



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

La música como expresión emocional y cultural

Autora: Valeria Maldonado Neira

Director: Dr. Gonzalo Aza Blanc

Madrid
2020/2021

Índice

1. Introducción	4
2. Sobre las emociones	6
2.1. Definición	6
2.2. Clasificación	8
3. Qué supone para el ser humano la existencia de la música	10
4. Emociones y Música. ¿Cómo se relacionan?.....	12
4.1. La música según los pensadores de la antigua Grecia.....	12
4.2. Dimensión neurológica de la música y de las emociones	15
5. La música como elemento identitario y terapéutico.....	18
5.1. Principio de ISO: Nivel individual, colectivo y cultural. Musicoterapia.	18
6. La música como expresión cultural	21
6.1. Jazz y blues	22
6.1.1. Orígenes del Jazz.....	22
6.1.2. Feminismo en el jazz y el blues	25
7. Discusión.....	26
8. Bibliografía.....	30

Resumen

La finalidad de este trabajo es estudiar la influencia que tiene la música en la expresión de las emociones humanas y en la expresión identitaria de culturas musicales, en este caso, de los géneros musicales del *blues* y del *jazz*.

El motivo de este trabajo es el interés por examinar la relación entre el ámbito musical y emocional. La música es un elemento que se ha encontrado presente en nuestras vidas desde antes del inicio de la existencia humana, interviniendo tanto en el individuo de forma psicológica, como de forma cultural. Es por ello por lo que este trabajo se va a centrar en realizar un recorrido por las emociones humanas, seguido de la relación de estas con la música desde una perspectiva neurológica, y finalizando con la explicación de la música como expresión cultural, aportando algunos ejemplos como es el caso del origen del género musical del *jazz* y más concretamente, la figura de la mujer en este género.

Palabras clave: Cultura, emociones, identidad musical, *jazz* y *blues*, música, Musicoterapia.

Abstract

The purpose of this work is to study the influence that music has on the expression of human emotions and the identity of musical cultures, in this case, of the musical genres of *blues* and *jazz*.

The interest in analyzing the relationship between the musical and emotional world, led me to develop this work. Music is an element that has been present in our lives since before the beginning of human existence, intervening in the individual both psychologically and culturally. That is why this work is going to focus on making a journey through human emotions, followed by their relationship with music from a neurological perspective, and ending by explaining music as a cultural expression, providing some examples as the origin of the musical genre of *jazz* and more specifically, the figure of women in this genre.

Key words: Culture, emotions, musical identity, *jazz* and *blues*, music, Musical Therapy.

1. Introducción

Las emociones, la cultura y la música son tres elementos que están interrelacionados entre sí. No podemos concebir la música sin el elemento cultural o emocional, ya que son indivisibles.

Las emociones humanas han sido estudiadas por numerosos autores, llegando a definir las desde el punto de vista de varias corrientes psicológicas. Entre todas las definiciones que encontramos, vemos que todas coinciden en que las emociones nos dan información acerca del estado de nuestro cuerpo y de nuestra mente; nos informan sobre cómo actuar basándonos en nuestras experiencias previas. Además, las emociones no solo consisten en un mero estado físico, sino que permiten dar significado a nuestras vivencias tanto pasadas, como presentes y futuras, unificándolas según el tipo de emoción experimentada. En este trabajo me voy a centrar principalmente en la obra de Greenberg (2000), en la que lleva a cabo una investigación exhaustiva sobre el mundo de las emociones, así como clasificaciones de las mismas según en qué circunstancias nos encontramos.

La música, por su parte, resulta difícil encontrar una definición minuciosa que trate de reunir todos los factores que la comprenden. Aún así, podemos decir que la música ha acompañado al ser humano desde su aparición, comenzando a ejecutar sonidos muy simples con los recursos que existían en ese momento, hasta complejizarse en obras de arte como las que encontramos hoy en día. La música es emoción; surge de la necesidad de expresar lo que los humanos sentimos en nuestros cuerpos. La música nos hace sentirnos más cerca de nosotros mismos, de los que tenemos cerca y de nuestra cultura; se puede decir que cada pueblo o región existente a lo largo de la historia de la humanidad, ha formado alguna pieza musical que lo represente (Hormigos, 2008). Es por ello, por lo que hablaré de lo que supone la música para el ser humano, desde un punto de vista antropológico y psicológico y, además, tratando de aportar una visión neurológica en la que se pueda entender de qué manera la música influye en nuestro cerebro.

Solemos pensar que muchas técnicas musicales utilizadas en terapia son modelos que se han creado recientemente. Sin embargo, muchos de nuestros antepasados ya consideraban la música como un remedio terapéutico. Entre ellos, encontramos a los

pensadores griegos, quienes utilizaban el componente musical como uno de los principales métodos de ayuda psicológica con la finalidad de equilibrar las emociones. En este trabajo he tratado de reflejar algunas ideas de pensadores de la antigua Grecia, como Pitágoras, Platón, Safo de Lesbos, etc.

Partiendo de la idea anterior y recogiendo las aportaciones tan importantes de los autores mencionados, vemos que el avance de la Psicología ha permitido encontrar beneficios de la música en el trabajo de las emociones y en terapia, creándose una rama distinta conocida como Musicoterapia. En este punto veremos algunos de los fundamentos que nos ofrece esta terapia así como un principio muy utilizado llamado: Principio de ISO; nos ayuda a entender cómo una persona, un grupo o una cultura se identifica musicalmente (Grebe, 1977).

Finalmente, recogiendo todas las ideas expuestas previamente, haré una breve exposición en la que se analizará desde una perspectiva psicológica el género del jazz y del blues, tratando de detallar qué emociones sobresalen en estos géneros musicales debido al contexto histórico en el que se encontraban y cómo fue la música lo que les permitió liberarse del sentimiento de opresión. Acabará añadiendo la perspectiva del feminismo en el mundo del Blues Clásico, ya que encontramos cómo fue fundamental para las mujeres de la época el hecho de encontrar un espacio de protesta y de emancipación, basándome principalmente en el libro de Rocío Cobo Piñero (2015) llamado *Sonidos de la Diáspora*.

2. Sobre las emociones

2.1. Definición

Tal y como expone Greenberg (2000), desde nuestra infancia hemos sido modelados por nuestros tutores a la hora de dar respuestas emocionales. Nos han dibujado el camino sobre cómo debemos ser y cómo debemos comportarnos. A medida que vamos creciendo, esta enseñanza cesa, por lo que este aprendizaje de tipo emocional se convierte en nuestro legado.

Muchos de nosotros no hemos podido desarrollar estas habilidades necesarias para poder afrontar situaciones que requieran un alto nivel de gestión emocional, ya que hemos carecido del apoyo de nuestro entorno más cercano. Es por ello, por lo que podemos llegar a pensar que el control de esta gestión emocional puede llegar a ser la única vía. Otras personas, encuentran que el “pensar” es la solución idónea o, por el contrario, la “espontaneidad” y el “sentir”.

Está claro que una de las cuestiones más populares a lo largo de la historia del ser humano, es el lugar que ocupa nuestra razón o pensamiento y la relación que establece con nuestras emociones. Hay autores que ponen por delante al intelecto; un claro ejemplo es el de Descartes con su frase célebre de: “Pienso, luego existo”. Esta idea es apoyada por los estoicos, como Platón y Aristóteles quienes manifiestan que la naturaleza nos ha brindado de modo perfecto a los animales el instinto y, al hombre, la razón. Según estos autores las emociones son perturbaciones del ánimo que son opuestas a la razón, no están ligadas a ningún fenómeno natural sino que son juicios aleatorios y, por ende, fenómenos de estulticia e ignorancia (Casado & Colomo, 2006).

Por el contrario, otros investigadores (Greenberg & Paivio, 2007) afirman que las emociones son indispensables a la hora de dar significado personal a nuestra experiencia; no sólo guían, sino que también ayudan a mejorar la toma de decisiones y la resolución de problemas. Nos dan información acerca de lo que para nosotros es significativo y nos interesa. En definitiva, las emociones son necesarias para la resignificación de nosotros mismos, es decir, para construir nuestra identidad.

Greenberg (2000) continúa con su defensa de las emociones a través de la idea de que estas, junto con la razón, contribuyen a hacernos seres mucho más eficaces en entornos como el nuestro, en donde vivimos en constante cambio. Nos ayudan a adaptarnos de forma más rápida, a resolver problemas y a conducir nuestra vida en la dirección que cada uno desee. Es por ello, por lo que podemos decir que las emociones constituyen información íntima, de nuestra propia existencia e historia personal. Nos hacen ser quienes somos, ya que sin ellas, todos los seres humanos nos reduciríamos a meros entes que sólo razonan a través de la lógica, como puede hacer una máquina.

En cuanto a la temporalidad de las emociones, decimos que estas se basan en el presente, ya que nos sirven como guía a la hora de actuar. Sin embargo, están basadas en el pasado y ejercen influencia en el futuro (Greenberg, 2000). Tal y como reaccionamos ante una circunstancia bien sea placentera o dolorosa, está basada en nuestra historia emocional pasada. Es por ello por lo que tenemos capacidad de anticipar los eventos que nos sobrevienen, para poder así manejarlos con más facilidad.

Relacionando emoción y lenguaje, Belli & Iñiguez-Rueda (2008) establecen que las emociones en sí corresponden a experiencias corporales naturales que luego se expresan a través del lenguaje, y ese lenguaje, a su vez suele calificarse como irracional y subjetivo. Es decir, sentimos primero físicamente y luego lo traducimos verbalmente en forma de discurso.

En base a la universalidad de las emociones, uno de los autores que más ha estudiado este tema es Paul Ekman. Existen ciertas emociones que son más comunes en ciertas culturas, sin embargo, hay expresiones faciales relacionadas con determinadas emociones que parecen coincidir de manera global. Un ejemplo fue el que se llevó a cabo por este autor, quien recopiló fotos en las que aparecían caras de personas sintiendo emociones básicas, como el miedo o la alegría. Estas imágenes se llevaron a distintas culturas, desde ciudades grandes a aldeas donde apenas llegaba la globalización. Los observadores debían escoger una lista de términos relacionados con la emoción que mejor describiera la expresión. Los participantes, pese a pertenecer a diversas culturas, tendieron a realizar interpretaciones similares sobre las expresiones faciales y las emociones correspondientes (Ekman & Oster, 1981).

Finalmente, es importante diferenciar el concepto de las emociones del concepto de sentimientos. Por un lado, las emociones son procesos físicos, mentales, neurofisiológicos, químicos, psicológicos y culturales, y por tanto, complejos. Tienen manifestaciones breves y abruptas como temblor o palidez y, a su vez, son de poca duración (Marina, 2006). Por otro lado, los sentimientos son las emociones culturalmente codificadas, personalmente nombradas y que tienen mayor duración en el tiempo que las emociones. Son de alguna manera las secuelas de dolor o de placer que dejan las emociones en el organismo (Poncela, 2012).

2.2. Clasificación

Basándome en el libro *Emociones: una guía interna*, de Greenberg (2000), encontramos la existencia de seis emociones innatas entre las que se encuentran el miedo, el enfado, la tristeza, el asco, la sorpresa y la alegría. Divide estas emociones en primarias (pudiendo ser *adaptativas* o *desadaptativas*), secundarias e instrumentales y cualquiera de las emociones básicas pueden entrar en esta clasificación dependiendo del caso.

Las emociones primarias conectan de manera directa con las necesidades humanas, las cuales están más enraizadas en nosotros. Estas emociones se pueden clasificar en *adaptativas* o *desadaptativas*. Las emociones *adaptativas* responden a una situación que se está dando en el momento, actuando para cubrir la necesidad que está debajo y, una vez cubierta, la emoción desaparece. Por el contrario, las emociones *desadaptativas*, aunque se activen con una situación presente, responden a algo pasado; son emociones conocidas y familiares, basadas en un aprendizaje previo.

Las emociones secundarias son emociones que esconden nuestras verdaderas emociones y que tienen que ver con la autoimagen. Sería la reacción emocional a una emoción, como por ejemplo, quien siente tristeza después de haber sentido enfado. Hay veces que son peligrosas, ya que no conectan con las verdaderas necesidades.

Finalmente, las emociones instrumentales se definen como aquellas que utilizamos para conseguir un fin determinado, siendo este proceso consciente o menos consciente.

El Proceso Emocional Básico según Greenberg consta principalmente de dos fases: acceder y salir. La primera de ellas consiste en llevar a cabo un proceso consciente de las emociones sentidas y aceptarlas. La segunda fase referida por el autor, consiste en transformar la emoción en el caso de que sea desadaptativa, en una emoción adaptativa para poder detectar las necesidades que se encuentran debajo de ella.

En la Tabla 1. expongo algunos términos relacionados con las distintas emociones básicas explicadas por Greenberg.

Tabla 1.

Términos relacionados con las distintas emociones

TRISTEZA		
Añoranza	Culpa	Soledad
Pesimismo	Derrota	Arrepentimiento
Depresión	Melancolía	Pesar
MIEDO		
Alarma	Nerviosismo	Temor
Terror	Pánico	Ansiedad
Tensión	Pavor	Preocupación
SORPRESA		
Asombro	Sorpresa	Pasmo
ENFADO		
Enojo	Hostilidad	Fastidio
Malhumor	Ira	Furia
Desagrado	Rencor	Amargura
ALEGRÍA		
Emoción	Deleite	Embeleso
Felicidad	Triunfo	Euforia
Entusiasmo	Gozo	Júbilo

Nota: Recuperado de “*Emociones: una guía interna*”, Greenberg, S. L., 2000, p. 93-94, Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

En esta tabla podemos observar cómo dentro de cada emoción innata pueden aparecer otras que son parecidas o que tienen la misma base. Tenemos claro que “gozo” y “alegría” no son exactamente lo mismo, pero de alguna forma comparten la raíz positiva de la emoción. Asimismo, esta sucesión de emociones nos indica la gran variedad de sensaciones físicas que podemos sentir, pudiendo llegar a identificar cada situación con una emoción que encaje a la perfección.

3. Qué supone para el ser humano la existencia de la música

La música es una actividad consciente y deliberada, ejercida con el concurso de elementos sonoros y dirigida a la expresión y el goce anímico. Se desarrolla a través del tiempo y no en el espacio como la pintura. A su vez, es necesaria la presencia de un intérprete y de un intermediario que nos transmita lo creado por el compositor. En su conjunto, la visión global del fenómeno musical ha encajado con la vida social de cada época, y de ello ha influido la orientación de las demás artes, la forma de vida, el modo de pensar y la “manera de ser” de cada sociedad y de cada momento histórico de la misma (Torres, Gallego & Álvarez, 1976).

Según nos señala Brennan (1988), la música es el arte de combinar sonidos y de sujetarlos a la medida del tiempo bajo la coordinación de notas armónicas que tiene como fin agradar a quien lo escucha e influir en los sentimientos del oyente.

La existencia de la música ha supuesto para el ser humano otra manera de expresar pensamientos y emociones de forma distinta a las palabras. La música constituye el conjunto de mensajes con contenido más allá del mero ritmo o la melodía; lleva intrínseco vivencias tanto individuales como colectivas, pudiéndolas transmitir al otro de la misma forma en la que se crea.

La música siempre ha acompañado al ser humano, es uno de los rituales más antiguos de la especie, que refleja y expresa nuestras emociones, pasiones y sentimientos (Glowacka Pitet, 2004). La música es el lenguaje que está más allá del lenguaje, ya que tradicionalmente se ha ligado a la necesidad de expresarla sin que sea a través del lenguaje común. Nos puede hablar de todo pero sin decir nada, ya que la pieza musical no tiene por qué portar palabras y, además, puede variar con cada interpretación. No hay vida

cotidiana sin música, las diferentes culturas han conseguido ordenar el ruido y melodías creando canciones que han desempeñado un papel fundamental en el desarrollo de la humanidad; desde los primeros cantos de los pueblos primitivos hasta los ritmos del jazz o del blues, que han tenido una función muy importante en la evolución de la sociedad (Hormigos, 2008).

San Isidoro, en su obra conocida como *Etimologías*, habla sobre la música desde un punto de vista más literario: “Un conocimiento perfecto es imposible sin la música, ya que nada existe sin ella; porque incluso el Universo mismo ha sido organizado conjuntamente con una cierta armonía sonora y los mismos cielos giran alrededor de esa armonía” (Torres et al., 1976, p. 46). La música está tan arraigada a la creación del Universo, que es imposible concebirlo sin esta; el ser humano crea a partir de la naturaleza, la observa y trata de imitarla.

En el momento en que el ser humano fue consciente de sus propias facultades sonoras, nació la música. En un primer momento sería su propia voz, sus manos golpeándolas entre sí, etc. Más tarde se utilizaron objetos encontrados a los alrededores, como un tronco hueco o soplar en el interior de un hueso (Torres et al., 1976).

La música supone para el ser humano distintas formas de expresión según el momento evolutivo. El musicólogo Curt Sachs dice que la intención musical de los pueblos primitivos no era la de transmitir sufrimiento, sino que expresa lo que cada cual es capaz de expresar y lo que emociona a todos de la misma manera. No era una forma de creación individual, sino una manifestación vital y necesaria para la totalidad de la tribu (Torres et al., 1976). Es decir, en este momento, es fundamental vivir la música en grupo, creando melodías desde una emoción común y lanzando un mensaje conjunto.

Sin embargo, más tarde la música comienza a adquirir formas más intelectuales, naciendo así lo que consideramos música *culta*. Aún así, los pueblos nunca renunciaron a la práctica de un tipo de música que forma parte de su identidad (Torres et al., 1976). Es por ello por lo que la música comienza a cobrar distintas formas e intenciones. Esto ayuda al ser humano a colocarse en varios lugares de transmisión musical.

4. Emociones y Música. ¿Cómo se relacionan?

4.1. La música según los pensadores de la antigua Grecia

La relación entre música y emoción viene dada desde pensadores griegos como Pitágoras, Platón o Aristóteles (Schweppe & Schweppe, 2010). Acudo a Grecia porque esta ciudad fue la primera en definir la música como un arte, considerándola indispensable para la educación de los individuos que habitaban en ella (Ojeda, 2011).

Los primeros documentos encontrados que hacían referencia a la música estaban relacionados con la conocida mitología griega. Muchos de estos mitos concedían a la música un poder mágico y, en algunos casos, superior al de cualquier dios o humano. Un claro ejemplo es el famoso mito de *Orfeo*, quien tocaba la *lira* hechizando a todas las criaturas vivientes y no vivientes; la naturaleza se movía hacia él para escuchar mejor los sonos de su instrumento. Sin embargo, todo cambia cuando una serpiente muerde a su esposa Eurídice causando inminentemente su muerte. *Orfeo*, ante la trágica noticia, utiliza su música para bajar a los inframundos y tratar de salvar a su mujer. Hades, el dios de los infiernos, accede a que Eurídice abandone el mundo de los muertos con la condición de que *Orfeo* no ponga la vista en ella en el camino de regreso. Él no aguanta la tentación y acaba mirándola, por lo que provoca la condena de Eurídice, regresando para siempre al inframundo (Ojeda, 2011). Este mito consigue transmitirnos la singular característica que tiene la música, que no solo condiciona nuestro estado emocional, sino que además, consigue influir decisivamente en nosotros, así como en la modificación de las leyes naturales.

En el sistema educativo griego la música debía ser un factor obligatorio en el aprendizaje de todos los alumnos. El objetivo del aprendizaje era cultivar el alma para llegar a un equilibrio con lo material y lo físico, construir un puente entre el mundo de las ideas y los fenómenos. Por ello, se le da mucha importancia a la música, ya que tiene una gran influencia en el temperamento del ser humano (Ojeda, 2011).

Platón sostenía que la música cumplía para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo (Schweppe & Schweppe, 2010). Utilizaba la música como forma de terapia para poder hallar el equilibrio entre el dualismo de mente y cuerpo. De esta manera, el método de este pensador consistía en infundir música estimulante a los débiles y autistas, música

suave para sosegar a los ansiosos y coléricos, mientras que para la educación rutinaria eran los ritos armónicos y equilibrados los más utilizados (Ojeda, 2011). En definitiva, el pensamiento de Platón acerca de la música se resume en estas líneas extraídas de su obra “*República*”, *Libro III*:

“¿Acaso no descansa en la música lo más importante de la Educación desde el momento que el ritmo y la melodía especialmente penetran en el alma y se imprimen en ella?”

Aristóteles compartía muchas de las ideas de su maestro. Añadió algunas clasificaciones melódicas, cada una caracterizada con un fin: las melodías *moderadas* son aquellas destinadas a la educación; las *entusiastas* están dirigidas a la catarsis, es decir, cumplen un efecto depurador espiritual, expulsando todo exceso de emociones, quedando el alma en completo equilibrio; las *relajadas* se empleaban para el conocimiento y el juego; y las *tristes* afectan a la mente humana (Ojeda, 2011).

Finalmente, Pitágoras aporta una visión numérica hacia el concepto musical. Mide su intensidad a través de los números, y lo hace llevando a cabo pequeños experimentos como el hecho de observar el sonido que salía de una cuerda al vibrar. Estas aportaciones referentes a las relaciones numéricas en las cuales está basada la música, fueron principalmente extraídas del pensamiento Pitagórico. Algunos intervalos como la octava, la quinta y la cuarta, eran considerados como modelos de armonía, acuerdo, equilibrio y referentes al alma del hombre (Ramos, 2010)

Entre todas las disciplinas pertenecientes a la música en la antigua Grecia, encontramos la del canto, la cual parecía trascender de las demás. El canto para los griegos transmitía valores *intelectuales, estéticos, éticos y religiosos y sagrados*, los cuales voy a desarrollar a continuación.

Como valor *intelectual*, los griegos creían firmemente en que el canto brotaba directamente de la poesía, y el poeta lírico era músico; ambos elementos estaban estrechamente ligados, eran indisociables. El valor de tipo *estético* estaba vinculado a la belleza de la voz y los mensajes transmitidos, los cuales no son de orden terrenal, sino que eran ininteligibles. Según los griegos, el canto podía llegar a expresar todos los sentimientos del ser humano, como la alegría, la tristeza o el enfado; el canto, es la mejor

manera de comunicar la intimidad de nuestros sentimientos. Tal y como se ha comentado anteriormente, el valor *ético* de la música y el canto consistía en encaminar a los estudiosos al conocimiento de su propio país, moldeando su alma hacia el equilibrio. Los valores relacionados con lo *religioso y sagrado* eran para los griegos aquellos que nos hacían súbditos de los creadores de nuestra creatividad. Según estos pensadores, gracias a los dioses podemos gozar de distintos placeres como son las fiestas. Es por todo ello, por lo que todo lo celebrado y cantado debía ir dirigido a ellos principalmente. Finalmente, el canto era en la antigua Grecia un valor de *socialización*. Todos sabemos que en el momento en el que nos disponemos a escuchar música perteneciente a otra época o lugar, debemos desprendernos de todo criterio individual y de todo juicio para poder así contemplarla a través del filtro sociocultural de la época en la que fue creada. La música nos permite comprender la cultura y la historia de cada país (Ramos, 2010).

El papel de la mujer en la antigua Grecia se limitaba a ser el de guardiana del hogar doméstico. Sin embargo, las mujeres tenían cierta presencia en el mundo de las artes, como la música, el mito o el teatro. Fue sobre todo en el mito donde la mujer ocupa un lugar prioritario y determinante (Ramos, 2010).

La mayoría de las fuentes procedentes de esta época son masculinas, aunque encontramos algunas poetisas que nos dejan pequeñas obras transmitiendo su pensamiento del momento. Entre ellas, destacamos a Safo de Lesbos, quien lleva a cabo la Casa de las servidoras de las Musas; lugar donde se reunían jóvenes nobles con fines educativos y de libertinaje. Se leían poemas, aprendían a recitar, cantar, confeccionar coronas, etc. Era parecido a un conservatorio, una escuela de música, de canto y de ejecución de instrumentos. La educación musical estaba claramente reservada a una parte muy selecta de la sociedad, es decir, a la clase más alta (Ramos, 2010).

A continuación, cito un verso de Safo:

“La flauta de dulce canto se mezclaba y el sonar de los crótalos y las doncellas entonaban con voz aguda un canto santo y llegaba al cielo el clamor religioso, una risa... en todas partes, había en los caminos cráteras, copas, la mirra, y el incienso se mezclaban, las ancianas lanzaban grutos rituales y los varones elevaban un canto hermoso, agudo, invocando a Peán el flechador de hermosa lira, y celebraban a Héctor y Andrómana semejante a los dioses”.

Los pensadores griegos ya tenían presente el valor de lo que suponía poder comunicarse y expresarse a través de la música. La concepción musical se relacionaba con el poder comunicativo con el más allá, con la capacidad de expresión de las emociones sentidas por quien creaba las obras, con el valor de la socialización a la hora de conocer otras culturas, etc. La música tenía un claro componente terapéutico, lo que sería para nosotros, hoy en día, la rama de Musicoterapia. En términos generales, la música es para los pensadores griegos un alimento para el alma, fuente de expresión de sentimientos y un elemento indispensable para la cultura.

4.2. Dimensión neurológica de la música y de las emociones

Dejando a un lado el pensamiento de los filósofos y filósofas de la Antigua Grecia, nos adentramos en las últimas investigaciones acerca de lo que provoca la música a nivel neurológico, con el objetivo de observar y entender los avances que ha habido en esta dimensión.

La música y las emociones están relacionadas no solo a nivel comportamental, en el sentido de desarrollar una actitud musical, sino que tienen afecciones cerebrales.

La música no solo activa la zona de la corteza auditiva, sino que estimula otras zonas como aquellas que controlan los músculos (sobre todo en las personas capaces de tocar instrumentos) o las regiones activadas cuando se ingieren alimentos o se practican relaciones sexuales, además de aquellas relacionadas con las emociones y con la interpretación del lenguaje (Delahay & Regulés, 2006).

Los sonidos son transformaciones que hace nuestro sistema nervioso de patrones de vibraciones del aire, acción de la que se ocupa la cóclea. En el interior se encuentran las células ciliadas que se encargan de transformar la vibración del aire en disparos eléctricos neuronales, procesados posteriormente en la corteza auditiva primaria (localizada en el lóbulo temporal). Una vez activada esta zona, diferentes aspectos musicales serán procesados por distintas zonas cerebrales para luego unificarse a través de conexiones y generar así la experiencia musical (Siesto, 2017).

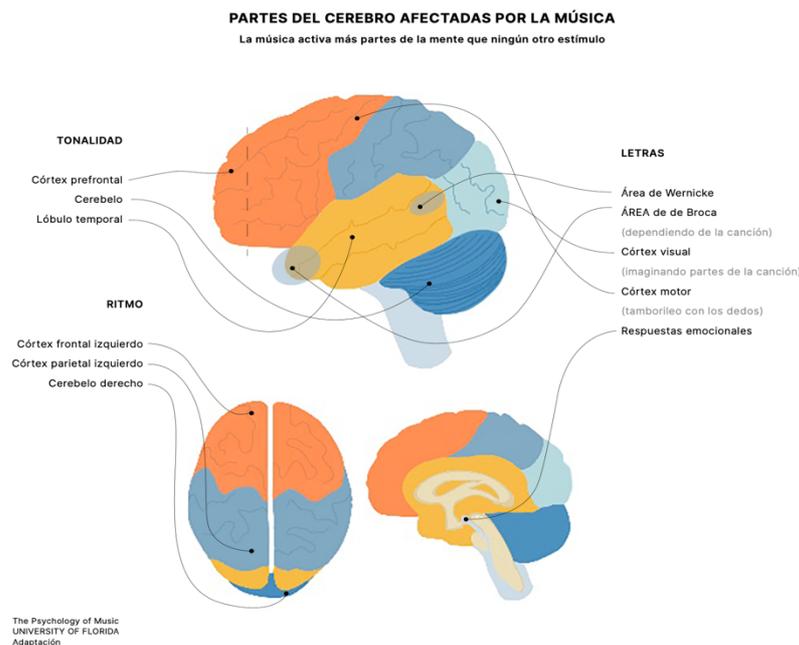
Solemos asociar la música con el hemisferio derecho, pero no siempre es así. Los estudios en neuroimagen nos muestran que la lateralidad de los hemisferios en la

música depende de las experiencias y entrenamiento que haya tenido cada persona. Un individuo que percibe la música como una vivencia más, sin tener experiencia más allá que el disfrute melódico que nos aporta, su lateralización será en el hemisferio derecho. Sin embargo, un estudioso musical que comprende los sonidos como una relación entre distintos símbolos, melodía y ritmo, su lateralidad será en este caso en el hemisferio izquierdo (García, Rosas & Vanegas, 2010).

Los estudios que se han realizado con pacientes que presentan daños cerebrales, nos muestran que el procesamiento de la música es de tipo modular, ya que pueden aparecer alteraciones selectivas de la música. Es por ello, por lo que se puede afirmar que existe un sistema de la información mental específico para el procesamiento de la música, el cual se forma a su vez por sistemas más pequeños específicos para procesar sus distintos componentes (Peretz & Coltheart, 2003). Cuando entra un input acústico en nuestro organismo, el análisis se organiza por un lado, según lo *temporal y tonal* y, por otro lado, lo *lingüístico*. En relación con los primeros componentes, la organización temporal nos ayuda a analizar el ritmo y el compás y, la organización del tono nos permite acceder al contorno y a los intervalos de la canción. La organización lingüística por su parte, hace que podamos entender la letra de la canción, la cual será codificada por el procesamiento del lenguaje (Soria-Urios, Duque & García- Moreno, 2011) .

En relación con la ejecución de una pieza musical, encontramos que en nuestro cerebro interfieren varios elementos motores. En primer lugar, se produce la *sincronización del tiempo (ritmo)*, representando el “reloj interno”; será la zona del cerebelo la que se encargue de esta función. En segundo lugar, encontramos la fase que se refiere a la *elaboración y aprendizaje de secuencias* motoras, activándose las zonas de los ganglios basales, la corteza motora suplementaria y el cerebelo. Finalmente, participa la corteza parietal, la sensoriomotora y la premotora en la *integración de la información espacial, sensorial y motora*, todas ellas imprescindibles para la ejecución musical (Lozano, Shalom & García-García, 2013).

A continuación, muestro una foto en la que aparecen las distintas zonas del cerebro involucradas en la música:



Lara, V. (2015). *Los efectos de la música en nuestro cuerpo según la ciencia* [Ilustración]. Recuperado de: <https://hipertextual.com/2015/04/musica-y-cuerpo-humano>.

La música tiene el poder de provocarnos respuestas emocionales. Tiene la capacidad de inducir cambios fisiológicos en nosotros como cualquier otro estímulo emocional. La ruta subcortical, en la que el sistema límbico desempeña un papel muy importante, es la ruta principal que explica cómo nuestro cerebro procesa las emociones. Entre otras de las estructuras implicadas en este proceso, nos encontramos con que el núcleo accumbens se activa cuando escuchamos música agradable, haciendo que decrezca la activación de la amígdala cuando escuchamos música relajante, haciéndonos sentir más calmados (Soria-Urios et al., 2011).

Entre los beneficios que existen a la hora de ejecutar música, encontramos principalmente la modificación neuroanatómica en los músicos. Se destaca el aumento del tejido neuronal en la corteza auditiva y motora. No solo eso, sino que a través del estudio en neuroplasticidad en pianistas se observó que, cuantas más horas practicaban el instrumento, tenían mayor volumen del cuerpo calloso; fibras nerviosas que atraviesan los dos hemisferios, lo que significa tener mayor conexión entre ambos. Tener mayor volumen en el cuerpo calloso implica tener mayor facilidad en tareas de aprendizaje y procesamiento de la información, al cohesionar los diferentes núcleos cerebrales, además de ejercer la función de mensajero entre un hemisferio y otro (García et al., 2010).

Estudios con ratones aseguran que una vez se codifica una melodía o tono, uno se vuelve más sensible a ese estímulo, utilizando más neuronas para procesarlo, lo que explica el hecho de poder reconocer esa melodía o tono a pesar de estar en un entorno con mucho ruido o también el que una persona con Alzheimer pueda recordar la música que aprendió años atrás. Asimismo, entre los beneficios encontramos que, aquellas personas que se hayan dedicado a la música tienen una mejor representación geométrica, una mayor habilidad para manipular información a corto y a largo plazo y mayores capacidades para aprender a leer (García et al., 2010).

5. La música como elemento identitario y terapéutico

Gracias al conocimiento de los beneficios que nos aporta la música a nivel emocional y neurológico, se han podido desarrollar otras corrientes con el objetivo de potenciar estas ganancias, como por ejemplo, el nacimiento de la Musicoterapia. A continuación desarrollaré una teoría nacida de esta corriente conocida como: “El Principio de ISO” además de distintas aportaciones en relación con este campo.

5.1. Principio de ISO: Nivel individual, colectivo y cultural. Musicoterapia.

La Musicoterapia contiene varias finalidades funcionales tanto en entornos sociales y familiares, como terapéuticos. Bajo el término de Musicoterapia encontramos que etimológicamente significa “terapia a través de la música” (Poch, 1999). Asimismo, Musicoterapia se considera como una forma terapéutica de comunicación no-verbal, aplicada a la prevención, diagnóstico y tratamiento de problemas o trastornos en personas (Sanz, 2001). Otros autores definen la Musicoterapia como «la técnica de comunicación que utiliza la música y los sonidos para producir fenómenos regresivos y abrir canales de comunicación a través de los cuales se puede comenzar el proceso de recuperación y rehabilitación del paciente» (Benenzon, 1981).

Tal y como he mencionado anteriormente, una de las bases de la Musicoterapia es la comunicación, en este caso entre terapeuta y paciente. A la hora de comunicarnos en las sesiones, es de vital importancia priorizar los gustos musicales e identidad sonora del paciente, teniendo en cuenta los factores culturales que influyen en la conducta y experiencia musical de este. Solo de esta manera es posible llevar a cabo

una *transferencia musical* adecuada mediante el lenguaje o dialecto musical que se establece con el paciente (Grebe, 1977). El objetivo principal en terapia es la mejora del paciente, por ello se intentará utilizar la música como herramienta para conseguir esta meta, acercándonos al contexto cultural de la persona.

Es importante tener en cuenta un principio utilizado en el campo de la Musicoterapia, conocido como: “El Principio de ISO”, creado por Ira Maximilian Alsthuler en 1948, año en el que descubrió que la música equiparada al estado de ánimo y mental de sus pacientes le ayudaba acercarse a ellos, llegando a empatizar de una forma diferente. Este principio se refiere a la identidad sonora profunda del ser humano; a la música con la cual cada persona siente mayor afinidad, mayor conexión, ya sea por el tipo de melodía o por la armonía que le transmite (Trallero, 2000). En otras palabras, este principio representaría “un sonido que nos caracteriza y nos individualiza”. El término “ISO” significa “igual” en griego, lo que hace referencia a esa música que iguala al estado de ánimo de la persona que intenta expresar una emoción concreta (Benenzon, 1981).

El concepto al que me refiero, se ha ido disgregando a medida que ha avanzado la Musicoterapia. De las muchas divisiones que existen voy a exponer las que he considerado las tres más importantes; el ISO *individual*, *grupal* y *cultural*.

Por un lado, encontramos el ISO a nivel individual, el cual se refiere a un sonido interno que nos caracteriza y nos individualiza; se utiliza en terapia como canal de comunicación no verbal entre terapeuta-paciente. Por otro lado, el ISO *grupal* se entiende como la identidad sonora de un grupo humano, producto de afinidades musicales latentes desarrolladas en cada uno de sus miembros. El ISO grupal se relaciona con el esquema social en el que se mueve. Este concepto está estrechamente ligado al de *identidad étnica*. Una nación está compuesta por varias subculturas o minorías, es decir, parcialidades culturales de un todo (Grebe, 1977).

En relación con la última idea mencionada, también se considera relevante como otra identidad sonora el ISO *cultural*, producto de la configuración cultural global de la cual el individuo y su grupo forman parte (Grebe, 1977). Este sub-principio sería lo que representa a toda una cultura musicalmente, en donde cada uno de sus participantes se sienten identificados y comparten esa homogeneidad sonora.

Desde que nacemos, los individuos nos vemos obligados a absorber todo indicio de nuestra cultura y subcultura musical. Progresivamente vamos acumulando experiencias sonoras que determinarán nuestras respuestas, actitudes y preferencias en relación con la música. Este proceso se conoce como *endoculturación musical*; ganancia sucesiva de una experiencia auditiva y de una internalización musical de nuestro grupo cultural. Por consiguiente, observaremos que en cada individuo se define una *identificación sonora cultural o subcultural* que influirá decisivamente en su identificación sonora individual; es decir, el hecho de pertenecer a una cultura musical va a influir en nuestra identidad musical personal. Esta relación nos lleva al concepto expuesto anteriormente, el ISO, el cual, está compuesto por una configuración individual y colectiva, cultural y musical. (Grebe, 1977).

Un ejemplo, que posteriormente desarrollaré con más detalle, es el de los músicos del género del *jazz*. Aquello que hemos descrito como ISO grupal y cultural, se ve reflejado a la perfección en lo que ocurre cuando una banda de *jazz* comienza a tocar. Los que hemos tenido la suerte de ver en un escenario a estos músicos, hemos podido comprobar que, más allá de la genialidad instrumental de estos músicos, se produce una especie de comunicación entre ellos que hace que se conviertan en uno, sin borrar cada una de las individualidades que los componen.

Dentro de este género hallamos a su vez similitudes de varios elementos con la Musicoterapia, en concreto encontramos que la interacción social en el Jazz es semejante a la interacción social en Musicoterapia (Aigen, 2013).

La producción del género musical del *jazz* requiere un tipo de interacción interpersonal que es similar, como hemos dicho, a la de Musicoterapia. Ingrid Monson (1996) resalta la importancia del hecho de que el *jazz* supone la interacción entre las personas, considerándose entre ellas seres más allá de un simple sonido. Su pensamiento se sostiene en:

“Una pequeña banda de jazz tiene como objetivo el éxito de un feeling o groove, lo que aquí llamaríamos una “sensación”... en una situación en la que se improvisa, es importante recordar que siempre hay personalidades musicales interactuando, no sólo instrumentos o ritmos.” (Monson, 1996).

Otro autor, Paul Berliner (2009), señala que el *jazz* exige habilidades de percepción social y capacidades de responder de manera inmediata. Los músicos aprenden patrones de interacciones interpersonales a través del predilecto de distintos solistas. Con el fin de improvisar conjuntamente, cada uno de los componentes debe entender todos los estilos y preferencias de los que le acompañan. Tal y como ocurre en Musicoterapia, el producto final está determinado por el patrón de estilos interpersonales de cada uno de los participantes (Aigen, 2013).

Finalmente, existe una dimensión emocional, en la que los músicos exteriorizan su compasión y empatía a la hora de intercambiar confidencias “sobre cómo de tristes y solos se sienten, o contentos y enfadados” (Berliner, 1994). Esto ocurre también en el entorno terapéutico, en donde el musicoterapeuta utiliza su empatía para comprender las emociones de su cliente como una fuente de conexión.

Es por todo ello por lo que podríamos apuntalar que tanto la música como la identidad sonora individual e identidad sonora grupal y cultural están altamente interrelacionadas. No solo comparten una estrecha conexión en términos de identidad musical, sino que se añaden todos los factores que esa música conlleva, desde factores emocionales, hasta culturales, experienciales o sociales. La Musicoterapia nos ayuda a comprender y reafirmar este hecho, llevándonos por caminos aún por descubrir sobre la comunicación musical, individual y en grupo, haciéndonos entender que lo más importante es detectar qué emoción nos está intentando transmitir la otra persona a través de una canción o un conjunto de acordes. Y es en el *jazz*, como ejemplo escogido, donde se juntan todos estos factores: conocemos la identidad sonora individual a través de la escucha del solista, la grupal y cultural del conjunto de los músicos, y la comunicación de emociones a través del descifrado de mensajes, acordes y aura que nos hacen llegar.

6. La música como expresión cultural

La música, como ya he mencionado anteriormente, tiene un papel sustancial en nuestra sociedad referido a la manifestación cultural; supone la comunicación entre los individuos, reflejando la cultura a la que pertenecen. El ser humano se expresa a través de formas culturales, aunque en el caso de la música utiliza un lenguaje especializado, diferenciado de lo cotidiano (Hormigos, 2010). La música es el símbolo del dinamismo

de los sentimientos y las emociones; construye nuestro sentido de la identidad mediante las experiencias que nos ofrece el cuerpo, el tiempo o la sociedad, permitiéndonos colocarnos en un relato cultural (Hall & Du Gay, 2003).

El sonido es un hecho natural: el goteo de la lluvia, las tormentas, el sonido del mar... todo ello son ruidos de la naturaleza. Pero la música es un hecho cultural; se integra en lo cotidiano del ser humano y en las distintas formas de sociedad creadas por este. La música tiene congruencia con la forma de vida de las personas al igual que con sus comportamientos, todo ello integrado en el término de “cultura” (Torres, Gallego & Álvarez, 1976).

En este punto recojo lo mencionado en el apartado anterior sobre el endocentrismo cultural y musical, en donde existe esta transmisión de valores musicales que posteriormente se van pasando de generación en generación; se internaliza la cultura, convirtiéndose poco a poco en algo individual (Grebe, 1977).

A continuación planteo un ejemplo que se adapta a todos los conceptos mencionados anteriormente, y este es el caso del *jazz* y del *blues*, géneros creados desde las emociones y sentimientos de una historia concreta, transmitiéndolas de generación en generación (endoculturación), creando así una identidad musical cultural propia.

6.1. Jazz y blues

6.1.1. Orígenes del Jazz

Al expresarnos a través de distintas formas artísticas, en este caso, la música, nos preguntamos qué emociones llevan a crear géneros musicales como son el *jazz* y el *blues*.

Gabriel Ramírez Lozano (2015) describe el género del *jazz* como la propia vida, en donde la improvisación es fundamental y donde un grupo de personas se juntan utilizando el lenguaje musical como forma de diálogo y de expresión. A su vez, este autor nos cuenta que, a principios del siglo XIX, en la ciudad de Nueva Orleans se reunían personas de distintos lugares del mundo. Entre ellos se encontraban esclavos negros, quienes fueron fundamentales para el nacimiento de este género musical. En el año 1817, permiten a los esclavos bailar y cantar en una de las plazas principales de la ciudad,

conocida como: *Congo Square*. Se mezclaban ritmos de casi todas las partes del mundo, no sólo africanos, sino también caribeños, españoles, sudamericanos, etc. Fue la abolición de la esclavitud lo que permitió que se desarrollase libremente el *jazz*.

Hasta 1877 se produce una explosión de creatividad. Sin embargo, la instauración de las leyes Jim Crow en E.E.U.U. supuso para la población la segregación de las escuelas públicas, lugares públicos, transporte público y la disgregación de baños y restaurantes, separando en algunos lugares fuentes de agua potable para los negros y para los blancos. En consecuencia del establecimiento de las leyes, miles de personas se dirigen a Nueva Orleans, ciudad que queda libre de estas medidas. En este momento surge el *country blues*, que es una música más estética y elástica. No es triste como muchas personas creen, sino que es una manera de escapar de esa emoción. Se irá viendo poco a poco cómo la música americana se va tiñendo de este género musical (Lozano, 2015).

La música ha contribuido a la reafirmación de la comunidad afrodescendiente en E.E.U.U.: el gospel, el blues, el jazz, las freedom songs y el rap han ofrecido un espacio para el desahogo, la autoafirmación y la disconformidad. La cultura afrodescendiente era preponderantemente oral, algo que ocurría antes, durante y después de la esclavitud, ya que pocos tuvieron acceso a la educación. De ahí que la música adopte una posición muy relevante como medio de expresión, convirtiéndose en una herramienta de poder (Cobo Piñero, 2015). En *Afro-American Folktales: Stories from Black Traditions in the New World*, colección de historias, leyendas y refranes de transmisión oral de las personas afrodescendientes en Latinoamérica, Estados Unidos y el Caribe, Roger Abrahams afirma que las historias populares africanas, junto con la música y la danza, conformaron el único “equipaje” de las personas negras esclavizadas (Hughes, 2002).

Durante el periodo de esclavitud, la música fue para los esclavos y esclavas un medio para la sublevación. Al no poder recitar literalmente lo que sentían y pensaban, ya que eso podía llevar a la detención inmediata, solían introducir en las canciones palabras en clave que les permitían comunicarse e incluso planear escapadas. Un ejemplo de estas canciones con lenguaje en clave sería las que cantaban los esclavos al *Underground Railroad* o tren de la libertad: entramado clandestino creado a comienzos del siglo XIX que tenía como propósito contribuir a la escapada de los esclavos que se encontraban en las plantaciones del sur. Destacamos el personaje de Harriet Tubman,

esclava fugitiva que ayudó a cientos de esclavos a escapar hacia el norte del país, donde comenzó a cobrar importancia el movimiento abolicionista (Cobo Piñero, 2015).

Harriet Tubman cantaba una canción espiritual para indicar a los esclavos y esclavas que no corrían peligro. Esta canción se llamaba: “Old Chariot”:

“Oscuro y espinoso es el desierto / donde el peregrino recorre su camino. / Pero más allá de este valle de lágrimas / yace el pasto de días eternos” (Davis, 1990).

En canciones de blues posteriores, encontramos otras referencias de la imagen del tren como símbolo de libertad, como por ejemplo en la canción de “L & N Blues” de Clara Smith (1925):

Got the travelin' blues, gonna catch a train and ride. Got the travelin' blues, gonna catch a train and ride When I ain't riding I ain't satisfied.

Tengo el blues del viajante, montarme en un tren y rodar hasta que no me monto, no me siento bien.

Vemos a través de estos versos distintas emociones, todas ellas reprimidas por un sentimiento de opresión que no deja expresarlas con libertad. Esto se debe al factor que he mencionado anteriormente sobre el lenguaje en clave que debían utilizar para no ser descubiertos. En la mayoría de las canciones de *jazz* y *blues* prevalece, ya sea intrínseca o extrínsecamente, el deseo de libertad. Es la libertad lo que les hace cantar, es el poder de sus voces y el desahogo de las emociones censuradas y silenciadas por sus amos lo que les hace seguir creando música.

Y será en el *jazz* donde se pierde toda jerarquía de poder entre los músicos, manteniendo siempre la individualidad de cada uno. Estos géneros son liberación por parte de cada solista y del grupo para poder contar todo lo vivido. Dialogan entre ellos, y constituyen lo que Stanley Crouch denominaba: “Un acto democrático” (Cobo Piñero, 2015).

6.1.2. *Feminismo en el jazz y el blues*

La mujer se ha encontrado oprimida en prácticamente todos los ámbitos de la vida, desde entornos laborales hasta los más íntimos como en los hogares. Sin embargo, gracias a los testimonios y las voces de muchas de las cantantes de la época, comprobamos cómo encuentran en la música un espacio de crecimiento y empoderamiento.

El apelativo de “Blues Clásico” se refiere al blues cantado y ocasionalmente compuesto por mujeres afroamericanas entre los años 1920 y 1930. En esta década, las cantantes comienzan a recopilar un inventario musical labrando una conciencia feminista y social, tratando de expandir estos ideales a través de la música. Recordando cómo ocurría con las canciones de los esclavos, las mujeres tenían que utilizar un lenguaje de ironía y metáforas para hablar de sexo, racismo y desigualdad de clase, debido a que las compañías discográficas censuraban gran parte del repertorio musical grabado (Cobo Piñero, 2015).

Angela Davis refleja en *Blues Legacies and Black Feminism: Gertrude “Ma” Rainey, Bessie Smith and Billie Holiday* (1998) el hecho de que el Blues Clásico interpretado por mujeres representa el primer “documento” feminista de las mujeres negras en E.E.U.U. Manifiesta que “Los blues femeninos, específicamente, celebraron y pusieron en valor a las mujeres negras de clase trabajadora, al tiempo que cuestionaron supuestos patriarcales acerca del lugar de las mujeres, tanto en la cultura dominante como en las comunidades afroamericanas” (Cobo Piñero, 2015, p.30).

A su vez, Barbara Christian (2010) incide en el carácter desinhibido de las cantantes dentro del género del jazz y del blues, a quienes adjudica etiquetas ambiguas y contradictorias de la mujer negra, siempre en el foco de atención de la sociedad:

“ Se podría decir que la poesía más genuina la encontramos, no en la literatura, sino en las letras de blues de cantantes como Bessie Smith . . . escribían sobre la vulnerabilidad de las mujeres negras, su sexualidad y espiritualidad. Como el blues estaba considerado ‘música de la raza’ y estaba dirigido al público negro, las mujeres negras articulaban mejor su individualidad y pertenencia al grupo a través del blues.”

7. Discusión

En este trabajo he pretendido conectar tres elementos: las emociones, la música y la cultura. En general, hemos visto la importancia de las emociones, la relación de estas con la música, llegando a la música como elemento identitario y poniendo como ejemplo los géneros del *jazz* y el *blues*.

El estudio de las emociones ha ido avanzando a medida que la ciencia se ha desarrollado, conociendo más acerca de nuestro cerebro y funcionamiento de nuestro organismo en general. Gracias a los avances tecnológicos podemos observar cómo influyen distintos elementos en nuestros cuerpos, como en nuestro caso es la música,

A lo largo de este estudio se ha demostrado la importancia de las emociones en el ser humano, siendo estas indivisibles en todo acto e intención. Somos seres emocionales y sin ellas, seríamos simples autómatas o máquinas que se mueven sin ningún sentimiento de fondo, sin motivación, sin intereses o sin una esencia que nos caracterice. Las emociones permiten que nos podamos comunicar entre nosotros, además de entendernos; podemos empatizar compartiendo nuestras experiencias y manifestando cómo nos sentimos al respecto.

Gracias a la información que nos ofrecen las emociones, hemos sido capaces de llegar a estar donde estamos, desde la era primitiva hasta la actualidad. Según cómo nos sentimos, construimos lo demás; si nos sentimos hambrientos, cazamos animales para saciar el hambre, si estamos frustradas por no tener derecho a voto, nos manifestamos para conseguir cambiar el sistema, si sentimos tristeza porque alguien ha fallecido, lo conmemoramos a través de un funeral, etc. Son las emociones las que nos hace ser quien somos, las que nos individualiza a cada una de las personas. Si nos despojaran de toda emoción, no seríamos nada, o más bien, nadie. A través de ellas conseguimos sentir el mundo de manera completamente única e irreplicable, ya que no existe una combinación exacta en las personas.

Conforme a la idea anterior del proceso emocional, en donde encontramos que primero aparece la emoción y luego la acción, el ser humano lo ha llevado a sus límites. Cuando hemos sentido emociones y no hemos sido capaces de expresarlas

verbalmente o materializarlas, es cuando aparecen nuevas vías de expresión, como es el arte y, en este caso, la música. La música en general no aparece de una única emoción, sino de un conjunto de emociones, de un querer comunicar un mensaje que a través de las palabras no sería lo mismo, o quizás sería demasiado explícito. Esta forma de expresión puede tener fines de entretenimiento, de transmitir un mensaje de protesta concreto, etc.

En cada una de las creaciones de piezas musicales, encontramos que todas ellas nacen de una emoción, ya sea individual o colectiva, y eso mismo es lo que se quiere transmitir. Es por ello por lo que se suele decir que la música es emoción, ya que siempre parte de ahí; es la alegría, la tristeza, el desamor, la frustración, el enfado, etc. lo que lleva a un compositor a crear una canción. Además de poder expresar dicha emoción a través de la música, hemos encontrado que el poder tocar un instrumento o cantar tiene beneficios a nivel neurológico, lo que permite a la persona crear un hábito saludable y terapéutico a través de esta práctica, mejorando tanto su creatividad como otras muchas funciones cerebrales. Un claro ejemplo es la mejora de la memoria musical, aquella que permite recordar melodías una vez han sido codificadas previamente, permitiendo recuperar esa información a largo plazo como se demuestra en pacientes con la enfermedad de Alzheimer. Aunque en estos pacientes encontramos una disminución en los procesos relacionados con la memoria, no ocurre lo mismo con la memoria musical (García et al., 2010).

Al mismo tiempo, a la hora de expresar esa emoción que nos lleva a crear una melodía, hemos visto que este hecho puede llegar a atribuir un tipo de identidad tanto individual como grupal o cultural. A lo largo de la historia los seres humanos se han visto con la necesidad de componer canciones, y existe una gran parte de este proceso que tiene un fin identitario. Como ya se ha visto, el ejemplo que he decidido escoger para este trabajo es el caso del género del *jazz* y del *blues*, donde a raíz del contexto histórico en el que muchos esclavos se vieron obligados a vivir, la música constituyó una fuente de desahogo de emociones y, mirándolo con más perspectiva, el único medio de expresión cultural.

El sentimiento de opresión y la frustración por no poder levantar la voz, además de la prohibición y censura de toda participación de cualquier espacio público, fue lo que hizo que los esclavos fueran desarrollando este género musical. Era un espacio

seguro, en el cual tenían la posibilidad de hablar un poco más alto, de protestar por aquello que no era justo y de encontrar alegría mientras todo lo que les rodeaba eran desgracias. Esos sentimientos de opresión, frustración y tristeza pasaban a ser de alegría, libertad y descanso durante unos minutos. A través del conjunto de estas emociones con sus mensajes, podemos entender cómo se sentían y, además, por medio del conjunto de todas las creaciones de los músicos de la historia del *jazz* y del *blues*, se ha logrado crear este tipo de cultura, la cual entendemos a la hora de escuchar su música.

En relación con los grandes avances que está habiendo en la rama psicológica de la Musicoterapia considero que aún queda un largo camino por recorrer en este campo, aunque poco a poco se están creando escuelas y técnicas que difunden sus beneficios, lo que hace que se vaya conociendo más esta práctica. Debemos recuperar esa visión sobre la música tan pura que tenían pensadores de la antigua Grecia, sobre cómo esta ayuda al equilibrio entre cuerpo y alma.

Finalmente, me gustaría sugerir algunas líneas de investigación que van unidas a una visión psicológica, musical y cultural. Me parecería interesante indagar más sobre la música como fenómeno identitario de una cultura, descubriendo a través de estas emociones de las personas que se encuentran en ella. Es decir, a través de la descomposición de la música representativa de cada sociedad, podríamos llegar a percibir cómo se sienten o se han sentido emocionalmente. Asimismo, vemos que en este trabajo me he basado exclusivamente en los géneros del *blues* y el *jazz*, por lo que se podrían estudiar otros géneros musicales, ampliando esta comparativa entre música, emociones y cultura a más vías de conexión. Como última línea de investigación, sugiero profundizar en este fenómeno identitario en relación con otras formas de expresión artística, como por ejemplo, el baile o la pintura.

Me gustaría cerrar este trabajo con una de las frases célebres del famoso compositor musical Igor Stravinski (1935):

« Yo considero la música, en su esencia, impotente para expresar lo que sea: un sentimiento, una actitud, un estado psicológico, un fenómeno de la Naturaleza, etc. La expresión no ha sido nunca la propiedad inmanente de la música. Su razón de ser no está de ningún modo condicionada por aquélla. Si, como casi siempre acontece, la

música parece expresar algo, esto no es más que una ilusión y no una realidad. Es simplemente un elemento adicional que en virtud de una convención tácita o inveterada, nosotros le hemos prestado, le hemos impuesto como una etiqueta; en suma, un traje que, por hábito o por inconsciencia, acostumbramos a confundir con su esencia. »

Stravinsky, *Crónicas de mi vida*.

Canciones que me han acompañado y en las que me he basado para realizar este trabajo:
<https://open.spotify.com/playlist/4MsW406gwc7VJR4FQNGOAN?si=3117211060dc41>

f7

8. Bibliografía

- Aigen, K. (2013). Social interaction in jazz: Implications for music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 22(3), 180-209.
- Belli, S., & Íñiguez-Rueda, L. (2008). El estudio psicosocial de las emociones: Una revisión y discusión de la investigación actual. *Psico*, 39(2), 139-151.
- Benenzon, R. O. (1981). *Manual de musicoterapia*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
- Berliner, P. F. (2009). *Thinking in jazz: The infinite art of improvisation*. University of Chicago Press.
- Brennan, J. A. (1988). *Cómo acercarse a la música*. México, D.F.: Plaza y Valdés.
- Casado, C., & Colomo, R. (2006). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la Filosofía Occidental. *A parte Rei*, 47(10), 1-10.
- Cobo Piñero, M. (2015). *Sonidos de la diáspora. Blues y Jazz en Toni Morrison, Alice Walker y Gayl Jones*. (1 ed.). Sevilla: ArCiBel Editores, S.L.
- Christian, B. (2010). *New Black feminist criticism, 1985-2000*. University of Illinois Press.
- Davis, A. Y. (1990). *Black women and music: A historical legacy of struggle. Wild Women in the Whirlwind Afro-American Culture and the Contemporary Literary Renaissance*, New Jersey, United States: Rutgers UP.
- Davis, A. Y. (2011). *Blues Legacies and Black Feminism: Gertrude Ma Rainey, Bessie Smith, and Billie Holiday*. New York, United States: Vintage Books.
- Delahay, F., & Regulés, S. (2006). El cerebro y la música. *Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM*, 87, 1-6.

- Ekman, P., & Oster, H. (1981). Expresiones faciales de la emoción. *Estudios de psicología*, 2(7), 115-144.
- Hall, S., & Du Gay, P. (2003). *Cuestiones de identidad cultural*. Madrid, España: Amorrortu.
- García, R. M. B., Rosas, A. R. M., & Vanegas, M. A. A. (2010). Música y neurociencias. *Arc Neurocién*, 15(3), 160-167.
- Grebe, M.E. (1977). Aspectos culturales de la musicoterapia: algunas relaciones entre antropología, etnomusicología y musicoterapia. *Revista musical Chilena*, 31(139-1), 92-107.
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao, España: Descleé de Brouwer.
- Hormigos, J. (2008). *Música y sociedad. Análisis sociológico de la cultura musical de la posmodernidad*. Madrid: Fundación Autor.
- Hormigos, J. (2010). La creación de identidades culturales a través del sonido. *Comunicar*, 17(34), 91-98.
- Hughes, L. (2002). *Essays on Art, Race, Politics, and World Affairs*. Missouri, United States: University of Missouri Press.
- Lara, V. (2015). *Los efectos de la música en nuestro cuerpo según la ciencia* [Ilustración]. Recuperado de <https://hipertextual.com/2015/04/musica-y-cuerpo-humano>.
- Lozano Cruz, L., Shalom Santos, G., García-García, F. (2013). El cerebro y la música. *Instituto de Ciencias de la Salud*, 18 (22), 1-6.
- Márquez Ramos, E. (2010). *La música en la Antigua Grecia como transmisora de valores. Repercusiones en la educación musical actual*. [Tesis de Doctorado, Universidad de Sevilla]. Repositorio Google Académico.

- Monson, I. (1996). *Saying something: jazz improvisation and interaction*. Chicago, United States: University of Chicago Press.
- Ramírez Lozano, G. (2015). (n.d). Historia del Jazz: El Nacimiento. En *Aladar*. Encontrado el 8 de diciembre, 2020, de <https://aladar.es/historia-del-jazz-el-nacimiento/>
- Ojeda, J. L. E. (2011). Una aproximación a la música griega antigua. *Revista de Didáctica de Cultura Clásica, Griego y Latín*, (2), 141-157.
- Peretz, I., & Coltheart, M. (2003). Modularity of music processing. *Nature neuroscience*, 6(7), 688-691.
- Pitet, D. G. (2004). La música y su interpretación como vehículo de expresión y comunicación. *Comunicar*, (23), 57-60.
- Poch Blasco, S. (1999). *Compendio de Musicoterapia (I y II)*. Barcelona, España: Herder.
- Poncela, A. M. F. (2012). Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos. *Versión. Estudios de Comunicación y Política*, (26), 315-339
- Soria-Urios, G., Duque, P., & García-Moreno, J. M. (2011). Música y cerebro: fundamentos neurocientíficos y trastornos musicales. *Revista de neurología*, 52(1), 45-55.
- Sanz, J. I. P. (2001). El concepto de musicoterapia a través de la historia. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (42), 19-31.
- Schweppe, A. & Schweppe, R. (2010). *Cúrate con la música*. Barcelona, España: Ediciones Robinbook.
- Siesto Sánchez, V. (2017). *Música y cerebro: influencia del arte musical en la biología humana* [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Salamanca.
- Igor, S. (1935). *Crónicas de mi vida*. Madrid, España: Alba.

Torres, J., Gallego, A., & Alvarez, L. (1976). *Música y sociedad* . Madrid, España: Real Musical.

Trallero Flix, C. (2000). El recurso educativo de la musicoterapia en educación especial. *Revista Pedagógica Maestros de Lima*, 5(15-16), 61-65.