

MUSICOTERAPIA RELACIONAL COMO "ESPACIO POTENCIAL" EN LA MULTIPLICIDAD DE PERTENENCIAS

David Lanau Llaras



> Cada migración, su "porqué" y su "cómo" se inscriben en la historia de cada familia y de cada individuo (L. y R. Grinberg, 1996:13)

La huella traumática

Partiendo de las ideas del matrimonio Grinberg (1996), toda migración implica el traslado que una persona —calificada de emigrante— hace a un país culturalmente distinto al suyo durante un tiempo prolongado para desarrollar en él su vida cotidiana. Viejas como el hombre, las migraciones humanas suponen una variedad infinita sobre las circunstancias que llevan a cada persona a emigrar. Así mismo, hay que considerar que toda migración es inicialmente desorganizadora y pondrá a prueba la estabilidad psíquica y emocional de la persona que emigra. Aun así, no siempre la migración ejerce una función desestabilizadora sobre el sentimiento de identidad; son los casos de los llamados

"inmigrantes privilegiados " donde la migración está más relacionada con una proyección profesional y es decidida para afianzar el sentimiento de identidad.

Pero no todas las migraciones se dan en las mejores condiciones y en el ambiente más acogedor. Nos referimos a las "migraciones forzadas" que por situaciones críticas y personales muchas personas se ven obligadas a realizar, y que implican un cambio brusco en su vida cotidiana y familiar teniendo un impacto significativo en su salud mental. En estas personas, la "fantasía" a través de mitos y leyendas de que "recorrer largos y difíciles caminos llenos de peligros procura gran poder" (L. y R.Grinberg,1996:20), les infunde la confianza y el arrojo para realizar travesías hacia lo que ellos consideran un mundo de nuevas oportunidades. Como señala Sánchez-Sánchez (2020), se trata de una realidad ensoñada e idealizada, y que al despertar al sueño de occidente descubren que la realidad encontrada es inhóspita y cerrada.

Lamentablemente, tras largas e inhumanas odiseas, cada día llegan más "inmigrantes forzados" a nuestras costas peninsulares. Como supervivientes no escapan a la "huella traumática" por la experiencia que les ha tocado vivir; en algunos esta huella cristalizará en patología mental. Muchos de ellos seguirán su tránsito migrando hacia el norte de Europa, algunos se quedarán con nosotros en el territorio peninsular.

Todos vivimos en tránsito y en algunas ocasiones nos toca partir y en otras acoger (Sánchez-Sánchez, 2020).

En lo que sigue, nuestro trabajo en Musicoterapia Relacional tiene la pretensión de ser, siguiendo las ideas de Winnicott, un "espacio potencial" y de confianza para acoger el desarraigo de estos inmigrantes que ya forman parte de nuestra cultura.

Concretando, nuestro programa en musicoterapia comienza en el año 2019 con jóvenes adultos inmigrantes de origen musulmán provenientes del norte y occidente de África —Marruecos, Argelia, Nigeria, Senegal… Hasta la fecha —2023— seguimos configurando una práctica en musicoterapia que nos ayude a "contener" y elaborar la experiencia traumática que padece cada migrante. De acuerdo con los Grinberg (1996:27), «la migración es una contingencia que expone al individuo a pasar por estados de desorganización, que exigen una organización».

Siguiendo con los Grinberg (1996:27) la migración es una experiencia potencialmente traumática donde si el "yo" del inmigrante ha sido severamente dañado le costará recuperarse del estado de desorganización y parecerá distintas formas de patología psíquica o física. Por el contrario, si cuenta con una capacidad de elaboración suficiente, no sólo superará la crisis traumática sino que experimentará un "renacimiento". Esta es la realidad con la que nos encontramos con los distintos grupos de migrantes con los que hemos realizado sesiones desde el 2019. En cada grupo había individuos donde la experiencia traumática ha penetrado en mayor o menor media. Es un dato preocupante constatar que han aumentado los casos de patología mental en los dos últimos años. En el grupo del año 2021-2022 había 6 integrantes con patología mental sobre un total de 16 integrantes. En el grupo actual —2022-2023— ha aumentado el número a 9 migrantes con patología sobre un total de 16 integrantes.

Independientemente de cómo haya quedada fijada la experiencia traumática, a lo largo de nuestras sesiones, hemos podido observar la ambivalencia emocional en la que viven cada uno de ellos. De forma continuada, aparece la excesiva idealización del lugar de acogida a la par a un sentimiento de dolor por la tierra que han dejado. Una mezcla de sentimientos de ansiedad y tristeza —en relación a lo antiguo— unido a expectativas e ilusiones —por lo nuevo— les lleva a "momentos confusionales" por la mezcla entre los dos deseos (L. y R. Grinberg, 1996:130). De tal manera, con el fin de protegerse ante los momentos de confusión y dolor utilizan la disociación. Los efectos, aunque imperceptibles en apariencia, movilizan en ellos mecanismos de defensa múltiples como el letargo psíquico o la pasividad resignada (Sánchez-Sánchez, 2020). El peaje de sobrevivir es prescindir de la propia identidad; y aunque las reacciones no son siempre ruidosas y aparentes asistimos a una muerte psíquica con efectos profundos y duraderos.

Mismidad y pertenencia

Según lo sugerido por los Grinberg (1996:128), en nuestra práctica clínica en musicoterapia con jóvenes migrantes, es un hecho que la migración amenaza su sentimiento de identidad y pone en juego su lucha por la autopreservación y la experiencia de "sentirse a sí mismo". En consonancia con Winnicott, nuestra tarea se ha centrado en

proporcionar a nuestro grupo de jóvenes un "espacio potencial" y de "juego" que les sirva de "lugar de transición" y "tiempo de transición" entre el país-objeto materno y el nuevo mundo externo. De tal forma, la aceptación de las pérdidas y la elaboración de los duelos les permitirá integrar de manera discriminada lo antiguo con lo nuevo, y dará lugar a que puedan reorganizar su sentimiento de identidad y seguir siendo los mismos a pesar de los cambios. Así pues, el objeto de nuestra labor es que puedan desarrollar un *sentimiento de individuación, mismidad y pertenencia.* Como señala el Kadaoui, S. (2020:76-77), que muden sin perder de vista que son la misma persona, y en este sentido, como individuos únicos que siguen siendo los mismos a pesar de los cambios y que pertenecen a los lugares que habitan.

Todo esto parece confirmar, que lo que está en juego en nuestro espacio de terapia es preservar la identidad del migrante. En este sentido, creemos que la mejor forma de salvaguardar el sentido del self de nuestros jóvenes es en un espacio de relación mediante experiencias saludables y compartidas. Como señala Slavin M. comenzamos a conocer el mundo y crear nuestro sentido del self utilizando las mentes, las experiencias y las subjetividades de los otros. Recuerdo que las palabras "yo soy tú y tú eres yo" expresadas por uno de los chicos en una sesión conectaron en mi mente con el trabajo de Sainz F.(2017:99) referido a la idea de las "identificaciones cruzadas" de Winnicott que alude a que la identidad se construye a través de la mirada del otro. El mismo autor refiere tal concepto a que dos seres que se reconocen en sus miradas se verifican como personas capaces de influencia mutua despertando emociones y sentimientos de forma bidireccional.

El "yo soy tú y tú eres yo" es mucho más que una simple frase, detrás de estas palabras hay una vida, la experiencia de alguien con una mirada que no es pasiva frente a los otros y al mundo. Es la mirada anhelante de un migrante que busca respuestas en los otros para poder "ser y sentirse real", un mirar como señala Sainz F. (2017) para ser visto y ser reconocido.

Una musicoterapia relacional

En este sentido, este ha sido el propósito de nuestra práctica en musicoterapia. Una mirada que pone el foco en la relación y en el reconocimiento del otro a través de la experiencia musical. Así pues, definimos la Musicoterapia Relacional[1] como un modelo que pretende establecer puntos de encuentro entre las distintas teorías que configuran el Psicoanálisis Relacional y los modelos de musicoterapia centrados en la relación interpersonal como forma de tratamiento.

Como señala Bruscia (1999) —autor referente en musicoterapia—, cada modelo en musicoterapia tiene distintas formas de utilizar la música en sentido terapéutico. La música "como" terapia implica su uso como estimulo primario o medio de respuesta para el cambio. Por el contrario, el uso de la música "en" terapia no se considera como agente principal o único, sino que se combina con otras modalidades como la discusión verbal. En esta línea, el mismo Bruscia (1999) cita que la música pude tomar el lugar de las palabras y así brindar una forma segura y aceptable de expresar conflictos y sentimientos que nos son fáciles de expresar por otras vías. De acuerdo con Bruscia, la música sirve para intensificar, elaborar o estimular la comunicación verbal; mientras que la comunicación verbal sirve para definir, consolidar y calificar las experiencias musicales.

Otro de los enfoques referentes en nuestra perspectiva de Musicoterapia Relacional es el modelo de Musicoterapia Analítica —o Modelo Priestley— definido por Bruscia (1999) como «el uso de palabras y música simbólica improvisada por el paciente y terapeuta, con el propósito de explorar la vida interna del paciente y facilitar su desarrollo». Como señala la propia Priestley: «El terapeuta debe encontrar la música en las palabras y las palabras en la música y buscar en toda su vida el significado de ambas».

Así pues, creemos que la modalidad más adecuada con nuestro colectivo de migrantes ha sido la aplicación de una musicoterapia que combinara el elemento musical y la discusión verbal. Para cualquier grupo de personas que migra, el aprendizaje del idioma del país de destino es de vital importancia para su supervivencia. En nuestras sesiones nos encontramos con migrantes que apenas conocen el castellano; nos imaginamos lo frustrante que debe ser para ellos no poder comunicarse. Al mismo tiempo,

[1] https://musicoterapia.barcelona/

el uso de esta musicoterapia combinada permite a los chicos que están más familiarizados con el lenguaje clarificar sus experiencias musicales; algo que sin duda genera un reflejo en el resto de los integrantes. Veremos más adelante como la discusión verbal tiene su razón de ser al final de las sesiones.

Espacio potencial y de juego

En los orígenes de la humanidad, nuestros antepasados han utilizado lugares "sagrados" para la configuración de significados. En su idea de "cuevas winnicottianas", M. Slavin (2015) nos traslada la importancia que siempre han tenido los lugares colectivos como espacios potenciales y transicionales para imaginar significados.

Como señala Alessandra Lemma (2014) citada por B. Portalatin (2020), nos encontramos siempre dos settings: el que procura el analista —en nuestro caso musicoterapeuta— y el que trae el paciente. De acuerdo con Colin Andrew (2012) los clientes enseñan y definen la práctica en musicoterapia. Teniendo en cuenta estas premisas hemos querido configurar nuestro marco terapéutico.

Componer el encuadre en musicoterapia implica tener muy presente la realidad que acompaña al migrante. ¿Cómo es nuestro grupo de musicoterapia? Como ya hemos comentado, nuestros chicos están marcados por la experiencia traumática que supone migrar, y en algunos las consecuencias han quedado demasiado fijadas. En estos pacientes con patología mental, siguiendo a Yalom (1996), nos encontramos con pacientes que no toleran el estrés en un escenario de grupo.

Otra de las dificultades que nos encontramos es que en el grupo hay demasiados integrantes; aunque suman un total de 16 chicos inscritos al programa, la realidad es que en las sesiones suelen haber entre 12 y 14 jóvenes. Creemos que son demasiados integrantes para una sesión de musicoterapia con las necesidades de atención que presenta esta población; por ello, estamos planteando la idoneidad de hacer grupos más pequeños que nos permitan preservar su intimidad.

Además, la entrada y salida de integrantes es un baile constante durante el programa anual. El consumo de sustancias o causas pendientes con la justicia hace que muchos pasen por las sesiones de forma transitoria o que incluso ya no volvamos a saber

de ellos. El grupo inicial comienza como a difuminarse. Antiguos integrantes adoptan "roles" menos participativos ante la llegada de los nuevos integrantes que como es natural tienen que de aprender a situarse en el grupo. La confianza y vínculos conseguidos deben renovarse. Todo este movimiento en el grupo supone estar continuamente rediseñando los limites adecuados para llevar a cabo el programa y seguir aportando valores.

Son por tanto, varios los problemas de composición que amenazan la estabilidad y la integridad del grupo. En el proceso de registrar cada sesión hemos podido observar las tensiones grupales básicas identificadas por Yalom (1996) como la lucha por el dominio entre los integrantes o el conflicto que supone el deseo de meterse en el seno reconfortante del grupo y el miedo a perder la propia autonomía. En la ejecución de instrumentos musicales enseguida podemos observar todos estos comportamientos entre lucha y deseo. En las dinámicas musicales con tambores de percusión hay chicos que golpean muy fuerte para calmar la ansiedad que les supone situarse en el grupo. Se crean también los subgrupos y las alianzas de aquellos que siempre tocan y dejan fuera a los demás.

Son muchas las situaciones a tener en cuenta. De tal manera, desde que iniciáramos nuestro programa en musicoterapia relacional en 2019 hemos ido acercándonos cada día más a la realidad que acompaña al migrante a la vez que redefiniendo la configuración del espacio terapéutico para que se convierta en algo "potencial". Como comentábamos, citando a los Grinberg «la migración es una contingencia que expone al individuo a pasar por estados de desorganización, que exigen una organización ulterior». La experiencia nos dice que debemos movernos entre un espacio estructurado, contenido y confiable a la vez que lo suficientemente flexible para permitir el despliegue del juego creativo.

En los comienzos —año 2019— utilizábamos mucho la descarga con tambores de percusión para iniciar las sesiones. Creemos que es una buena actividad en la mayoría de los chicos descargar en los tambores la tensión que puedan llevar acumulada, aunque es verdad que algunos se mantienen al margen. Como toda actividad tiene puntos positivos y negativos. Así pues, permite aliviar tensión, mostrar espontaneidad y creatividad, aunque también hace que se creen subgrupos donde algunos tocan diferentes ritmos

sonando muy fuerte haciendo que otros queden fuera de la experiencia musical. Al final, la música se convierte

en algo desorganizado y ruidoso en sintonía con el estado desestabilizado que trae consigo la migración. Como señala Slavin M. (2015) debe haber una coordinación del ritmo entre sonido y silencio. Si no hay suficientes silencios, la música puede llegar a ser intrusiva. Sin una estructura musical y sin alejarnos del ruido no podemos mostrar y diferenciar la música que traemos cada uno de nosotros. En la alternancia entre la pausa del silencio y la nota musical podemos comenzar a escuchar cada uno de los sonidos de nuestra personalidad. Como señala Slavin M. (2015), la propia estructura de la música puede hacer resonar aspectos profundamente estructurales de la condición humana.

Antes intentábamos ordenar el grupo en la misma ejecución musical pero continuaba quedándose muchas veces algún miembro fuera. Ahora nos damos cuenta de que hay que parar más y contener las experiencias de todos los que formamos parte del espacio de terapia. Hay que redefinir todavía más el cómo situarnos en el espacio de musicoterapia. En este empeño son varias las medidas antes de comenzar la experiencia musical. Al entrar en la sala de sesión colocamos todos los instrumentos en una parte de la misma. Antes de empezar a tocar con los instrumentos hemos de organizar nuestra disposición en la sala. Al ser un grupo muy amplio —entre 12-14 chicos habitualmente— creamos diferentes grupos de trabajo. Normalmente solemos crear dos grupos. Los grupos realizan dos tareas que se van alternando a lo largo de las dos horas que dura la sesión. Mientras un grupo realiza la actividad musical, el otro observa y anota en una libreta cualquier idea. Esta manera de organizarnos ya nos marca como disponernos en la sala. Los que estamos en la ejecución musical nos sentamos uno al lado del otro de forma circular. La disposición circular es algo que fomenta la mirada, el encuentro y la transicionalidad con el otro. El circulo como figura geométrica es una representación cerrada lo que genera en los que lo habitamos un espacio de contención. Alrededor de este círculo central se sitúan los observadores. Este segundo grupo, utiliza sillas que incorporan una tabla en la que pueden apoyar sus libretas sobre las que realizar anotaciones. Utilizar un tiempo para organizarnos en las sillas, según estemos tocando o anotando, prepara un inicio de sesión más regulado. Naturalmente, este hecho contenido

de haber dejado los objetos-instrumentos a un lado para previamente perder un tiempo en disponernos en la sala crea molestias.

Es un trabajo muy lento el ir organizándonos con cada tarea ante el letargo psíquico con el que vive el migrante. La observación y la anotación de la experiencia musical creemos que fomenta la "mirada en el otro" y es una forma de integrar y reflexionar sobre lo que pasa en el "aquí y el ahora". Nosotros mismos como terapeutas clarificamos nuestras observaciones mediante el registro. La anotación se hace en una libreta con la idea de que puedan darse cuenta de que lo que han ido escribiendo a lo largo del año es su propio relato, su mirada. Son pocos los que escriben alguna idea, la mayoría dibuja o garabatea. Para nosotros, se trata de un "squiggle winnicottiano" o juego sin reglas fijas donde cualquier anotación es un inicio para ir encontrando un punto de encuentro. Como señala Winnicott (1971:113) el terapeuta debe aceptar la comunicación del paciente sin necesidad de organizarla, de lo contrario el paciente abandona el espacio potencial —o zona intermedia— por la imposibilidad de comunicar lo insensato. La insistencia en la anotación a lo largo de las sesiones hace que algunos pasen del dibujo-garabato a la escritura de alguna sensación mediante la palabra. Por último, lo anotado en las libretas forma parte de la discusión verbal al final de la sesión.

Siempre es un riesgo el uso abundante de tareas estructuradas ya que podemos crear un grupo dependiente o dar lugar a la "lucha-huida" del grupo que refiere Bion citado por Yalom, cuando colectivamente éste se encuentra en un estado agresivo y hostil. En este sentido, los miembros actúan como si su meta fuera evitar algo en el grupo, bien entrando en conflicto o bien evitando la tarea que tienen entre manos. Siguiendo a Yalom (1996), lo que resulta paralizador para un grupo es la conspiración de silencio.

Aunque como venimos diciendo, la migración es una experiencia altamente desorganizadora, creemos que muchos de estos chicos han experimentado en el seno de sus familias de origen la cotidianidad de la vida a través de sus costumbres y cultura. Lo cotidiano siempre lleva implícito algo ordenado y secuenciado para poder transformarse en costumbre. Mantener la costumbre supone esfuerzo y ánimo. Esta es nuestra intención, transformar nuestro espacio de terapia en un lugar cotidiano que solo se consigue mediante ir sumando.

Creemos que en un espacio organizado y cotidiano es donde la persona puede empezar a "jugar" y desplegar todo su potencial. Es oportuno aclarar que es el "espacio" el que debe estar bien configurado, no así el "juego" que responde más a un funcionamiento informe, inconexo o rudimentario. Siguiendo a Winnicott (1971:100) en el juego y sólo en él, la persona puede crear y usar toda su personalidad, y el individuo demuestra su persona cuando se muestra creador. En Realidad y Juego nos habla de una creatividad universal que se corresponde a la condición de estar vivo. Es un juego referido a la realidad exterior del individuo que le permite convertirse en una persona que vive y participa en la vida de la comunidad.

Vemos que nuestro grupo de migrantes está acostumbrado a una relación con la realidad exterior de acatamiento. Y volvemos a la idea de supervivencia física y muerte psíquica en palabras de Winnicott (1971:115): «se reconoce el mundo y sus detalles pero sólo como algo en que es preciso encajar o que exige adaptación. El acatamiento implica un sentimiento de inutilidad en el individuo y se vincula con la idea de que nada importa y que la vida no es digna de ser vivida».

En este sentido, en nuestra búsqueda terapéutica buscamos maneras que permitan a estos chicos volver a "jugar", estamos seguro que en algún momento muchos de ellos lo hicieron. Creemos que la experiencia musical puede sacarlos en un momento dado del acatamiento y la inmovilidad psíquica.

La música sabe

De acuerdo con Slavin M. (2015), la música conecta con nosotros y de un modo único con nuestro ser. En un mundo sin palabras, las realidades existenciales de más complejidad humana pueden ser evocadas. Como sugiere el mismo autor en el espacio de musicoterapia la música ha consistido en establecer expectativas, infringirlas, re-hacerlas y reafirmarlas. La música nos ha permitido en algún momento alejarnos solos e ir "más allá" para expresar nuestra individualidad, al mismo tiempo que nos adaptábamos al grupo.

Hemos utilizado distintos medios y técnicas musicales para poder llevar a cabo nuestra tarea. Principalmente trabajamos con instrumentos de percusión: tambores y

pequeña percusión —shakers, maracas, panderos…—. También hemos creado y editado canciones teniendo en cuenta el estilo Rap con el que se identifican nuestros jóvenes. Y por último, hemos considerado importante dar lugar a la discusión verbal como medio de fomentar la comunicación a la vez que poder integrar lo experimentado en las sesiones.

El ritmo es algo innato a todos nosotros. En la cultura africana, el ritmo y la percusión están muy presentes en la cotidianidad de sus vidas. Nuestros chicos traen consigo la herencia de haber vivido experiencias musicales en las que podían mostrar su ser espontáneo, pero debemos matizar que lo hacían en sus entornos reconocibles y familiares. Nuestro espacio de musicoterapia es otro, es la representación de "lo nuevo" frente a "lo antiguo". Un espacio todavía no reconocido donde no todos parten del mismo sitio como por ejemplo en el caso del musicoterapeuta o educadores sociales con los que también comparten espacio. Además, no es la misma cultura la de una persona de Marruecos que la de Senegal. Por tanto, cada cual intenta colocar su ritmo a la hora de tocar juntos. Comentábamos que se crean alianzas de subgrupos compitiendo con otros subgrupos, quedando muchas veces algunos al margen. La experiencia musical se convierte en algo ruidoso e incluso insoportable para los que tocan con más ritmo porque no pueden llegar a mantener ese nivel de ausencia de silencio por mucho tiempo. Así pues, hemos de parar un poco y ofrecer pautas musicales sencillas que nos permitan interactuar entre nosotros para construir algo con sentido. De alguna manera, hemos dado lugar a lo "informe" dejando un tiempo para que puedan descargar —aunque de forma caótica.

Ahora toca elaborar sentidos y momentos que nos permitan escucharnos y "Ser". En este sentido, situados en el espacio circular creamos juegos musicales que no requieran demasiada atención ni exijan conocimientos o habilidades musicales específicas. Se trata de ofrecer pautas sencillas que faciliten la intervención y que no supongan un desconcierto o una inquietud. Hay que invitar a que la persona sienta la confianza para entrar de forma espontánea en la música y convertirse en agente activo de la experiencia. En sintonía con Grocke y Wigram (2008) —influenciados por Winnicott— en la musicoterapia, la estructura y la forma de la música proporcionan un *contenedor* para que el cliente pueda abandonarse a una experiencia relajante o imaginativa. El cliente siente

un nivel de confianza en la música porque ésta se desarrolla de modo fiable y hay una lógica musical que gobierna los cambios de melodía, armonía, ritmo e instrumentación. Trabajar de esta forma nos ha permitido ir conteniendo experiencias musicales donde muchas veces ha surgido de forma espontánea ponernos a bailar y cantar; algo que también es muy propio en la cultura africana y que cuando lo hacemos estamos mostrando algo más de nosotros mismos.

En musicoterapia los objetos son muy importantes, son transicionales porque generan un espacio intermedio para la transferencia entre el sujeto y el objeto-instrumento. Son medios que muestran algo de la personalidad de cada sujeto. Juliette Alvin —pionera en la musicoterapia— nos habla de las infinitas relaciones que se generan a través de la música: paciente-instrumento, paciente-instrumento del terapeuta, paciente-terapeuta, paciente-otros pacientes. En este sentido, son muchas las relaciones objetales a las que debemos estar atentos en el espacio de musicoterapia. Como musicoterapeutas, creemos que los instrumentos hacen de pantalla y nos protegen en la relación con el otro; nos referimos sobre todo a los instrumentos de percusión cuyo manejo no requiere complejidad alguna para producir algún sonido. Cuando hemos utilizado instrumentos melódicos —por ejemplo melódicas o campanas afinadas—que exigen una mayor ejecución para elaborar sentidos nos vemos obligados a mostrar algo más de nosotros mismos. De ahí, el valor que damos a que en las sesiones hayamos pasado de forma espontánea, fruto de ese trabajo previamente contenido, de la percusión al baile y la canción. El objeto-sujeto deja de estar en el instrumento para integrase en las formas más primitivas del hombre a la hora de comunicarse: la voz y el movimiento de su propio cuerpo a través del baile. El cuerpo se convierte en una caja de resonancia más directa para la transferencia. De tal manera, podemos conectar con nuestra parte originaria, con el bebé que emite sus primeros sonidos y ejecuta sus primeros movimientos.

La música Rap es un estilo que conecta con la realidad de estos chicos. Un referente para ellos es el rapero Morad de origen marroquí. Nuestros jóvenes se identifican con la temática migrante que Morad representa en sus letras. En este sentido, podemos hablar de que ya hay una extensa literatura en torno al Rap Terapéutico —o terapia Hip Hop—. De ahí que, la creación y edición de canciones nos parezca un medio

muy atractivo para atraer su interés. En diferentes sesiones hemos podido co-crear y grabar canciones en las que representar y contener nuestros anhelos. Aunque no todos participan de la creación de canciones, este recurso nos parece un "ir más allá" a la hora de mostrarnos. Amplificar la propia voz a través de un micro para expresar emociones profundas supone estar más cerca de un *self* propio e integrado, que se mantiene alejado de la mirada juiciosa de los otros. Las grabaciones obtenidas son una muestra del puente cognitivo que ha tenido lugar a la hora de representar e integrar su experiencia vital.

Otro de los recursos que hemos utilizado son los círculos de percusión a través de nuestro proyecto de arte comunitario Musica-t [2]. Se trata de conciertos musicales interactivos con instrumentos de percusión abiertos a la comunidad. Así por ejemplo, hemos podido hacer círculos de percusión que invitaban a otras personas a participar en el trabajo que hacemos habitualmente en el espacio de terapia. Un dinamizador —al principio el musicoterapeuta—, a través del lenguaje no verbal, va generando pautas fácilmente entendibles que invitan al grupo a interactuar musicalmente. En sesión enseñamos estas pautas a nuestros jóvenes para que los días de concierto sean ellos los que salgan a dinamizar. En estos conciertos observamos como —asumiendo el rol de "dinamizadores"— actúan con ánimo para ser vistos y reconocidos por las personas que acuden al evento.

Según lo expuesto, nuestros recursos musicales son un punto de partida para que surja el juego creativo, espontáneo e improvisado. De acuerdo con Bruscia (2007) «el terapeuta ayuda al cliente poniendo a su alcance las instrucciones y demostraciones necesarias, ofreciendo una idea o estructura musical sobre la cual basar las improvisaciones». En esta línea, según Wigram (2005:27) la improvisación es el desarrollo de un abanico de técnicas y modos; si se empieza desde este punto de referencia, se reducen las ansiedades y vulnerabilidades experimentadas, se trata de ofrecer herramientas esenciales, técnicas, métodos o marcos que le permitan a la persona tocar como se siente.

[2] (https://www.musica-t.org/).

Procesamiento verbal

Como señalan Grocke y Wigram (2008:23), los musicoterapeutas ofrecen una gama de experiencias musicales antes de servirse del debate o procesamiento verbal para determinar la experiencia del cliente.

La experiencia relacional a través de la musicoterapia ha generado distintos debates en los diferentes grupos que hemos trabajado. Antes comentábamos el día en que uno de los chicos escribió en la pizarra "yo soy tú y tú eres yo"; ese mismo día otro de los chicos—diagnosticado con Asperger— escribió debajo la frase "tú no eres yo". Vemos la importancia de contener ambas realidades. Por un lado, la de alguien que en su "yo soy tú y tú eres yo" demuestra una metalización y capacidad de elaboración, respecto a la del otro —"tú no eres yo"—, cuyo diagnóstico afecta su capacidad social y una dificultad para mentalizar los estados en los otros, donde posiblemente, como nos da a entender Sainz F.(2017:77) mucha mente impida su mentalización.

Como apunta Urberuaga E. (2021), en su trabajo que identifica los factores terapéuticos de Yalom en las letras de canciones Rap, «es importante compartir con los demás el propio mundo interior con el fin de ser aceptado en el grupo. Ser capaz de expresar emociones fuertes y profundas y comprobar que el grupo es capaz de sostenerlo es altamente eficaz. En ocasiones los miembros del grupo tienen dificultades para dar respuesta cuando ocurre un despliegue emocional relevante. Es función del terapeuta mostrar patrones que resulten útiles y validos a los miembros del grupo».

Según hemos mencionado anteriormente, pensamos que la anotación en una libreta, cuando nos toca observar cómo ejecutan los instrumentos otros compañeros, hace una función eficaz —de puente cognitivo— para poner palabras e integrar lo que está sucediendo en la experimentación musical. Es más fácil para todos, incluidos los musicoterapeutas, ser partícipes en el debate verbal cuando tenemos una palabra o idea contenida en una hoja.

Una multiplicidad de pertenencias

Para nosotros como significa Winnicott, comentado por Sainz F. (2017:61) es muy importante que nuestros jóvenes migrantes puedan sentir que viven su propia vida. La

alegría, la tristeza, el dolor, la rabia y demás emociones y sentimientos son suyos, les pertenecen y son ellos quien los sienten en primera persona. En nuestras sesiones, esperamos haber ofrecido las condiciones suficientes para que puedan "ir más allá" y potenciar un juego referido a la realidad exterior que les permita convertirse en personas que viven y participan en la comunidad.

Queremos condensar todo lo dicho hasta ahora en las palabras de Kadaoui S.(2020:100) —parafraseando a Amin Maalouf—, cuando refiere que la migración ensancha nuestra identidad si conseguimos elaborar bien nuestro duelo migratorio, y hacerlo supone entender la multiplicidad de pertenencias. Ya no se trata de *nosotros* o *ellos;* ahora, en nuestro lado hay personas con las que en definitiva tengo muy pocas cosas en común, y en el lado de *ellos* hay otras de las que puedo sentirme muy cerca.

En la persona que migra existe mucha complejidad como consecuencia de la huella traumática que experimenta. Aun así, sentimos que en nuestras sesiones de Musicoterapia Relacional hemos podido compartir muchos momentos en los que funcionábamos como un grupo que quiere "ir más allá" y que apuesta por la multiplicidad de pertenencias. Estamos seguros de que nuestra huella quedará en la memoria emocional de alguno de estos chicos. Esperamos haber aliviado algo de su *huella traumática*. En todos ellos hemos visto que hay un niño dentro.

Referencias

Bruscia, Kenneth (2007). Musicoterapia, Métodos y prácticas. México: Ed. Pax

Bruscia, Kenneth (2010). Modelos de improvisación en musicoterapia. Vitoria-Gasteiz: Ed. Agruparte.

Bruscia, Kenneth (2012). Case Examples of Improvisational Music Therapy. Ed.Barcelona Publishers.

Grocke, Denise; Wigram, Tony (2008). Métodos receptivos en Musicoterapia. Victoria-Gasteiz: Ed. Agruparte.

Grinberg, León & Rebeca (1996). Migración y Exilio. Ed. Biblioteca Nueva.

El Kadaoui, Saïd (2020). Radical(es). Barcelona: Ed.Dospassos

Owen Slavin, Malcom. Necesitamos arte para así no morir de verdad. En: Clínica e Investigación Relacional (Octubre 2015; pp. 595-616).

Portalatin Bargas, Brianda. Sobre el juego en Winnicott. En: Clínica e Investigación Relacional (Abril 2020; pp. 163-184)

Sainz Bermejo, Francesc (2017). Winnicott y la perspectiva relacional en el psicoanálisis. Barcelona: Herder Editorial.



Sánchez-Sánchez, Teresa. Síndrome de resignación. Trauma migratorio, somatización y disociación extremas. En: Aperturas psicoanalíticas (2020; pp. 1-23).

Urberuaga, Egoitz. (2021) Los factores terapéuticos de la terapia de grupo de Yalom a través del Rap de Dante. Recuperado de https://musicoterapia.barcelona/blog-2/

Vinagradov, Sophia; Yalom, Irvin D. (2016). Guía breve de psicoterapia de grupo. Barcelona: Ed. Paidós

Wigram, Tony (2005). Improvisación. Victoria-Gasteiz: Ed. Agruparte.

Winnicott, D. W. (1971). Realidad y juego. Barcelona: Ed.Gedisa.