

Cuando el dolor se canta

Rosa Medina

Hay un célebre dicho que proclama que «quien canta, sus males espanta». No sé cuánto caso se hace al refranero popular en nuestros días, pero no deja de ser peculiar que en este se unan dos realidades tan opuestas como el dolor y el canto.

El canto parecería más pertenecer al ámbito de lo festivo y no se entiende bien esta propuesta de que uno se ponga a cantar cuando está sufriendo. Y, sin embargo, mucho del *cante jondo* de nuestra cultura flamenca surge de un sentir doloroso casi siempre ligado a la frustración o pérdida amorosa.

Por tanto, hay una sabiduría profunda en este dicho que interpela un recurso tan sencillo como es la voz, que llevamos puesta día y noche.

Pero ¿cómo podemos usar la voz para paliar el dolor si no somos cantantes?

¿Cómo podemos entregar al canto nuestro sufrimiento si creemos firmemente que no se nos ha dado este talento?

Hay una buena y esperanzada noticia. Todos somos aptos para cantar. Y cuando hablo de cantar me estoy refiriendo a lo que yo llamo *canto libre transformador*.

¿Qué es el canto libre transformador?

Se trata de un canto o una forma de cantar que va más allá de los cánones estéticos y académicos desde el punto de vista musical convencional. Un canto que no sería, por así decirlo, una canción con un texto y unas palabras. Y no porque no tenga sentido cantar

una canción para mitigar con palabras un estado doloroso (en algunos casos puede tenerlo, ¿por qué no?), sino porque un canto libre, sin palabras inteligibles, nos permite canalizar en esos sonidos espontáneos, melódicos o no, todas las emociones que claman por salir y expresarse. Cuando uno se entrega al canto libre, sus emociones pasan a transformarse.

Ya nos decía Claudio Naranjo que «*no se puede sanar lo que no se expresa*», y con todo, cuán difícil es encontrar la vía adecuada para poder expresar emociones encriptadas en armaduras que parecieran selladas a cal y canto. En este sentido, el canto libre es un camino poco conocido en el mundo de la terapia y, al mismo tiempo, muy eficaz. Para esa forma de cantar no se necesita tener una bonita voz, afinada y con un bello timbre, ni se necesitan conocimientos de música, ritmo ni entonación. Tan solo se necesita la voz. Esa voz que no nos abandona y que desde que nacemos nos ha permitido expresar nuestro placer y displacer. Esa voz, que cuando éramos bebés no tenía un juicio y era totalmente libre. No conozco ningún papá o mamá que haya dicho a su bebé: «Ay, qué mal gorjeas, tienes un balbuceo desafinado». Pues sí, esa voz, con su incipiente canto libre, nos ayudó de forma instintiva a expresar nuestros dolores y nuestro bienestar. ¡De alguna manera, ya nos salvó! Entonces, ¿por

qué no la recuperamos como recurso para afrontar los retos de la vida? Sabemos que el dolor a menudo es mudo, navega en el silencio, crea una coraza espesa y dura de resistencia y, como un escudo, no deja traspasar nada.

¿Cómo actúa el canto libre?

Lo voy a ilustrar con un caso reciente que he acompañado. Una mujer de 73 años vino a mi consulta atraída por mi trabajo con la voz. Decía que no tenía ningún tema particular para tratar, pero quería explorar su voz. Y le puse a cantar entonaciones, es decir, sonidos sostenidos en el arco de toda la exhalación hasta que se acaba el aire.

Quiero hacer aquí un paréntesis para decir algo sobre el recurso de las entonaciones. La entonación permite contactar el ser vibratorio que somos sin ninguna distracción melódica. Es un sonido puro que al mantenerlo en el espacio y en el tiempo nos va descubriendo nuestro timbre, esto es, nuestra identidad sonora. Me gusta decir siempre que en una simple entonación nos descubrimos como una nota única y singular en el concierto increíble de millones y millones de sonidos que están sonando en este instante en el universo. Tomar conciencia por tanto de nuestro ser vibratorio, interpela nuestro ser esencial más allá de nuestra existencia en esta realidad. Y nos conecta directamente a nivel espiritual con nuestra alma.

Volviendo al caso de mi paciente, durante una serie de ejercicios de entonación, noté que el final de cada sonido presentaba una leve bajada de tono, casi como un pequeño lamento que rompía completamente el flujo del sonido. Al escuchar estos matices desde mi cuerpo, como si reprodujera internamente los mismos sonidos, pude sentir lo que estaba ocurriendo. Por ello, le propuse dar más

volumen y energía a esos finales, incluso exagerando el gemido.

Poco a poco, ella comenzó a manifestarlo con mayor claridad y a tomar consciencia de lo que había detrás. Al abandonarse al sonido y permitir que surgieran de forma espontánea, un sollozo inesperado emergió, desbordándola en una catarsis de dolor. Así apareció el tema profundo que estaba atrapado en una armadura de fuerza: su necesidad de mantenerse firme durante la grave enfermedad de su pequeño nieto, de apenas un año. Había contenido su propio dolor para sostener a su hija, sin permitirse soltar esa carga emocional hasta ese momento. Me confesó que no sabía que había guardado todo ese dolor, pero que se sentía muy aliviada después de expresarlo, y agradeció el recurso del canto libre que destapó en forma natural y casi sin resistirse todo ese dolor escondido. Se dio cuenta de su necesidad de escucha de su dolor y tomó la responsabilidad de darse espacio para su cuidado.

“El canto libre, en forma simple de entonaciones, permite sacar del inconsciente algo que la persona no imaginaba que trajera. Y es que el sonido sin palabras abre la puerta al estado de trance y de ahí la persona conecta directamente con las emociones que están vinculadas con su inconsciente”

Es como si el sonido abriera las compuertas y arrastrase inexorablemente todas las emociones encubiertas.



Y todo ello, poniendo en sordina o a bajo volumen nuestra parte cognitiva y racional que es donde se ubican preferentemente nuestras creencias limitadoras y nuestras resistencias al dolor.

En otros casos, el paciente trae sus temas de dolor. Tal vez está atravesando un conflicto existencial de separación, una pérdida, una enfermedad, relaciones tóxicas, de modo que llega a la consulta bien cargadito, con emociones a flor de piel que no sabe cómo gestionar. En estos casos sirve de poco la palabra. En cambio, ayuda mucho poner sonido a lo que uno está viviendo. Esto es lo que me ocurrió a mí misma hace ya 35 años, apenas finalizada mi formación en Gestalt.

Cuando yo comencé a escuchar mi voz, me encontraba en plena crisis existencial, con una separación muy conflictiva y una serie de cambios grandes en mi vida, no sabía bien como expresar con palabras todo lo que estaba viviendo, sentía como un nudo en la garganta, el pecho encogido y la mente confusa a más no poder. Totalmente sola y desbordada, me puse a hablar sin decir nada concreto, utilizando una jerigonza ininteligible. Después vino espontáneamente la

palabra inarticulada y entonada. Le fui añadiendo el sonido y me vi cantando extrañas melodías. Lo más impactante era que sin decir ni cantar concretamente nada, parecía que el nudo se desataba atravesando un abanico de fuertes y directas emociones, que surgían al unísono de aquella melodía extraña. El canto se volvía jadeo, el jadeo se transformaba en risa, cantando la risa explotaba en llanto, que se trasmutaba a su vez en un sonido grave, profundo, interno que me acunaba y me dejaba tranquila y en paz.

Así fue como, cantando, di rienda suelta a mi dolor contenido, me liberé y escuché un timbre en mi voz que no me parecía yo. A partir de entonces fui explorando sonoramente mis emociones, me familiaricé con esos sonidos extraños y comencé a tejer partituras sanadoras en mi vida. Parí cantos de angustias, de dolor y soledad que se transformaban en dulces melodías. Igualmente reforcé nuevos recursos convirtiendo creencias posibilitadoras en mantras sanadores, que me iban acompañando durante el día. ¿Imaginas qué diferente puede ser cantarte una creencia a simplemente recitártela silenciosamente?

No sabía en ese momento que estaba dando a luz mi propio y genuino modo de trabajar con la Gestalt. Ahora que lo veo retros-

pectivamente, creo que conseguí ser fiel a la enseñanza de Paco Peñarrubia cuando nos decía en aquellos años de formación que una cualidad del terapeuta gestáltico es utilizar creativamente la propia neurosis como herramienta de trabajo.

Por qué y cómo funciona el canto libre como terapia

A nivel terapéutico, la voz funciona como un canal por donde pasan a modo de cascadas de sonidos todo nuestro mundo interno, desde nuestras peleas, sinsabores y viejas heridas, a la expresión del ser esencial que anida detrás de nuestras máscaras.

El sonido tiene la facultad de romper con sus vibraciones circulares —que funcionan a modo de masaje interno— cualquier armadura o coraza caracterial. Me he dado cuenta, desde mi experiencia, lo sanador que es cantar el mundo emotivo que se esconde detrás de las palabras. Y no olvidéis que cuando digo cantar me refiero siempre a traducir a sonidos el propio proceso interior, donde

esos sonidos pueden tomar formas sonoras no convencionales: quejidos, conatos de voz, alaridos, jadeos, improvisaciones sonoras, canto libre, jerigonzas animalescas o melodías espontáneas.

Cuando al paciente se le dice «*pon un sonido a eso que me estás contando*», pasa algo diferente, como un *impasse* inicial que va desde lo lúdico a un cierto temor por no poder utilizar con seguridad los recursos defensivos habituales. Parece sencillo, casi como si se tratara simplemente de dar expresión sonora a las heridas, comenzando desde un simple sonido. En realidad, se trata de un proceso muchísimo más complejo de lo que parece.

El proceso terapéutico sonoro requiere sobre todo un saber estar con ese tipo de lenguaje sonoro en cuanto es un código distinto, al cual no estamos acostumbrados. Tampoco el terapeuta puede seguir a su paciente con los recursos habituales, y ahí su bravura consiste en acompañar con el sonido, con su propia intuición sonora, dejándose fluir con el otro, escuchando la calidad del sonido, el timbre, el volumen, la amplitud, llegando a entender cuándo un sonido está ahogándose y necesita a la partera. Porque, efectivamente, es como un parto: algo que está incubando dentro va tomando forma (a



veces con sonidos poco claros, imperceptibles), y es acompañando esos sonidos frágiles que poco a poco se llega a abrir el canal y se destapa finalmente el verdadero sonido, ese que puede aparecer como un chorro de voz, como un grito desgarrador, como un do de pecho increíble o como una melodía esencial.

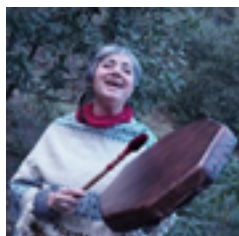
Trabajar con los sonidos es siempre una aventura, un descubrimiento inaudito de las partes más recónditas e íntimas de una persona, y me sobrecoge siempre. Siento un enorme respeto y reverencia ante un ser que se descubre tan profundamente con su canto. Este proceso deja blandito el corazón, como si el alma se despojara por fin de muchos ropajes innecesarios. Puedo decir también, porque así lo he sentido, que con este trabajo se puede alcanzar un nivel de intimidad casi sagrado, que nos conecta con esa parte divina de nuestro ser esencial. Cuando

echamos afuera nuestra parte oscura, sombría, la bestia del dolor y el sufrimiento, el agujero que deja la energía liberada se puede llenar con amor, y el amor no me resulta de este mundo.

¡Ojalá puedan estas palabras servir de inspiración para dar al canto libre transformador un lugar entre las herramientas para sostener el dolor, transitarlo y transformarlo!

Bibliografía

- CAMPBELL, D. (1998). *El efecto Mozart*. Urano.
- Inayat Khan, H. (1992). *Il misticismo del suono*. Il Punto d'Incontro.
- GOLDMAN, J. (1996). *Sonidos que sanan*. Editorial Luciérnaga.
- GOLDMAN, J., Y GOLDMAN, A. (2018). *El efecto del tarareo. La sanación con sonido para la salud y la felicidad*. Edaf.



Rosa
Medina

Además de recibir formación en música en su infancia y adolescencia (piano, flauta travesera y canto), es psicóloga y psicoterapeuta formada en Gestalt, corenergética, EMDR, Gestalt-coaching, Wingwave Coaching, Máster Practitioner y Trainer en PNL, Eneagrama y Psicoterapia Integrativa en el Programa SAT con Claudio Naranjo, del que ha sido discípula y colaboradora. Desde hace más de 30 años integra el uso de la voz, el sonido y el canto libre en su práctica profesional de psicoterapia, así como en el campo del crecimiento personal y de la autoayuda. Es profesora en varios centros de Formación de Terapia Gestalt en Italia y en España, donde imparte el módulo de Voz, Canto Libre y Gestalt.

Desde su propia experiencia personal y profesional, ha creado un método innovador para acceder al canto como proceso de autoconocimiento y sanación que ha llamado canto libre transformador, y que se puede aprender en un viaje formativo: «El uso del canto terapéutico en el crecimiento personal y en los contextos de ayuda terapéutica».

www.lavozcurandera.com