy, D. (2012). *Singing in groups for Parkinson's disease (SING-PD): A pilot study of group singing therapy for PD-related voice/speech disorders*. Parkinsonism and Related Disorders, 18(5), 548–552. <https://doi.bibliotecabuap.elogim.com/10.1016/j.parkreldis.2012.02.009>
- Siegel, E. (1984): *Dance Movement Therapy, Mirror of our selves*. The psychoanalytic Approach. Ed. Human Sciences Press.
- Siegler, M. and Osmond (1974): *Models of Madness, Models of Medicine*. New York, Harper & Row Pub.
- Smith, P. K. (1982). *Does play matter? Functional and evolutionary aspects of animal and human play*. Behavioral and brain sciences, 5(1), 139-155.
- Stanton Jones, K. (1992) *Dance Movement Therapy in Psychiatry*. Routledge, London.
- Terrazas Tello, David (2014) *La Danza del Diablo: Estéticas-rituales-comunitarias en la Mixteca Oaxaqueña Universidad Andina Simón Bolívar, sede Quito, Ecuador. Pensamiento Americano Vol. 7 - No. 13 Julio-Diciembre 2014 Corporación Universitaria Americana. Barranquilla, Colombia. ISSN: 2027-2448 • pp. 64-82*

- Thompson, G. A., & McFerran, K. S. (2015). *Music Therapy with Young People Who Have Profound Intellectual and Developmental Disability: Four Case Studies Exploring Communication and Engagement within Musical Interactions*. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 40(1), 1–11.
- Thornton, S. (1971) *Laban's Theory of Movement, a New Perspective*. Plays Inc. Great Britain.
- Tomassello, M (2019). Becoming Human: A Theory of Ontogeny. *Quarterly Review of Biology*, 94(4), 441–442. <https://doi.org/10.1086/706414>
- Torres, A. (2017) Moldeamiento o método de las aproximaciones sucesivas: usos y características. *Psicología y Mente*. 18 septiembre 2017.
- Totton N. (2003) *Psicoterapia corporal*. Open University Press. Maidenhead. Philadelphia. traducción de Serafina Moreno, Joseph J. Herder. Barcelona.
- Trivers, R. *The Evolution of Reciprocal Altruism*. *The Quarterly Review of Biology*, Vol. 46, No. 1 (Mar. 1971), pp. 35-57 Published by: The University of Chicago Press Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/2822435>.
- UNESCO, *Participación social*. Diversidad de las expresiones culturales. Indicadores de desarrollo. <https://es.unesco.org/creativity/indicadores-de-desarrollo/dimensiones/participación-social>
- UNESCO. *Patrimonio Cultural Inmaterial*. Revisado el 11 de marzo de 2022 en <https://ich.unesco.org/es/listas?text=&multinational=3&display1=inscriptionID#tabs>
- Van der Kolk BA. (1994) *The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress*. *Harv Rev Psychiatry*. 1994 Jan-Feb;1(5):253-65. doi: 10.3109/10673229409017088. PMID: 9384857.
- Van der Kolk, Bessel (2015) *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books.
- Van der Schiff, D. (2013) *Music, Culture, and the Evolution of the Human Mind: Looking Beyond Dichotomies*, Education and Culture, Simon Fraser University, Vancouver *Hellenic Journal of Music*. Vol. 4, article 1, Copyright © 2013, ISSN 1792-2518
- Vygotsky, Lev (1995) *Pensamiento y lenguaje*. Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas. Ediciones Fausto.

- Vygotsky, Lev (2008) [1924] *Psicología del Arte*. Buenos Aires, Paidós: 2008.
- Vinesett, Miurel & Wilson. *Therapeutic Potential of a Drum and Dance Ceremony Based on the African Ngoma Tradition* the Journal of Alternative and Complementary Medicine Volume 21, Number 8, 2015, pp. 460–465 DOI: 10.1089/acm.2014.0247
- Voland E. & Grammer K. (2003) *Evolutionary Aesthetics*. Springer. New York.
- Wallin, N. L.; Merker, B. y Brown, S. (2001) *The Origins of Music*. Bradford book MIT Press
- Wan, C. Y., Rüber, T., Hohmann, A., & Schlaug, G. (2010). *The Therapeutic Effects of Singing in Neurological Disorders*. Music Perception: An Interdisciplinary Journal, 27(4), 287–295. <https://doi.bibliotecabuap.elogim.com/10.1525/mp.2010.27.4.287>
- Wengrover, H. & Chaiklin, S. (2008), *La vida es danza*, tr. Víctor Fischman, Barcelona, Gedisa, 2008.
- Werner, J., Wosch, T., & Gold, C. (2017). *Effectiveness of group music therapy versus recreational group singing for depressive symptoms of elderly nursing home residents: pragmatic trial*. Aging & Mental Health, 21(2), 147–155. <https://doi.bibliotecabuap.elogim.com/10.1080/13607863.2015.1093599>
- Whitehead, J. C., & Armony, J. L. (2018) *Singing in the brain: Neural representation of music and voice as revealed by fMRI*. Human Brain Mapping, 39(12), 4913–4924.
- Whitehouse, M. J. Adler, and J. Chodorow (1999). *Authentic Movement*. J.K.P London.
- Wilson, S. J., Parsons, K., & Reutens, D. C. (2006). *Preserved Singing in Aphasia: A Case Study of the Efficacy of Melodic Intonation Therapy*. Music Perception: An Interdisciplinary Journal, 24(1), 23–36. <https://doi.bibliotecabuap.elogim.com/10.1525/mp.2006.24.1.23>
- Yamaguchi, S., Akanuma, K., Hatayama, Y., Otera, M., & Meguro, K. (2012). *Singing Therapy Can Be Effective for a Patient with Severe Nonfluent Aphasia*. International Journal of Rehabilitation Research, 35(1), 78–81.
- Zaborowski, Robert (2011). *Max Scheler's model of stratified affectivity and its relevance for research on emotions*. Appraisal_ 8 (3).
- Zaidel, D.W. (2015). *Neuropsychology of Art: Neurological, Cognitive, and Evolutionary Perspectives* (2nd ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315719931>

Ziarek, K. (2004) *The Force of Art*. Cultural memory in the present Stanford University Press.