

V Congreso Latinoamericano de Musicoterapia – CLAM 2013
“Abordaje Vibroacústico, consciencia interoceptiva y regulación emocional”. Lic. Jorge Zain. Email: jorgezain@gmail.com

Receptividad interna: interocepción y desapego emocional.

El cerebro humano está continuamente recibiendo información que proviene de una gran variedad de receptores que registran procesos y estados fisiológicos del cuerpo. Esto constituye la base de la percepción consciente de sensaciones corporales, como el calor, el frío, el dolor, el prurito, el cansancio muscular, o de otras sensaciones que se originan en las vísceras, como el malestar gastrointestinal, la sensación de falta de aire, entre otras. La percepción consciente de estas sensaciones somáticas, se denomina interocepción. Este sistema sensorial interoceptivo, en el que participan regiones viscerosensoriales distribuidas en el troncoencéfalo, el tálamo y la corteza cerebral, registra continuamente los cambios fisiológicos producidos durante un estado emocional (Craig, 2002).

Numerosos estudios en “*mindfulness*”, una práctica de meditación que ha sido descrita como un proceso en el cual el sujeto está altamente consciente y receptivo de su presente, evidencian que la práctica de experimentar las emociones negativas como fluctuaciones en las sensaciones del estado corporal, favorece el desapego emocional de las experiencias, y así la regulación de los procesos emocionales (Craig, 2002, Cresswell et al., 2007, Farb, Anderson, Mayberg, Bean, Mc Keon, Segal, 2010, Sobolewski et al., 2011,).

Uno de los aportes del abordaje vibroacústico, es que este proceso se *entrena* a través de experiencias musicales vibroacústicas, de baño sonoro y de imaginaria mental, que facilitan estados de receptividad y de relajación profunda de la mente y del cuerpo (Zain, 2012). Uno pone en práctica una escucha somática interoceptiva, en un proceso terapéutico. La experiencia vibroacústica ayuda a ubicar y tomar registro de estas sensaciones en la

música, y junto con el entrelazado de diversas modalidades sensoriales (audición, palestesia, tacto, temperatura, presión, entre otras), se promueve una forma de regulación emocional, al favorecer la transformación consciente de las sensaciones del estado corporal.

El cuerpo, según refiere Antonio Damasio, es el teatro para las emociones. Según el neurólogo portugués, las emociones son un conjunto de cambios en el estado corporal conectados a determinadas imágenes mentales que han activado un sistema cerebral específico, y la esencia de sentir una emoción es la experimentación de tales cambios en yuxtaposición a las imágenes mentales que iniciaron el ciclo (Damasio, 1993).

Es en el proceso de la toma de conciencia de estos cambios corporales que entra en relevancia nuestro abordaje vibroacústico. Este abordaje facilita la toma de conciencia de las sensaciones corporales. La mayoría de las personas en la actualidad, debido a las exigencias cotidianas, a la negatividad, a una sobre estimulación sensorial (algo que “tapa” los sentidos), y en especial a la tensión emocional, tienen un alto grado de desconexión con su cuerpo, y de los sentidos.

Hoy podemos hablar con fundamento científico de la relación entre las vísceras y las emociones. Tomar conciencia del estado del cuerpo es un primer paso para regular los estados reactivos emocionales. Poder observar la tensión proveniente de las vísceras es un primer paso, pero incorporar un sentido de homeostasis corporal implica, en primer lugar, desarrollar una conciencia interoceptiva, y en segundo lugar disponer de herramientas para “liberar” esa tensión viscerο-emocional.

Receptividad multi-sensorial y estado de presencia:

En el abordaje vibroacústico, el consultante está inmerso en un entrelazamiento sensorial, donde sonidos, vibraciones, imágenes, sensaciones táctiles y olfativas, pueden identificarse con un *cuadro o contexto positivo*, una experiencia de calma y serenidad. Esta información *positiva* llega a la corteza por diferentes vías, dependiendo del tipo de

modalidad sensorial que esté implicada. En una sesión de vibroacústica se juntan:

La audición: el sonido de los cuencos tibetanos y otros instrumentos que pueden utilizarse, proveen un clima sonoro que puede ser un anclaje positivo a ese estado de tranquilidad y bienestar. Dentro de esta experiencia de envoltura sonora, de cuidado y sostén, se vehiculiza el entrelazado sensorial que va a funcionar como agente de cambio.

La palestesia: es la sensibilidad a vibraciones. Hay receptores específicos para la palestesia. Es una de las modalidades sensoriales privilegiadas que permite tomar conciencia de una región del cuerpo, aún cuando el consultante refiere no sentir nada en absoluto. Esto tiene un fundamento desde la física: el fenómeno de propagación de las ondas sonoras. Al haber un movimiento real de vaivén de las partículas que conforman un medio determinado (por ejemplo, las vísceras) al ser estas perturbadas por un sonido de baja frecuencia, uno puede ubicar sensaciones allí con mucha facilidad (Farina, 2012).

La presión: por ejemplo del cuenco vibroacústico sobre diferentes regiones corporales.

La temperatura: los cuencos, al ser instrumentos metálicos, suelen ser fríos. La temperatura puede modificarse al agregarle agua caliente o fría.

El tacto: cuando le pedimos a alguien que lleve una mano hacia una zona visceral que siente tensa, está observando sus sensaciones corporales en forma consciente, y a su vez nos está brindando datos acerca de la zona corporal que puede enfatizarse con un *cuenco vibroacústico*, para liberar esa tensión, “sacarla afuera”.

Visión: el uso de imágenes mentales, sirve también de anclaje en aspectos positivos. A su vez, la visualización de elementos, como el agua, la madera, el humo, colores, líneas, entre otros, pueden acompañar al sentido de la palestesia en la toma de consciencia y transformación de las sensaciones corporales.

Olfato: así como hablamos de un “clima sonoro”, podemos maximizar ese clima a través de esta modalidad sensorial, por ejemplo llevando la consciencia al “clima olfativo” del lugar.

Lo importante es generar un contexto positivo, lograr que la mente del consultante genere nuevas redes neuronales, y pueda utilizarlas. Si esta persona ha estado casi toda su vida acostumbrada a vincularse consigo misma de una forma “hostil”, necesitamos generar una nueva información que llegue al cerebro desde múltiples vías.

La clave es facilitar una experiencia nueva, positiva. Lo novedoso genera nuevas redes neuronales, y por sus cualidades plásticas, el cerebro se reorganiza. La experiencia de tranquilidad y relajación, facilitada por el clima sonoro de los cuencos tibetanos y otros instrumentos, maximizada por el entrelazamiento de modalidades sensoriales, y un vínculo terapéutico, generan un “imprint”, y se reconocen nuevas formas de vincularse consigo mismo. Uno aprende a reconocer en el cuerpo su propia tensión emocional y a liberarla, en la música, sin analizar ni interpretar. Uno aprende a sentir, a escucharse, y a estar un poco más presente.

Referencias Bibliográficas:

- Bour, P. ; *“La psychothérapie de synthèse et de reconstruction. La Méthode Vittoz”*, Encyclopédie médico-chirurgicale-psychiatrie, 1957.
- Craig A. D.; *“How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body”*. *Nat. Rev. Neurosci.* 3, 655–666. (2002).
- Creswell, J., Way, B., Eisenberger, N., & Lieberman, M.; *“Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling”*. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560–565. (2007).
- Damasio AR.; *“Descartes’ Error: Emotion, Reason, and the Human Brain”* . New York: Putnam. (1993).

- Farb, Anderson, Mayberg, Bean, Mc Keon, Segal (2010). *“Minding One’s Emotions: Mindfulness Training Alters the Neural Expression of Sadness”*. *Emotion* © 2010 American Psychological Association, Vol. 10, No. 1, 25–33.
- Farina, M.A.; *Abordaje vibroacústico y propagación de ondas sonoras*; en *“II Jornadas de Vibroacústica, Musicoterapia y Terapia de Sonido”*. Buenos Aires, 2012.
- Sobolewski, A., et al.; *“Impact of meditation on emotional processing- A visual ERP study”*; *Neurosci. Res.*; doi: 10.1016/j.neures.2011.06.002. (2011).
- Zain, J.; *“Abordaje Vibroacústico: el uso de cuencos tibetanos en Musicoterapia Receptiva”*; XVIII Forum Estadual de Musicoterapia; *“As Diferentes Abordagens da Música em Musicoterapia”*. AMTRJ, Rio de Janeiro, 2012.