

EL CANTO COMO MEDIO TERAPÉUTICO

*Lic. Psic. Carmen Rosa Caipo Rivero
Docente del Departamento de Educación*

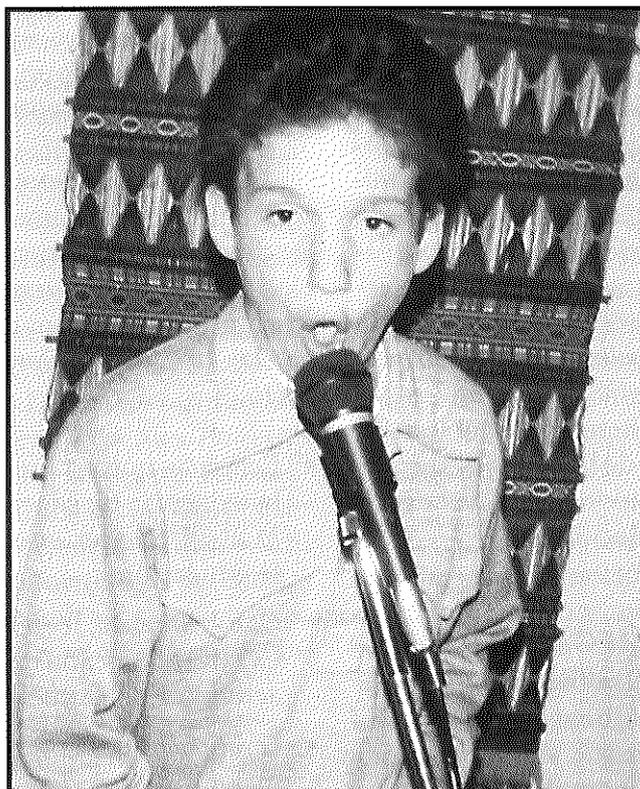
RESUMEN

El presente artículo, propone la necesidad de considerar a la música, en sus diferentes formas de expresión, como un medio de vital importancia en el ser humano para conseguir la COMUNICACIÓN; logrando a través de ella la integración y el crecimiento en la sociedad.

En esta oportunidad me referiré al CANTO, como medio terapéutico; lo cual es aplicable en la Musicoterapia como un medio más para ayudar a exteriorizar el mundo interno de la persona.

LA VOZ HUMANA

No sólo el hombre, sino también numerosas especies animales tienen "voz"; su misión originaria es la misma en todas ellas; la expresión de un impulso, un medio para elegir pareja, un grito de alarma ante el peligro, etc. El lugar que ocupa el órgano vocal en el organismo difiere considerablemente en los diferentes animales. Existen aparatos sonoros en las patas de las hormigas, de la langosta, de la chinche; emisores de sonido en los élitros de los escarabajos voladores, y vibraciones del aire en la vejiga natatoria de los peces, en la cola de las serpientes, en la siringe de las aves y, finalmente, en la laringe de los mamíferos. Se trata siempre de un órgano especial, sólo utilizable como función de la totalidad del organismo.



El máximo perfeccionamiento de este órgano depende del grado de su desarrollo y de sus necesidades determinadas por el régimen de vida. Este máximo perfeccionamiento solamente lo logra el órgano vocal humano. La voz humana se hace posible por la respiración y la articulación.

El fenómeno de la voz humana ha sido estudiado mediante una serie de clasificaciones que son válidas en líneas generales. Aunque no existe unanimidad en la clasificación de los distintos tipos de voces, éstas suelen dividirse según su

tesitura, ya sean más agudas o más graves.

BREVE RESEÑA HISTÓRICA DEL CANTO

La laringe, o sea lo que comúnmente llamamos garganta, fue el primer instrumento musical del que hizo uso la humanidad. Las antiguas culturas habían descubierto este instrumento y creían que el canto y la música habían sido creados por los dioses. El arte del canto fue desarrollado por todos los pueblos.

Como raíz del arte vocal, hay que considerar el practicado en las iglesias cristianas de la edad media, el cual está influido por la oratoria antigua y por los métodos de las sinagogas judías del lejano oriente. El canto litúrgico es una especie de recitado, el ritmo está dado por la palabra misma, da una impresión bastante monótona, se refieren las voces graves y el canto unísono; en los finales del siglo IV se propaga el responso, que es la recitación de un solo y la respuesta de un coro, y la antífona, donde se alternan dos coros. Este canto litúrgico se denomina canto llano, justamente por sus características, tan plana, sin adornos.

Con el cambio de siglo aparecen nuevos gustos y nuevas ideas estéticas. El arte de la polifonía de una simple supervisión de voces. En este momento los músicos y poetas están sintiendo la necesidad de expresarse en la forma monódica del canto; esta necesidad debe entenderse como una aspiración de manifestarse en forma individual. Con ello, el cantante solista comienza a destacarse y ser el centro. Esto hace surgir la necesidad de una buena técnica vocal. Ahora las palabras tienen que ser entendidas, esto obtiene un valor dramático que hasta el momento no poseía. El cantante tiene que adecuarse, empiezan a surgir escuelas de canto y así lo que corresponde hasta la actualidad.

EL CANTO

El canto es la expresión artística inmediata de un sentimiento vital intensificado, ya se

manifieste como una afirmación general de fuerza, de anhelo, de voluntad o de resistencia. Cuando el hombre se siente solo, su voz se convierte en su compañero, en su interlocutor. Y esto le ocurre lo mismo al pastor en su risco solitario, al caminante que cruza una selva por la noche, al marino en lo alto de la cofa, o al cazador alpino que lanza su grito de montaña en montaña. Pero también la alteración dramática y, finalmente, la fusión de las dos voces del diálogo resultan cuando dos interlocutores entran en mutua relación, que constituye la base de toda antifonía y de todo dúo musical.

El canto es una forma de utilizar la voz humana que exige un funcionamiento especial de los órganos de la fonación, en relación, por otra parte, con la sensibilidad auditiva. Así, pues, se aprende a "cantar" imponiéndose una gimnasia vocal particular, controlando los músculos

que intervienen en la producción de los sonidos, la respiración, etc. Ese aprendizaje puede hacerse espontáneamente, por imitación, en un medio social determinado (como es el caso del canto "popular" o "folklórico" y, de una manera más general, el de la etnomúsica vocal), o por una especie de adiestramiento, acústico o tónico, en una escuela de canto, según convenciones muy definidas, y diferentes según los lugares y las épocas. No se les enseña a cantar del mismo modo a un muecín, a un chantre de la iglesia romana y a una diva de la ópera de Milán, porque cada uno desarrolla su estilo propio, en acorde con sus intereses y época.

El canto es pues la manifestación más elemental de la musicalidad que posee el hombre.

¿Quién no ha cantado alguna vez?...



El hombre descubrió la MÚSICA después que empezó a cantar.

Desde que somos niños manifestamos una tendencia natural hacia el canto. Desde nuestros primeros años, aun antes de empezar a hablar o caminar, sentimos su influjo durmiéndonos plácidamente al escuchar el canto maternal... Más tarde, al llegar a la escuela, aprendemos y entonamos bellas canciones infantiles que aún las recordamos. Lástima que esta práctica, poco a poco, la vamos dejando de lado, perdiendo la oportunidad de dar rienda suelta a nuestros sentimientos, mediante el canto.

En los programas de televisión y radio, quién no ha visto y escuchado a sus artistas favoritos. Pero cuando se habla del canto no me refiero a ellos que practican esta actividad desde el punto de vista profesional, es decir, viven del canto. Me refiero, más bien, a la necesidad que tiene el hombre de cantar, para expresar sus sentimientos y emociones.

EL CANTO COMO DESARROLLO DEL NIÑO

En término de desarrollo profesional, se considera que el canto es una práctica básica indispensable para el estudio posterior de los instrumentos, la composición, la dirección y la teoría. En cuanto a la educación general, grandes pedagogos musicales como Dalcroze, Martenot, Willems, Orff, Kodaly y Ward han dado al canto coral un sitio de primer orden, reconociendo su papel en el desarrollo intelectual, físico y afectivo

del niño. Cada vez se ahonda más en la investigación de las complejas relaciones entre distintos centros cerebrales que son estimulados y desarrollados por la práctica musical sistemática en la que abunda el canto, especialmente el coral.

Toda forma de canto implica anticiparse mentalmente a la melodía que se va a ejecutar: la percepción y la memoria se conjugan para identificar y reproducir la melodía deseada, utilizando como medio físico el aparato fonatorio. Una de las dificultades que se afronta es que las ideas musicales se desenvuelven en una dimensión vertical (el espectro total de tonos musicales) y otra horizontal (el tiempo, el ámbito del ritmo), lo que demanda del ejecutante una total concentración para cantar el sonido correcto en el momento adecuado.

El canto en grupo exige un ajuste colectivo para lograr precisión en el ritmo, la entonación, la dicción y la expresión. Si además se incluye la polifonía, cada miembro del coro se ve obligado a cantar con seguridad su propia línea melódica mientras percibe simultáneamente su relación con una o varias melodías adicionales; esto representa una coordinación compleja, que incluye la discriminación de tonos y valores rítmicos, la memoria auditiva y la destreza corporal para la emisión de la voz y la articulación del lenguaje.

EL CANTO COMO MEDIO TERAPÉUTICO

En la actualidad la música es eficaz como medio terapéutico y

educativo. Se ha podido comprobar la modificación o canalización del comportamiento en aquellos niños o jóvenes con dificultades especiales, después de desarrollar actividades musicales.

Uno de los principales problemas de estos niños es el de la COMUNICACIÓN, les resulta difícil expresarse y relacionarse, debiéndose esto a diferentes causas tanto físicas como psíquicas. Algunas veces por carencia de vocabulario o por un uso limitado de palabras.

El canto es uno de los medios más naturales que el hombre tiene, su capacidad de expresarse logrará poner en juego una serie de funciones que entran en el campo del aprendizaje, estimulando y desarrollando todos los sentidos; ofreciéndole experiencias afectivas, emocionales y sociales para su integración a su medio y bienestar personal.

CUALIDADES TERAPÉUTICAS DEL CANTO

El canto es la única expresión musical para la cual el ser humano no precisa nada externo a sí mismo. Puede cantar en cualquier lugar y cualquier hora, sin más instrumento que su propia voz.

Es el medio de autoexpresión más personal en cuanto a melodía, letra y elementos musicales dinámicos (ritmo, tempo) y de matiz. Puede expresar toda la gama de sentimientos: por ejemplo, una voz entrecortada por la emoción difícilmente puede ser reflejada en un instrumento musical por complejo que sea.

El canto puede ser un medio de sublimación de tendencias. Por ejemplo, la agresividad puede reflejarse y sublimarse a través de ritmos trepidantes, pero no para quedarse con ellos, sino para pasar progresivamente a otros ritmos menos hirientes. Puede sublimarse el dolor personal al cantar el dolor ajeno y de ahí pasar a buscarle un sentido sobrenatural.

El canto ayuda a revalorizar. Para una gran mayoría de personas, el canto es una actividad lúdica e imprescindible en la vida diaria. Hay muy pocos que no cantan nunca porque no les gusta, aunque sí hay más que no lo hacen porque saben que desafinan. Pero, una inmensa mayoría de personas mayores y niños cantan y lo viven como algo positivo, que les revaloriza. Este hecho es muy importante y debe tenerse en cuenta en la escuela; efectivamente, los niños con dificultades en áreas intelectuales pueden, si se les da la oportunidad de cantar en clase (ya sea solos o en coro), acrecentar su autoestima y conseguir su revalorización ante los compañeros.

El canto como ayuda en la reeducación de personas con problemas de lenguaje. Es el caso de los que padecen tartamudez, es decir, una de las formas de disartria en que la rapidez del pensamiento va por encima de la posibilidad de la articulación. Cuando un tartamudo canta, debido al ritmo a que está sometida toda canción, no tiene este problema. También se debe a que la atención del sujeto que padece esta disfunción se centra en la canción y no en la

preocupación por los problemas que aquella le causa, este hecho que contribuye normalmente a acrecentar la tartamudez.

El canto exalta sentimientos elevados. Hay cantos a la amistad, al amor, a la fidelidad, al dolor por la separación, al amor que lo vence todo, a la esperanza, al trabajo, a la alegría, canciones humorísticas, etc. Cada época tiene sus temas preferidos. La sociología de la música estudia y recopila la temática de las canciones en cada época y trata de buscar el porqué. La temática dominante en un momento determinado se corresponde siempre con las preocupaciones dominantes de la sociedad de dicho momento, así como su escala de valores.

El canto es un medio de ayuda en el diagnóstico, por cuanto las preferencias musicales en cuanto a las canciones muestran la escala de valores de la persona y sus preocupaciones actuales o acontecimientos que le marcaron en el pasado.

El canto coral es un medio extraordinario de socialización, al expresar cada componente del coro o grupo unos sentimientos comunes. Va más allá de las barreras de lengua, ideología o nivel cultural; tal vez no hay nada que se le pueda comparar. La fuerza que engendra es también extraordinaria, capaz de los mayores heroísmos. Ya se ha citado anteriormente el efecto que ejercía sobre los soldados cosacos el que uno de ellos entonara algún canto patriótico para que todos volvieran a la lucha a pesar de la extenuación; un efecto semejan-

te obraba durante la Revolución Francesa el himno La Marseleses, recién estrenado. La fuerza del canto es capaz de todo, de "subir al cielo", como quien dice, o de "bajar hasta los infiernos". El canto es la forma de los sentimientos humanos, que hace que éstos se multipliquen en progresión geométrica, tanto para el bien como para el mal, cuando el ser humano forma parte de una masa. ¿Qué decir de los conciertos de rock de hace unos años, cuando podían ocurrir los peores desmanes?. ¿O qué ocurre en muchos de los conciertos de ídolos de la juventud cuando promueven causas tan nobles como la paz, la no violencia, la solidaridad?

El canto es un medio importante para ayudar a cultivar la memoria, no sólo en la niñez, sino también en la tercera edad como medida preventiva, entre otras.

El contrapunto es un medio de cultivar, además de la memoria, también la inteligencia, ya que obliga a seguir varios razonamientos a la vez.

En base a esta visión general que el canto nos da, se debe tener en cuenta la importancia tan natural que ésta posee en la vida diaria del ser humano. Considero al canto como HIGIENE MENTAL en las diferentes áreas en que se desenvuelve el hombre (la casa, la escuela, trabajo). Es así como también lo aplica la Educación y posteriormente la Terapia, porque ambos logran sus objetivos en base a un proceso tanto pedagógico como terapéutico.