HABLANDO CON LA MÚSICA

AUTOR:

AGUSTÍN EZPELETA COMPAINS, HH.MM.

Colección :
"Hablando con la música"

Pentalogía

Se trata de experiencias realizadas durante 38 años con niños y adolescentes. La música con su poder casi mágico [1] , habló e hizo hablar a los participantes de dichas experiencias en los diferentes momentos de cada sesión. [2] Sin ella hubiera sido muy difícil descender y sumergirse en los abismos del mundo inconsciente, para expresar lo que no podemos manifestar con palabras [3] y descubrir las luces y sombras del sí mismo, pues en el inconsciente , además de oscuridad hay luz.[4] Asimismo, de los recovecos de este turbulento mundo, surgen también las fuerzas creativas que iluminan e inspiran a los escritores, músicos y pintores, etc.[5]

1)" La música actúa como una llave mágica, capaz de abrir el corazón más estrechamente cerrado." María Augusta von Trapp

2) "Después del silencio, lo que más me acerca a expresar lo inexpresable es la música". Aldous Huxley

3) ***"Cuando las palabras fallan, la música habla." Hans Christian Andersen***

4) "El inconsciente no es algo malo por naturaleza, es también la fuente del bienestar. No solo oscuridad sino también luz , no solo bestial y demoníaca. Sino también espiritual y divina." Carl Gustav Jung

5) " … de ahí arrancan todas las revelaciones." Émile Michel Cioran

La susodicha Pentalogía está constituida por los 5 apartados siguientes:

1) MUSICOTERAPIA y Educación preventiva con niños y adolescentes
2) Frases incompletas, basada en asociación libre de Freud
3) Psicodanza y ritmoterapia asentadas en Danzas Apolíneas y Dionisíacas
4) Juicio crítico de la musicoterapia.
5) Charlas a los padres de los niños participantes en musicoterapia.

Los contenidos de los 5 libros, aparentemente diferentes , son plenamente dependientes y están relacionados entre sí.

Eslogan

"A través de la música, el niño entra en mundo de belleza, expresa su yo más íntimo, prueba el gozo de crear, amplía sus simpatías, desarrolla su mente, calma y refina su espíritu y le añade gracia a su cuerpo."

Asociación **N**acional de los **E**stados **U**nidos para el bienestar del niño
Dedicado a Heraclio

Mi padre, que ya se fue, pero supo infundir en mi mente de niño sensibilidad, ilusión, disfrute e interés por la música.

Agradecimiento a:

Paco Maya, amigo y colaborador. Agradezco su apoyo, ayuda y colaboración que, corrigió, mejoró el borrador, escribió la Introducción e infundió en mi la fuerza necesaria e ilusión para publicar mis escritos, sin él mis experiencias no hubieran visto la luz ….

Bernardino Desena Hernández, amigo y consejero que me animó siempre a publicar mis experiencias.

Juan Pablo Hernández Castillo, mi asesor tecnológico que, corrigió mis errores, intuyó con eficacia y precisión todas las dificultades surgidas en el desarrollo e ilustración del Libro 1

Directores del Colegio San Fernando de Sevilla y Sanlúcar la Mayor. Todos apoyaron las experiencias de musicoterapia.

Profesores, que permitieron en sus horas lectivas, asistir a musicoterapia a sus alumnos e incluso animarlos a participar en dichas sesiones.

José Joaquín, mi primo, que colaboró con muchas de las "Fotos – frase" que inician cada capítulo…

Hermanos de comunidad, que supieron perdonar mis retrasos e impertinencias a los actos comunitarios.

Álvaro Salinas Hernández, que escribió el precioso Prólogo.

Pablo Gil García, que elaboró los gráficos del capítulo 17

PRÓLOGO A LOS LIBROS QUE COMPONEN ESTA PENTALOGÍA

En febrero de 2009, en el seno de un seminario organizado por el Grupo de Estudio de Humanidades e Historia de la Sociedad Española de Neurología, presenté una ponencia titulada: Neuromúsica, psicodanza y sanación. Fue singular por varios motivos: la firmé con el Hermano Marista Agustín Ezpeleta, mi tío; el tema, inédito en una reunión de neurólogos; el

contenido y su desarrollo, con material prestado por Agustín; el fondo musical, con autores y obras que luego comentaremos. Resumí la intervención en tres palabras: alienar para alinear, síntesis de los principales aspectos de cómo Agustín ha entendido y aplicado la musicoterapia de forma metódica durante cuatro décadas en alumnos de 10 a 16 años.

Siendo niño y luego adolescente, durante las vacaciones familiares visitamos varias veces al tío Agustín, primero en Castilleja de la Cuesta y luego en Sanlúcar la Mayor. Siempre me llevaba a la sala de musicoterapia donde me explicaba cada componente del equipo de alta fidelidad, los efectos de luces y su cuidadísima colección de música. Luego, cuando él venía a Pamplona y Gallipienzo de vacaciones, esperaba con ansiedad que abriese la maleta y me regalase las cintas de casete donde grababa aquella música que sabía me gustaba. Visto ahora en perspectiva y yo sin saberlo entonces, me hacía partícipe de sus grupos de chavales con quienes practicaba algo totalmente revolucionario y sin antecedentes conocidos: la musicoterapia preventiva.

Gracias a Agustín conocí precozmente a Mike Hankinson: *The unusual classical synthesizer*; Mike Oldfield: *Tubulars Bells, Hergest Ridge, Ommadawn*; Jean Michel Jarre: *Oxygen, Équinoxe, Magnetic Fields*; Joël Farjerman: *La Aventura de las Plantas*; Space: *Deliverance*; Kraftwerk: *The Man Machine, Trans-Europe Express*; Isao Tomita: *Pictures at an exhibition, Snowflakes Are Dancing, Firebird Suite*; Tangerine Dream: *Force majeure*; Klaus Schulze: *Moondawn*; Kitaro: *Silk Road*; Walter Carlos: *Switched-on Bach, La naranja mecánica*; y un largo etcétera de autores y obras clave en la historia de la música popular. Muchos de estos solistas y grupos fueron los pioneros de la música electrónica contemporánea, y otros, gracias a sus versiones sintetizadas de la música de Bach, Sweelinck, Scarlatti, Clementi, Mozart, Beethoven, Mussorgsky, Debussy o Purcell, sirvieron de vehículo para que la música clásica llegase al gran público.

La música es compañía y consuelo, terapia en sí misma. Más difícil es definir qué es la musicoterapia. Desde el ámbito académico parece desestimarse lo que no sea aplicar los métodos de Orff, Dalcroze, Kodály o Willens, mientras que, para otros, un neurólogo tocando la guitarra sería una forma de ponerla en práctica. Siendo la música una de las experiencias humanas más subjetivas e inefables, cualquier propuesta de definición canónica para su aplicación terapéutica siempre obtendrá una respuesta

aproximada, incompleta. Si se combinan todos los tipos de música y sus elementos tonales, melódicos, armónicos, rítmicos, etc. con todos los estados del ser sano y enfermo, las posibilidades son infinitas. Lo que de verdad importa es la cualificación del terapeuta, qué objetivos terapéuticos se persiguen y los resultados obtenidos, aspectos todos ellos cuidadosamente observados por Agustín desde que se embarcó en esta aventura pionera.

En neurología, la aplicación de medidas no farmacológicas en la rehabilitación cognitiva, conductual, afectiva y motora de enfermos con ictus, demencias, esclerosis múltiple y otros tantos padecimientos del sistema nervioso siempre se ha mirado de soslayo y con cierto grado de sospecha, condescendencia y desdén. La musicoterapia no ha sido ajena a este problema. Pero aquellos con querencia por lo que desprecian los demás han conseguido demostrar que la música, el canto y la danza, debidamente aplicados dentro de un protocolo con objetivos terapéuticos predefinidos y herramientas para medirlos, obtienen resultados clínicamente significativos. La bibliografía científica internacional de calidad empieza a ser pródiga en trabajos que demuestran que la música puede reducir el consumo de psicofármacos en personas dementes con síntomas psicológicos y conductuales; o mejorar la altura, la distancia, el ritmo y la velocidad del paso en la enfermedad de Parkinson; o el equilibro en la esclerosis múltiple; e incluso se ha comunicado que tiene un efecto antiepiléptico.

Los efectos de la música (de las diferentes modalidades de intervenciones basadas en música) en los pacientes neurológicos no son complejos de estudiar. Se trata de enfermedades bien definidas que, aun siendo pleomorfas en sus manifestaciones, no es complicado objetivar con escalas de valoración clínica y otros instrumentos de medida. Lo que ha hecho Agustín es de otra índole. Las emociones, los afectos, la identidad, la sensación de pertenencia o enajenación grupal, la armonía personal, el tono vital, la compasión, la empatía y otras variables y constructos suelen resistirse a ser ponderados, máxime cuando se trabajan de forma coral. En este sentido, vale más el viaje que el mapa, el después que el antes, el relato que la estadística. Y, a la postre, son parte de la experiencia humana que se integra y modula en el cerebro, una suerte de neurociencia de la sutilidad.

Hay que estar dotado de una gran sagacidad para intuir el potencial pedagógico preventivo y protector de la musicoterapia cuando nada de ello había, cuando era *terra incognita*, y ser especialmente audaz para llevarlo a la práctica en el seno de una congregación religiosa, con alumnos de tan diversa extracción social y ayudarse para ello de esa música y no otra. Creo que esto último fue clave, autoridad del profesor, dominio del método y atributos chamánicos del Hermano Ezpeleta (*el brujo*, le decían) aparte. Mucho de lo innovador y disruptivo de la creación de Agustín se debe a la exquisita selección de esa música electrónica que fue y es vanguardia. Esa música y no otra.

El goce estético de la música se debe fundamentalmente a la expectativa. Si hubiera que resumir en pocas palabras cuál es la principal función del cerebro humano bastaría con cuatro: una máquina de predecir, y en esto, la experiencia musical es paradigmática. La escucha activa de la música puede ser grata y provocar emociones y conductas tanto si se espera como si no. Se disfruta de lo que se conoce, de lo que se espera. Todos tenemos nuestros discos favoritos que escuchamos a la menor ocasión. Pero también nos es grato lo nuevo y lo inesperado, desde primeras audiciones hasta el jazz improvisado. Imagínese por un momento el shock que supuso a aquellos chavales escuchar sin preaviso *Floating* de Klaus Schulze o *The Robots* de Kraftwerk. Cuando no existía Internet y el acceso a la música era limitado, esperar lo inesperado era emoción contenida y esperanza de una nueva aventura musical.

Pasaron los años y llegaron los cambios. Oldfield, Jarre y Kraftwerk se adaptaron, reciclaron, remasterizaron y sincronizaron con los actuales ritmos *trance*, *house* y sus variantes, dejando atrás su capacidad de sorprender, esa pretérita creatividad que aún conmueve. Poco queda de la liturgia de comprar un disco o un CD un sábado por la mañana: ahora se escuchan en plataformas de *streaming* o se bajan y en el mejor de los casos se archivan. ¿Quién lee ahora las portadas y los libretos con la intimidad, voracidad y delectación de entonces? Las tecnologías de la comunicación y la información han cambiado nuestras costumbres y la prisa, la impaciencia, la impulsividad y la inatención están ganando la partida. La intoxicación de información y de música comercial multicanal y a demanda han echado a perder nuestra capacidad de sorpresa. Los continuos cambios del currículo

docente en infantil, primaria, ESO y bachillerato, con la música, la filosofía y ahora la historia siempre en la cuerda floja, la eliminación de las calificaciones numéricas y todo rastro de la cultura del esfuerzo han supuesto la puntilla. El juego entre lo esperado y lo inesperado como fundamento del placer estético y vital que supone la música está desapareciendo.

Agustín comenta en uno de los libros de su obra que "el objetivo global de la musicoterapia es que el adolescente busque y consiga el equilibrio y la armonía, se libere de los espejismos utópicos y engañosos de las ideas impuestas e infligidas desde fuera y sea él mismo el autor, no la víctima de su destino", adelantándose en medio siglo al panorama expuesto en el párrafo anterior. Se lamenta por los progresivos cambios que ha observado durante sus décadas de ejercicio en los niños y adolescentes que han pasado por sus sesiones: depauperación intelectual y cultural, pérdida del juicio crítico, sumisión a la opinión dominante, desatención de los valores tradicionales, laicismo, menoscabo cultural y aversión a cualquier música que no sea la matraca de las discotecas

Este panorama decadente lleva implícita una reflexión obvia: ahora más que nunca es necesario continuar con el legado de Agustín. Habrá que adaptarse a los nuevos tiempos, redefinir la estrategia de las sesiones, corresponsabilizar de algún modo a los alumnos, incluir técnicas basadas en el canto y el teatro musical, así como seleccionar nuevas músicas que consigan los estados hipnagógicos y las catarsis danzantes de otrora. En relación con esto último, la música puede con todo, pero prima pensar fuera de la caja para sorprender a las nuevas generaciones. Existe música electrónica de baile de altísima calidad que siempre será nueva para ellos y un sinfín de música sincrética que aúna música clásica, electrónica, heavy e incluso flamenco en quiméricas y fabulosas combinaciones. Y el resto. Que se preparen.

Demos fin a este prólogo con la coda de aquella ponencia de febrero de 2009 que firmé al alimón con Agustín: la musicoterapia y sus técnicas asociadas pueden conseguir en manos de un experto con vocación de ayudar al prójimo el transporte por los montes, valles y playas de uno mismo, por todos aquellos estados del autoconocimiento, la contrición y la voluntad de cambio que nos allanan el camino para ser mejores personas.

Una vida entera, gracias por todo.

David Ezpeleta.
Médico neurólogo.
Gallipienzo, 3 de abril de 2022.

Libro 1º

MUSICOTERAPIA

Educación preventiva con niños y adolescentes (10 – 16 años)

"Estamos llegando al fin de una civilización, sin tiempo para reflexionar, en la que se ha impuesto una especie de impudor que nos ha llegado a convencer de que la privacidad no existe." José Saramago

"Llevo dentro de mí mismo un peso agobiante: el peso de las riquezas que no he dado a los demás." Rabindranath Tagore

INDICE

1) Prólogo. Álvaro Salinas Hernández 11

2)Introducción. Francisco R. Maya López.....13

3) Presentación del autor. La musicoterapia en la educación..... 15
2.1. Presentación del autor..... 15
2.2. El porqué de la musicoterapia en la educación..... 19
2.3. El buscador.....22
4) Qué es la musicoterapia..... 24
3.1. Música y musicoterapia..... 25
3.2. La musicoterapia preventiva..... 26
3.3. Melodía, ritmo y armonía..... 28
3.4. Dos tipos de musicoterapia..... 29

5) Objetivos de la musicoterapia..... 31
a) Conocer al niño y adolescente en profundidad..... 32
b) Detectar y clarificar errores educativos y desprogramar..... 32
c) Darle capacidad de autodefensa, desarrollar el juicio crítico..... 32
d) Liberarle de complejos paralizantes y curar las heridas..... 32
e) Despertarle a la vida e iluminar al ser..... 32
f) Favorecer la integración del psiquismo y armonía interior 33

6) Desarrollo de una sesión de musicoterapia..... 35
a) Estructura..... 35
b) metodología..... 36
c) frecuencia..... 37

7) Relajación..... 37
a) El poder especial de la música..... 38
b) Testimonio de un adolescente de 13 años..... 39
c) Testimonio de un adolescente de 14 años..... 40
d) Relajación y viaje..... 40
1) Aprendiendo a relajarse..... 40
2) Habla la voz guía..... 40
3) Ejercicio técnico de relajación..... 41
4) Voz guía..... 41

8) El Viaje 43
a) ¿Qué es el viaje?..... 43
b) Testimonio de un adolescente de 14 años..... 44
c) Metodología del viaje..... 46
d) Efectos y consecuencias..... 46
e) Testimonio 1, de un adolescente de 15 años..... 47
f) Testimonio 2, de un adolescente de 14 años..... 48
g) Testimonio 3, de un adolescente de 14 años..... 50

9) Objetivos del viaje..... 50
a) Llegar al "yo profundo" 51
b) Detectar y descubrir los agentes perturbadores..... 52
c) Drenar y sanear el psiquismo..... 52
d) Eliminar las ideas irracionales..... 52
e) Despertar, estimular las fuerzas expansivas del ser..... 52
f) Testimonio de un adolescente de 15 años..... 53

10) Más detalles del viaje..... 54
a) Situación..... 55
b) Audición..... 56
c) Fin de la audición y regreso al estado normal..... 56
d) Como salir del estado alterado de consciencia..... 57

11) Recogida de datos: Ficha técnica..... 57
a) Ficha de control..... 59
b) Comentario de las preguntas de la ficha..... 61

12) Puesta en común: Corro y comunicación en el grupo..... 63
a) Comunicación de sus experiencias emocionales..... 63
b) Claves para explicar la realidad descrita..... 64

13) Estado hipnagógico 65
a) ¿Qué es?..... 65
b) Efectos experimentados..... 66
c) Testimonio de un adolescente de 15 años..... 66

14) Los efectos experimentados en el viaje y las drogas..... 67
a) Similitudes y diferencias.....68
b) Efectos del LSD según Stanislav Grof..... 69
c) Efectos similares descritos en el viaje..... 69
1) Vivencias de alto contenido emocional..... 69
2) Eventos emotivos joviales..... 71
3) Experiencias fuertemente traumáticas..... 71
4) Recuerdos y sentimientos contradictorios y traumáticos..... 72
5) Experiencias y fantasías inconscientes mezcladas con vivencias reales 73
6) Vivencias simbólicas, placenteras o traumáticas, con final feliz..... 74
d) Conclusiones 74

15) Viajes interesantes (140/620) ……..75

16) Fenómenos experimentados en estado hipnagógico durante el viaje …… 101
a) Introducción…… 102
b) Estados hipnagógicos según Van Dusen…… 102
c) Testimonio de un adolescente de 14 años…….. 103
d) Así resume H. Jacoby de Hoffmann lo hipnagógico…….. 104
e) Confrontando estos fenómenos con la idea de alucinación de Van Dusen…….. 105
f) Testimonio 1º de un adolescente de 14 años…….. 108
g) Testimonio 2º de un adolescente de 15 años…….. 108
h) Otras consecuencias beneficiosas de esta inmersión……..109

17) Efectos extraídos de los viajes. Síntesis, no tofo el viaje …… 110

18) Estados hipnagógicos. Datos Acumulados por efectos similares o afines ……. 146

19) Vivencias llamativas experimentadas en E. hipnagógico…… 166

20) Interrogantes a raíz de la Musicoterapia…… 187

21) Valoración de prologuistas e introduccionistas……196

22) Reflexión final y conclusiones…… 198

23) Bibliografía…….. 211

1

PRÓLOGO

La presente obra permite al lector realizar una inmersión en la musicoterapia, mediante una simbiosis entre el rigor científico y la experiencia de toda una vida dedicada a su aplicación en niños y adolescentes, siendo en esta asociación donde radica el principal valor de este libro.

Su autor, el Hermano Marista Agustín Ezpeleta, ya en su infancia enraizó en el mundo de la música por su tierra natal, Navarra, una afición que se cultiva en su casa y que enriqueció con cursos de solfeo.

Fue durante sus estudios de Licenciatura en Roma (P.A.S - U.P.S. Salesiana / Roma) cuando se le presenta la musicoterapia, como una de las técnicas más novedosas en la psicoterapia, y llegando a basar su Tesina en

la misma. Una posterior Diplomatura en Psicología por el Estado Italiano, junto a estudios específicos en la materia terminan de cimentar el proyecto en el que ha trabajado 38 años, la musicoterapia como herramienta preventiva en niños y adolescentes.

Yo tuve la fortuna de ser uno de los más de mil niños que durante su paso por los Maristas pudieron ser parte de este proyecto y recorrer el método que de forma autodidacta diseñó, y que aquí detalla. Pude ser testigo de cómo la fuerza de la música, debidamente canalizada mediante este sistema, permite de forma eficaz cumplir con los objetivos que busca el autor: "No se trata de curar, sino de prevenir a los niños en el ámbito escolar, social y familiar, [...] suscitando y estimulando en el niño vivencias idóneas, habilidosas y eficaces en el desarrollo de su creatividad, ingenio, fantasía y, al mismo tiempo, despertando el sentido positivo de la alegría de vivir en armonía consigo mismo y con su entorno, favoreciendo así su salud mental y el desarrollo de una personalidad armónica y social."

La musicoterapia se plantea aquí como herramienta atemporal para combatir un problema que acompaña a la humanidad desde sus orígenes. La necesidad de vivir una evolución constante deja a los adolescentes, al ser la edad más frágil y sensible a las perturbaciones, en una situación muy delicada que puede comprometer seriamente su desarrollo. Llevado a la convulsa actualidad, vemos una clara decadencia de valores morales, donde la vanidad, lo superfluo o el egoísmo priman frente a una personalidad individual férrea y arraigada, haciendo imprescindible disponer recursos como este en la educación.

En definitiva, la rigurosidad en estas páginas detallando el sistema deben permitir dar continuidad a este trabajo en manos de expertos que lo usen para reforzar el sistema educativo actual. Pero no es sólo material para un psicoterapeuta, pues los testimonios de adolescentes extraídos de las propias sesiones y las valiosas conclusiones del autor, pretenden ser un soporte para padres y educadores en la reflexión sobre el reto al que se enfrentan y motivarles a buscar formas creativas de cultivar un desarrollo sano de nuestros niños.

Álvaro Salinas Hernández
Ingeniero Aeronáutico

2

INTRODUCCIÓN

Es de todos sabido que la música produce efectos beneficiosos en todo nuestro organismo, incluso desde edades muy tempranas (recordemos las nanas que las madres cantan a sus hijos para relajarles), estimula la mente, la creatividad y las emociones, además de mejorar capacidad de comunicación y de socialización. La música trasciende a la palabra, y nos permite expresar lo que no es posible mediante la comunicación verbal. Por todo ello, la música ha sido desde siempre objeto de atención por parte de aquellos filósofos, sanadores, médicos o, como se denominan en la actualidad, ya con nombre propio: musicoterapeutas, que han sabido buscar, más allá de los remedios tradicionales propios de su disciplina, otras formas de abordar algunos de los problemas que aquejan al ser humano.

En este sentido, podemos afirmar que la musicoterapia es la (¿técnica, arte?) que busca mejorar el estado de salud y bienestar de la persona, utilizando la música para producir cambios en ella, fomentando el crecimiento personal y el autoconocimiento. Por ello, es especialmente efectiva en el ámbito educativo, sobre todo con adolescentes que están en esa fase tan delicada del paso del niño al adulto, en la que es tan importante la relación con los padres y los compañeros ya que se empieza a consolidarse la percepción de uno mismo, la autoestima, y la definición de valores y objetivos en la vida, todo lo cual pueden determinar, en esos pocos pero trascendentales año de su desarrollo, que el niño se convierta en un adulto maduro, libre, sano y productivo o se pierda en el camino.

En España la musicoterapia ha tenido un impulso y un desarrollo muy inferior al experimentado en otros países. Afortunadamente, hay excepciones: la presente obra recoge la experiencia de su autor, el H.M. Agustín Ezpeleta, en el campo de la musicoterapia dentro del ámbito escolar. Nada mejor que sus propias palabras como presentación de su obra: "…me convertí en un buscador **infatigable** de nuevos métodos, caminos, rutas y perspectivas técnicas con las que ayudar a humanizar este tránsito - a veces complejo, penoso y complicado - de la vida del hombre. Intuí que, por medio de la **musicoterapia preventiva,** podía influir

positivamente en la labor formativa y en desarrollo de la personalidad armónica del niño y el adolescente, aclarando y **disolviendo sus dudas, titubeos, vacilaciones, agobios y perplejidades".**

Estas breves frases definen perfectamente cuál es el objetivo del autor y qué persigue con su trabajo. **La experiencia que se recoge en este libro** – porque el valor que tiene por encima de todo es que no se trata sólo de teoría, sino de experiencia vivida – **sigue vigente en la sociedad actual**. Los testimonios de los chicos y las reflexiones del autor siguen siendo válidos hoy día, la sesión a la que se refieren parece que ha sucedido hace escasos minutos, porque hablan de problemas universales y atemporales, son inquietudes que no prescriben y que se repiten generación tras generación y que tienen tanto más valor hoy por cuanto vivimos una época en la que la alienación del ciudadano no sólo es aceptada, sino incluso alentada por una sociedad en la que incluso los adultos adoptan poses y costumbres de adolescentes.

Por todo ello la presente obra, mucho más allá de los datos estadísticos y de la información científica que nos ofrece, que ya de por sí hace esta obra valiosa, nos aporta la experiencia directa del autor tras muchos años de ejercicio de su labor como docente, como psicólogo, como terapeuta y como educador, siempre con cariño y con dedicación. Su instinto, sus acertadas observaciones, las referencias escogidas de autores y pensadores y su gran conocimiento del mundo musical y del mundo del niño y del adolescente, enriquecen esta obra más allá del rigor científico que indudablemente manifiesta.

Francisco R. Maya López
Ldo. En Psicología

3)

PRESENTACIÓN DEL AUTOR

LA MUSICOTERAPIA EN LA EDUCACIÓN

2.1. Presentación del autor:

"La música es una de las aventuras estéticas y éticas más potentes, conmovedoras y satisfactorias que puede tener hoy un hombre".
Xavier Güell

La gente se preocupa por los niños jugando con armas de fuego, y los adolescentes viendo videos violentos; tenemos miedo de que algún tipo de cultura de violencia los tome. Nadie se preocupa de que los niños escuchen miles (literalmente miles) de canciones sobre los corazones rotos, el rechazo y el dolor, la miseria y la pérdida."
Nick Hornby

Desde niño, en mi ambiente familiar, viví rodeado e inmerso en un mundo musical, impregnado de experiencias agradables, que despertaron mis ilusiones artísticas y favorecieron mis posibilidades creativas. En las paredes de mi casa colgaban varios instrumentos musicales: bandurria, guitarra y laúd. Además, en el salón de baile, que puso mi padre, teníamos un gran instrumento del oficio, una hermosa pianola, con gran cantidad de obras clásicas de los grandes compositores. El funcionamiento de dicho instrumento era sencillo: se colocaban unos rollos agujereados en la pianola y ésta funcionaba dándole a los pedales.

Mi padre, **autodidacta aficionado**, como tantos hombres de su época en los pueblos de Navarra, manejaba un poco la guitarra y la bandurria. Rodeado de jóvenes y mayores de ambos sexos, pasaban muchos ratos en la puerta de mi casa, cantando y danzando hasta altas horas de las noches veraniegas. Era impresionante y llamativo oír las melodías improvisadas de aquellos seres que, sin formación académica, eran capaces de crear bellas melodías, manifestar y exteriorizar sus sentimientos,[1] acompañados por un músico aficionado y su guitarra.[2] La sana alegría de esos músicos amateurs **marcó mi afición por la música**, quizás, a nivel inconsciente.

A raíz de estas vivencias, nació en mí y en mis hermanos la afición por los estudios musicales, hasta llegar Tomás a director de orquesta, Profesor de Solfeo de la Escuela Superior de Canto y de los Coros Nacionales, además de Canto gregoriano y director de la coral **Nuestra Señora de las Nieves** en Falces (Navarra), ganadora de Varios Premios de Habaneras en Torrevieja – Alicante. Pero el premio que más apreciaba, por ser el de más categoría profesional, fue de "**Polifonía moderna**", conseguido en Mieres – Asturias. Angelito, formado en el Conservatorio de Córdoba, cursó los estudios de piano (Grado elemental), dejó una impronta profunda por su talento, aunque no pudo terminar los estudios, pues falleció a los 22 años en dicha ciudad.

Yo por mi parte, a los 11 años, tomé la decisión de ingresar en el Seminario Marista de Arceniega (Álava), pero ya había estudiado con Don Javier, párroco de mi pueblo, los tres cursos de solfeo del maestro **Miguel Hilarión Eslava Elizondo** y comenzado a manejar algo la bandurria y el laúd. Años después, cursé los estudios de Magisterio, (Málaga) y completé estudios de licenciatura en Roma **(P.A.S - U.P.S. Salesiana / Roma).** El tercer año de carrera, el profesor de psicoterapia, **Don Manuel Tejera de Meer,** ofreció a mi curso la posibilidad de presentar alguna de las técnicas más novedosas y recientes de psicoterapia de manera práctica. Entre dichas técnicas estaba la **musicoterapia**. Durante el curso la **Profesora Zuccarini**, especialista de esta materia, nos expuso de forma magistral la teoría y la práctica de dicha terapia, **aplicada a niños hándicaps** (1972). Así mismo, el Dr. Manuel Tejera dirigió mi **Tesina** de final de carrera sobre **Musicoterapia.**

Al terminar los estudios conseguí también la **Diplomatura en Psicología** por el Estado Italiano (1973).

A partir de ese momento, mis intereses profesionales se orientaron hacia el mundo de la musicoterapia preventiva en el ámbito escolar. Pero, antes de lanzarme a esta apasionante labor, me preparé a fondo, pues, además de haber terminado la Licentiam in Pedagogia cum specializationis Psychologiae (P.A.S - U.P.S. Salesianum/Roma 1973), seguí preparándome, participando en los siguientes cursos:

- La Bienal de Valladolid: **Curso de perfeccionamiento sobre musicoterapia y Pedagogía musical** con la **Dra. Serafina Poch**. (1979), dirigido a niños hándicaps.

- **Cursos del Lenguaje audiovisual** / Conferencia episcopal española **1º** de iniciación 1978 y **2º** de profundización (1979).

- **Curso del Lenguaje Total con Antoine Vallet** (Facultés Catholiques de Lyon 1980)

Finalmente, como no había en España titulación universitaria de musicoterapia, me convertí en autodidacta y creé un método propio que expondré a lo largo de mi estudio. Convencido de que, si es bueno curar, mejor es prevenir, derivé todo lo aprendido a la práctica de una metodología nueva y de vanguardia, en la educación profiláctica (preventiva) de niños y adolescentes (10 – 16 años).

Mi trabajo se ha centrado, durante 38 años, en el descubrimiento y aplicación del poder de la música como recurso muy atractivo para **despertar, descubrir y estimular en los niños sus valores personales, ayudarles a saber liberarse de las presiones y condicionamientos del mundo exterior**, evitando con ello el peligro de ser programados desde fuera por las poderosas fuerzas de una sociedad turbulenta, rota, fragmentada, desarmonizada, desvalorizada, engañosa, manipuladora y obsesionada por el bienestar, acaparar y consumir, favoreciendo con ello el desarrollo de una personalidad sana e integrada socialmente, creativa,

armonizada y libre de tantas miserias,[3] es decir **haciendo de los educandos seres libres, maduros, responsables y felices.** [4]

* 1 "***La música es el acto social de comunicación*** *entre la gente, un gesto de amistad, el más fuerte que hay." Malcolm Arnold.*

* 2 *"La guitarra me ha ofrecido la capacidad de poder expresarme con el resto del mundo sin utilizar la palabra." Paco de Lucía*

* 3 *"El que comprenda mi música,* ***quedará libre de todas las miserias*** *que los demás hombres arrastran consigo". Beethoven*

* 4 *"El objeto de toda obra artística es* ***ayudar*** *a cuantos viven en este mundo* ***a dejar su estado de miseria y conducirle a la Verdadera felicidad****". Dante: Citado por Mariano Pérez,* ***Comprende y ama la música****, pág. 9, Combarieu, siglo XX. Sociedad General Española. S.A. – 1979)*

2.2. El porqué de la musicoterapia en la educación:

Mi trabajo de musicoterapia preventiva está dirigido a niños y adolescentes normales. Así pues, no se trata de curar, **sino de prevenir a los niños en el ámbito escolar, social y familiar.** Lo he realizado en dos centros Maristas: en el **Colegio San Fernando de Sevilla** (durante 10 años con diferentes grupos) y en el **Colegio Santa María la Mayor de Sanlúcar La Mayor** (Sevilla) durante 28 años. Los motivos han sido muy variados. Al principio lo enfoqué en sentido educativo, sin intenciones de investigación o publicación, sino como un medio educativo novedoso y prometedor y como un recurso muy útil, Interesante y apropiado para suscitar y estimular en el niño vivencias idóneas, habilidosas y eficaces en el desarrollo de su creatividad, ingenio, fantasía y, al mismo tiempo, **despertar el sentido positivo de la alegría de vivir en armonía consigo mismo y con su entorno,** [5] favoreciendo así su salud mental y el desarrollo de una personalidad armónica y social.

Con el tiempo descubrí la posibilidad de incidir en el complejo mundo emocional para detectar las dificultades y sufrimientos de los adolescentes en sus típicas crisis, originadas en el proceso del crecimiento, al salir del cascarón de la infancia feliz. Al constatar que detrás de cada muchacho había una historia, muchas veces compleja, desconocida, condicionada y condicionante por las **frecuentes "tormentas hormonales" (E. Punset) que**

deberá soportar antes de llegar a ser adulto [6] decidí profundizar en el tema y ayudar a los chavales en su proceso evolutivo de crisis – cambio.

El vislumbrar que en lo más profundo de cada niño se encuentra el gran misterio del hombre, fue para mí la gran motivación que **me llevó a intentar comprenderle y escucharle en esta etapa compleja de cambio y desarrollo personal, al dejar la infancia feliz e inaugurar otra más compleja, como es el nacimiento del yo** [7 y 8] y darle la oportunidad de enfrentarse con normalidad, sin amarguras**, agobios y perplejidades, al dejar las certezas de la infancia feliz, y con creatividad** [9 y 10,] al proceso de mutación de la etapa de niño a hombre, **iniciando sin temor** el nuevo ciclo y etapa de su vida, porque el **miedo nos anula y paraliza, nos enferma y mata la vida, pues no hay médico que lo cure.** [11]

Es importante que las **personas significativas,** padres, maestros y educadores, mantengamos una serenidad contagiosa y un diálogo permanente con los educandos, sin machacar sus ideas, aunque sean disparatadas y contradictorias, y sin imponer las nuestras. El *"aquí mando yo"*, ya hace mucho tiempo que no funciona. Si tenemos en cuenta esa especie de **metamorfosis tan radical que experimentan los adolescentes en esta etapa**, auspiciada por las penosas tempestades psico – afectivas, que les desconciertan, descolocan y agobian tanto, al pasar de crisálida de niño a la mariposa (nueva forma de hombre) en un tiempo tan limitado, deberíamos recordar nuestra experiencia y ayudarles con cariño, paciencia y amor incondicional, pues tienen necesidad vital de ser escuchados porque, muchas veces, ni ellos mismos saben lo que quieren, se sienten desorientados y perdidos ante los cambios e influencias externas, tan poderosas y eficaces, que les acosan, asedian y atosigan.

Además, están inseguros y viven una situación afectiva que podemos calificar como un **alejarse sin irse**, pues necesitan todavía la ternura de sus progenitores, sus abrazos y sus besos. A sus 13 años les queda aún mucho camino que recorrer, para superar sin amargura las crisis **penosas**, borrascosas e inesperadas y los zurriagazos de la vida, hasta llegar a la madurez del adulto y a ser los dueños de su destino. **Por otra parte, si**

queremos conectar con los adolescentes y comprenderles, tenemos que volvernos idealistas y creer , como ellos, en la utopía [12] **pues ella es el principio necesario para adaptarnos al cambio, progresar y crecer**. [13]

Nuestros adolescentes no son peores que nosotros. Simplemente son distintos, porque los tiempos han cambiado y el ambiente les influye y moldea de manera diferente.

Para ilustrar lo dicho, transcribimos el siguiente testimonio, proporcionado por un niño de 13 años, tras una de las sesiones de musicoterapia. Este método propició poder ahondar en su interior y reflexionar con lucidez sobre él mismo y sus problemas. En su vivencia refleja con claridad meridiana las deficiencias educativas de su ambiente familiar y se proyecta en un futuro más armónico, y esperanzador que el recibido de sus padres, ya que la madre no le daba las muestras de cariño que a sus 13 años todavía precisaba. Por otra parte, el padre, por motivos profesionales, estaba al margen de su misión, en la labor educativa de sus hijos.

** 5 "La crisis habrá hecho de **despertador**." Cf. Martínez Lozano, **Crisis. Crecimiento y despertar,** pág. 22, Editorial Desclée de Brouwer, 4ª edición, marzo 2015)*

** 6 "Ya no es el infante que vivía salvaguardado por el manto protector de los padres, pero aún le faltan años, experiencia y arquitectura mental para ser el adulto que podrá valerse por sí mismo. **A pesar de todo se precipita sobre él un aluvión de presiones inéditas que le harán sentirse perdido.** Las del entorno académico, de los amigos, de la familia y de su propio cuerpo, que inaugura desconocidas reacciones físicas y recibe la **visita de inauditas tormentas emocionales**. ¿Quién no se ha sentido confundido o incomprendido a los quince años"? (Cfr. Eduardo Punset, **Lo que nos pasa por dentro**" pág. 58 / Ediciones Destino. S.A. Primera edición: septiembre 2012.*

** 7 " En esta vida hay que morir varias veces para después renacer. Y las crisis, aunque atemorizan, nos sirven para cancelar una época e inaugurar otra. " Eugenio Trías*

** 8 "Todos los cambios, aún los más ansiados, llevan consigo cierta melancolía; porque aquello que dejamos es una parte de nosotros mismos: debemos morir una vida para entrar en otra." Anatole France.*

** 9 "Al entrar en crisis, **caen las certezas anteriores**, se hace presente un oleaje emocional más o menos intenso… Se trata de un momento crucial, que puede decidir el futuro de quien se halla en esa situación. Si la ve como "**oportunidad** "y pone los medios adecuados, **saldrá de ella fortalecido** y, lo que es más importante, con una consciencia más clara de su propia identidad."(Cfr. Martínez Lozano, **Crisis. Crecimiento y despertar,** pág. 46, Editorial Desclée de Brouwer, 4ª edición, marzo 2015).*

*** 10 *"Cuando mi sufrimiento aumentó, me di cuenta de que solo había dos maneras de afrontar la situación:* ***reaccionar con amargura o transformar*** *ese sufrimiento* ***en una fuerza creativa****. Y elegí este último camino." (****Martin Luther King****, Citado por Martínez Lozano,* ***Crisis. Crecimiento y despertar,*** *pág. 207, Editorial Desclée de Brouwer, 4ª edición, marzo 2015).*

*** 11 *"No hay médico para el miedo." Proverbio escocés.*

*** 12 *"Tenemos que* ***tornarnos internos*** *para comprender lo interno". (Cfr. Wilson Van Dusen, La Profundidad Natural en el Hombre, página 185. Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile, 1977)*

*** 13 *"La utopía es el principio de todo progreso y el diseño de un futuro mejor." ANATOLE FRANCE [Etiqueta: optimismo, progreso, utopía]*

Testimonio de un niño de 13 años (Lección magistral para los padres):

"He revivido mi pasado y he pensado en mi futuro. He recordado cuando mi madre me pegaba y un día que le dije: ¡déjame morirme en paz!, pues siempre me echaba la culpa de todo. Yo echo de menos sus besos, ya que antes me besaba y ahora se cuida más de los pequeños y a mí me deja de lado...Imaginé mi futuro: Me veía en la consulta, operando a una persona enferma, esperando llegar a casa, donde me aguardaban mi mujer y mis hijos con los que compartiría sus problemas, les ayudaría y después dedicaría un tiempo a mi mujer y a Dios le rezaría. Me preocuparía por si mi hijo fuma o no. Le explicaría las verdades de la vida. Hablaríamos mucho para **vivir en armonía**. Les enseñaría qué es vivir y morir. Les enseñaría a amar y jugaría mucho con ellos y mi mujer. **Veo que con mis padres intento vivir en amor verdadero, pero me cuesta"**. (N. º 23) **Viaje 246**

Reflexión

Hace alusión a las carencias educativas que detecta en sus padres, tanto en sus muestras de afecto hacia él como en su comportamiento general y familiar. El oficio del padre era condicionante de esta situación, pues se ausentaba con frecuencia por largas temporadas, y el ambiente del hogar se resentía mucho. Por otra parte, la madre tenía un carácter muy fuerte, como el niño, y no le daba las muestras afectivas que el chaval todavía necesitaba.

MÚSICA: Durmiendo a un bebé	SENTIMIENTOS
Compositor: Michele Clements	- Tristeza..... (8)
Marca del disco: RCA	- Agresividad..... (9)
N.º AL - 42751 - C / B	- Nostalgia..... (8)

2.3) El Buscador:

A partir de estas experiencias, trabajé y me convertí en **buscador infatigable** de nuevos métodos, caminos, rutas y perspectivas técnicas con

las que ayudar a humanizar este tránsito - a veces complejo, penoso y complicado - de la vida del hombre. Intuí que, por medio de la **musicoterapia preventiva,** podía influir positivamente en la labor formativa y en desarrollo de la personalidad armónica del niño y el adolescente, aclarando y **disolviendo sus dudas, titubeos, vacilaciones, agobios y perplejidades** .[14]

Después de mi preparación técnica con estudios oportunos y varios cursillos al respecto, ya mencionados, creé mi propio método y comencé mi andadura, que ha sido para mí una aventura apasionante, pues me ha llevado a ser creativo y a construir puentes para atender y ayudar a los jóvenes ante las necesidades emergentes de nuestro mundo. Los más de 1000 adolescentes de Sevilla que pasaron por esta experiencia en Castilleja de La Cuesta y en Sanlúcar la Mayor, fueron para mí, como **El Libro de la Vida.** En sus confidencias, llenas de sabiduría, leí, aprendí, disfruté y di sentido a mi misión, al permitirme leer los milagros de la vida y contemplar la imagen de Dios plasmada en su intimidad más profunda. Conseguí con facilidad conocerlos mejor y ayudarles en los problemas y dificultades emocionales, que les aquejan en esta bonita etapa, e intenté enseñarles a crecer felices y en armonía. Ellos fueron **mis verdaderos maestros**, pues el hombre aprende más cuando habla la vida.

Mis objetivos iniciales fueron:

1) Ayudarles a crecer con armonía ante las típicas crisis de dicha edad.
2) Recuperar valores, tan aparentemente denostados, degradados y vilipendiados en el momento histórico que nos toca vivir.
3) Incidir en la dinámica de los sentimientos y ayudarles a descubrir la importancia de **"lo que nos pasa por dentro"** (E. Punset) y, al mismo tiempo, enseñarles a controlar las emociones y a saberlas expresar sin complejos ni cortapisas.
4) Cultivar la interioridad, tan de moda hoy en día, y evitar - sortear la permanente insistencia e influencia de los Medios de Comunicación y las Redes Sociales para que nos acomodemos y vivamos en la periferia (¿Nos quieren programar desde fuera?).
5) Despertar al ser y reforzarle para que sea él quien programe, gobierne y rija su vida desde dentro y escriba su propia historia**, eliminando el riesgo de ser programados desde fuera.** [15]
6) Ayudarles a conocerse, descubrir sus posibilidades, aceptar sus limitaciones e interpelarse a sí mismos con la pregunta más importante y

difícil en el camino de la vida: **¿quién soy yo?** [16], **pues, conocerse y aceptarse a sí mismo, aunque es ardua, difícil e incómoda, son dos pilares básicos para vivir una vida feliz.** [17,18 y 19]

***** 14 *"La música le ayudará a disolver sus perplejidades y a purificar su carácter y sensibilidad, y en tiempo de cuidado y tristeza, mantendrá una fuente de su vida en usted." Dietrich Bonhoeffer*

*** 15 *"Todos nacemos originales y morimos copias" Carl Gustav Jung*

***** 16 *"Schopenhauer se tropezó una vez con un transeúnte en medio de la calle, y éste, indignado, le interpeló: "¿**Quién es usted**?" A lo que el filósofo contestó introvertidamente: "**Eso quisiera saber**". A Borges, ya ciego, le ayudó alguien a cruzar la calle y le preguntó: "Usted es Borges, ¿verdad?". El pensador contestó: "A veces". La humildad del yo. Carlos G. Vallés, **Dime cómo hablas,** Sal Terrae, 2013, página 54*

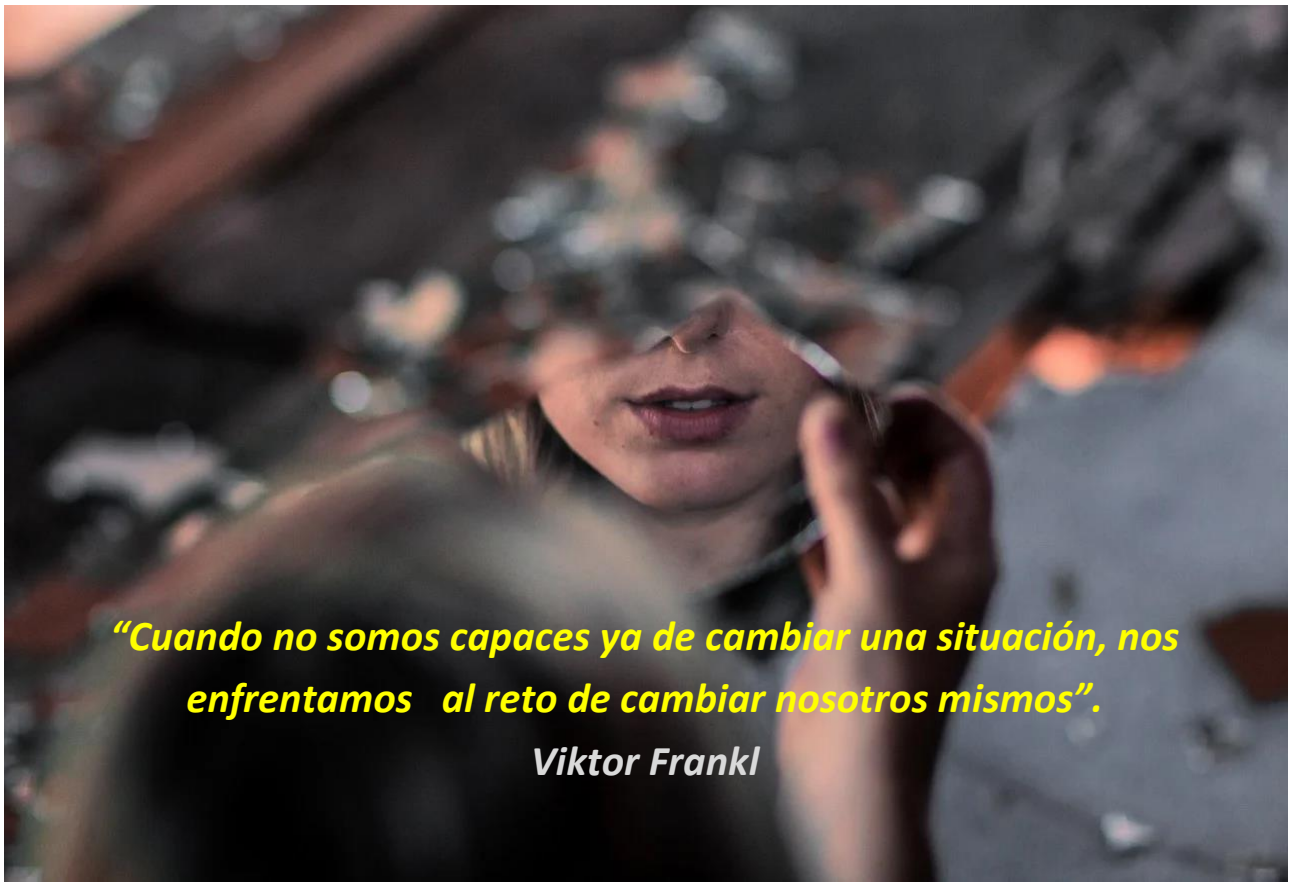
***** 17 *"" ¿Conocerme a mí mismo? Si lo hiciera, saldría corriendo espantado". Johann Wolfgang von Goethe*

***** 18 *"Conocerse a uno mismo no sólo es **la cosa más difícil**, sino también la más incómoda." H.W. Shaw*

***** 19 ***"**La música es uno de los mejores medios que permiten cumplir el imperativo de Delfos y de Sócrates: el lema **conócete a ti mismo"**, Eugenio Trías*

4)

QUÉ ES LA MUSICOTERAPIA



4.1. Música y Musicoterapia:

La música es lenguaje y expresión universal que favorece la toma de conciencia entre los pueblos y las diferentes razas de dicha realidad, [20] ayuda a cultivar y educar el espíritu, el cuerpo y mente, [21] reforzando o vigorizando la salud mental. A su vez, es un medio muy eficaz para el desarrollo armónico del ser humano, sobre todo, en la niñez y adolescencia. Con ella dejamos las periferias y aledaños del yo y llegamos a lo esencial e invisible y recóndito para muchos. **La música nos impresiona, conmueve y emociona a todos** [22] y hace de **puente y camino para buscar y conseguir la paz, entendimiento, concordia y armonía entre las distintas culturas civilizaciones** [23]. Asimismo, incide con fuerza en los pueblos que se agitan ,vibran, y danzan, al ritmo de sus bailes, para celebrar y festejar la vida, calmar y apaciguar sus dolencias y enterrar a los muertos. Por consiguiente , podemos decir que la música es la fuerza y el impulso, de sus fiestas y festejos, festividades y celebraciones populares.

Mariano Pérez Gutiérrez en su magnífica obra: **Comprende y ama la música**, refleja los valores de la música en doble sentido, educativo y preventivo, diluyendo la personalidad superficial y periférica, para encontrarnos con lo más profundo y esencial de nosotros mismos [24]

Pasemos ahora a contrastar las definiciones de varios musicoterapeutas, autores o expertos, sobre qué es para ellos la musicoterapia, cotejando las pequeñas diferencias y las grandes similitudes que hay entre unos y otros:

La Asociación Catalana de Musicoterapia define a nuestra profesión de la siguiente forma*:*

* “Es la aplicación científica**:** del arte de la música y la danza con **finalidad terapéutica y preventiva**, para ayudar a acrecentar y restablecer la salud mental y física del ser humano, mediante la acción del profesional **musicoterapeuta**. Es una profesión del ámbito sanitario. “**Humanística y creativa porque actúa sobre las emociones, la creatividad, los valores humanos,” etc**.

Asimismo, **LA AMTA/American Music Therapy Association** define La musicoterapia como sigue*:*

* “Es una **profesión, en el campo de la salud**, que utiliza la música y actividades musicales, para tratar las necesidades físicas, psicológicas y sociales **de las personas de todas las edades**. La musicoterapia **mejora la calidad de vida de las personas sanas** y cubre las necesidades de niños y

adultos con discapacidades o enfermedades. Sus intervenciones pueden diseñarse para **mejorar el bienestar, controlar el estrés, disminuir el dolor, expresar sentimientos, potenciar la memoria, mejorar la comunicación y facilitar la rehabilitación física.**"(Citado por Jordi A. Jauset Berrocal, Música y Neurociencia. La Musicoterapia Fundamentos, Efectos y aplicaciones terapéuticas, página 101, Editorial UOC /Barcelona, 2017)

Marquet amplía el concepto de La musicoterapia cuando afirma:

* "Ninguno puede dudar de la gran ayuda que la música puede proporcionar, no solo para **conservar la salud**, sino también para curar las enfermedades. **Conviene a todas las edades y condiciones**. En medio de un tumulto impone silencio; **consuela en la soledad; alegra a los hombres; disipa los nubarrones** que, a veces, eclipsan su espíritu; aleja las preocupaciones que corroen; es el **alma de todas las fiestas**; barre la tristeza y tedio… Convierte la tristeza en alegría, el temor en confianza, la esperanza en dulzura; **ella sola desarma a los más intrépidos y orgullosos… La barbarie de un pueblo puede conocerse por el desprecio que hace de la música". Marquet, 1769 (citado por Mariano Pérez, Op. Cit. Página 230)**

** 20 " No importa quienes somos, ni importa cuáles sean nuestras circunstancias, **nuestros sentimientos y emociones son universales**. Y la música siempre ha sido una gran manera de concienciar a la gente de esa conexión. Puede ayudarles a abrir una parte de sí mismos y a **expresar sentimientos** que no sabían que estaban sintiendo." Josh Groban*

** 21 "La música es la **mediadora** entre el mundo espiritual y el de los sentidos". Ludwig van Beethoven*

** 22 "Creo que **la música en sí misma es curativa**. Es una expresión explosiva de la humanidad. Es algo que **nos conmueve a todos**. No importa a qué cultura pertenecemos, a todo el mundo le gusta la música". Billy Joel*

** 23 "La música es un **puente, un camino**, una vía para la paz y **entendimiento entre civilizaciones**." Rodrigo Rodríguez*

** 24 "La música es el arte de pensar con los sonidos; un pensamiento sin conceptos. Su misión es penetrar mejor en las cosas; **diluir esta personalidad superficial,** llena de palabrería exterior, que oculta el fondo de nuestro yo; **volver al libre juego de nuestras fuerzas interiores..**. El pensamiento musical es la manifestación de un instinto general y profundo, más o menos oscuro, que es reconocible generalmente en la humanidad". Combarieu, siglo XX.- Cfr. M. Pérez Gutiérrez: Comprende y ama la música, página. 67. Sociedad General Española. S.A. – 1979*

4.2.La musicoterapia preventiva:

Estoy en total sintonía y de acuerdo con la reflexión de la AMTA y de Marquet, cuando sostienen que la musicoterapia abarca un campo muy

amplio y no se puede definir y aplicar bajo un solo modelo o punto de vista. "Es una técnica aplicable en diversas situaciones y edades del ser humano."

Yo la he aplicado en sentido preventivo, no curativo, en niños y adolescentes. El hecho de ser unos seres incompletos y en crecimiento es un campo muy abonado para utilizar dicha técnica.

Defino la musicoterapia preventiva como una **técnica muy atractiva, seductora y placentera,** que **incide y engancha con facilidad en la vida emocional del niño y el adolescente,** [25] **hace de puente**, o mejor, abre fácilmente la puerta para entrar en su vida íntima y tiene una fuerza o influencia de arrastre irresistible y misterioso (Ritmoterapia - catarsis) y un **poder casi mágico en el área de los sentimientos para abrir el corazón de los adolescentes** [26] (Psicodanza), y provocar reacciones de sorpresa, atracción y comunicación contagiosa. Con dicha técnica el niño y adolescente aprenden a bucear en sus zonas íntimas e inconscientes, verse interiormente y conseguir que afloren al consciente los desajustes, traumas y vivencias no digeridas ni asimiladas y también a descubrir los grandes valores y posibilidades, quizás olvidados o poco conscientes (**Viaje**). Asimismo, le ayuda a saber comunicar sus vivencias y sentimientos en el grupo, sin miedos ni complejos paralizantes. (Puesta en común en el grupo)

Al ser la llave para incidir sobre los estados de ánimo negativos, **descargar y aliviar las tensiones emocionales**, [27] favorece un clima contagioso de empatía, apertura e intercomunicación en el grupo y ayuda **a comunicar las vivencias recónditas que las palabras no saben y no pueden expresar**. [28 y 29]

Así pues, en la musicoterapia mantengo un juego permanente con la **danza de los sentimientos** del niño con una finalidad muy concreta: ayudarle a verse por dentro y aprender a expresar sus vivencias emocionales sin reparos, ni timideces. En las sesiones de musicoterapia manejo los elementos de la música: melodía, ritmo y armonía.

** 25 "La música penetra hasta las emociones. Ya que la música estimula la amígdala, puede hacerte sentir triste, feliz, energético, motivado, etcétera. La manera cómo **la música accede a las emociones** es muy útil para los musicoterapeutas". Jonathan García-Allen*

** 26 "La música actúa como una **llave mágica**, capaz de abrir el corazón más estrechamente cerrado." María Augusta von Trapp*

** 27 "La música es como una fuerte **descarga de tensión**" James Taylor*

* 28 *"**La música nos toca emocionalmente**, donde las palabras por sí solas no pueden". Johnny Depp*

* 29 *"La **música expresa lo que no puede ser dicho** y aquello sobre lo que es imposible permanecer en silencio." Víctor Hugo.*

4.3.Melodía, ritmo y armonía:

La melodía y la armonía inciden con fuerza en el mundo emocional del niño y facilitan las relaciones interpersonales de diálogo e intercomunicación a nivel de sentimientos, favoreciendo con ello un doble objetivo: desprogramar y luego trabajar los **complejos aspectos negativos,** inoculados por los errores educativos de padres, educadores y de la sociedad. 30. La música es como un lenguaje espiritual que abre con facilidad canales de comunicación entre el niño, el orientador y el grupo, **favorece el desbloqueo inicial y despierta el complejo mundo emocional oculto,** en el que los adolescentes suelen estar embebidos. 31

El ritmo y la armonía golpean con fuerza en el mundo emocional del niño, **favorecen e impulsan a expresar los sentimientos más delicados y profundos de su alma** 32, 33 y ayudan a comunicar vivencias inconclusas, reprimidas e ignoradas como: pequeños traumas, complejos de culpa, miedos paralizantes, generados y almacenados en **zonas inconscientes desconocidas**, sin que podamos percibir sus ecos, secuelas y consecuencias 34 y 35.

El hecho de sacar a la luz las vivencias íntimas ayuda **a conectarnos y vincularnos con el grupo, nos alivia, consuela y estimula** a inducir respuestas liberadoras y a **cambiar las emocionales, nocivas y tóxicas** 36. Es decir, hacer consciente, lo que hemos reprimido y desterrado y confinado al inconsciente, porque nos desagrada, entristece, agobia y atosiga, para verlo, analizarlo, **expulsarlo y curarlo, para sentirnos felices**. 37

*30 *"La música es el lenguaje del espíritu. **Abre el secreto de la vida trayendo la paz** y, aboliendo los conflictos." Kahlil Gibran*

*31 *"La música es un **eco del mundo invisible**". Giuseppe Mazzini*

*32 *"Hemos aprendido a **expresar los más delicados matices del sentimiento** al penetrar más profundamente en los misterios de la armonía". Robert Schumann*

***** 33 ***"****El entrenamiento musical es un instrumento más potente que cualquier otro porque el* ***ritmo y la harmonía encuentran su camino en lo más profundo del alma." Platón.***

*** 34 *"Hay en el espíritu humano muchas* ***fuerzas que permanecen latentes*** *hasta que la ocasión las despierta y las aviva" (Jaime Balmes, filósofo y teólogo español, 1810-1848)*

****** *35* ***"****La música puede dar nombre a lo innombrable y* ***comunicar lo desconocido."*** ***Leonard Bernstein***

*** 36 *"Él tomó su dolor y lo convirtió en algo hermoso, en algo con lo que* ***la gente pueda conectarse****. Y eso es lo que hace* ***la buena música. Te habla****.* ***Te cambia."*** *Hannah Harrington*

*** 37 *"****Expulso el dolor y la tristeza cuando bailo****, y atraigo felicidad y ritmo." Igna Muscio*

Testimonio de un adolescente de 14 años:

***** "He experimentado sentimientos de misterio e intriga**.** Me ha resultado difícil calar a fondo la música**.** Había momentos que eran excitantes, frustrantes y de fuerza**. Ha sido de bastante movimiento y agitación, de fuerte sonido, de algo que no hacía nada más que darme vueltas en la cabeza, con un gran misterio, de ese misterio que a veces quiere uno saber de lo que encierra la música.** A veces parecía que la música me decía que estaba haciendo algo malo, como si me estuviera regañando por mi mala actitud, parecía que me interrogaba sobre ese misterio que llevo dentro.
***** He pensado profundamente en lo que la música me quería decir en esos momentos culminantes y en los silencios, en mis actitudes y maneras de ser. Me he dejado llevar por el misterio y la intriga y he visto que la música parecía acusarme por mis malas acciones y actitudes para hacer el bien**. También he sentido un lío dentro de mí, he intentado descubrirlo y saberlo y, al mismo tiempo, liberarme de ese lío o miedo a esta música. (78) Viaje 116**

Reflexión

Profunda conclusión de un adolescente de 14 años. La música le ha llevado al misterio e inducido al autoexamen de sus actitudes más bien negativas. Le ha planteado interrogantes sobre ***ese misterio que lleva dentro,*** *los enigmas y secretos que envuelven su vida ante el bien y el mal y ha intentado descubrir dichas incógnitas* ***para liberarse*** *de tantas trabas y obstáculos para hacer el bien.*

MÚSICA: Consagración de la Primavera	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Strawinsky	**- Angustia..... (7)**
Marca del disco: D. Grammophon	**- Exaltación..... (8)**
Nº138920 - C / A y B	**- Intriga y misterio..... (9)**

4.4. Dos tipos de musicoterapia:

Practico dos tipos de musicoterapia: **la pasiva**, que consiste en escuchar una música adecuada en estado de relajación y que llamo **el viaje** y **la activa**. En esta segunda forma el adolescente actúa y se deja arrastrar por los sentimientos y vivencias que le provocan la música y el ritmo con el objetivo de originar en él una **catarsis emocional profunda y purificadora** [38], , que le lleve a disolver, sanear los agobios, tristezas, desilusiones, perplejidades e

inquietudes de la vida **para transportarlo a un estado de paz y armonía**, [39] a este momento llamo **ritmoterapia**.

* 38 *"Es el momento cumbre en el que los jóvenes se abren en una profunda **catarsis emocional** que la música adecuada les provoca con suma facilidad. **Alienar para alinear.**" Dr. David Ezpeleta Echévarri*

* 39 *"Alegría, tristeza, lágrimas, lamentos, risas – a todo esto, la música da voz, pero de tal manera que somos transportados del mundo de la inquietud a un mundo de la paz, y vemos la realidad de una nueva manera, como si estuviéramos sentados junto a un lago en la montaña y contemplando colinas y bosques y nubes en el agua tranquila e insondable." Albert Schweitzer*

Testimonio de un niño de 13 años:

* "Para mí han sido unos sentimientos de **mucha tranquilidad**, porque, tal vez, me hacía falta un poco de paz para pensar sobre mí mismo, en las dificultades que tengo ahora, en los pequeños problemas, y para ver cómo me siento. Sobre todo, al final ha sido la música la que me ha dado fuerzas para seguir adelante y una mayor confianza en mí mismo. La verdad es que al principio no pensaba en nada, sólo algo en el estudio, en las clases y en las pequeñas cosas que me tenían preocupado. Más adelante, pensaba en preguntas más concretas.

* Sobre todo, en la música en la que había más movimiento, recordaba los sitios en los que me he encontrado, en mi pueblo, en Sevilla, en Córdoba, Huelva etc. También he pensado en cómo seguir adelante en mi vocación y empezar de nuevo. Me ha dejado un estado de ánimo muy positivo y un **sentimiento de bienestar profundo y felicidad.**" (N. º 13) **Viaje 27**

Reflexión

La música le ayuda a un análisis sereno de su situación aquí y ahora. En su reflexión descubre su necesidad de paz y de encontrarse consigo mismo y le anima a seguir con más confianza en sí mismo. Le sugiere preguntas sobre su vocación y anima a seguir adelante. Termina con sensación de profundo bienestar.

Música: New Jerusalem	**Sentimientos**
Marca del disco: E.G.G.	**- alegría …… (6)**
Compositor: Tim Blake	**- fuerza…… (9)**
Distribuido por Movieplay	**- confianza en sí…… (8)**
N. º 171416/2	**- optimismo…… (9)**

Conocemos por los análisis electroencefalográficos que la actividad eléctrica cerebral queda alterada, ya que las **ondas alfa** aumentan de amplitud en este Estado fronterizo entre el sueño y la vigilia. Además, dicha alteración suele ir acompañada de una sensación de alegría y bienestar íntimo profundo. Asimismo, sabemos que la música **no es una "medicina" que cure enfermedades**, [40] sino una técnica que coadyuva con la relajación a provocar reacciones psico – emocionales, que estimulan al cerebro a segregar substancias químicas como la **dopamina, oxitocina, endorfinas,** [41]

necesarias para mantener al organismo en armonía, y **favorecer el equilibrio y la estabilidad ideal de la salud mental.** 42

* 40 *"El doctor José Antonio Muñoz, neuropediatra del Hospital del Mar de Barcelona, admite la validez de la **música como estímulo y ayuda,** pero niega que tenga capacidad curativa." (Cfr. Jordi A. Jauset Berrocal, Música y neurociencia, Página 131, Editorial UOC / Barcelona 2017)*

* 41 *"Cuando escuchamos música que nos gusta, se activan determinadas sustancias químicas en nuestro organismo que actúan sobre el sistema nervioso central. Se estimula la producción de neurotransmisores (**dopamina, oxitocina, endorfinas**) obteniéndose un estado que **favorece la alegría y el optimismo en general**" (Cfr. Jordi A. Jauset Berrocal, Música y neurociencia, Página 25/26, Editorial UOC / Barcelona 2017)*

* 42 "*La curación por el sonido (música) es la utilización de frecuencias vibratorias o formas sonoras **para sanar la mente, el cuerpo y el espíritu,** para inducir a la auto - curación y **fomentar el bienestar"** (McClellan / citado por M. Arroyo y a su vez citado por Jordi A. Jauset Berrocal. Óp. Cit. página 107)*

5)
OBJETIVOS DE LA MUSICOTERAPIA

El niño es muy sensible a la música. Así pues, podemos encontrar en ella un poderoso instrumento educativo, aplicado en el campo de la escuela y la familia con los niños y adolescentes que solemos catalogar como niños sanos. Con la musicoterapia preventiva (Profilaxis), busco y pretendo objetivos múltiples, ambiciosos y esperanzadores, que favorezcan la sublime y compleja misión de educar a los niños. [43]

Entre los objetivos que pretendo, cabe destacar los siguientes:

a) Conocer al niño y adolescente en profundidad, descubriendo las dificultades emocionales inherentes a su edad, guiándole en su proceso de crecimiento y orientándole en la superación de las típicas crisis de su adolescencia.

b) Detectar y clarificar errores educativos y desprogramar para hacer hombres libres ante condicionamientos negativos, manipulaciones externas, ideas impuestas, instilándole e inculcándole posibles soluciones.

c) Darle capacidad de autodefensa y desarrollar el juicio crítico frente a los ambientes negativos de la sociedad, Redes sociales etc., y enseñarle a saber afrontar y transitar por la vida con naturalidad y serenidad. **Si no inculcamos y desarrollamos el juicio crítico** ni les enseñamos a los adolescentes a pensar por sí mismos y a saber analizar las realidades de la vida y de la sociedad, **serán pensados por los Medios** (Tv. REDES). Finalmente, si los jóvenes, (también los mayores) vivimos de **forma acrítica** ante la realidad socio - cultural del momento presente, difícilmente podremos evitar ser manipulados, **"alienados para después ser alineados." David Ezpeleta Echávarri**

d) Liberarle de complejos paralizantes y curar las heridas, originadas por una educación familiar equivocada y errónea, basada en los **noes**, como pueden ser:

* **La cogniafección:** (infravaloración, miedo patológico y complejo de Inferioridad).
* **La hostigenia:** (desconfianza ante la vida y los demás).
* **La Cognipunición:** (autodesprecio y falta de autoestima).

e) Despertarle a la vida e iluminar al ser, ayudándole a tomar decisiones y a comprometerse con la propia existencia, para que sea él quien **dirija y oriente su vida y escriba su propia historia** de modo autónomo, consciente

y responsable, eliminando el peligro de que las fuerzas del mundo exterior condicionen o **anulen su autonomía y crecimiento**. 44

El hombre actual, y más el niño y el adolescente, corren el riesgo de ser programados desde fuera y quedar adormecidos, entumecidos y yertos en una vida apergaminada, enjuta y momificada**, sin despertar ni poder descubrir y vivenciar lo esencial de su vida, su interioridad, es decir, verse por dentro.**45

f) Favorecer la integración de su psiquismo y armonía interior, asegurando un equilibrio permanente, facilitando el nacimiento del ser positivo y ayudando a que surja en él la fuerza oculta, no descubierta o adormecida. Es punto clave para un adolescente aprender a mantener la armonía y serenidad entre el mundo exterior y su mundo íntimo ya que, al estar expuesto a un bombardeo incesante de estímulos externos, puede perder su equilibrio interior, quedando amenazada la zona íntima de su yo pues, una vez más lo repito, sometido a ritmos inadecuados, vertiginosos y estimulantes hasta la saturación por los Medios y Redes Sociales, **corre el riesgo de deambular, por las periferias y perder su sensibilidad para la intimidad y de ser inducido y condenado a vagabundear y forjar en sí mismo un hombre inconsciente, superficial y, a veces, alienado**. 46

Por todo ello, intento, que el adolescente se dé cuenta y descubra su auténtica realidad, **dejándose guiar por la sabiduría interior del sabio que lleva dentro para no ser víctima sino autor de su destino** , evitando los espejismos utópicos, ilusorios y trágicos de la vida y huyendo de la dispersión de ese mundo superficial que le amenaza con desintegrar el yo, desenfocar y distorsionar su verdadera imagen e, incluso, anular, frenar o incapacitar su desarrollo evolutivo. 47

En síntesis y epítome, mis metas y objetivos han sido centrarme en la música como recurso para suscitar e instilar en los educandos: experiencias enriquecedoras, desarrollar la creatividad, la alegría de vivir, aprender a mantener el tono vital y la visión positiva ante la vida.

* 43 *"A través de la música, el niño entra en un mundo de belleza, **expresa su yo más íntimo**, prueba el **gozo de crear**, amplía sus simpatías, desarrolla su mente, **calma y refina su espíritu** y le **añade gracia a su cuerpo"**. (**A**sociación **N**acional de los **E**stados Unidos para el bienestar del Niño)*

* 44 *"¡Saca el águila que hay en ti, renuévate, alcanza toda la grandeza y la excelencia de la que eres capaz! Para eso fuiste creado para ser un ser triunfador." Carlos Félix, Cambio del águila, Video / Internet*

* 45 *Quien ve hacia afuera, **sueña**; quien ve hacia adentro **despierta.*** (Carl Gustav Young)

*** 46 … *Para llegar a la* ***autonomía – descubrimiento del ser profundo****, antes debemos* ***iluminar****, para darnos cuenta de que nuestra tierra natal está dentro y en ella somos soberanos. Hasta que volvamos a descubrir este antiguo hecho de una manera nueva y peculiar para cada uno de nosotros en tanto que individuo,* ***estamos condenados a vagabundear*** *en busca de solaz allí donde no podemos encontrarlo:* ***por el mundo exterior"*** …. Cfr. Abraham H. Maslow, Ram Dass, Fritjof Capra, Ken Wilbert y otros: *Más allá del ego*, pág. 300 - 301 / Kairós, 1982)

*** 47 *"****Mientras los hombres no acepten su propia naturaleza y se den cuenta cabal de que son los autores, y no las víctimas, de su destino, todos sus esfuerzos están condenados****. Mientras los seres humanos desconfíen de sí mismos y basen sus intentos de mejorar su suerte en el antagonismo hacia su propia naturaleza, esos intentos no pueden ser otra cosa que antagónicos respecto a sus* creadores. ***Tal es la tragedia de la situación humana****" (Cfr. Abraham H. Maslow, Ram Dass, Fritjof Capra, Ken Wilbert y otros: Más allá del ego, Op. ct. página 301 / Kairós, 1982)*

6)
DESARROLLO DE UNA SESIÓN DE MUSICOTERAPIA

a) Estructura
b) Metodología
c) Frecuencia

Al tratarse de un trabajo tan delicado con niños y adolescentes, conviene tener las ideas muy claras de lo que pretendemos en cada técnica. Una sesión consta de diferentes momentos, que tienen que estar bien hilvanados para evitar la dispersión del grupo, sin perder el clima de espontaneidad y permisividad. En las técnicas escritas los niños van a diferentes ritmos y no todos terminan al mismo tiempo de escribir y relatar sus vivencias. Por tal motivo, deberemos mantener un clima que ayude y no distorsione este importante momento del proceso. Mientras tanto seguirá sonando la misma música, para favorecer su normal desarrollo. Así pues, en tanto que unos van terminando, los que ya han acabado proyectan en un dibujo del cuaderno de apoyo lo que la música les sugiere. No es aconsejable improvisar, aunque, alguna vez, lo tuve que hacer, ante un apagón de luz imprevisto. Por todo ello, la sesión debe seguir unas pautas para no desviarnos de los objetivos que queremos conseguir, pautas que podemos clasificar de la siguiente manera:

a) Estructura:

Cada sesión consta de los siguientes momentos:

1) Dan cuenta del compromiso de dos horas de estudio.
2) Relajación progresiva.
3) El Viaje: inmersión en el yo profundo...
4) Frases incompletas, basado en la Asociación libre de Freud
5) Psicodanza. Recuperación del tono vital - **Danzas apolíneas**
6) Ritmoterapia, catarsis emocional profunda - **Danzas Dionisíacas**
7) Recogida de datos. Rellenado de ficha control.
8) Puesta en común del contenido de la ficha.
9) Análisis de la sesión y Compromiso de estudios hasta la próxima sesión**.**

b) Metodología:

La metodología que sigo la expongo y especifico con detalle al inicio de cada uno de los diferentes momentos de la sesión.

Comienzo la sesión creando un clima acogedor y permisivo que favorezca la terapia, dejando 2 o 3 minutos de libre expresión por la sala, donde cada uno puede actuar con total libertad. Este primer contacto con la moqueta, los revolcones y primeros contactos físicos con los compañeros es de gran utilidad e importancia, sobre todo para los tímidos y retraídos, pues les **ayuda a** coger confianza y desbloquearse.

Al finalizar la sesión, colocados los niños en corro, **dan cuenta del cumplimiento del compromiso, tomado en la sesión anterior, consistente en dedicar cada día 2 horas al estudio de las asignaturas.** Punto importante, ya que algunos padres dan por buena, incluso por excelente, la musicoterapia, si ayuda a sus hijos a mejorar en los estudios.

Un tercer momento lo dedico a iniciarles en el proceso de la relajación progresiva de Jacobson. Para ello se colocan los niños en forma de medialuna, sentados en la moqueta y con los ojos cerrados. La inmensa mayoría, por no decir todos, no han tenido nunca la experiencia de un ejercicio de relajación, razón por la cual les suele llamar la atención y producirles una sensación muy placentera...

La metodología es participativa activa – pasiva receptiva, según el momento de la sesión. Todos pueden intervenir en las respuestas a las preguntas íntimas y en las diferentes actividades. La participación suele ser: media, alta y, a veces, profunda. En las primeras sesiones hay que evitar los sincericidios en el momento de la puesta en común (Corro).

He constatado que suelen reservar e incomunicar, sobre todo al inicio de las experiencias, alguna zona de la intimidad por falsa vergüenza y miedo a no ser comprendidos, 48 y 49

Sin embargo, es frecuente que las comuniquen y compartan sin temor, cuando ya se conocen a fondo y todos ven que los demás tienen problemas similares, en las sesiones de los grupos avanzados.

En mis incursiones y exploraciones por los terrenos ignotos e inexplorados del niño y el adolescente, observo con frecuencia que, en el

estado hipnagógico con la música – relajación, aquietan fácilmente su mente, aflojan los controles de la conciencia, **encuentran la calma, la serenidad interior y se sienten aliviados física y psíquicamente** 50. Sólo en el silencio, acalladas las emociones y la ansiedad de los momentos iniciales, **se ven a sí mismos consolados, apaciguados, aliviados y en estado natural para abrir su intimidad ante el grupo.** 51

* 48 "*Es muy importante que el sentido confidencial de la intimidad esté **sellado con varios cerrojos**, ya que eso da a la relación una gran firmeza." Enrique Rojas, Del libro: No te rindas, Etiqueta: intimidad, relaciones*

* 49 *"En medio de las más íntimas confidencias, **hay siempre restricciones**, por falsa vergüenza, delicadeza, piedad. Se descubren en otro, en uno mismo, precipicios o fangos que impiden continuar; se siente, además, **temor de no ser comprendidos;** es difícil expresar exactamente lo que sea; por eso son raras las uniones completas." **La educación sentimental** (1869), **Gustav Flaubert***

* 50 *La paz viene del interior, no la busques en el exterior." Buda.*

* 51 *"¡Oh música, que se hace maravillosa con el tañido (impulso) del amor divino.*
Su cultivo no podrá ser (suficientemente) ensalzado por ninguna alabanza!
Recrea el corazón, hace desaparecer las preocupaciones, apacigua los disgustos;
se hace compañera apropiada para los extraños a los que arrastra.
*¡Cuán útil es **para sanar los cuerpos, mientras alegra el corazón, lo alivia y lo consuela**!*
¡Cómo tomamos en consideración a las aves, que son escogidas
por el canto humano y que éste, ninguna música desprecia!
¡Oh, padre Agustín, confiesas que tú, conmovido por los cantos de la Iglesia
has bañado con piadosas lágrimas tu rostro!"
(Gerson Juan = Doctor consolation. - Dísticos: Carmen de laude musicae)

c) Frecuencia:

Una sesión al mes. Muchos niños hacían sus comentarios y pedían dos cosas: **Mayor frecuencia, dos sesiones al mes y que fueran mixtas.** Nunca pude atenderles, pues el centro no era mixto y en segundo lugar dos veces al mes suponía para mí exceso de trabajo, porque tenía que impartir, además de las sesiones, 16 horas de clase.

7)
RELAJACIÓN

El tema es complejo. Nadie debería lanzarse a hacer de guía de relajación de un grupo, sin haberse sometido primero él a dicha técnica y experimentado las posibles incidencias. Por mi parte recomiendo la lectura o mejor el estudio concienzudo de algún especialista en la materia. Yo me serví de los siguientes manuales:

1) *Entrenamiento en relajación progresiva. Douglas A. Bernstein Thomas D. Borkovec Ed. DDB, Bilbao, 1983*

2) La relajación y Reeducación Psicotónica Dr. J. G. Lemaire, Studium ediciones, Bailén 19 – Madrid 13, 1974 (Capítulo 9)

a)El poder especial de la música

Como ya hemos visto, la música – relajación tienen poder especial para alterar la actividad de las ondas cerebrales y **reducirlas al estado Alfa** [52], consiguiendo con ello calmar al psiquismo, neutralizar las resistencias del super - ego o conciencia moral y estimular al cerebro a generar sustancias químicas, como la **oxitocina y la dopamina** [53], necesarias para conciliar el sueño y mejorar la relajación y la salud física y mental.

*52 ***"Las ondas alfa*** *tienen una frecuencia entre 8 y 12 hertzios y se generan cuando se está relajado, viendo la televisión o pensando en forma relajada y optimista. Las frecuencias más bajas de las ondas alfa de 8 hertzios son las que* ***corresponden a un estado anterior al sueño.****" Sofia Alcausa Hidalgo, Internet, La mente es maravillosa, 8 diciembre, 2014 en* Actualidad y psicología

*53 *"Se ha comprobado que la música que nos gusta aumenta la producción de* ***oxitocina*** *y la generación de ondas cerebrales Alfa, que están asociadas a estados de relajación corporal y psíquica". ((Cfr. Jordi A. Jauset Berrocal, Música y neurociencia, Página 85, Editorial UOC / Barcelona 2017)*

Se origina entonces un estado de consciencia alterada donde surgen, afloran y se manifiestan fácilmente procesos íntimos complejos, percepciones ignotas e inexploradas, y estados pseudo – místicos, expresados, a veces, de forma simbólica y real, como podemos comprobar en los dos casos siguientes:

b) Testimonio de un adolescente de 13 años:

* He sentido paz interior, optimismo, ganas de llevar adelante mi vida religiosa profunda. He vivido en mi imaginación una relación con Jesús en la que Él me hablaba, mejor dicho, nos hablaba. Al principio iba sin rumbo fijo, como caminando por la calle. Llegó un momento en el que vi a una masa de gente aglomerada alrededor de un personaje. Comencé a abrirme paso entre la gente y vi a un hombre que hablaba con sabiduría y enseñaba con autoridad. Sus palabras no eran normales, llegaban al interior del alma. Me senté frente a Él y comencé a escucharle. Me dejó solo, como si sus palabras tuvieran que ponerlas en práctica. Iba contento por las calles, saltando y lleno de gozo.

* **Llegada la noche, entré en mí mismo y me puse en clima de oración y hablé con Jesús.** Al amanecer del día siguiente me entregué en sus manos y Él me empezó a hablar de nuevo de amor, y me decía que siempre le tendría en la Eucaristía y que podría disponer siempre de su cuerpo y sangre y que siempre me harían sentirme junto a Él. (136) **viaje 108**

Reflexión

Mezcla de expresiones entre lo simbólico y lo real. Experiencia espiritual profunda, inducida por la música, que le incita a una reflexión sobre su vida y a un proceso y ***actitud mística de cambio y conversión****. Este seminarista, aspirante a Marista, refleja la vivencia de su vida comunitaria y el proceso de su maduración vocacional.*

MÚSICA: Juan Salvador Gaviota	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Neil Diamond	**- Paz interior..... (9)**
Marca del disco: CBS	**- Relajación..... (8)**
N.º S 69047 - C / A y B	**- Optimismo..... (9)**

c) Testimonio de un adolescente de 14 años:

* "Esta audición me ha hecho revivir lo que muy pocas veces había vivido anteriormente y el deseo que ha imperado en mi intimidad, a lo último, ha sido el de una **gran felicidad por haber encontrado lo que yo buscaba**, y el secreto estaba en Jesús y en mi comunidad. Yo era feliz entre todas las personas que me rodeaban, porque en medio estaba Jesús y reinaba el amor. También ha habido en mí una época de triunfo en la cual todo me salía bien y nada mal.
* Me acordaba de la convivencia de los muchachos, que vienen al seminario, y de la forma en que todos nos damos a ellos. **A lo último hubo un período de conversión** y me di cuenta de todo lo malo que era y comprendí que debía confiarme a Dios y vivir plenamente el Evangelio." (130)
Viaje 174

Reflexión

Evoca vivencias y estados místicos. Se trata de un adolescente ilusionado por haber encontrado en la comunidad lo que él necesitaba, a Dios como centro de su vida. Al darse cuenta de lo que puede y debe cambiar, adopta una actitud idealista de ***conversión radical.***

MÚSICA: Chariots of Fire
Compositor: Vangelis
Marca del disco: Polydor
N.º 2310555
C / A

SENTIMIENTOS
- Relajación..... (9)
- Optimismo..... (7)
- Confianza en sí..... (8)
- Liberación..... (8)

d) Relajación y viaje:

La relajación y el viaje son los primeros momentos de la musicoterapia**.** Antes de iniciar dichos procesos, hago un breve ensayo de aprendizaje como sigue:

1) Aprendiendo a relajarse:

Sólo en las primeras sesiones, pues, los niños aprenden pronto la técnica. Los adolescentes sentados en corro sobre la moqueta en forma de medialuna escuchan:

2) Habla la Voz guía:

"Es importante que notes la diferencia entre estar tenso o relajado, así pues, túmbate sobre la moqueta en posición bocarriba, los brazos estirados y paralelos al cuerpo, los ojos suavemente cerrados...
Ahora cierra las manos con fuerza... aprieta un poco más… mantenlas así cerradas y experimenta la sensación de tensión durante unos segundos...
Ahora relájalas, sé consciente de lo que haces y experimenta la sensación de estar relajado...

Ahora aprieta y cierra tu mano derecha y mantenla cerrada unos segundos... ábrela y relájala.
Ahora tensa los pies durante unos segundos, notando las sensaciones de tensión... **r**elájalos... etc.
Ahora abre los ojos. ¿Has notado alguna diferencia entre tensión y relajación? ¡¡¡Sí!!!...

3) Ejercicio técnico de relajación

Después del ensayo de diferentes partes del cuerpo que sirve de aprendizaje, pasamos al ejercicio real de relajación:
Cada niño ocupa en la sala un lugar asignado de antemano. Es conveniente señalar a cada uno un puesto fijo para evitar que se junten los más amigos, se gasten bromas, hagan comentarios por la novedad y se lo tomen, como ellos dicen, de cachondeo. Así pues: Tendidos los niños en el suelo sobre la moqueta, en posición decúbito supino y con los ojos cerrados, **iniciamos la relajación .** Debe procederse muy lentamente en este ejercicio.

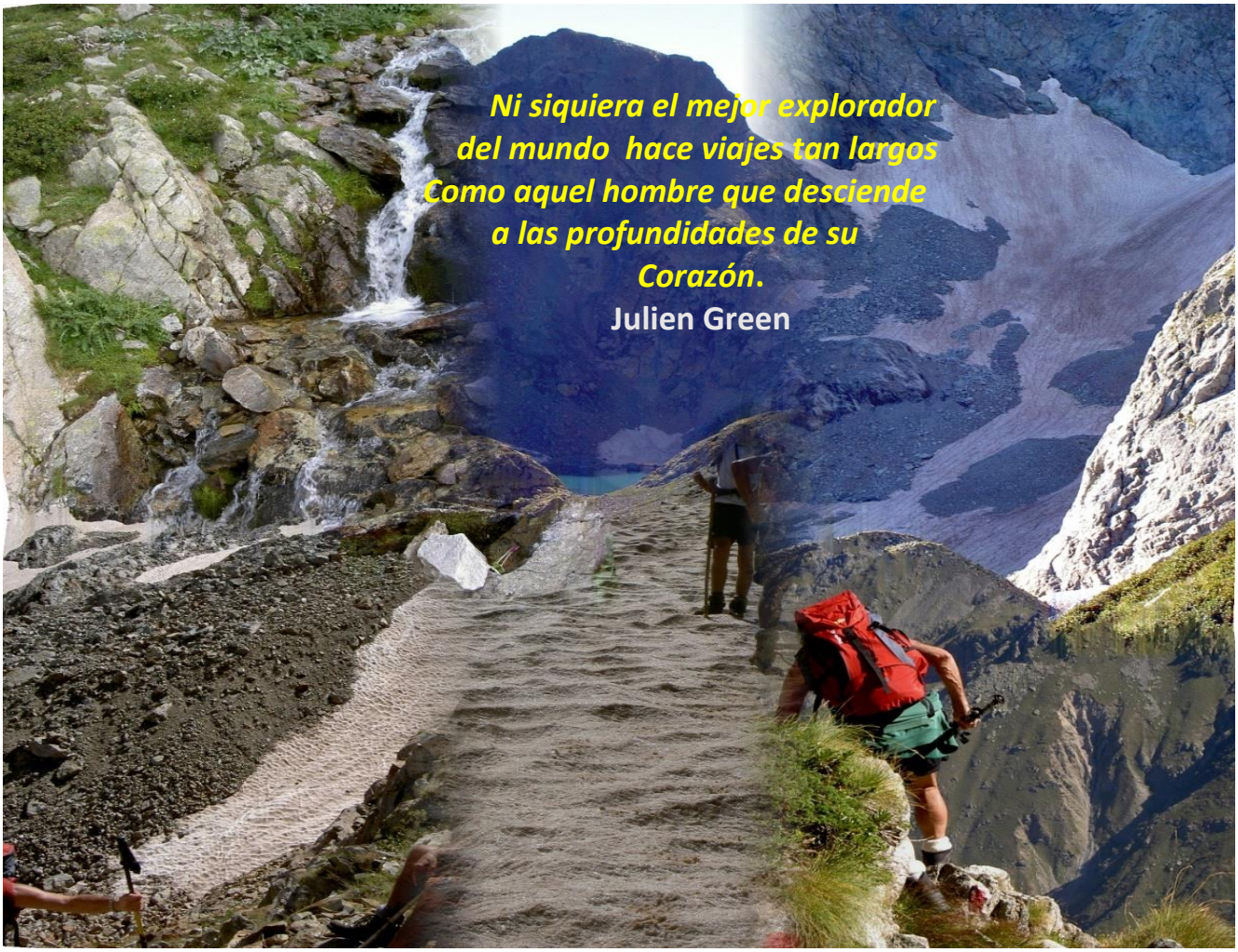
4) Voz guía:

1) "Aprieta el puño derecho, cerrándolo con fuerza... Nota la tensión en la mano y en el antebrazo... RELÁJATE**.**
2) Aprieta el puño izquierdo, cerrando con fuerza... Nota la tensión en la mano y en el antebrazo… RELÁJATE**.**
3) Dobla el brazo izquierdo hacia arriba, levantando la muñeca y poniendo los dedos apuntando al techo... Nota la tensión en el dorso de la mano, antebrazo... RELAJATE.
4) Dobla el brazo derecho hacia arriba, levantando la muñeca y poniendo los dedos apuntando al techo...Nota la tensión en el dorso de la mano, antebrazo, RELAJATE.
5) Toca los hombros con los dedos, levanta los brazos... Nota la tensión de los bíceps del hombro al codo... RELAJATE.
6) Encoge los hombros, levantándolos tan alto como te sea posible. Nota la tensión en los hombros... RELAJATE**.**
7) Arruga la frente frunciéndola... Nota la tensión... RELAJATE con los ojos cerrados ligeramente…

8) Cierra los ojos apretándolos con fuerza... Estudia la tensión que se origina... RELAJATE con los ojos cerrados ligeramente.
9) Aprieta la lengua contra el velo del paladar...Nota la tensión que nace en tu boca... RELAJATE.
10) Aprieta los labios con fuerza uno contra otro... Nota la tensión que surge en la boca y mandíbula...RELAJATE.
11) Inclina la cabeza hacia atrás haciendo presión... Nota la tensión en la espalda, hombros, cuello, nuca... RELAJATE.
12) Inclina la cabeza hacia adelante empujando y clava la barbilla contra el pecho. Nota la tensión en el cuello, garganta y hombros...RELAJATE.
13) Arquea tu espalda y empuja tus brazos hacia atrás... Nota la tensión en la espalda y los hombros. RELAJATE.
14) Toma una bocanada de aire aspirando profundamente y mantén la respiración... Nota la tensión en el pecho y en la espalda, y exhala el aire de tus pulmones. RELAJATE.
15) Tensa los músculos glúteos del trasero, haciendo presión sobre el suelo... Nota la tensión en esta área. RELAJATE.
16) Tensa los músculos de los muslos y estira las piernas, poniéndolas derechas... Nota la tensión en los muslos y coloca las piernas en posición original...RELÁJATE.
17) Levanta hacia arriba los dedos de los pies de modo que sus extremos apunten hacia tu cara. Nota la tensión en los pies y en las pantorrillas... RELAJATE.
18) Dobla los dedos de los pies de modo que se tuerzan hacia dentro, como enterrándolos en la arena. Nota la tensión en el arco de la planta de los pies. RELAJATE.
19) Dobla los pies arqueándolos hacia fuera. Nota la tensión en la planta de los pies...RELÁJATE y descansa…"

Texto: Extraído de "Métodos de consejo psicológico" por John D. Krumboltz y Carl E. Thoresen. Editorial Desclee de Brouwer. S. A. 1981, Henao 6 – Bilbao - 9

8)
EL VIAJE



a) ¿Qué es el viaje?

El nombre de Viaje me lo sugirieron los niños al inicio de las sesiones. **Su imaginación los llevaba, unas veces, a viajar entre nubes y, otras, a descender a los sótanos y vericuetos de su inconsciente con sosiego, serenidad y sin agobios ni temores.** 54

Era frecuente el siguiente comentario: Esto es **como un viaje.** En dicho viaje los niños son como rastreadores, exploradores, descubridores, que se adentran en zonas inexploradas para descubrir los misterios encerrados en su ser profundo con triple objetivo: descubrir, integrar y sanear.

Ya San Agustín mencionó este proceso, sin darle el nombre de viaje, pues llamaba **turismo interior** al procedimiento de interiorización, que engloba lo que los adolescentes llaman "**Viaje."** [55]

Ahora, a esa inmersión interior lo llaman **interioridad** y consiste en una zambullida en profundidad, momento muy apropiado para permitir que emerjan y se manifiesten a la consciencia los más complejos problemas íntimos en **lenguaje simbólico o realista,** como: represiones, traumas y procesos no resueltos del psiquismo. Asimismo, es frecuente que les sirva para hacer una **introspección profunda** ("Self – analysis – reflection") para analizar el aquí y ahora de su vida real.

* 54 *"Cuando uno examina su propia interioridad y comprueba que no hay en ella nada malo, ¿por qué habría de ser triste?, **¿qué tiene que temer?**"— Confucio*

* 55 *«Los hombres salen a hacer turismo para admirar las crestas de los montes, el oleaje proceloso de los mares, el fácil y copioso curso de los ríos, las revoluciones y giros de los astros. Y, sin embargo, **se pasan de largo a sí mismos. No hacen turismo interior»** (Cfr. San Agustín, Confesiones 10, 8,15)*

b) Testimonio de un adolescente de 14 años

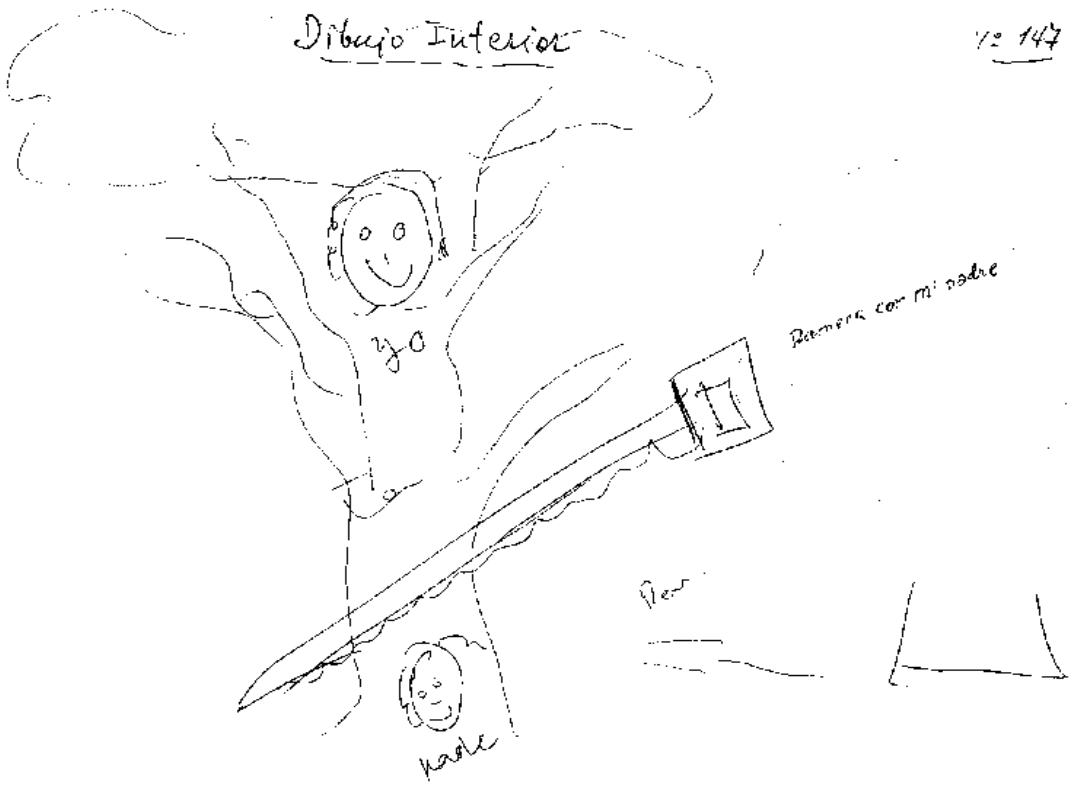
* "He sentido angustia, excitación y todo lo de estar con Dios, como si me estuviera diciendo lo que tengo que hacer. Angustia y tristeza, ya que hoy hace siete años de lo de mis padres y también porque se me ha presentado el problema de la masturbación y quizás, antes de que tú leas esto, los de la pandilla me habrán metido a fumar, pues, ya quisieron hacer lo del porrito y casi lo consiguen, pero, al final dijimos que lo dejábamos para después.

* Excitación, angustia y estar con Dios. Era como tener a Jesús a mi lado y me aconsejaba lo que tenía que hacer: esto está mal, no debes hacerlo... me parecía tenerlo a mi lado hablándome y esto me alegraba y sentía una gran excitación. Al final hablaba con Dios y he visto mi vida pasar ante mí y lo veía todo muy oscuro. Estaba en ese momento preocupado hasta que me encontré solo, sin nadie a mi lado y unos extraños me enterraban. Al mismo tiempo, creía estar volando por el cielo, veía a Dios y a todos mis familiares, amigos, compañeros, todos allí con Dios... algo divino. Todo brillaba, era verdad, no había mentira y todos decíamos la verdad.

* Después jugábamos al ajedrez, pero sin mentir, sin armamentos, sin armas nucleares... todos éramos libres junto a Dios... y hasta salíamos con niñas, pero algo rompe aquello... Llega uno, una especie de esqueleto con pelos y lo empieza a enredar todo, hasta que al final conseguimos echarlo y todo siguió bien: libertad, ayuda al prójimo, todo sale bien y Dios el padre de todos, un rey, pero sin política ni nada de eso... He visto pájaros, y uno de ellos blanco, blanco, que era como el Espíritu Santo". (147) **Viaje 203**

Reflexión

Mezcla de sentimientos e identificación – asociativa pseudmística con la música de la ***película Juan Salvador Gaviota de Neil Diamond.*** *Expresión simbólica y diálogo contemplativo consigo mismo ante Dios. Esta ensoñación alegórica hace referencia a la situación de su padre, liado, según comenta el niño, con una puta ramera. "Llega uno… y lo empieza a enredar todo, hasta que al final conseguimos echarlo y todo siguió bien". En la siguiente sesión le pasé la prueba del árbol (Test) y se expresó así. Pintó un árbol donde se veían a un hombre en el tronco y debajo de la imagen decía "****padre****", una cara en la copa y una sierra cortando dicho árbol con la leyenda siguiente:* ***Ramera con mi padre****. Le llamé a entrevista y entre sollozos me dijo: "****El árbol soy yo****, el hombre del tronco es mi padre y la mujer, que no se ve y empuña la sierra, es la* ***"puta ramera****" que va con él. Entre los dos han destruido a mi madre y a mí, me han "****jodido" la vida****".*



MÚSICA: Juan Salvador Gaviota
Compositor: Neil Diamond
Marca del disco: C. B. S.
N.º S 69047
C / A y B

SENTIMIENTOS
- Angustia..... (9)
- Excitación..... (7)
- Alegría..... (9)
- Estar con Dios..... (9)

c) Metodología del viaje:

Cada grupo está compuesto por 8 o 10 niños. Vienen en ropa cómoda (Chándal). Antes de empezar, creo un ambiente agradable, acogedor y permisivo para **provocar una distensión auto sugestiva,** favorecida por:

* la posición decúbito supino,
* los ojos suavemente cerrados,
* la música adecuada seleccionada,
* el lugar enmoquetado, cómodo y agradable,
* la iluminación tenue verdosa,
* el silencio de la habitación y
* la voz serena y sugerente del orientador.

En este clima intimista se provoca o induce la zambullida – buceo en profundidad. Es de suma importancia la música elegida para poder llegar a detectar, descubrir y drenar las anomalías e incoherencias de la psique humana, es decir para **limpiarla, sanarla y restaurarla**. 56

La duración de este proceso oscila entre 25 y 30 Minutos.

* 56 "*La **música limpia el alma** del polvo de la vida cotidiana. La acción curativa de la música hace que nos sintamos **restaurados**."* (*Berthold Auerbach*)

d) Efectos y consecuencias

Música y relajación sitúan al niño con facilidad en un estado hipnagógico y receptivo. Un estado hipnagógico es el momento entre el sueño y la vigilia, se trata de una **situación pasajera, efímera y fugaz entre la vigilia y el sueño**. 57

Dicho estado es algo así como el trampolín o plataforma ideal para iniciar el viaje hacia las simas, laberintos y profundidades inconscientes. No debemos confundir hipnagógico con hipnopómpico. Los fenómenos hipnopómpicos se producen al despertar del sueño y los hipnagógicos momentos antes de iniciarlo. **En el proceso de somnolencia entre la vigilia y el sueño, antes de quedarse dormido, ocurren las alucinaciones hipnagógicas y, a veces, se dan fogonazos y reflejos de luz que nos irradian y transmiten la solución a ciertos problemas, no resueltos en la vida real consciente.**

Desde allí, estado hipnagógico, es más fácil llegar a los procesos inconscientes... Música y relajación amortiguan – atenúan la agudeza de los sentidos, ya que no se perciben los ruidos y se vive un ensimismamiento del mundo exterior, situación favorecida por las características del lugar ya mencionadas.

El ruido externo, si no es muy fuerte, pasa desapercibido y no suele perturbar, pero, cuando no se relajan bien o están demasiado tensos por vivencias intensas o por pensamientos parásitos perturbadores**,** pueden producirse contracciones musculares, espasmos y calambres que, de no solucionarse pronto, perturban y alteran al sujeto y pueden complicar el proceso iniciado en el viaje.

También ocurre que, la zona oculta e inconsciente del adolescente aflora, surge y emerge con tanta fuerza**,** en forma de pensamientos angustiosos e inquietantes, que pueden provocar ansiedad, angustia, miedo, excitación, inquietud, tensión e incomodidad.

*** 57 *"Una **alucinación hipnagógica** del griego: hypn "sueño" + agōgos "**inducir,**" es una alucinación auditiva, visual y/o táctil que se produce poco antes del **inicio del sueño**. La palabra hipnagógica expresa una **situación de tránsito** entre la vigilia y el sueño, originalmente acuñado de forma adjetiva como "hypnagogique." Alfred Maury*

e) Testimonio 1º, de un adolescente de 15 años

* Principalmente patético y lastimero. Ha sido muy tenebroso, negativo, excesivamente negativo. Mis sentimientos eran de endurecimiento del corazón; me corría la angustia por todo el cuerpo y también me ha excitado y provocado mucha pena, para volver a caer en esa hada tenebrosa, grotesca y casi burlona, dominadora, incluso me afectaba la música a los sentidos, principalmente al oído, lo dañaba y martilleaba mi cabeza. Ha sido un sueño, una pesadilla hecha realidad. (Nº6) **Viaje 15**

Reflexión

La música de Pierre Henrry le ha provocado sentimientos sombríos, desazón y congoja, con reflejos psicosomáticos angustiosos e incómodos. Esta música fue solicitada por los componentes de uno de los grupos. Entre ellos había estudiantes del conservatorio.

MÚSICA: Messe pour les temps moderns	**SENTIMIENTOS**
(La Reina Verte…)	**- tristeza..... (8)**
Compositor: Pierre Henrry	**- angustia..... (10)**
Marca del disco: Philips	**- recuerdos desagradables…… (7)**
N.º 6504006 - C/B	**- miedo..... (7)**

f) Testimonio 2º, de un adolescente de 14 años.

* He sentido **mucho miedo,** pensando en mis padres y en el colegio. Estaba en **tensión y no sentía nada del exterior.** La sangre no corría por mi mano derecha y tenía la piel tirante. También sentí algo de frío.
* He recordado un suceso desagradable que tuve con un profesor y que se ha resuelto afortunadamente, pero también he recordado otro suceso desagradable con el profesor de inglés, que pone motes y me mandó fuera de clase hasta que mis padres hablasen con él.
* Después recordé la mañana de infortunios que he pasado... pues, además de lo dicho he tenido un 0 en historia y una amonestación en dibujo... **Estoy totalmente agobiado por el colegio**. (34) **Viaje Nº10**

Reflexión

Analiza el aquí y ahora sus vivencias negativas, en sintonía y consonancia con los estados descriptivos de la música que, asimismo, suscita en él angustia, excitación, tensión, miedo y agobio.

MÚSICA: La Consagración de la Primavera	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Strawinsky	**- Angustia..... (9)**
Marca del disco: D. Grammophon	**- Excitación..... (10)**
Nº138920 - SLPM - C / B	

Por otra parte, una panoplia impermeable o blindaje bloquea los estímulos externos e inhibe y anula la sensibilidad hacia el mundo exterior. En este momento, se reduce el campo de la consciencia y se da una orientación selectiva, rumbo hacia la zona inconsciente. El adolescente, intenta entonces la zambullida en profundidad en su mundo emocional y se sumerge, bucea y explora en las fosas abismales ocultas y desconocidas, para **detectar, descubrir y comunicar lo desconocido e inexplorado** [58] **y llevar al foco de la consciencia lo que ocultamos, escondemos y callamos** [59] y que la música le asocia o remueve.

En el momento de la inmersión, algunos suelen entablar diálogos clarificadores consigo mismo, para explorarse y verse como son. Otras veces, relatan experiencias pseudomísticas que los llevan al descubrimiento de sí mismos y a buscar soluciones a su situación personal aquí y ahora. El niño distendido y relajado, escucha la música seleccionada, dejándose poseer por ella y permaneciendo en **Estado de conciencia alterada (E. C. A.),** [60] mientras dura la audición. La música y la relajación tienen poder especial para alterar la actividad de las ondas cerebrales y reducir su

actividad al Estado Alfa, como ya hemos visto, calmando, tranquilizando al psiquismo y **neutralizando las resistencias** de la conciencia moral, Super – Ego (Freud), **sacudiendo la mente y recuperando la armonía psíquica y el bienestar.** 61 y 62

Así pues, atenuado y amortiguado el yo consciente, la conciencia moral queda también amortiguada y no ejerce el control normal de los procesos mentales. La imaginación y la fantasía se proyectan en una serie de distintas vivencias simbólicas, mezcladas, a veces, con experiencias auténticas, como ya hemos visto en alguno de los viajes descritos por los niños.
Con frecuencia emergen también vivencias traumáticas o placenteras de alto contenido emocional dormidas, soterradas e inexpresadas en el inconsciente, pero muy activas. 63

* 58 *" La música es verdaderamente la expresión de la vida y la humanidad **hacia lo desconocido**, la sublimación de todas esas emociones, buenas y malas, que de no ser por ella nos aprisionarían." Yehudi Menuhin*

***** *59 "**La música permite decir las verdades que callamos** y no se puede explicar por qué sientes tanto. La vida no tendría sentido sin la música". Gaby Moreno*

* 60 *"La música, aparte de **provocar estados alterados de conciencia**, tiene el poder de **sacudirnos el alma** con la remembranza" Laura Esquivel*

* 61 *"El superyó es la instancia moral, enjuiciadora de la actividad yoica. Las **funciones yoicas** son **Funciones Defensivas** que están dirigidas a **neutralizar las ansiedades** mediante diversas modalidades de manejo de conflicto, creados entre condiciones de realidad, impulsos y prohibiciones, **restableciendo el equilibrio psíquico**, eliminando una fuente de peligro y tensión." (Cfr. Internet: www.saludypsicologia.com/3961/las-funciones-yoicas-en-el-proceso-terapeutico)*

* 62 *"**La música puede saltarse los filtros lógicos y analíticos de la mente** para establecer un contacto directo con los sentimientos y pasiones escondidos en lo más profundo de la memoria y de la imaginación. Esto provoca, a su vez, unas reacciones físicas" (Jordi A. Jauset Berrocal/Música y neurociencia, página 119, Editorial UOC/0801 Barcelona, septiembre 2017)*

* 63 *"Los sufrimientos inconscientes **permanecen dormidos, aunque bien vivos** en nuestro inconsciente." (Cf. Martínez Lozano, **Crisis. Crecimiento y despertar,** página 58, Editorial Desclée de Brouwer, 4ª edición, marzo 2015)*

Suelen experimentar también, sobre todo los seminaristas, una mezcla de percepciones extrañas pseudo místicas y clarividentes que, a veces, terminan en actitud de conversión como el caso siguiente:

g) Testimonio 3º de un adolescente de 14 años:

*** "**He experimentado una gran relajación interior, un movimiento de mi pensamiento y ganas de vivir como los discípulos de Jesús y de entregarme. He pensado en la vida de los discípulos de Cristo y me sentía como uno de ellos. He pensado en la dificultad que te impone estar rodeado de gente que te puede arrastrar y no te deja levantarte en esta sociedad, que sólo busca el sexo y la vida egoísta... el gozar de la vida, olvidando a los demás. **He vivido como una visión mística en la que yo me hallaba como un discípulo de Jesús.** Vivíamos todos en comunidad, compartiendo todo. Amando a todos y muy unidos. Todos vivíamos el mismo ideal y trabajábamos de duro, pero la sociedad nos perseguía y teníamos que huir todos a la vez, pero sin separarnos. Vivíamos escondidos, pero felices, apartados de esta sociedad. ¡Eso sí que era vida!

* También he revivido la experiencia en la que yo antes de venir aquí, era un chico arrastrado por el ambiente, uno de tantos de esa sociedad en la que sólo existe el sexo. Sólo me fijaba en mi bien y todo era egoísmo, pues la sociedad me había cogido de pleno, aunque **yo dentro de mí sentía una llamada. Unas personas me ayudaron a salir de mi cascarón y me libré." (136) Viaje 107**

Reflexión

En lenguaje simbólico y a la vez real relata una experiencia mística y reflexión serena, al analizar su pasado negativo, los peligros de una sociedad desarmonizada, egoísta y obsesionada por el placer. Termina con una llamada del sabio, que lleva dentro, a salir de ese ambiente y a liberarse.

MÚSICA: Oxigene	**SENTIMIENTOS**
Compositor: J. M. Jarre	**- Paz interior..... (8)**
Marca del disco: Polydor	**- Relajación..... (9)**
Nº2310555 - 52 / C / A y B	**- Serenidad..... (8)**

9)
OBJETIVOS DEL VIAJE AL INCONSCIENTE

Los objetivos del viaje son múltiples y complementarios e inciden en las diferentes áreas de la personalidad del niño y adolescente, abarcando el consciente e inconsciente del sujeto. Entre ellos destacan los siguientes:

a) Llegar al Yo profundo: zona que suele ser desconocida, incomunicada y explorarla.

En dicha zona el participante bucea, observa, descubre, sin complejos paralizantes y entorpecedoras represiones, y **lleva al consciente lo más recóndito de su inconsciente** [64]. Al mismo tiempo, el **viaje al inconsciente es un camino muy liberador**,[65] ya que hace aflorar con facilidad vivencias no asimiladas ni digeridas que, una vez conscientes, se pueden empezar a superar, **recomponer y aliviar los ánimos deteriorados de la mente y el espíritu.** [66]

Ocurre también, que esta vivencia del viaje es capaz de originar un impulso gozoso y una energía motivadora, idónea para despertar la sana curiosidad, interés e ilusión por el propio descubrimiento - conocimiento. Aprender a **saber escuchar en silencio los mensajes del lenguaje misterioso y profundo del inconsciente**, [67] es muy útil e incluso necesario **para poder percibir, entender sus mensajes y dialogar con él.** [68] Asomarse a esa realidad desconocida e ignorada, supone para muchos niños una gran aventura, que les infunde intrepidez y audacia y les colma **de una especie de gozo, coraje y alegría, capaz de poner en movimiento las fuerzas del ser positivo.** [69]

b) Detectar y descubrir los agentes perturbadores del mundo Íntimo.

c) Drenar y sanear al psiquismo: Incidiendo en la dinámica afectiva y actuando como correctivo de los procesos anímicos negativos y tóxicos. (Saúl calmaba su depresión, mientras David tocaba el arpa)

d) Eliminar "las ideas absurdas e irracionales , y sustituirlas por otras más liberadoras, objetivando la realidad en el "aquí y ahora**.**"

e) Despertar, estimular, avivar e impulsar las fuerzas expansivas del ser y desidentificarnos de los agentes externos que nos controlan, **alejando el peligro de ser ahogados por la dispersión de una vida interior desarmonizada, entristecida e incluso dormida.** [70]

* 64 *"Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú lo llamarás destino". (**Carl.Gustav. JUNG)***

* 65 *"Debemos buscar el camino que nos lleva hacia lo interior de nosotros mismos, si es que queremos gozar de aquella paz que sobrepasa al entendimiento." Julien Green*

* 66 *"**La música compone los ánimos descompuestos**, y alivia los trabajos que nacen del espíritu". (Cervantes Don Quijote, cap. XXVIII página 1)*

* 67 *"**Casi toda nuestra mente es inconsciente**. Tenemos que **aprender a comunicarnos con esa parte misteriosa** de nuestra mente con su propio lenguaje, y los símbolos nos ayudan a eso". Elsa Punset*

* 68 *"**El inconsciente puede reservar mensajes esenciales"** .* Carl Gustav Jung

* 69 *"En la tierra nada se presta tanto para **alegrar al melancólico**, para entristecer al alegre, para **infundir coraje** a los que desesperan, para enorgullecer al humilde y **debilitar la envidia y el odio,** como la música". Martín Lutero (fraile agustino alemán: 1483-1546)*

* 70 "***Estamos dormidos** por todo aquello con lo cual nuestro ser se identifica**. Podemos dominar y controlar todo aquello de lo cual nos desidentificamos".*** (Cfr. Assagioli, R. Psychosynthesis: A manual of principles and techniques, *Nueva York, Hobbs Dorman, 1965. / Citado por Abraham Maslow etc. en Más allá del ego, página 81)*

En síntesis:

Tenemos que cultivar la interioridad y, como diría San Agustín, aprender a hacer turismo interior para captar y comprender lo interno y de esta manera, eliminar los elementos estresores y enrarecidos que nos exponen a los ritmos asfixiantes, enrarecidos e irrespirables de una vida exterior y superficial, llevándonos a buscar fuera de nosotros, lo que tenemos dentro, la vivencia de lo interior. Parafraseando a Abraham Maslow y otros, percibimos que esta situación, el vivir como vagabundos errantes en la periferia del mundo exterior, parece que acusan muchos humanos de la sociedad actual**, buscando en la interioridad la solución y el alivio para llegar a lo esencial del sí mismo.** 71

En el Viaje al inconsciente el yo está despierto, pero en alerta relajada y vigilante de sus vivencias, nunca dormido, para captar el contenido de los mensajes del inconsciente.

A veces, suele surgir una fuerza transformadora, que puede impulsarnos a un estado parecido a un trance de claridad e iluminación. El adolescente, sumergido en sí mismo, se orienta hacia lo más íntimo y significativo, diríamos que se siente y se ve por dentro. También suele vivenciarse una clarividencia plena, y auto análisis sereno y objetivo de su realidad aquí y ahora.

* 71 *"El nudo de la cuestión es simple y fundamental y con frecuencia es pasado totalmente por alto:* **el verdadero hogar** *de cada uno de nosotros se halla* ***en la vivencia interna****. Nuestra tierra natal está dentro y en ella somos soberanos.* ***Hasta que volvamos a descubrir este antiguo hecho de una manera nueva y peculiar para cada uno de nosotros en tanto que individuos, estamos condenados a vagabundear en busca de solaz allí donde no podemos encontrarlo: por el mundo exterior."*** *(*Abraham H. Maslow, Ram Dass, Fritjof Capra, Ken Wilbert y otros: Más allá del ego página 300 / Kairós, 1982)

En el viaje siguiente se refleja esta situación de forma simbólica

f) Testimonio de un adolescente de 15 años:

* "El sentimiento más fuerte ha sido una paz interior e incluso física, porque al principio estaba un poco excitado. También he sentido relajación, pues sentía que estaba como flotando y apenas sentía el cuerpo. He sentido también una gran fuerza y ha habido momentos en los que sentía ganas de saltar, de cantar y expresar mi alegría y **sentía un lleno de luminosidad en mi interior.**

* He pensado en mi vida, en mi relación con la gente y me veía al borde de un gran precipicio en el cual no quería descender, resbalé y cuanto más bajaba iba más desorientado y descubriendo cosas nuevas, algunas oscuras y tenebrosas y otras alegres y llenas de felicidad, como una naturaleza hermosa en abundancia.

* **Ha habido un momento en el que ha brotado en mí una oración y he sentido ganas de una relación profunda con Jesús.** Me sentía muy lleno y con ganas de seguir luchando a pesar de las dificultades. He tenido momentos en que la excitación subía por un momento y descendía de nuevo la armonía, dulzura y alegría de la paz". (95) **Viaje 127**

Reflexión

La música de Neil Diamond, ha tenido el poder asociativo y generado una mezcla de vivencias místicas simbólicas y reales. Autoanálisis tranquilo de serenidad, paz interior, quietud y capacidad de iluminar su interioridad, que termina con una oración y deseos de profunda relación con Dios. ***Es interesante comprobar que, dicha música provoca en muchos adolescentes reacciones místicas de contenido espiritual ya sean seminaristas o no.*** *72.*

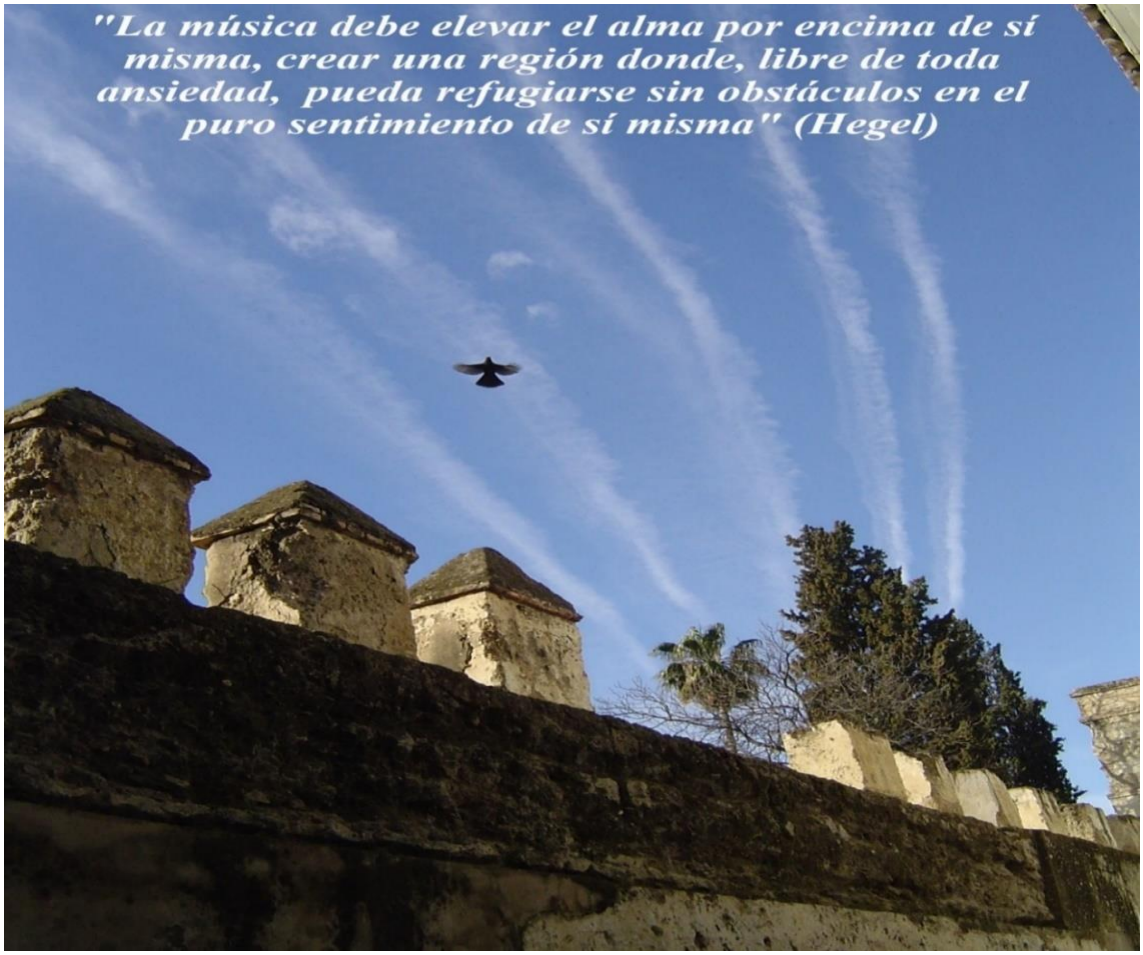
* *72 "A la iluminación no le importa cómo se llegue a ella. Cualquier método que cultive estas cualidades mentales y las equilibre es bueno. Cualquier técnica que pueda llevar al lector a un lugar de quietud, claridad y apertura le conducirá a una comprensión directa de las verdades espirituales básicas.* ***La verdadera naturaleza de nuestro ser siempre es accesible a la vista, si cultivamos nuestra capacidad de ver."*** **(**Cfr. Abraham H. Maslow, Ram Dass Fritjof Capra, Ken Wilber, Más allá del ego página 232)

MÚSICA: Juan Salvador Gaviota
Compositor: Neil Diamond
Marca del disco: CBS
C / A
N. º S 69047

SENTIMIENTOS
- Paz interior..... (10)
- Alegría..... (7)
- Relajación..... (9)
- Fuerza.....(7)

10)

MÁS DETALLES DEL VIAJE.



En el presente capítulo describimos cuatro momentos sucesivos, detallando el proceso del viaje desde su comienzo hasta la finalización y salida:

a) Situación

Los niños siguen relajados en su posición para inducirlos al proceso de iniciación del viaje. Empezará a sonar suavemente la música seleccionada. Mientras dura la audición permanezco atento a las posibles emergencias del grupo. Hay que evitar desde el principio que caigan en un sueño auto inducido y lleguen a dormirse pues, en dicha situación y contexto, el niño debe permanecer vigilante supervisor y explorador de sus vivencias, dejando que surjan **sin analizar o juzgar nada, sólo prestando atención y manteniéndose despierto y atento a lo que la música le asocie, remueva y zarandee**. [73]

El fenómeno de dormirse se puede intuir por la forma de respirar y la expresión del rostro, aunque, a veces, no es fácil distinguir si el niño está profundamente relajado o dormido. ¿Cómo lo prevengo? Tomando la mano

del niño, cuando noto que está entrando en el sueño y apretándole suavemente, como preguntándole: **¿estás despierto?** Entonces el niño me responde de la misma forma, apretando mi mano como diciendo: **¡Sí estoy despierto**! Si no responde, es porque está dormido y entonces lo mejor es despertarle y dejar que prosiga la audición.

Los niños están advertidos de que esto puede ocurrirles pues, de lo contrario, podrían asustarse, alterarse y estropear e incluso perjudicar la experiencia. Hay otras incidencias que pueden ocurrir como: abrir los ojos, hablar, reírse, moverse indebidamente, asustarse ante ciertas vivencias, provocar movimientos de desagrado, expulsar los gases (flatos) para provocar hilaridad. Cuando este episodio se repite, con premeditación del interesado para hacerse el gracioso, lo mejor es recomendarle que se retire de las experiencias pues, es algo muy serio y no un juego de niños. Los muchachos se toman muy en serio la musicoterapia y no hay nada tan negativo y desagradable para ellos como el **cachondeo, chacota y chirigota a destiempo**. También conviene avisar a los padres de la decisión tomada y explicarles el motivo…

*** 73 *"En esa observación de los contenidos que surgen en el campo de la consciencia,* ***no hay que desechar ni juzgar nada****, simplemente se mantiene una* ***atención plena a todo lo que se mueve****, recociéndolo como un objeto, y sin reducirse a él." (Cf. Martínez Lozano,* ***Crisis. Crecimiento y despertar,*** *página 69, Editorial Desclée de Brouwer, 4ª edición, Bilbao, marzo 2015*

b) Audición

Comenzamos. Voz Guía:
¡Atención!

Ahora sonará una música... y tú estarás consciente para darte cuenta de lo que ocurre en tu intimidad. Así pues, deja que la música te posea y te lleve, sin poner resistencias, a donde ella quiera y traiga a tu mente tus vivencias.

Empieza a sonar suavemente la música....

c) Fin de la audición y vuelta al estado normal consciente.

Antes de salir del **estado de consciencia alterada (E.C.A.)** y empezar el proceso de regreso de dicho estado para volver a la realidad conviene dejar un tiempo de quietud y sosiego.

Dicho retorno ha de hacerse con prudencia y conocimiento de la técnica adecuada, ya que pueden presentarse complicaciones y problemas complejos.

d) Cómo salir del E.A.C. (Estado Alterado de Consciencia) Y Final del Viaje:

Después de unos momentos de reposo y placidez, proseguir así:

¡Atención!

Ahora vamos a regresar del viaje y salir del E.A.C. para volver al estado normal de la consciencia, para ello sigue las orientaciones de la voz guía.

Empezamos:
*Aprieta la mano derecha con fuerza tres veces y luego relájala...relájala más... y déjala relajada...
*Cierra con fuerza la mano izquierda tres veces...
*Ahora relájala y mantenla ya relajada...
*Tensa las piernas y los muslos tres veces... Y relájalos... Ahora relájalos más y déjalos ya relajados...
*Ahora abre y cierra los ojos y arruga la frente con fuerza (3 veces) ... relájalos...Estamos ya saliendo de la relajación...
*Ahora, sin abrir los ojos, date media vuelta en la moqueta, girando ligeramente hacia tu lado derecho...
*Ahora, apoyándote en el antebrazo derecho, comienza a levantarte muy lentamente...
*Sigue incorporándote hasta quedarte sentado en la moqueta con los ojos cerrados...
*Ahora pon tu mano derecha sobre los ojos, pero sin abrirlos... y… cuando te lo indique, quita la mano de tus ojos y ábrelos a la luz... ¡Ya! ¿Qué tal, cómo te encuentras?

11)
RECOGIDA DE DATOS
(Ficha técnica)

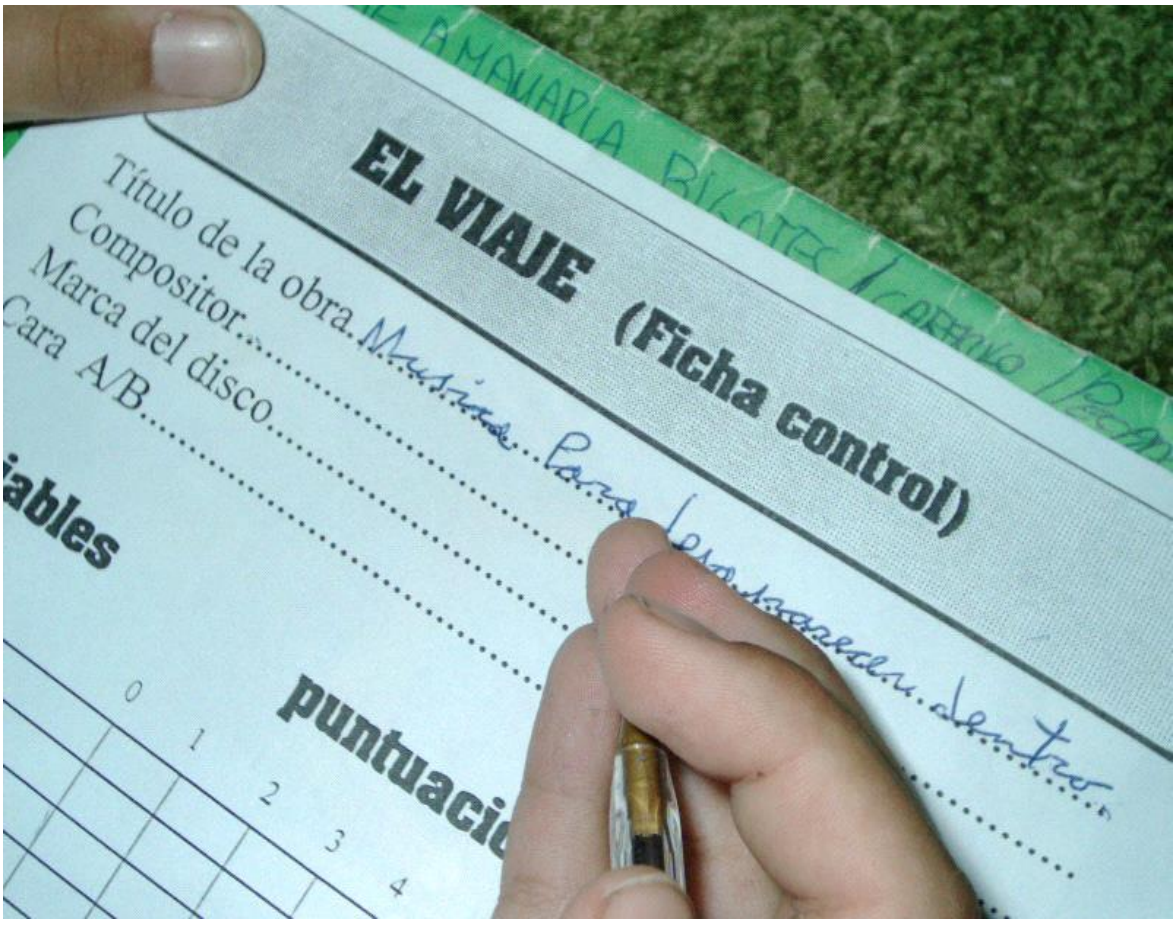
La recogida de datos es un momento importante que hay que cuidar, porque no todos terminan al mismo tiempo de escribir y relatar sus vivencias. Se debe mantener un clima intimista, que ayude y no distorsione este importante momento del proceso. Mientras tanto seguirá sonando la misma música para favorecer su normal desarrollo. Hay dos circunstancias de la sesión en los que debemos mantener el susodicho clima: En el desarrollo de las frases incompletas (será el tema del Libro 2) y la recogida y rellenado de la Ficha técnica.

Después de salir del estado hipnagógico y recuperado el estado normal del funcionamiento de la psique, los participantes rellenan una ficha, donde deberán puntuar con la mayor objetividad posible y sinceridad en una escala de 0 - 10 puntos algunas de las variables de la ficha, que reflejen los

sentimientos experimentados durante la audición. Como no van al mismo ritmo, mientras terminan todos de escribir sus vivencias, suena de nuevo la misma música del viaje, con objeto de que mantengan el adecuado silencio, necesario para poder recordar y reflejar fielmente en el escrito lo que han vivido durante el viaje.

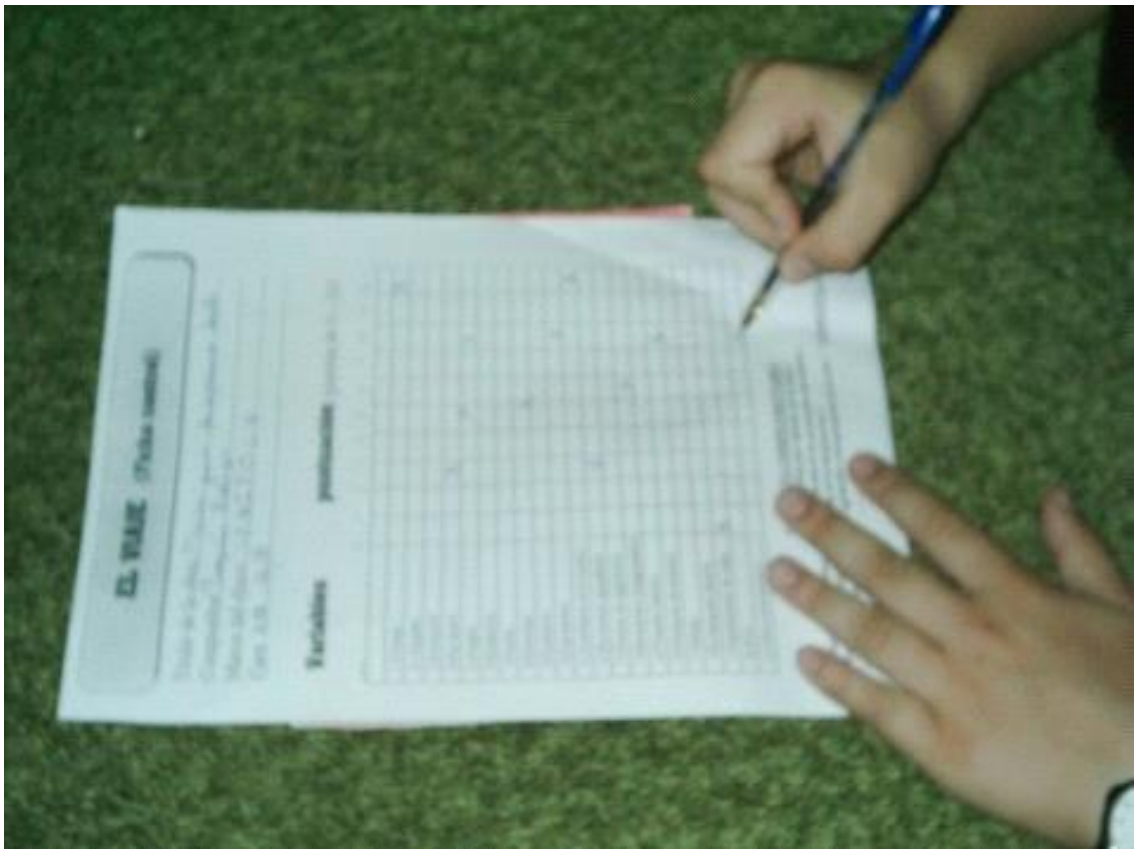
Para mantener ese clima intimista, los que van terminando de escribir las respuestas a las preguntas incluidas en la mencionada ficha, toman un cuaderno y proyectan en un dibujo lo que esa misma música les sugiere.

a)
Ficha control

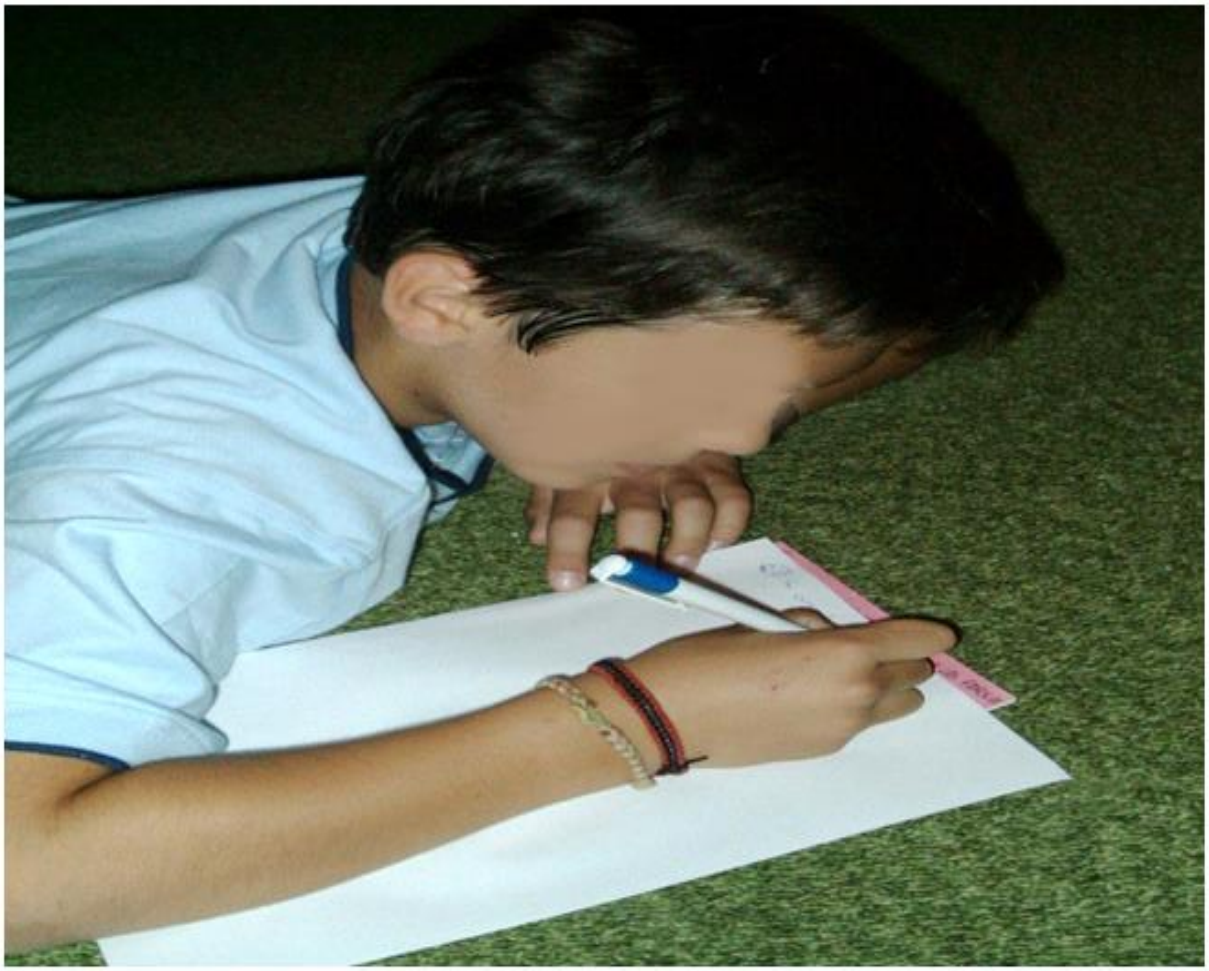


Encuesta complementaria. Vivencias experimentadas durante el Viaje

Puntúa de 0 – 10 los sentimientos que te ha producido esta música



¿Qué has pensado o vivido en tu imaginación durante el viaje?



¿Has revivido alguna vivencia o experiencia agradable o desagradable de tu vida? Coméntala

b)

EL VIAJE (FICHA - CONTROL)

Título de la obra.....

Compositor.....

Marca del disco.....

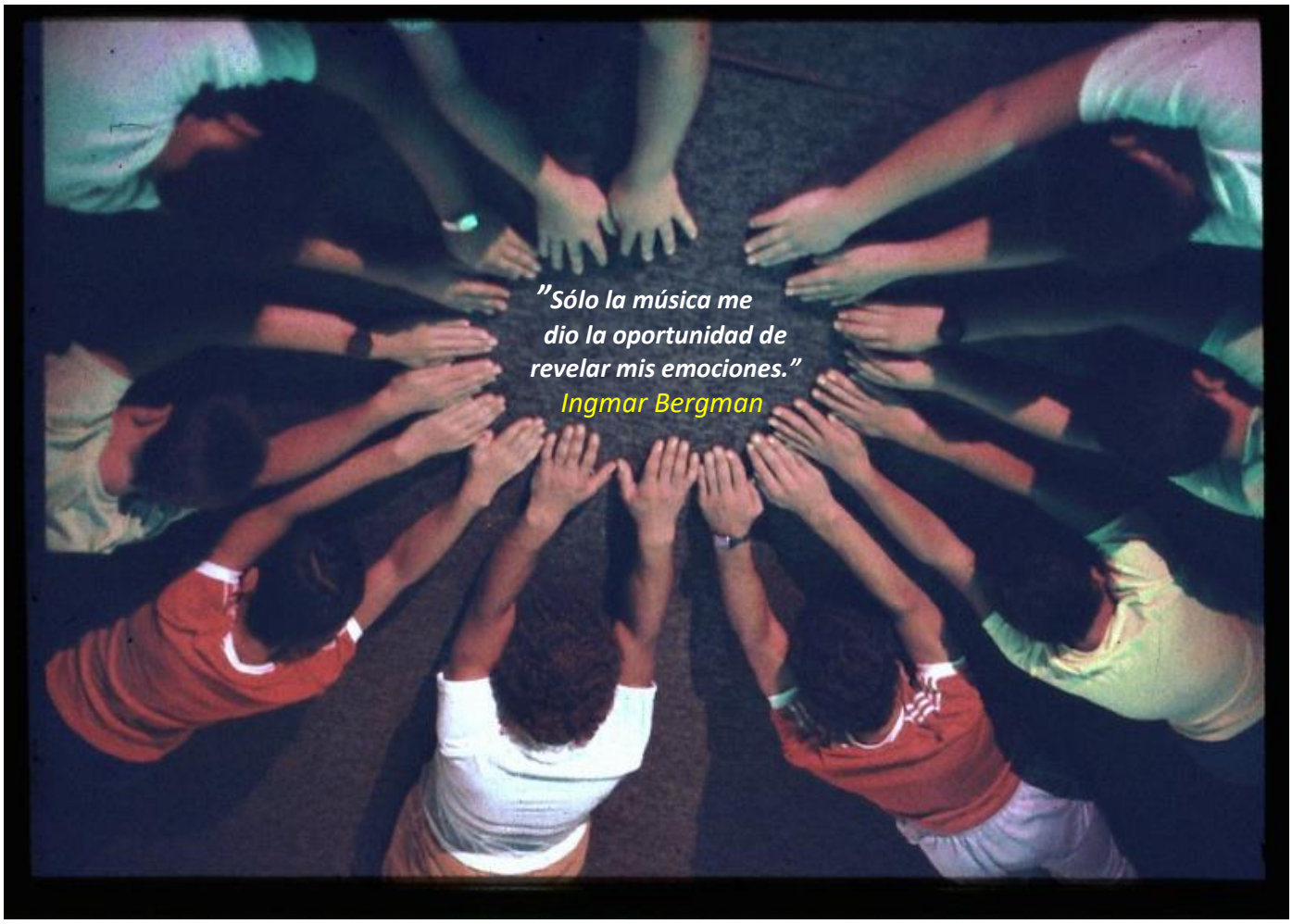
Cara A/B.....

Puntuación

Puntúa de 0 – 10

VARIABLES	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1) Tristeza											
2) Angustia											
3) Excitación											
4)Paz interior											
5) Alegría											
6) Relajación											
7) Fuerza											
8) Serenidad											
9) Exaltación											
10) Optimismo											
11) Confianza en sí mismo											
12) Recuerdos agradables											
13) Deseos de superación											
14)Recuerdos desagradables											
15)Tensión interior											
16) Sensación de soledad											
17) Miedo											
18) Liberación interior											
19) Sentimiento de culpa											
20) Frío											
21) Otros sentimientos.											

12)
PUESTA EN COMÚN
(Corro y comunicación al grupo.)



a) Comunicación de las experiencias experimentadas durante el viaje.

Una vez rellenada la hoja de datos y, después de haber respondido todos a las preguntas indicadas**,** el grupo se coloca en forma de medialuna y comunica espontáneamente y con total libertad las vivencias recogidas en la ficha control. La participación y comunicación a nivel profundo suele ser alta, aunque siempre cabe la posibilidad de decir **"paso** " y no comunicar el contenido de sus experiencias emocionales, actitud que el grupo asume con total normalidad. Sin embargo, el alivio, la liberación, la ilusión, el interés y la apertura, que esta experiencia provoca en los niños y adolescentes, es algo fuera de lo común y difícil de describir. El abrir la intimidad en el grupo suele provocar una reacción terapéutica beneficiosa pues, se ven normales, al comprobar y darse cuenta de que sus problemas son iguales o muy semejantes. Dicha situación y ambiente les ayuda a perder esa especie de complejo o tendencia natural de algunos al **sentirse únicos, raros y un tanto misteriosos**.

Por otra parte, el asomarse a esta realidad del inconsciente, **zona oculta, ignorada e inexplorada,** supone para muchos un **gran descubrimiento,** capaz de poner en movimiento las fuerzas expansivas del ser positivo que llevan dentro.

b) Las claves para explicar la realidad descrita podrían ser éstas:

El clima de confianza y empatía creado favorece la comunicación a nivel emocional. Dicha comunicación, **al sentirse escuchado**, les ayuda a contemplar su propia imagen sin miedos y sin complejos, pues, se ven a sí mismos como en un espejo, ante un grupo empático, donde **nadie se siente juzgado.** Por ello, descubrir la propia intimidad y comunicarla, no les produce angustia, [74] más bien suele despertar una curiosidad irresistible hacia un develamiento personal mayor y más profundo y, al mismo tiempo, alivio, desahogo, sedación y consolación psíquica.

En este **clima de empatía**, **el adolescente se siente escuchado** y descubre el "**busilis**" **(claves)** [75] de sus vivencias y espera una METAMORFOSIS **(cambio)** de su ser profundo, entregándose con facilidad al **juego apasionante** del propio descubrimiento y al **cambio de actitudes**.

* 74 *"**Cuando uno es escuchado, habla con confianza**. Cuanto más y mejor se siente escuchado, más expresa lo que piensa y siente. De este modo, aprende a explorar su interioridad, gana en autoconciencia. (Awareness)" (Cfr.* Fernández Sanz, La crisis como oportunidad. Colección perspectivas, Publicaciones Claretianas, Madrid, 2017, página 44)

* 75 *"Cuando el acompañante "**responde**" a la persona acompañada, es decir, le devuelve de manera resumida y articulada los contenidos y sentimientos comunicados por ella sin emitir ningún juicio moral, **ésta empieza a comprender las "claves**" de lo que le pasa. Comprender es más que explorar. Significa pasar de los síntomas a las raíces, de los efectos a las causas, de los hechos a las actitudes. Cfr.* Fernández Sanz, *Op. Cit. página 45*

13)
ESTADO HIPNAGÓGICO

"La música tiene una gran importancia para acallar la violencia. Es un paréntesis de paz dentro de la agitación de nuestros días."

Zubin Mehta

a) ¿Qué es?

El estado hipnagógico se origina cuando estamos a punto de dormir. En esta situación el sujeto se acerca al sueño desde la vigilia. En los fenómenos que ocurren entre **el sueño y la vigilia**, ambos polos están presentes. [76]

Podemos advertir y observar lo hipnagógico, si no despertamos del todo, pero al despertar, bloqueamos el proceso. Al observar los F. E. H. (Fenómenos Especiales Hipnagógicos), aprendemos a descubrir y vigilar las vivencias íntimas soterradas, camufladas e ignotas en el inconsciente. **Para**

poder descubrir e interpretar su lenguaje, [77] **comprender sus mensajes, serenarse y calmarse**,[78] los niños permanecen despiertos, observadores y rastreadores durante el viaje.

* 76 "*Un estado hipnagógico es el momento entre el sueño profundo y la vigilia, cuando el cuerpo sólo tiene conectadas las funciones vitales (músculos de los ojos, el cerebro, los pulmones y el corazón).* ***Se llama estado hipnagógico al momento anterior al sueño****. Es la frontera entre este y la vigilia"*
(Cfr.www.enciclopediadetareas.net/2012/05/que-es-el-estado-hipnagogico.html)

** 77 "****El inconsciente*** *está estructurado como* ***un lenguaje****". Jacques Lacan*

** 78 "****Busca en tu interior la respuesta para calmarte****, tú eres el reflejo de lo que piensas diariamente". Aristóteles*

b) Efectos experimentados.

El adolescente, en Estado Hipnagógico, está presente como espectador, pero en el sueño no. En el Viaje con música se dan estados inducidos, similares al E. Hipnagógico. El yo sigue en alerta relajada, avizorando, observando y descubriendo sus vivencias desconocidas e inexploradas. La relajación y la música remueven dichas **experiencias ocultas, reprimidas e imperceptibles.** [79]

****** 79 *"La música es una trasposición sentimental de lo que es* ***invisible en la naturaleza****." Debussy, Claude Achille*

Como ya hemos visto, suele surgir, a veces, una fuerza transformadora del ser y culminar en estados similares a un trance de luminosidad. El adolescente, sumergido en sí mismo, se vuelve indiferente e impasible a lo que sucede en el exterior y es entonces cuando la vida interior se orienta con énfasis, vehemencia e ímpetu hacia lo más íntimo, recóndito y significativo del sí mismo. La atención se encauza y dirige hacia adentro, donde con frecuencia, suele darse **clarividencia plena y auto análisis** sereno de la realidad.

c) Testimonio de un adolescente de 15 años

* He sentido serenidad, triunfalismo, majestuosidad, mucha paz interior, pero ante todo **mucha claridad**. En un primer momento creía que estaba en medio de la naturaleza, en un prado rodeado de flores, hierbas, mucho verde, árboles, montes... me parecía estar en el **Valle de la paz**.

* Luego crucé un torrente, me acuerdo perfectamente de que me lavé la cara, me miré en las aguas cristalinas y me reflejaba totalmente como soy**.** Luego, caminando por el río llegué a una laguna, allí había cascadas, plantas acuáticas, peces, animales. Comencé a bucear, me sumergí en el lago, pero el lago era mi alma, mi interior**,** y aunque veía cosas oscuras, la luz del sol lo iluminaba todo. Por fin llegué al mar y entre tanta agua desaparecí.

* Luego me puse en camino y, ante mí se abrían otros caminos y con los caminos, gente, mucha gente, una multitud, una comunidad era la que caminábamos hacia un mismo lugar que irradiaba luz, el sol de la libertad.

* Durante un momento di mi alma a un compañero y él me dio a mí la suya. Al rato desaparecieron todos y me quedé pensativo y sentado, **allí salió mi yo interior y comenzamos a hablar,** éramos dos en uno. Luego traspasé toda mi vida actual, y veía cómo tenía que ser luz donde fuera. En otro momento subí al cielo, fue un momento en que la música me hizo ser uno con Dios. Yo caminaba hacia Él y su luz iluminaba mis pasos, me daba fuerza y me traspasaba. **Yo me hacía espejo de su luz.**

* Posteriormente me encontraba dentro de un coche por una larga carretera en donde veía dificultades, trabajos, desánimos, violencia, alegría, jóvenes etc. y **allí ponía yo mi luz**. En todos los estados y maneras, a la vez que costumbres de todos los hombres allí me quedaba yo para darles mi alma, que Dios me había dado.
* He recordado los momentos que he pasado con mis padres junto al hogar en invierno. **Pero todo lo tenía puesto con miras hacia mi futuro, predicar con mi vida y con mi luz, mostrar a mi familia lo que yo era con mi vida."** (96) **Viaje 130**

Reflexión

Experiencia simbólica y diálogo profundo entre lo místico y la realidad, iluminado por la luz de Dios e impulsado a ser espejo que refleje e irradie a los demás la luz recibida. Su familia parece poner dificultades a la posible vocación de su hijo seminarista, pero él desea mostrar a sus padres lo que piensa, aspira y anhela para su futuro: ser luz y predicar con su vida, es decir, zanjar la cuestión y decidir su vocación religiosa.

MÚSICA: Juan Salvador Gaviota
Compositor: Neil Diamond
Marca del disco: C. B. S. N.º S 69047
C / A

SENTIMIENTOS
- Fuerza..... (10)
- Serenidad..... (10)
- Recuerdos agradables.... (7)

14)

LOS EFECTOS EXPERIMENTADOS EN EL VIAJE Y LAS DROGAS

"Es interesante comprobar los efectos que pueden experimentar alguno de los adolescentes en el momento del viaje a las profundidades y recovecos del sí mismo, sin tomar ningún tipo de estupefaciente", como manifiesta el **Dr. David Ezpeleta**

a) Similitudes y diferencias.

Los F.E. (fenómenos especiales), que describen los **adolescentes** en "**El viaje**" son parecidos a los descritos por algunos drogadictos, recogidos por los especialistas que tratan a adolescentes consumidores de LSD y otras drogas, pero con grandes diferencias ya que, en los muchachos que participan en las sesiones de musicoterapia dichos efectos **no los produce una sustancia tóxica,** sino que son **experiencias psicodinámicas**, inducidas e instiladas por la relajación y la música y **no provocan los efectos nocivos y deletéreos** de los estupefacientes. **Además, hay otra gran diferencia pues, la musicoterapia no sólo es en sí inofensiva y placentera, sino que bien dirigida, puede ser liberadora y sanadora.** 80, 81,82,

Parecidos efectos, descritos por Stanislav Grof, que relata A. H. Maslow en la obra citada, reflejan algunos de los niños y adolescentes participantes en las sesiones de musicoterapia profiláctica en sus vivencias de los viajes. 83

* 80 *" **La DANZA** es la **anestesia** a mi tristeza". Karinavarela / Usuario: Amoladanza*

* 81 *"Cuando tu mente colapsa, ríete, **canta, baila**, grita. Dios es el mayor humorista" (OSHO)*

* 82 *"Cuando todo te agobia y amenaza con paralizarte, sacude la energía, ríete incluso de tu frustración, y se produce un cambio rápido de percepción. **La descarga a tierra del baile es muy liberadora, el canto interrumpe el diálogo de la mente**, la risa eleva el sistema inmunológico. Siempre el humor sano". Osho El camino hacia dentro*

* 83 *"Las experiencias psicodinámicas menos complicadas tienen la forma de un verdadero **revivir sucesos de muy alta importancia emocional** y una nueva y vívida activación de **recuerdos**, sean **traumáticos o excepcionalmente placenteros,** provenientes de la infancia, la niñez o períodos posteriores de la vida. En este grupo los fenómenos más complicados representan la **concreción pictórica de fantasías**, la dramatización de **deseos expresados en ensoñaciones** diurnas: aparecen recuerdos – pantalla y complejas **combinaciones de fantasía y realidad**. Además de todo esto, el nivel psicodinámico abarca diversas **experiencias que contienen importante material inconsciente¸** expresado en la forma crítica de un **disfraz simbólico,** deformaciones defensivas **y alusiones metafóricas."** (Cfr.* Abraham H. Maslow, Ram Dass, Fritjof Capra, Ken Wilbert y otros: *"Más allá del ego. Página 129 – 130)*

b) Los efectos del LSD según Stanislav Grof son los siguientes:

1) Revivir sucesos de muy alta importancia emocional.

2) Vívida activación de recuerdos placenteros.

3) Concreción pictórica de fantasías fuertemente traumáticas.

4) Recuerdos y combinaciones de fantasía y realidad.

5) Experiencias que contienen importante material inconsciente.

6) Vivencias expresadas en símbolos y fantasías traumáticas o placenteras con final feliz en el viaje.

c) Efectos similares descritos en el Viaje:

Efecto 1º:

Algunos relatan vivencias de alto contenido emocional:

Testimonio de un adolescente de 14 años:

***** En este viaje he revivido lo siguiente: **En la clase, cuando Fulanito habla con su típica tartamudez,** comienzan todos a reírse, especialmente los repetidores. Ante tal situación yo me encaro con esos sinvergüenzas, llegando, a veces, a dejarlos cortados. Después me doy cuenta de que el chaval al que he reñido comienza a rechazarme y se me plantean los siguientes interrogantes: ¿Hago o no hago bien al llamarles la atención?, ¿Sería mejor callarme y no decir nada?

* También he pensado en J. R. y me pregunto si, al contarme él sus dificultades, me pudiera contagiar con sus problemas. **Con respecto a Juan Antonio S. estoy un poco mosca, porque lo veo un poco cambiado y está empezando a dejarme en ridículo ante la gente**. Hoy mismo, cuando un chaval de la clase tuvo una duda sobre matemáticas, yo le dije que se lo podría explicar y que eso estaba chupado. Parece que esto no le gustó a Juan Antonio y me dijo delante de dos compañeros lo siguiente: "Ya sabemos que tú eres muy listo". **Eso me molestó y me agobió un montón, seguramente por mi carácter. Yo ahora no sé si lo hizo con mala intención.**

***** Veo que sigo teniendo un profundo afecto a mi padre, pero me estoy dando cuenta de que comienzo a independizarme de él. Esto no quiere decir separarme de él, sino que con lo que he asimilado de ambos, sobre todo de mi padre, puedo empezar a formar mi propia personalidad, aunque me quedan muchas cosas que aprender de mis padres.

* Ha cambiado mucho la sociedad, no sé si será que la sociedad ha sido siempre tan maligna con los ingenuos... y por eso me pregunto: **¿Debo abrirme incluso a los desconocidos, o sólo he de contar mi intimidad a mis padres y verdaderos amigos?**

* Creo que no volveré a caer más en la masturbación. Respecto a mi fimosis, me parece que ya está solucionado pues, cada vez que me ducho, me echo el prepucio hacia atrás todo lo que puedo... etc. y esto lo estoy solucionando gracias a los diálogos en intimidad con mi padre.

* Siento cierto complejo de inferioridad (desde el punto de vista físico) con respecto a mis compañeros, pues, me veo más bajo y delgado que los de mi edad." (5) **Viaje 307**

Reflexión

Va descubriendo que no es bueno para él ser tan ingenuo al contar sus problemas fuera de su grupo o de su padre. Refleja una sintonía total con la confianza depositada en su padre y al estilo educativo que le imparte. Analiza con sinceridad los procesos y vivencias que la vida le va deparando y se hace muchos interrogantes. Se siente algo acomplejado ante su grupo por su desarrollo físico retardado.

MÚSICA: Sweet People
Compositor: Wonderful Day
Marca del disco: Polydor
C / A y B

SENTIMIENTOS
- Exaltación..... (9)
- Recuerdos desagradable... (9)
- Liberación..... (8)

Efecto 2º:

Reviven eventos emotivos muy joviales y placenteros.

Testimonio de un niño de 13 años:

***** El sentimiento que he experimentado ha sido de alegría. Me sentía feliz al escuchar esta música. Recordaba muchas cosas todas ellas agradables y quería también pensar en ellas al recordarlas. He sentido una relajación interior muy intensa, como si no sintiera los brazos, ni el cuerpo ni nada...

* He revivido y pensado todas las cosas concernientes a estas pasadas vacaciones de Feria. Fueron días de vivencias llenas de alegría para mí, las recordaré toda mi vida, ya que han sido y supuesto un paso para la formación de mi persona. **Como digo he revivido una de las experiencias más agradables de mi vida**. Pensaba que yo estaba en la caseta con mi primo, y llegaban nuestras amigas y juntos nos íbamos a la Calle del Infierno. Entre ellas había una que me gustaba y a la que ya le había dicho si quería salir conmigo, y ella me había respondido que sí. Yo tenía el corazón lleno de alegría y esa era una sensación que jamás había sentido. La recuerdo todos los días. En la Feria nos montamos en los cacharros y nos divertimos mucho. Yo sentía en todo mi ser una extraña inquietud. También he revivido la experiencia de ir al cine con ella. Esos días se quedaron grabados en mi mente y corazón y no los podré olvidar jamás. **Sé que para algunos esto será una tontería, pero lo que yo he sentido no lo saben ellos ¡lo bien y feliz que se encuentra uno!"** (101) **Viaje 138**

Reflexión

Euforia y alegría, al recordar y revivir acontecimientos agradables y placenteros, revisión de vida. Ha sentido algo nuevo que nunca había experimentado: sentirse relajado totalmente feliz, al revivir la sensación placentera del primer enamoramiento con fuerte intensidad

MÚSICA: Doce canciones de García Lorca
Compositor: Paco de Lucía
Marca del disco: Philips
Nº843118 Pr / C / A

SENTIMIENTOS
- Alegría..... (8)
- Relajación..... (7)
- Optimismo..... (6)

Efecto 3º:

Evocan y reviven experiencias fuertemente traumáticas.

Testimonio de un adolescente de 14 años.

*** He tenido sentimientos casi todos de tristeza**, debido a lo que ha llegado a mi mente. Eran cosas de capturas, sufrimientos de personas todas tristes, que se lamentaban de algo.

* Luego cosas bellas que van desapareciendo como la música hasta quedar en un sonido monótono, gente a punto de morir por culpa de otros. He revivido momentos de mi vida en los que me he encontrado solo, y solo entre la gente. **Momentos en los cuales no encontraba a nadie con quien poder hablar, momentos de gran tristeza en mi casa, en el colegio, en mi vida... He revivido los momentos en los que me sentía rechazado por todos**. Cuando la música sonaba más fuerte, sentía los rechazos con más fuerza que antes en la realidad. Revivía momentos en los que me parecía estar más acosado por los demás. Todos exigían más de mí hasta reventar. Cuando la música sonaba más suave, sentía que había hecho algo bueno y todos me dejaban más libertad, y sentía que todos descansaban de su asedio contra mí, para volver rápidamente a asediarme. He revivido la experiencia de cuando todos me echan de su medio, me rechazan y hablan mal de mí, no dejan de hablar de mí ni de acosarme." (115) **Viaje 158**

Reflexión

Revisión, evocación y autoanálisis de vivencias fuertemente traumáticas, sentirse rechazado, acosado y solo en la familia, el colegio y en la vida.

MÚSICA: Historias de misterio e imaginación
Compositor: Alan Parsons
Marca del disco: Movieplay
Nº170842 / 6 - C / A

SENTIMIENTOS
- Tristeza..... (8)
- Angustia..... (8)
- Recuerdos desagradables... (8)

Efecto 4º:

Recuerdos traumáticos, sentimientos contradictorios y ensoñaciones relatadas entre fantasía y realidad.

Testimonio de un niño de 13 años.

*** He sentido tristeza, miedo y alegría**. He visto a mis padres separados. Miedo pues, me entraba una cosa por los pulmones como una sensación de algo que me pinchaba. **Alegría**: He vuelto a ver a mi abuela que murió hace 5 años y a la que yo quería mucho. He revivido el momento en que le di las notas a mi padre a final de sexto cuando volaron las mesas de estudio y esto me da **tristeza**. Me he vuelto a ver corriendo por la playa. También he vuelto a revivir las Navidades de hace seis años pues, desde entonces, mis padres no se hablaban y por esa razón las celebramos en casa de mis abuelos y son un tostón". (147) **Viaje 202**

Reflexión

Mezcla de vivencias – sentimientos contrarios y traumáticos por el clima de rotura familiar etc. Reflejos psicosomáticos (somatización) por la situación de tensión permanente en la que vive. Una y otra vez manifiesta sentimientos traumáticos, originados en el clima del hogar y la relación de quiebra y separación de los padres.

MÚSICA: Historias de misterio e imaginación **SENTIMIENTOS**
Compositor: Alan Parsons **-Tristeza..... (6)**
Nº10842 / 6 - C / A **- Recuerdos agradables..... (7)**

Efecto 5º:

Relatan experiencias y fantasías de contenidos inconscientes, mezclados, a veces, con vivencias reales:

Testimonio de un adolescente de 14 años.

*** Sobre todo, he experimentado el miedo relacionado con la oscuridad y la alegría al salir a la luz y ver que, donde estaba oscuro**, no había nada que pueda hacerme mal. También he sentido **tristeza** cuando he pensado en una pelea que presencié, en la que pegaba uno sólo, aunque después se calmó.
* Después, estaba andando por un camino y, de pronto, se hizo de noche y sentí **miedo**, pero me encontré con un amigo y se me quitó el miedo. Al rato, mi amigo se marchó dejándome solo en la oscuridad y sentí otra vez **miedo**. Seguí andando y empecé a creer ver figuras de personas que me querían matar, pero comenzó a amanecer y me di cuenta de que esas figuras sólo estaban en mi imaginación y sentí **alegría** al ver la luz.
* Ya de día seguí el camino y me llevó hasta un lugar en donde se celebraba un partido en el que yo jugaba. Al finalizar de jugar, un contrario, amigo mío, intentó pegar a dos jugadores míos y después de separarlos, se tranquilizó.
* He revivido cuando ando por mi casa en un lugar oscuro y siento **miedo**, viene mi padre y se me quita, pero después se va, dejándome solo y el miedo vuelve a perturbarme pues, creo que allí hay alguien que me quiere hacer algo malo, pero enciendo la luz y veo que no hay nadie.
* También he revivido un partido en el que yo jugué y en el que un jugador contrario se mosqueó y después del partido intentó pegar a dos jugadores de los míos, y un amigo y yo logramos separarlos, ayudados por dos hombres mayores. El agresivo jugador se calmó". (118) **Viaje 63**

Reflexión

Revive eventos reales y complejos paralizantes de su vida y fantasías de profunda carga emocional y contenido inconsciente.

MÚSICA: Historias de misterio e imaginación **SENTIMIENTOS**
Compositor: Alan Parsons **- Tristeza..... (9)**
Marca del disco: Movieplay **- Angustia..... (10)**
Nº170842 / 6 **- Alegría..... (9)**

Efecto 6º:

Describen vivencias expresadas en símbolos y fantasías placenteras o traumáticas con final feliz.
Testimonio de un niño de 13 años:

* **He sentido tristeza, angustia y muchas vivencias desagradables**. Primero unas abejas me picaban, me convertían en pequeño y me enseñaban su mundo de comprensión y de unidad entre todos. Después me picaban de nuevo y volvía a la realidad nefasta, de egoísmo, conveniencias etc. Me picaban una tercera vez y me mostraban un mundo nostálgico y de recuerdos en donde casi todo el mundo era feliz. Después me sentía separado del grupo y me siento, y buscaba a una chica que me ayudara a compartir mis problemas. Más tarde me picaron de nuevo y me mostraban que había algo superior a mí, que me atraía.
*** Después me mostraban el mundo de las drogas, que terminaba en una destrucción.** Poco a poco iba hundiéndome y el agua me cubría, me estaba ahogando, después volvía a la realidad y seguía un camino espiritual y sagrado.
* **Yo creo que todo esto tiene relación con mis vivencias actuales.** Estoy viviendo separado del grupo y perdiendo los amigos y me encuentro ante varias posibilidades de huida: las drogas, la sociedad de consumo, la pornografía, y también la masturbación o el afrontar los problemas. **Este es el camino que he elegido o elegiré**. (23) **Viaje 69**

Reflexión

Lenguaje simbólico y reflexión serena ante su crisis de amistad y de la realidad de la sociedad en la que vive, según él nefasta, reflejada simbólicamente y termina con su compromiso de afrontar la realidad de manera muy positiva, eligiendo el sendero más seguro.

MÚSICA: Durmiendo un bebé **SENTIMIENTOS**
Compositor: Michele Clements **- Tristeza..... (9)**
Marca del disco: RCA - AL **- Fuerza..... (9)**
N. º AL 42751 **- Vivencias..... (9)**

d) Conclusión

Hay varios caminos para descender al mundo inconsciente, desde el abrupto y peligroso de la drogadicción, hasta el inofensivo y placentero de

la musicoterapia, pasando por el yoga, la meditación, interioridad etc. Menos el primero, que descartamos tajantemente, todos deberían ser acompañados por un guía experto. A raíz de las vivencias expresadas por los participantes en las sesiones de musicoterapia preventiva, David Ezpeleta Echávarri, médico neurólogo, comenta y apoya estos efectos relatados por los adolescentes, al viajar por los vericuetos y laberintos de sí mismo, guiados por la música en manos de un experto**,** sin necesidad de ingerir ni un miligramo de estupefacientes. 84

* 84 *"No hace falta ayahuasca, estramonio, cactus de San Pedro, peyote ni belladona para "**viaja**r", "ver" ni "**verse**". La neuromúsica y sus técnicas asociadas, pueden conseguir, en manos de un experto con "vocación de ayudar al prójimo", el "transporte" por los montes, valles y playas de uno mismo, por todos aquellos estados del autoconocimiento, la contrición y la voluntad de cambio que nos allanan el camino para ser mejores personas**."** (Cfr. Ezpeleta Echávarri David, NEUROMÚSICA, PSICODANZA Y SANACIÓN - IV Curso de Neurohistoria: Neurociencia en las Culturas Andinas Precolombinas. Servicio de Neurología, Hospital General "Gregorio Marañón", Madrid.)*

15)
ALGUNOS VIAJES INTERESANTES

De los 616 casos estudiados, selecciono los 27 más significativos, que reflejan de forma más objetiva la problemática que viven los niños y jóvenes de edades, comprendidas entre los 11 a los 16 años. Dicha problemática se

manifiesta y surge con facilidad en las sesiones de musicoterapia. Los viajes suscitan y evocan experiencias muy variadas. Después de cada viaje añado una reflexión de carácter orientativo.

Observaciones:

1) El número primero, aquí el **(1),** indica simplemente la sucesión de los viajes descritos.
2) El número, entre paréntesis, al final de cada viaje **(aquí el N.º 14)** refleja la identidad del niño, respetando su nombre.
3) El número de la izquierda aquí el(**29**) indica el número del viaje, recogido en mi archivo, que incluye **616** viajes.
4) Mis reflexiones, después de cada viaje, son meramente orientativas, no diagnósticas.
5) Hay algún caso muy complejo, que lo derivo a salud mental: psicólogo o psiquiatra.
6) **En algunos viajes, para salvar le identidad del niño, he añadido, suprimido o cambiado ciertos detalles que podrían identificarle y reconocerle.**
7) El lenguaje expresado por los niños y adolescentes, al describir los viajes, es muy variado y, a veces, complejo.
8) En las expresiones y locuciones más empleadas en los viajes se proyectan:

- Vivencias simbólicas
- Vivencias simbólicas y reales en el mismo viaje
- Autoanálisis de sí mismo, analizando su vida real aquí y ahora.
- Experiencias traumáticas de fuerte contenido emocional.
- Revisión de sucesos joviales y placenteros.
- Evocación de "**estados místicos**" de contenido espiritual.
- Ensoñaciones con matices inconscientes de difícil interpretación.
- Relatos con sentimientos contradictorios. (Alegría y tristeza…)
- Interrogantes ante la vida, la sociedad, la religión etc.
- Relajación profunda, gran serenidad y quedar la mente en blanco.
- Visión - Revisión de vida en forma de filme.
- Otras formas: diálogos clarificadores consigo mismo para verse por dentro.

- Algunas músicas para el “Viaje” fueron solicitadas por alumnos del conservatorio como las siguientes:

** Messe pour les temps moderns del compositor Pierre Henrry*
** La Consagración de la Primavera del compositor Strawinsky*
** Psalmen Davids - Anaklasis – Sonate del compositor Pendereki*
** Juan Salvador Gaviota Compositor Neil Diamond*

1

29) * Durante toda la audición he sentido una fuerza inmensa, ganas de moverme, de danzar, de echar fuera de mí todos mis caprichos, vergüenzas y timideces. En algún momento, dejándome llevar por la música, me he sentido un tanto anhelante o quizás triste, pero poco.

* He pensado en que no debo sentir reparos ante nada, que debo estar seguro de mis decisiones y, sobre todo, en unas ansias de movimiento y actividad.

* Todos estos sentimientos me han llevado a pensar en muchos momentos en las experiencias que he tenido en algunas salas de baile. Notaba que habían sido positivas porque iba con recta intención y además utilizaba el danzar como medio para romper mis barreras y vergüenzas.
Todo esto me hacía sentir ganas de danzar en este plan, que es como yo creo debe ser el baile en la realidad. **Me ha resultado todo muy positivo."** (14)

Reflexión

Autoanálisis aquí y ahora, deseos y fuerza para superar sus complejos. Recuerdos de discoteca y actitud positiva ante lo que debe ser la danza y el baile: comunicación y desahogo.

MÚSICA: New Jerusalem
Compositor: Tim Blake
Marca del disco EGG
Distribuido por Movieplay
Nº171416 / 2

SENTIMIENTOS
- Paz interior..... (6)
- Alegría..... (7)
- Fuerza.....(9)

2

12) * Me ha causado un sentimiento de felicidad, ha sido muy bonito; le pondría el adjetivo **"inocente**", música colorista que me excitaba alegrándome todo mi ser. Cuando subía el tono y se encendían las luces sentí calor, no como la otra vez que sentí violencia, sino calor agradable.

*** Mi alma estaba sosegada, muy tranquila y con un sentimiento interno, ánimo para continuar.** Me ha dado la impresión de algo fuera de lo común. Concretamente me ha recordado esto : cuando terminaba del trabajo, con mi hermano, nos íbamos a cenar a una especie de Pub con música de este estilo, y de cantantes ingleses, con música suave. Era un

momento para mí de relajación del trabajo del día. Era un momento dulce y muy agradable. También me ha recordado a mi hermano y los sentimientos pasados con él en vacaciones.

* Otros sentimientos guardados íntimamente en mi corazón han sido los vividos con mi sobrina en aquel ambiente de felicidad. Quizás he revivido todo esto porque son momentos y **situaciones de paz interior para mí,** que yo guardo con cariño, en cierto modo nostalgia, pero no me condiciona para mi "vocación", sino que supone una **evocación bonita de toda mi familia y una tranquilidad de verla tan feliz.**

* Me ha encantado en ambiente de la sesión: la música me gustaría volverla a oír. Es música muy buena para producir sentimientos positivos. (6)

Reflexión

Esta música suave y colorista de Tim Blake ha inducido a este adolescente a revivir sus ensoñaciones sentimentales con la misma emoción e intensidad que los vivía, cuando pasaba unos días de vacación con su familia, generando profundos sentimientos y remembranzas de serenidad, sosiego y placidez que guardaba con gran cariño.

MÚSICA: New Jerusalem	**SENTIMIENTOS**
Compositor : Tim Blake	**- alegría ..... (8)**
Marca del disco: E.G.G.	**- relajación..... (6)**
Distribuido por Movieplay	**- recuerdos agradables.... (6)**
N.º 171416 / 2 - C/B	

3

97) * He sentido una gran serenidad y paz interior. Al principio no sentía nada, pero al final, ha sido cuando todo ha cambiado, al sonar esa música rápida sentí una gran exaltación. Durante toda la música he vivido como en un sueño de cosas agradables que me podían suceder. **He revivido muchos de los recuerdos y sueños que he tenido en mi vida.** Uno de los sueños que he revivido con más fuerza ha sido el referente a la primera vez que salí con una chica, y lo que sentí en aquel momento lo he vuelto a sentir ahora. (66)

Reflexión

Este adolescente ha revivido sus ensoñaciones sentimentales con la misma emoción e intensidad que los vivió en el primer flechazo con tranquilidad. La música de Mozart suele generar en muchos estados emocionales de armonía, serenidad, sosiego y placidez.

MÚSICA: Concierto para piano y orquesta Nº20	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Mozart	**- Alegría..... (10)**
Marca del disco: D. Grammophon	**- Paz interior..... (9)**
Nº2530538 C / A	

4

101) * Ha sido algo dramático, excitante, trágico**.** Como que toda la gente estaba en contra de mí a causa de mi excitación. Al principio la música crea en mí una sensación de intranquilidad, pero llega de pronto un momento que no soporto más y reviento y a causa de eso toda la sociedad se avalancha contra mí. También lo podría comparar con la propaganda que me la voy tragando poco a poco, hasta que reviento y pregunto por qué...

* He revivido un recuerdo desagradable al recordar que de pequeño me tragaba todos los anuncios y cada vez me gustaban más, hasta que un día me harté de ello y no los soportaba más y les di de lado, **pero caí de nuevo en la misma tentación y otra vez me volví a hartar y me di cuenta de que me estaban robándome la personalidad y esto lo resolví con fuerza en las experiencias**. (67)

Reflexión

*Reflexión simbólica que termina con actitud realista de cambio ante los daños que la sociedad de consumo (anuncios, TV. Etc.) le estaban ocasionando… **robándome la personalidad**. El sabio, que lleva dentro este niño de 13 años, ha hecho sonar las alarmas en esta sesión de musicoterapia.*

MÚSICA: La Consagración de la Primavera	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Strawinsky	**- Angustia..... (9)**
Marca del disco: D. Grammophon	**- Excitación..... (10)**
Nº138920 - SLPM - C / B	

5

111) * He experimentado nerviosismo, desconfianza en mí, falta de relajación, ánimo excitante, alterado y solitario. He pensado en las veces que no me escuchan los demás y me ponía nervioso y excitado. También en las peleas o riñas que he tenido con mis hermanos, amigos y compañeros. En las veces en que me sentía nervioso y no sabía lo que hacer. Me sentía solo y tenía la sensación de que nadie me comprendía. **También en los momentos de mi vida en los que no me podía relacionar con los demás chicos y chicas por mi forma de ser**...

* He revivido peleas con mis hermanos, las veces que en el rincón de la Plaza X me amargaba y me disgustaba porque no me entendían ni escuchaban. En la crisis que tuve hace 3 semanas en la que me pasé toda la noche reflexionando sobre si había descubierto a Jesús en mi vida, y al fin me aclaré poco a poco, y vi que lo estaba descubriendo y me puse a comunicarme con Él, feliz de haber encontrado la solución, también me he sentido muy nervioso, y hasta me han dado ganas de gritar y de liberarme de lo que tenía dentro de mí, y que los nervios me hacían estar muy exaltado y sentía como si me fueran a saltar las venas. Tenía una respiración honda y agitada. (136)

Reflexión

Vivencias retroactivas de insatisfacción familiar y desarmonía en sus relaciones con sus hermanos y los chicos/as de su entorno, debido a su carácter y forma de ser. Autoanálisis

aquí y ahora de la situación de crisis espiritual e interrogantes (soledad, dudas etc.) con reflejos psico somáticos. (Tenía una respiración honda y agitada)

MÚSICA: Elements - La Terre	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Michel Magne	**- Excitación..... (9)**
Marca del disco: E.G.G.	**- Exaltación..... (9)**
Nº171408 / 3 - C / A	**- Desconfianza de mí..... (9)**

6

115) * He sentido paz interior y me ha dejado completamente relajado y a la vez sentía una fuerza enorme para poder compenetrarme con la música. Me ha ayudado mucho la serenidad y calma que tenía, ya que no pensaba en nada, sino que me he concentrado y así he podido sentir una profunda alegría. Hubo un instante en que sentía ganas de despertar y estirarme, pero he podido dominarme, pues, también sentía ganas de seguir en este estado, escuchando lo que me decían las canciones. **No he pensado en nada, pues este disco ha despertado en mí unas ganas de relajarme y de no preocuparme por nada, a la vez que sentía una gran alegría. He comprobado que este relajamiento ayuda mucho a la interiorización de la persona y despierta los sentimientos profundos...**

* Mis sentimientos han sido sobre todo de relajación, paz interior, alegría y me han dejado un estado muy positivo. La música ha penetrado en mí con alegría. Esta música tiene una gran inspiración y espíritu de alegría. (78)

Reflexión

Mente en blanco, compenetrado con la música, interiorización profunda y relajación con sentimientos de alegría y satisfacción inducida y provocada por dicha música. Manifiesta el poder de la música para descubrir el proceso de la ***interiorización****.*

MÚSICA: Juan Salvador Gaviota	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Neil Diamond	**- Paz interior..... (8)**
Marca del disco: CBS	**- Alegría..... (9)**
N.º S 69047 - C / A	**- Fuerza..... (7)**

7

125)* He experimentado el grado máximo de optimismo. O sea, el ver lo bueno, lo feliz que hay en la vida. La música me invitaba a tener una actitud de serenidad, y felicidad**.** También he recordado aquellas veces que en mi vida se han cruzado otras cosas, pero que yo desde el principio sabía que no eran buenas y por eso las daba de lado. Esto me ha hecho tener un grado de fuerza para luchar por aquello que creo que es lo mejor para mi vida. También he tenido un sentido de meditación o relación directa con Dios. **He revivido mi niñez, en mi maduración de adolescente en la que me han ayudado mucho mis padres y mi estancia en el seminario donde he descubierto muchas cosas que, hoy ocupan un lugar importante en mi existencia. He revivido las cosas que se han cruzado en mi vida, pero las he sabido orientar con ayuda de mis**

padres, educadores y buenos amigos. También he recordado el grado de honradez y nobleza de mi padre y esto me lleva a ser honrado y a ayudar a todo el que pasa junto a mi lado. El ánimo recibido de mis padres para luchar, a no caer en cualquier dificultad, por ejemplo, en la flojedad ante el estudio etc. (95)

Reflexión

Autoanálisis de su vida, su proceso de maduración de niño – adolescente. Valora la honradez y honestidad de su padre, como ejemplo y modelo para su vida y la correcta educación recibida de su ambiente familiar y el descubrimiento de lo esencial en el seminario, según él, muy importante para orientar su vida futura.

MÚSICA: Tubular Bells	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Mike Oldfield	**- Paz interior..... (7)**
Marca del disco: Ariola	**- Fuerza..... (8)**
Nº87541 - 1 - C / B	**- Optimismo..... (10)**
	- Deseos de superación……. (10)

8

136) * He tenido una gran preocupación, pensando en los problemas que me podían surgir con los deberes, ya que hoy tenía que hacer bastantes cosas y me he asustado un poco, al pensar en las represalias que podría tomar el profesor X porque hoy se ha enfadado bastante con la clase. En esta audición he sentido y revivido cosas de mi realidad, no como en otras ocasiones en que he dejado volar mi imaginación, tal vez sea porque estoy preocupado... He revivido experiencias desagradables de hace unas horas, en las dificultades que han puesto algunos profesores para que subiéramos a musicoterapia. **Esto no me ha gustado, porque yo subo con mucho interés y si intentan cortarlo ahora, pienso que voy a perder algo muy importante para mi vida, pues, creo que de aquí voy a salir hecho una persona más madura y buena y espero que en esta sesión se me quite ese estado de ánimo pesimista con el que he empezado.** Las dificultades son muchas, porque los profesores piensan que aquí subimos a una discoteca o a pasarlo bien y eso no es verdad." (100)

Reflexión

*Análisis sincero ante las dificultades para asistir a la musicoterapia, pues la valora muchísimo, no quiere dejarla**… creo que de aquí voy a salir más maduro.** No era frecuente la actitud de los profesores el poner dificultades a los alumnos, que asistían a las sesiones de musicoterapia, más bien, mantenían una actitud contraria y favorecían a estos muchachos, pues comentaban con frecuencia, que suelen ser más responsables de sus estudios y de sus valores como persona.*

MÚSICA: Elements - La Terre	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Michel Magne	**- Angustia..... (6)**
Marca del disco: E.G. G.	**- Exaltación..... (7)**
Nº171408 / 3 - C / A	**- Recuerdos desagradables…. (8)**

9

180) * Tristeza en un momento en que la música era melancólica. Alegría que me ha hecho pensar en los momentos alegres de mi vida. También una relajación interna que nunca había experimentado. **A mi mente han venido multitud de cosas sin saber por qué:**

. Cuando me enfadaba con mi padre e iba a pedirle perdón...
. Cuando se murieron mis abuelos...
. Cuando decidí venirme al seminario...
. Cuando salía con María y cuando la besaba...
. Cuando tuve una pelea con Fco. José ... .
. Cuando un día me escapé de clase...

*** He revivido el momento de cuando me tiraba las horas muertas oyendo música en mi casa, sobre todo, el disco de Jesucristo Super Start y disfrutaba de tal modo, que cuando venían a decirme que fuera a cenar o algo así, solía enfadarme.** También he revivido la primera vez que fui a la discoteca y no me atrevía a bailar, pero al final me decidí y fue la primera vez que bailé con una niña una canción lenta. He estado en tal punto de relajación, que no sabía en qué dirección estaba, ni dónde estaba, o sea como fuera de mí. (133)

Reflexión

Revisión serena y sosegada de su vida, acentuando los aspectos más bien negativos de su infancia. Refleja los efectos producidos por la relajación, sensaciones que nunca había experimentado. En esta situación de desahogo y alivio vienen a su mente muchos recuerdos de su niñez y los primeros idilios amorosos, experimentados en la discoteca.

MÚSICA: Historias de misterio e imaginación
Compositor: Alan Parsons
Marca del disco: Movieplay
Nº70842 / 6 - C / B

SENTIMIENTOS
- Relajación..... (9)
- Vivencias familiares…….. (8)
- Recuerdos agradables..... (10)

10

205) * He revivido y pensado en mi infancia, cómo era... pero he visto mi infancia muy seria, triste y muy excitado, no podía pensar en otra cosa nada más que en mi familia. Quería dejar este pensamiento, pero no podía, no me dejaban...todo lo que vivía y veía era mi infancia. Pensaba en cosas desagradables que ha tenido y tiene mi familia... es decir que todo se ha centrado en mi familia, en la cual yo era un crío mimado para unos e imposible para otros. Como ya he dicho, no he dejado de pensar en mi familia e infancia, en los problemas graves y hasta ha habido momentos en los que me he sentido muy inferior... **Reviví momentos en los que mi padre me dio una bofetada, parecía que me mataban. Hacíamos una cosa mal y ya mi padre me gritaba, me regañaba y me daba fuertes bofetadas... Cuando mi padre me daba una de esas bofetadas, me daban ganas de lo que tú sabes...y llegué a pensar escaparme de mi casa y no volver más, porque no puedo estar allí, todo lo hago mal**.

* Hace dos años mi padre compró una casa en el campo y todos los fines de semana que vamos me hace trabajar. Me dice, a quitar piedras y hasta que termino no puedo salir, todo eso es un agobio, me hace arar (cavar) la tierra para sembrar y yo nunca he cogido un azadón y ese trabajo me resulta muy penoso, y no lo exagero, cada día trabajo varias horas y es fatigoso. (149)

Reflexión

Vivencia regresiva de una infancia muy desagradable y de malos tratos. Rechazo visceral, insatisfacción, total disconformidad por la educación y el trato que recibió de niño por parte de su padre. Con repercusión en su forma de ser. La madre es ignorada. Desajuste consigo mismo por el ambiente familiar y muy obsesionado por su situación. Intrapunición y Baja autoestima con tendencia a la depresión y a fugarse de casa.

MÚSICA: Juan Salvador Gaviota
Compositor: Neil Diamond
Marca del disco: CBS N.º S-69047
C / A

SENTIMIENTOS
-Tristeza..... (10)
- Angustia..... (9)
- Familia..... (9)

11

248) * He sentido complejo de culpa, asco, rechazo a todos y a todo, asqueo de la vida. Estoy hecho un lío. Esta música me ha vuelto a recordar mis problemas y mis angustias.

*** Cristo a muchos no nos dice nada,** porque cegados por el consumismo, no descubrimos a Dios. Yo vivo superficialmente. La vida me aburre, todos los días el mismo rollo. Esta vida para mí no tiene sentido.

*** ¿Para qué estudiar? ¿Para qué jugar y amar?** Si sólo vamos a vivir cuatro cochinos días, ¿para qué vivir?

*** Todo lo hago por temor a mi conciencia,** que me remuerde, por temor al castigo, por temor a la mala fama, ¡todo por temor! ¡Qué mierda! Lo pruebo todo y, cuando lo pruebo, me llevo un gran desengaño, entonces se me quita la ilusión de vivir...

*** Tengo "perfectitis crónica,** y la más mínima imperfección me crea un mundo de problemas.

*** Tengo problemas de fe**. No confío en Jesús, pienso que eso es un rollo y creo que nunca me hace caso, sin caer en la cuenta de que soy yo quien debe escucharle a Él.

*** Soy muy pesimista y creo que la sociedad está totalmente perdida, que es una absurdez el que exista el mundo. La vida no tiene sentido porque, ni veo ni siento a Dios**. Espero que venga y me diga, ¡mírame, sí que existo, para que me creas, no estudies más, yo te lo haré todo, con este egoísmo, no puedo descubrir a Dios y fracaso.

*** En egoísmo me ganan pocos.** Cuando me acerco a Dios, es porque me encuentro en un terrible apuro. Después me olvido de todo, hasta que de nuevo lo paso mal. Sólo acudo a Dios ante un examen, cuando me van a preguntar la lección, cuando paso a tinta china un dibujo, etc. ¡Claro!, hago de Dios mi instrumento, le busco de forma absurda y no le encuentro y entonces, me enfado con Él. Siempre que me doy a los demás, es por cálculo egoísta, para conseguir algo de ellos.

*** La vida es muy dura y cruel, me dice mi padre, y a eso junto yo mi pesimismo y saco de la vida una idea horrible.** Si tuviera que representar mi vida en un lienzo, echaría un borrón negro en el que parece que no hay principio ni fin. Para mí la vida no tiene sentido y por ello ni el amor ni la muerte**.**

*** En medio de este borrón aparece una luz deslumbrante,** que me invita a dar sentido a mi vida, pero es demasiado fuerte, me pongo gafas de sol para no verla, para que no me dañe en lo más profundo de mi ser, al descubrirme, y revelarme que mi vida no tiene sentido, porque yo quiero dárselo**, pero mi orgullo me impide creer en lo sobrenatural ..**.

*** Tengo doble personalidad:** la de un niño caprichoso y la de un adolescente responsable que lucha por un futuro mejor. Estoy completamente acomplejado*,* no puedo, no me atrevo a mostrarme como soy, porque tengo miedo a perder la estima, si hago eso de dejarme ver como soy...

*** Mi devoción se centra en la Virgen.** Ella me consuela en momento de desesperación, pero la tengo como mujer, y yo me identifico con Jesús, un hombre como yo**.** A Dios lo tengo como a un ogro y, a veces, dudo de su existencia, pues le tengo como a un ser superior y con malas ideas**. Tengo de Dios la imagen de un personaje que se quiere vengar de mí, un terrible individuo, al que no considero padre ni mucho menos.**
*** Estoy hecho un lío**, metido en un círculo vicioso del que no puedo salir y veo siempre el lado negativo de las cosas, pienso mal y desconfío de todos y de todo. (86)

Reflexión

Uno de los enemigos de la felicidad y armonía en este adolescente es la perfectitis, que dificulta su aceptación y su crecimiento armónico. No comprende ni acepta que se puede ser feliz en esta vida, aunque no sea perfecta.
*Apasionante descripción de un adolescente en profunda crisis existencial a sus 13 años. Duda de todo y de todos. ¿Cuál es el origen de esta situación? Sin duda, sus afirmaciones tan profundas y contradictorias nos hacen pensar que nacen de una educación errónea de las personas significativas**,** que le han instilado principios erróneos para aprender el arte de amargarse la vida. Sus reflexiones irradian:*
***Cogniafección** (infravaloración y complejo de inferioridad)*
***Cognipunición** (con autodesprecio / autocastigo / Intrapunición).*
***Perfectitis** (inoculada por una educación familiar errónea y perfeccionista)...*
*Se atribuye a Ortega y Gasset una célebre frase, que nos puede ayudar a comprender la situación de este adolescente: "**Yo soy yo y mis circunstancias**." "Esta realidad nos lleva a pensar en la influencia del ambiente familiar y escolar, inoculada a este muchacho en su forma de ser y de pensar, sin embargo, **las circunstancias sólo son un dilema o alternativa que debemos solventar cada persona**, 85 **aunque no todos lo consiguen.** 86*

** 85 "No somos disparados a la existencia como una bala de fusil cuya trayectoria está absolutamente determinada. Es falso decir que lo que nos determina son las circunstancias. Al contrario, las circunstancias son el dilema ante el cual tenemos que decidirnos. Pero el que decide es nuestro carácter." José Ortega y Gasset*

** 86 "Las circunstancias hacen a los hombres hábiles, lo que ellos quieren ser, y pueden con los hombres débiles." M. J. de Larra*

Conclusión

*Objetivo: **Desprogramar** y ayudarle a que sea él autor de su propio destino, evitando el peligro de escribir el arte de amargarse y construir su propia desdicha.*

MÚSICA: Juan Salvador Gaviota
Compositor: Neil Diamond
Marca del disco: CBS
N. º S - 69047 / C / A y B

SENTIMIENTOS
- Rechazo..... (10)
- Complejo de culpa..... (10)
- Angustia..... (10)

306) * He revivido el verano que ha sido para mí como sigue:

- Lo considero positivo porque he sido uno de los pocos de mi pandilla que no ha fumado, por haberme abierto con mis padres, por haber querido mucho a mi hermano, por haber hecho muchos amigos y amigas y haberme mostrado simpático. He recuperado a un amigo que me dejó plantado y el haber descubierto en qué grupo puedo hablar tranquilamente de mis cosas.

*** También he tenido mis fallos y cosas negativas:**

. He visto revistas pornográficas...
. Me he chuleado delante de amigos de haber tomado cubatas...
. Me he chuleado y vuelto un poco tontito en mi pandilla...
. No he sabido adaptarme bien a las diferentes edades.

*** He hablado a nivel íntimo con personas de no excesiva confianza y el resultado ha sido que luego me tomen por puritano...**

Esto me ocurrió un día que estaba muy abierto, y decidí hablar sobre el sexo en mi casa de la playa con unos amigos. Empezamos hablando de la masturbación y yo dije mi opinión, que tú ya conoces. Uno de mis amigos me dijo para él la consecuencia que le había traído era el sacar malas notas, la desgana por todo, el cambiar su forma de ser y desde entonces volverse hacia el mal... y por ello decidió intentar corregirse, al ver las consecuencias.

También intenté sobrepasarme con una chica que estaba algo caliente. **Pero reflexioné y adopté ante ella una postura conservadora y me resigné a no sobrepasarme, a controlarme y a pasar de sus acosos y tentaciones como el echarme su brazo por encima etc. etc. etc.** (5)

Reflexión

Reflexiona con serenidad ante sus fallos veraniegos. Se analiza positivamente ante el proceso de crecimiento y las típicas crisis del adolescente (tormentas emocionales etc.) y expresa con sinceridad total sus actitudes, aciertos y fallos. Reconoce que debe controlar su exceso de confianza para abrir su intimidad con cualquiera. Sabe resistir y controlarse en los momentos de atracción sexual ante chicas provocativas, adoptando una actitud de respeto y una postura conservadora.

MÚSICA: Oxigene	**SENTIMIENTOS**
Compositor: J. M. Jarre	**- Paz interior..... (9)**
Marca del disco: Polydor	**- Relajación..... (9)**
Nº2310555 - 52	**- Recuerdos agradables..... (9)**
C / A y B	**- Recuerdos desagradables..... (9)**

13

310) * Yo veo que Fco. Manuel no está haciendo la labor de grupo ya que cuando comete un error uno de los componentes del equipo de musicoterapia, habla muy rápidamente para echarle en cara su error, y eso no es así.

* A pesar de que quiero mucho a mi madre, veo que tiene algunos momentos que no hay quien la aguante, y yo he tomado como determinación **callarme en esos momentos** ...

* Hace unos días trajeron a clase una revista porno ante la cual yo me dije: No voy a decir nada, cállate y no intervengas, esto por consejo expreso de mis padres y tuyo, no sea que me pongan el sambenito del típico niño bueno.

* Cuando le pegan o riñen a mi hermano porque no come algo que no le gusta, yo le aconsejo que se lo coma lo antes posible para que mi madre no le pegue, pero mi hermano rechaza totalmente este consejo.
* Por parte de mi madre fue una postura un tanto inmadura el haberle dicho a mi hermano que era un celoso, pues, dejó a mi hermano totalmente cortado.
* Creo que siguiendo como hasta ahora con mi forma de ser y con la ayuda de mis educadores podré superar los problemas que se me planteen en el Instituto, y determinados ambientes en los que tendré que alternar.

*** Creo que a partir de ahora estoy empezando a conocer a Cristo en :**

*La risa de mi hermana cuando le concedo algún capricho...
* Cuando doy mis deberes a mis amigos para que los copien...
* . Cuando veo la actitud y entrega de mis educadores...
* Sin embargo, me está costando habituarme a ir a rezar a una iglesia los lunes, miércoles y viernes.
* Creo que se está dando un cambio palpable en Adolfo y Josema, cambio además muy notorio e importante. En Josema, porque ha empezado a copiar en los exámenes, cosa que no había hecho nunca. Mientras que Adolfo, quiere dárselas de chuleta, para superar su gran problema, aunque yo creo que esa no es la forma de solucionarlo.
* **Ya voy diferenciando lo que es darse el lote con una chica y lo que es quererla de verdad y esto lo considero bueno, porque voy descubriendo las cosas.**
* La afirmación de un profesor de que había que conformarse con lo que cada uno tiene, si uno es bajito, canijo o gordo etc., me ha ayudado a superar el complejo de bajito que yo tengo. (5)

Reflexión

Sigue muy consciente de su evolución personal y desarrollando el juicio crítico sobre sus vivencias y sentimientos íntimos y relaciones familiares. Expresa la crisis típica de los adolescentes ante el crecimiento de su yo. ***Va madurando en el aspecto religioso, afectivo sexual, gracias a las orientaciones de su padre, buen educador y las sesiones de musicoterapia****. Asimismo, va superando los pequeños complejos, originados por cierto retraso en su desarrollo físico.*

MÚSICA: Romance
Compositor: Peter Baumenn
Marca del disco: Ariola Eurodisc
Cara A

SENTIMIENTOS
- Fuerza..... (7)
- Tensión interior..... (8)

14

312) * Noto que me estoy alejando un poco de mi padre. Siento que va naciendo mi propia personalidad, esculpida por dos grandes personas que han influido de alguna forma en mi vida: Mi padre y Sergio.

*** De Sergio he adquirido alguna de sus formas de ser y comportarse.** Gracias a él logro controlar mis sentimientos y no manifestarlos tan alocadamente a cualquier persona. Me doy cuenta de que estoy pasando a otra etapa de mi vida: la adolescencia, ya que la atracción que siento hacia las chicas es mucho mayor y además estoy cambiando físicamente, ¡menos mal.

*** "Estoy realizando una labor muy importante con mi hermano".** Le hago alguna de las cosas que me pide, le felicito cuando saca buenas notas... aunque debería de hacer mucho más esfuerzo todavía.

*** Me doy cuenta, a través de algunos diálogos con uno de mi clase,** de que el amor materno es fundamental para la buena realización del niño.
*** He sentido lo que es estar celoso pues**, hace unos días, mi padre le dijo a mi hermano que sabía hablar muy bien porque leía todos los días el periódico. Yo, sin embargo, no tengo esta cualidad, y no manifesté ningún sentimiento porque vi, que esto era bueno para que mi hermano superase el problema de ser algo celoso. Pero ahora yo también leo el periódico y no sé si es por hacerle la competencia a mi hermano o porque quiero adquirir más cultura. ¡Acláramelo!
*** Tengo una mayor fe en Jesús y María.** Les rezo todos los días y les pido muchas cosas como éstas: aprobar los exámenes, crecer, querer con intensidad a mis padres, etc. Yo, a mi vez, me comprometo a ser mejor en todos los ambientes.
*** ¡Agustín!, te agradezco mucho la labor que has realizado en mí, y ojalá que sea muy duradera.**
- Me has transmitido conocimientos de todo tipo, (psicología, amistad.)
- Me has enseñado lo que es necesario para ser una persona madura...
- Me has mostrado el camino hacia la libertad interior, me has liberado de la masturbación, sin mostrarte orgulloso por ello. Te lo agradezco ahora, porque puede ser la última vez que escriba de este modo.

* Me has enseñado a darme cuenta de mis virtudes y defectos y me has ayudado a corregir lo negativo en mí.
***** Volviendo a mis padres, tengo que decirte que les considero cada día mejores. Y otro asunto es que, en uno de mis ambientes, que frecuento, se fuma. No me preocupa el fumar en sí, porque yo no lo voy a hacer, lo que me atemoriza es que, este vicio se extienda por la pandilla y me vea obligado a fumar yo también. Mis padres me han dicho sobre esto que, si llega el caso, que fume, pues, una chupada no tiene importancia, y que lo haga para no dar la sensación de niño bueno…
*** Ya no salgo con mi ligue**. Pienso que es un poco golfa. No puedo salir con una chica que muerde todos los días con otros". (5)

Reflexión

*Continúa madurando y siendo cada día más consciente del cambio de niño a adolescente (2º nacimiento) "estoy pasando a otra etapa". Se va desligando de la dependencia afectiva excesiva, y descubriendo nuevos valores, como la amistad, la responsabilidad y tomando las riendas de su propia historia, "**noto que me estoy alejando un poco de mi padre"** Pero, es la típica situación de algunos adolescentes, un alejarse sin irse. Una vez más, agradece los efectos positivos de las experiencias de musicoterapia.*

MÚSICA: Momentos de Paz Nº6	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Varios	**-Tristeza..... (8)**
Marca del disco: Ediciones Paulinas	**- Paz interior..... (10)**
C / A	**- Relajación..... (9)**

15

352) * "He sentido alegría porque he hecho una recopilación de mis problemas y he buscado soluciones sensatas, pidiendo ayuda a Dios para poder, esta vez realizar lo que me he propuesto. He visto que la masturbación no da nada positivo, ni siquiera una satisfacción auténtica y por eso he decidido evitarla**.**

*** He pensado en mi futuro,** si seré o no hombre íntegro o, por el contrario, me dejaré arrastrar por el ambiente en que vivo. He visto cómo sería de las dos maneras y espero ser íntegro.
*** He revivido los principios de mi experiencia en la masturbación,** cuando yo no sabía ni lo que era eso, pero lo hacía y mi evolución hasta ahora, en que intento por todos los medios solucionarlo.
*** Me he visto en la monotonía cotidiana** y en la lucha de todos los días: estudio, intentos por superarme, el descanso, cuando al acostarme rezo a Dios y cuanto peor me portaba, más bien me trataba Él". (9)

Reflexión

Juicio crítico ante los procesos de cambio y la crisis de su adolescencia y busca solución a sus problemas. Ligera deficiencia en la información afectivo – sexual, solucionada por sus sabias y sensatas reflexiones y sus creencias. Se interroga sobre su futuro ante el ambiente en que vive. Le espera un buen futuro ya que es una de las inteligencias mejor amueblada de los muchachos que han pasado por la musicoterapia.

MÚSICA: Historias de misterio e imaginación	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Alan Parsons	**- Alegría..... (9)**
Marca del disco: Movieplay	**- Optimismo..... (8)**
N. º 170842 / 6 - C / A	**- Deseos de superación, (10)**

16

360)*- Fundamentalmente en este viaje he pensado en lo que me voy a encontrar en **este cambio** que voy a realizar **en mi vida**, cambiando todo. Esto me produce una cierta incertidumbre y ansiedad, por no saber cómo serán las cosas allí donde voy a ir a vivir. He sentido tristeza al tener que dejar a tantos amigos que he tenido de toda la vida, pues creo que no volveré a verlos o los veré muy pocas veces.
* Cuando me has cogido la mano para comprobar si estaba bien relajado, al dejarlo parecía que dejaban electricidad tus dedos y los seguí sintiendo un rato.
* Luego he tenido un sentimiento de seguridad ante lo que me espera y de confianza en mí mismo por las enseñanzas tan sólidas que de este lugar he sacado y que han cambiado toda mi forma de vivir de unos años atrás hasta hoy, en que mi confianza en mí mismo para superar los problemas que puedan surgirme en la vida ha aumentado, al ver que dichos problemas que a mí me parecían graves e insuperables, no son tan grandes como me parecían.
* He revivido momentos de la experiencia de musicoterapia, desde que llegué a la experiencia casi por casualidad y como quien no sabe nada de lo que se trata, hasta después de la primera sesión en la que todo cambió. Desde ese momento en cada sesión saco una experiencia nueva, y una gran ayuda para mi vida práctica. **He recordado cuando abría mi intimidad y la buena sensación que experimentaba al hacerlo,** mi sorpresa al ver que todos teníamos los mismos problemas, el ver cómo nos íbamos contando nuestras dificultades y al mismo tiempo, ayudando a otros a liberarse.
* He recordado la alegría interior que sentía cuando, después de haber dicho o tomado el compromiso de ayudar a uno, el ver los progresos que, sin saberlo, producía nuestra ayuda encubierta, ¡cómo saltaba mi alma dentro de mí y me llenaba de alegría al haber ayudado a alguien!
* También he sentido tristeza al recordar cómo algunos se marchaban del grupo, aunque sabía que el grupo seguía. Ahora me ha llegado a mí el turno, me tengo que ir y yo comprendo lo que los otros sintieron al marcharse, porque por muchos años que pasen, esta nuestra amistad

perdurará y no podrá separarnos, pues cada uno conoce al otro en intimidad: sus problemas, sus cualidades, y esto hace que esta amistad sea duradera y verdadera.
* Tengo ciertas ganas de poder ayudar a los demás y hacerles partícipes, en la medida de mis posibilidades, **para que sepan la alegría que se siente al abrirse a los demás y contarles tus problemas.**
* Espero que con el tiempo esta experiencia se difunda y que puedas ayudar a todos los jóvenes del mundo porque, de verdad, lo que tú haces vale mucho, pero que mucho, y creo que cada día podrás hacerlo mejor.
* Deseo que, cuando sea mayor y nos veamos, pueda ver que sigues con tu entusiasmo y que no se pierda esta experiencia, porque sería una gran pena. Bueno adiós, hasta que nos veamos cuando vuelva por aquí alguna vez. ¡Buena suerte! (9)

Reflexión

Valoración muy positiva y ponderada de lo que ha sido para él la musicoterapia. Este adolescente tiene que dejar el grupo de las experiencias por traslado de los padres a otra ciudad. Su presencia dejó en el grupo una huella muy positiva. Se marcha contento por lo que ha vivido y descubierto y al mismo tiempo triste por no poder seguir. Descubre y analiza lo positivo que fue para él abrir su intimidad en un grupo de confianza con una persona que le escucha y comprende. Expresa y desea que la musicoterapia siga mejorando y ayudando a muchos jóvenes necesitados. ***Insiste en valorar mucho el efecto terapéutico que se experimenta al abrir la intimidad*** *y contar los problemas y dificultades en un ambiente de empatía y comprensión.*

MÚSICA: Sweet People	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Wonderful Day	**- Tristeza..... (7)**
Marca del disco: Polydor	**- Relajación..... (10)**
C / A y B	**- Recuerdos agradables…. (9)**

17

377) * Con respecto a la masturbación creo que me debías de dar más información sobre cómo debo actuar ante este problema, que es muy fuerte en mí y no se quita, así como así. Por lo menos he conseguido darme cuenta y ahora siento un fuerte asco hacia ese problema y creo firmemente que lo superaré con tu ayuda. Por otra parte, me he sensibilizado mucho con el problema de los pobres y me gustaría ayudarles.
*** Mi verano no ha sido tan normal como otros años.** Todo fue normal hasta mediados de julio, que fue para mí cuando ocurrió la tragedia más grande que he vivido en mi vida, la muerte del ser más querido para mí, con quien había estado desde que nací y a la que quería muchísimo, se trata de mi abuela. **Su muerte ha supuesto para mí un gran trauma moral.** Me ha quedado un recuerdo muy fuerte, pero yo creo que no quedará nunca sanado, si no logro superarlo ahora. La muerte de ese ser tan querido me ha traído muchas consecuencias. Justamente el día del entierro nos íbamos de vacaciones y lógicamente no pudimos salir. Su muerte provocó en mí un estado de ánimo muy desagradable, fue terrible.
*** Mis padres decidieron que yo me fuera con mis tíos y recuerdo que fue algo terrible para mí**. En el viaje lo pasé francamente mal, pues me acordaba de mi abuela. No podía comprender

mi situación de encontrarme yo en la playa y mi abuela enterrada. Todos me daban ánimos y me ayudaban a superarlo. En el viaje iba mirando al horizonte y pensando en el entierro de mi abuela y, aunque mis tíos intentaban ayudarme, yo sentía la vida como nunca la he sentido. Mi cabeza se llenó de pensamientos extraños, me llegué a preguntar:

¿Para qué vivimos? ¿Por qué nos quita Dios a las personas queridas? ¡Era algo horrible!

***** Pasados unos días conocí a muchos muchachos en la playa y entablé muy buenas relaciones con todos ellos, se me fue borrando la idea de la muerte y empecé a usar un poco más mi libertad, pero siempre en el buen sentido de la palabra. Entablé amistad con una chica y un día fuimos a dar una vuelta y me ocurrió una cosa curiosa. Ella tenía 22 años y novio, para que no te creas que... Por el camino, sin venir a cuento, sacó la conversación de tema religioso...Ella no creía en Cristo resucitado y en otras cosas de esas que no se logran comprender, yo sentí tanta rabia que intenté convencerla, pero me di cuenta de que somos libres y entonces intenté hablarle en sentido totalmente cristiano. **Ella me preguntaba cosas, hasta que le dije unas palabras que le llegaron al corazón. Parece como si en aquel instante Cristo me hubiera inspirado lo que le debía de decir: le hablé de Cristo** y ella, aunque es cristiana, se plantea muchas dudas sobre la fe y, a veces, parecía estar un poco atontada. Llegó el momento en que parecía como que ella también creía... **y al final llegué a la conclusión de que nos falta mucho diálogo y comunicación de experiencias y vivencias de la fe.** (11)

Reflexión

Inicia su reflexión manifestando fuertes sentimientos de culpa por la masturbación. ***Dicho problema le agobia, perturba su conciencia, siente asco y repugnancia de sí mismo.*** *Además, se cree incapaz de solucionarlo, pues no sabe cómo actuar ni qué hacer para ello, pero espera que la musicoterapia le ayude. La conmoción y desazón por la muerte de su abuela le provoca enorme tristeza****. Su muerte ha supuesto para mí un gran trauma moral*** *, que analiza muy a fondo con sus creencias y le provoca profundas reflexiones y preguntas muy humanas sobre el sentido de la vida.*

Manifiesta exquisita sensibilidad ante lo transcendente, expresado en el diálogo con una chica para terminar con una conclusión de persona muy reflexiva y madura. ***Llegué a la conclusión de que nos falta diálogo y comunicación de las vivencias de la fe.***

MÚSICA: Oxygene	**SENTIMIENTOS**
Compositor: J. M. Jarre	**- Tristeza..... (9)**
Marca del disco: Polydor	**- Angustia..... (10)**
Nº2310555 - 52 - C / A y B	**- Recuerdos desagradables…. (10)**

18

385) * He estado muy tranquilo y relajado. He sentido mucha confianza en mí mismo, algo así como si estuviera en el nirvana, o sea, en otro mundo.

- No he revivido nada. **Estaba con la mente en blanco**, sólo he sentido la música y la relajación.
- He descubierto que mi relación con mi padre es muy dudosa. Todos los días nos peleamos por cualquier tontería**.**

*** Mi padre cree que tener un niño en casa y para hacerlo un hombre desde chico, no me deja ser niño y no comprende que eso no puede ser**. Él quiere que yo me amolde a unos ideales que yo no comprendo, aunque él no comprende los míos. Referente a los temas que tenemos que hablar en el grupo no me importa que hablemos de todos mis problemas menos de la masturbación. (17)

Reflexión

Manifiesta dificultades y conflicto en la relación con su padre y se siente agobiado por el estilo perfeccionista, castrador y hasta chapucero en la forma de educarle. Sabia reflexión para un niño de 13 años... ***no me deja ser niño y no comprende que eso no puede ser.***

MÚSICA: Momentos de paz Nº6
Compositor: Varios
Marca del disco: Ed. Paulinas
C / A

SENTIMIENTOS
- Paz interior..... (7)
- Relajación..... (10)
- Serenidad..... (9)
- Confianza en sí..... (10)

19

425) * He revivido mi problemática actual**.**
*** Desde hace un mes aproximadamente, vengo teniendo algunas peleas con mi madre, por diferentes motivos.** Según ella dice cada día estoy más sinvergüenza y añade que, la musicoterapia en vez de ayudarme me está perjudicando, porque, como no sabe lo que es eso, dice que cuando me solucionen el problema de las comidas, porque yo no valgo para comer, según ella, y hasta entonces no estará de acuerdo con la musicoterapia.
*** He intentado hablar con ella y razonar, pero siempre me corta diciendo: "Eso, en vez de ayudarte, te perjudica, yo no sé qué responder y me voy a mi habitación" Allí me pongo a pensar varias soluciones:**
- hablar con ella e intentar solucionarlo...
- escaparme de casa...
- portarme mal en clase para que me llamen la atención y se chinche…
- suspender el curso. En fin, un montón de posibles soluciones.

* También me gustaría decir que noto que **cada vez mis padres están más lejos de mí, y ahora es cuando más los necesito.** Mi padre siempre está de viaje y cuando viene es para descansar o castigarme. Mi madre en casa con su rollo del hogar está siempre ocupada y cuando quiero hablar con ella, no puede atenderme.
*** Muchas veces me entran ganas de llorar e incluso de no hablar más con ellos.**
Cada día se me hace más cuesta arriba el entrar en mi casa, pues, por nada que hago, bronca que me gano. Hasta mis hermanas se vuelven contra mí ya que, están todo el día molestándome e incluso insultándome.
* También parece que los profesores están en contra de mí, sobre todo el tutor pues, siempre me está echando en cara todo lo que hago.
***** Volviendo a mis padres. Estoy atravesando una situación muy difícil y ellos en vez de ayudarme, me riñen. Ya ni quieren que salga con un vecino, muy amigo mío, porque dicen que es un gamberro y que yo estoy copiando de él. **Tampoco quieren que vaya a las maquinitas porque también es de gamberros. Cuando salgo con mis amigos me dicen con ironía**: A ver si te echas novia (?) y, cuando quiero ligar, mi madre no me deja.
Los fines de semana en los que mi padre está todo el día encerrado en casa me dice con recochineo:
* Se te va a dormir el coco con tanta tele, ¿por qué no sales? Luego, cuando salgo, me pone todo tipo de pegas. La verdad es que yo no los entiendo, pues, ellos mismos se contradicen. Mi madre que, no me comprende, por ser mujer, y como tal, no ha atravesado el momento por el que yo estoy pasando, le echa las culpas a la musicoterapia y, según ella, todos mis males me vienen por la dichosa musicoterapia, en vez de echársela al colegio, a la edad que tengo, etc. Cuando yo sé que es justamente todo lo contrario, pues, si no fuera por la musicoterapia, estaría hecho

polvo ya que, cuando entro en la sala de musicoterapia, voy hasta arriba de problemas, y al salir, estoy nuevo. Pero en cuanto vuelvo a mi casa, otra vez se me cae por los suelos la moral.
*** Muchas veces me gustaría hablarlo con mi padre pues, él tiene que saber todo lo que estoy pasando porque, también él ha sido niño, pero cuando lo intento, o está cansado o está viajando**. A veces, tengo la sensación de que voy a explotar y no puedo desahogarme la mayoría de las veces. Me veo muchas veces solo, sin amigos, porque ya nadie es como antes, ni siquiera los de clase. Yo no sé lo que me está pasando, pero me gustaría que pasara pronto esta mala racha y que se solucionara felizmente. Siempre que estoy peleado con mis padres, me acuerdo de una frase que me dijo mi padre en mi cumpleaños: La edad de los 13 años es la más bonita, pero la más difícil. Esta frase yo la recuerdo mucho, pero dentro de un límite. Ahora veo que me resulta más difícil de lo que yo pensé. Muchas veces intento desahogarme tocando el piano, llorando, dando un paseo etc. pero siempre me queda algo dentro que me intriga y que no consigo sacar**.**
*** En definitiva, durante estas semanas lo estoy pasando muy mal, y más tiempo en guerra que en paz.**
- Noto que estoy cambiando totalmente en mi forma de ser, ahora saco suspensos, me porto mal sin quererlo y no soy tan responsable como antes. No sólo he cambiado mi forma de ser, sino también de pensar y de jugar. Antes estudiaba y sacaba buenas notas, ahora he empeorado.
- Creo que esta tensión con mis padres es debida, aparte de mi comportamiento, al colegio y a las notas, porque antes sacaba sobresalientes y medalla al mérito. Por ello mis padres se han creído que soy un niño de sobresalientes y medallas, en fin, un "superdotado" y eso es lo que más me chincha, pues, aunque es verdad que no trabajo mucho, pero hago lo que buenamente puedo. Este cambio lo vengo experimentando desde hace tiempo, concretamente desde el verano en que me hice amigo de un niño que, era muy educado y de unas niñas que parecían unas, bueno, ya me entiendes. ¡eso! ...
*** También durante este verano experimenté una sensación muy hermosa, me enamoré por primera vez. Claro, mi padre se dio cuenta enseguida y trató de cortarme.** Otro problema que para mí es el más grande es el de la sexualidad, porque cuando tenía 10 años, mis padres me decían que, cuando tuviera problemas, se los contase y hablase con ellos, y ahora que los tengo, no me dejan hablar o no puedo. Incluso mi madre me dice: ¡Hay que ver lo que te meten en el colegio! ¡Educación para el amor! (?)...
*** De sexualidad sé relativamente poco,** y lo que más me preocupa en este terreno, es lo que va a suceder en el momento en que me haga un hombre, porque francamente, no lo sé y, cuando quiero preguntarlo a mis padres, no están para escucharme, no pueden etc**. En definitiva, estoy muy separado de mis padres, con los que no me llevo bien, y estoy pasando momentos muy malos que me gustaría resolver y aclararlos."** (34)

Reflexión

*Insatisfacción familiar por la actitud de los padres. No le escuchan cuando más lo necesita. Refleja e irradia una situación de crisis total**,** "lo estoy pasando muy mal, y más tiempo en guerra que en paz". Motivos: la edad 13 años, el desajuste consigo mismo, (me veo muchas veces solo, sin amigos), la insatisfacción por el estilo educativo de sus padres, **punitivo y contradictorio** de parte de la madre y la ausencia, **despreocupación** por parte del padre, ... **ellos mismos se contradicen**. Estoy atravesando una situación muy difícil y ellos en vez de ayudarme, me riñen. Cada vez mis padres están más lejos de mí, y ahora es cuando más los necesito.*

Finalmente, la madre manifiesta desconfianza con la educación impartida en el colegio: ***¡Hay que ver lo que te meten en el colegio! ¡Educación para el amor! Hace alusión a dicho tema tratado en las clases de religión.***

MÚSICA: Momentos de paz Nº5
Compositor: Varios
Marca del disco: Ediciones Paulinas
C / A y B

SENTIMIENTOS
- Agresividad..... (9)
- Recuerdos desagradables.... (10)
- Angustia..... (9)

20

426) * En este viaje he recordado lo siguiente:
*** Durante el verano he tenido varias vivencias que, como se suele decir, han dejado huella en mí**. La primera fue a principios del verano, recién acabado el curso**.** Como estaba aburrido, se me ocurrió casi por casualidad, masturbarme por vez y, como el que prueba repite, desde entonces, casi todos los días, por no decir todos los días, me masturbo. Algunas veces he intentado resistirme, pero al final, caigo sin remedio.
* Ya más tarde, en el mes de agosto, cuando estábamos en la playa, de veraneo, estuve casi todo el mes peleado con el jefe, o sea con mi padre. Casi siempre era por motivos tontos, pero sucedía.
*** Este verano he cambiado bastante, no sólo en lo físico, sino también en mi personalidad. Y creo que fue debido a la influencia de mis amigos y a la pandilla con la que me juntaba en la playa.**
* Ahora soy más gamberro, más pasota y más sinvergüenza. He aprendido muchas cosas nuevas, pero en sentido negativo, por ejemplo, qué piropos debo echar a una niña, cuando me la quiero camelar, aunque eso no es lo más grave.
* También me he enamorado de una rubia que, estaba como el pan tierno, y que vive en Benacazón. Con dicha rubia tuve varios percances, no de los que te puedes imaginar, sino peleíllas, piropos de los nuestros y otras gamberradas. Lo cierto es que cada año me aburro más en la playa y no sé por qué. Después del verano no he tenido demasiados percances, aunque he estado casi todos los días peleado con mi madre. Ahora, con esto de las malas notas, mis padres tienen conmigo una decepción total y han pillado un cabreo, que no hay quien los aguante, ni se lo quite. Sigo con las peleas con mi madre, aunque han disminuido algo**.** Lo cierto es que del veraneo volví fatal, con pocas ganas de trabajar y más agobiado que nunca.
*** Siguiendo con el colegio, creo que la culpa de las malas notas no la he tenido yo, pero mis padres son incapaces de comprenderlo, dicen que no trabajo, que soy un irresponsable, y que, si no cambio, me van a quitar todo lo que me gusta**. Últimamente todos están en contra de mí, incluso mi abuelo, por eso me siento totalmente desmoralizado después de haber recibido las notas y el apoyo que me ofrecen...
* Otra vivencia que he recordado en este viaje es que una tarde, estando en casa de un amigo, me dio por dar una calada. Intenté resistirme, pero no pude y, aunque no me gustó, me preocupa el que un día me guste y me dé por fumar. En definitiva, que estoy hecho polvo, con tanto problema y con el único apoyo de los verdaderos amigos. (34)

Reflexión

*Prosigue reflejando una situación de **"crisis total"** (como estaba aburrido, se me ocurrió masturbarme. He intentado resistirme, pero al final caigo sin remedio) La insatisfacción familiar y el estilo educativo de su padre es la causa de insatisfacción. En verano, estuve casi todo el mes peleado con el jefe, o sea con mi padre. La crisis del crecimiento le ataca de lleno. Cognipunición, autodesprecio y baja autoestima. Ahora soy más gamberro, más pasota y más sinvergüenza. He aprendido muchas cosas nuevas, pero en sentido negativo). Se inicia en el proceso de enamoramiento. "También me he enamorado de una rubia que, estaba como el pan tierno, y que vive en…." La relación con su madre parece haber mejorado. "Sigo con las peleas con mi madre, aunque han disminuido algo". Insatisfacción y desajuste consigo mismo, sufre, se infravalora y se desmotiva ante los estudios, lo cierto es que del veraneo volví fatal, con pocas ganas de trabajar y más agobiado que nunca. "En definitiva, que estoy hecho polvo, con tanto problema y con el único apoyo de los verdaderos amigos".*

MÚSICA: Momentos de Paz Nº6 **SENTIMIENTOS**
Compositor: Varios **- Recuerdos desagradables..... (10)**
C / A y B **- Angustia..... (9)**
Marca del disco: Ediciones Paulinas **- Relajación..... (8)**

21

447) * "He pensado en una serie de problemas que quisiera que me respondieras a todas estas preguntas:

. ¿Cómo ser cada día más amigable con todos, más generoso y amigo?
. ¿Cómo solucionar una serie de problemas que tengo con mi padre?
. ¿Qué tengo que hacer para quedar bien ante las chicas?
. ¿Qué opinas sobre el tener ligue a mi edad?
. ¿Cómo tener amistad con todos los chicos de mi clase?
. Me gustaría hacerte ciertas preguntas sobre la sexualidad...
. ¿Cómo puedo ayudar a mis compañeros a superarse en las notas?
. Sé que hay una forma de superarse en los estudios, pero no consigo descifrarla.

*** Sobre el tema que más me gustaría que me ayudes es sobre los problemas de mi adolescencia, porque me vuelvo como tonto y loco en clase y en casa.** Me gustaría me dieses una fórmula para no ser tan creído: que si saco tantos sobres, que si juego mejor que tú y otras tontadas...

*** Y en general quiero que me digas qué debo hacer para estar más contento en la vida y cómo ser un verdadero cristiano.**

*También he pensado en un niño de mi clase con el que todos se meten y lo humillan, pues me gustaría ayudarle." (5)

Reflexión

*Confesión sincera de su situación, muchas dudas e interrogantes y vacilaciones de un adolescente idealista, manifestada en forma de preguntas que desea le sean aclaradas. No comprende su situación y se siente extraño y un tanto raro. **Me vuelvo como tonto y loco en clase y en casa.** A esta edad es frecuente que ni ellos mismos sepan lo que les pasa y tienen necesidad de ser escuchados para aclarar tantas vacilaciones, dudas e*

incógnitas que experimentan en la etapa de cambio tan radical, al dejar la infancia feliz.

.

MÚSICA: Música para orar N.º 6 **SENTIMIENTOS**
Compositor: Varios **- Deseos de superación..... (10)**
Marca del disco: Ediciones Paulinas **- Paz interior..... (9)**
C / A

22

467)* He pensado en que mucha gente corría y yo corría con ellos. Era una carrera muy larga, al final yo ganaba y me sentía alegre.
***** He sentido una gran paz y una fuerte sensación de bienestar, al revivir aquel momento de mi vida en el que, cuando era pequeño y un buen día me subí por la noche a la cama de mi madre, me acosté y allí estaba muy feliz**.**
*** He sentido también como si yo estuviera cambiándome a mí mismo e hiciera mejor las cosas.**
***** He sentido miedo al recordar mis aventuras del verano, cuando con mis amigos saltábamos las tapias de un cementerio por las noches y el día en que uno de mis amigos se trajo un magnetófono y grabó como unos gritos que a mí me produjeron mucho miedo.
* He recordado aquellos malos momentos de mi vida en los que yo con mis hermanos y amigos hicimos espiritismo con un vaso y nos salió un espíritu maligno y yo pasé mucho miedo." (46)

Reflexión

***Regresión**. " Cuando era pequeño me subí a la cama de mi madre, me acostaba y allí estaba muy feliz." La música le ha llevado a recuerdos, experiencias y aventuras misteriosas de ocultismo, que pueden causar efectos deletéreos en un niño y dejarle marcado para toda la vida. Es muy peligroso practicar los **juegos de la Ouija** y más para un adolescente de corta edad pues, el invocar a los espíritus puede llevarle por caminos desconocidos de consecuencias muy comprometidas, resbaladizas e incluso demoníacas. He recordado aquellos malos momentos de mi vida en los que yo con mis hermanos y amigos hicimos espiritismo con un vaso y nos salió un espíritu maligno y yo pasé mucho miedo.*

MÚSICA: Chariots of Fire **SENTIMIENTOS**
Compositor: Vangelis **- Paz interior..... (8)**
Marca del disco: Polydor **- Confianza en sí..... (8)**
C / A **- Miedo..... (6)**

23

496) * No sé, pero he tenido sensaciones muy raras que no sabría explicar. Sentía en la espalda como un cosquilleo. Por otra parte, he pensado y revivido mis relaciones familiares, mis problemas íntimos y mi situación ante los estudios.
*** Estas son mis vivencias**: Yo en mi familia me encuentro muy bien, mis padres saben educarnos y colaboran con nosotros, a mí y a mis hermanos, aunque creo que, en el aspecto de los estudios, no les correspondemos. Con mis hermanos tengo los problemas normales entre hermanos.

*** Yo veo que mis hermanos no son como yo y no son capaces de aguantarme una sola broma y además siempre están conspirando contra mí.**
* Mi madre está siempre pendiente de lo que necesitamos así que no sé qué más escribir, pues no tengo ningún problema en mi familia que no sea el del estudio. **Mi padre está malo. ¡Agustín!, cuando hables con mis padres, dígale a mi padre que no fume más y que no se vaya al cuarto de mi hermana y coja y se eche un traguito de las botellas que allí tiene, aunque sé que la culpa la tengo sobre todo yo, por no agradarle con mis estudios.**
* Desde que hablé con mi madre de este tema el mes pasado, he mejorado todo lo que he podido, aunque es para mí muy difícil, pues no tengo base para estudiar y hago todo lo que puedo.
* Respecto a la sexualidad veo que no vivo problemas especiales, pues mis padres me tienen muy bien informado y yo les hablo sin ningún tipo de reparo. No obstante, quiero resaltar una cosa que me pasó hace algún tiempo: **Mi madre me cogió in fragante viendo una revista porno,** pero no me riñó, sino al revés, se puso a hablar conmigo y a aconsejarme. Cuando otro día volví a coger esa misma revista porno, para cambiarla de sitio y ¿por qué no?, para ojearla un poco, me encontré un papel en el que se leía algo como esto: ¡Ten cuidado con esta pornografía barata, te puede hacer mucho daño! ¡No te digo que la veas o dejes de verla, sino que tengas cuidado! Esto se lo agradecí mucho**.**
***** Con respecto al estudio el problema que tengo es que no me gusta y además con lo plastas que son los profesores me cabreo y sólo apruebo las asignaturas de los profesores con los que me encuentro a gusto**. Yo soy muy cabezón y lo que no me gusta no lo hago,** sé que debo estudiar para prepararme para el día de mañana, pero, qué mañana ni ocho cuartos, yo quiero vivir hoy y ahora, no el mañana, cuando ya sea viejo y agobiado por los problemas de los mayores.
*** Los profesores me tienen agobiado, discriminado y fichado** y yo les comprendo pues, mi comportamiento hasta ahora no ha sido muy bueno y estoy fichado como el malo de la clase. A veces esto también me ayuda pues, cuando pienso un poco y me digo a mí mismo: voy a estudiarme esta lección y así demostrarle que no soy tan malo y que yo puedo y así cortarles el cuento que se traen conmigo y lo consigo. (78)

Reflexión

Manifiesta una actitud muy positiva con respecto al trato y educación que recibe de sus padres. Se siente muy querido y orientado en su vida afectivo – sexual por su madre y mantiene con ella una actitud de sintonía y gran confianza para abrirle su intimidad y contarle sus problemas con confianza total. "Respecto a la sexualidad veo que no vivo problemas especiales, pues mis padres me tienen muy bien informado y yo les hablo sin ningún tipo de reparo". ***Refleja una gran ansiedad y preocupación por la situación del padre que: fuma y bebe demasiado.*** *"Cuando hables con mis padres, dile a mi padre que no fume más…" Además, muestra e irradia disgusto y desmotivación por el estudio. Cierta cognipunición que le lleva a sentirse culpable, tenso por la situación que vive su padre y a cargar sobre sí mismo la responsabilidad y autocastigarse, porque no responde a las expectativas de sus padres ante los estudios*
Finalmente expresa que le gusta vivir su infancia en el aquí y ahora y disfrutar esa etapa de la vida con normalidad. Bonita reflexión cargada de sabiduría y de razón… ***"yo quiero vivir hoy y ahora, no el mañana cuando ya sea viejo y agobiado por los problemas de los mayores"****.*

MÚSICA: Moondawn **SENTIMIENTOS**
Compositor: Klaus Schulz **- Excitación..... (9)**
Marca del disco: Ariola **- Tensión interior..... (6)**
Nº27556 – 1 C/A **- Sensación de soledad..... (7)**

24

416) * "Esta música me ha recordado y hecho revivir mi problema que es éste:
* Yo hace tiempo que quería hablar con usted porque en la última sesión, al explicar las preguntas, estuvo hablando de que había niños que se masturbaban y orinaban en la cama por causa de sus problemas afectivos. Yo me orino en la cama y como creía que debía hablar con usted se lo escribí en la ficha.
* Mis padres me han llevado a médicos, pero decían que eso era producido por los nervios y que no podían hacer nada en concreto. Mi abuela, incluso fue a ver a un curandero el cual me mandó que pusiera en mi habitación una hoja de chumbera, pero tampoco resultó.
* Mis padres se portan bastante bien conmigo en este aspecto, aunque muchas veces me chillan y eso ... Yo lo entiendo porque comprendo que debe hartar mucho a mi madre. Ella muchas veces se cree que me orino por beber mucho líquido, pero yo creo que no es por nada de eso, ya que algunos días no bebo nada por la noche y también me orino. A veces me tiro dos semanas sin orinarme, una vez estuve casi dos meses sin orinarme y yo creí que ya no me iba a pasar más.
* Por eso también muchas veces me masturbaba, pero yo creo que eso ya no es un problema para mí porque me he convencido a mí mismo de que es una tontería y desde la sesión anterior de musicoterapia ya no me he vuelto a masturbar y creo que ya no lo volveré a hacer.
* Volviendo a lo anterior, muchas veces, no sé qué me ocurre porque en vacaciones vamos a hoteles, porque nos gustan más los hoteles que los apartamentos, y en 5 años nunca me he orinado en un hotel.
* Cuando íbamos de vacaciones, mis padres se preocupaban más, pero nunca me llegué a orinar en un hotel. Últimamente me orino una o dos veces por semana por lo que creo que cada vez me orino menos y pienso que eso es una buena señal." (33)

Reflexión

Refleja sus dos problemas que más le agobian: enuresis y masturbación.
El primero se solucionó después de la tercera sesión de musicoterapia. **87**
La relajación, el diálogo con los padres para indicarles el trato que debían dar al niño, fue decisivo en este tipo de micción nocturna. Sus padres estaban muy preocupados por el tema, sobre todo después de haber acudido a médicos e incluso a un curandero con resultado nulo.

MÚSICA: Oxigene **SENTIMIENTOS**
Compositor: J. M. Jarre **- Recuerdos desagradables..... (8)**
Marca del disco: Polydor **- Liberación..... (7)**
C / A **- Deseos de superación..... (9)**

** 87"La música es medicina anímica, ya sea como un reconstituyente o como un purgante; la música sana." Rodrigo Mercado. En: "Vida Nueva", N.º 3.222, -14 de mayo de 2021., pág. 49*

25

280) * Hoy he recordado **acciones muy agradables**.
* He recordado las sesiones de confirmación que tenemos en el colegio. Me gusta el monitor que es quien nos modera en los coloquios que hacemos entre todos. Nunca nos ponemos de acuerdo en los temas que tratamos, como, por ejemplo, **sexo, sociedad, trato con chicas... masturbación etc.,** pero él siempre sabe dar la nota religiosa que se debe tener en cuenta y poner en orden las ideas del grupo. Noto que, al tratar de estos temas, como la masturbación, y el trato con chicas, la manipulación del ambiente etc. **los que estamos en este grupo, y somos todos de musicoterapia, tenemos ideas mucho más claras que los demás grupos.**
* También he de decir que, en cuanto a estudios, me he sentido agobiado y harto, aunque por fortuna, nunca me ha cogido el toro. Me van a quedar las matemáticas, porque no me esfuerzo ni me preocupo lo suficiente, aunque voy estudiando a un ritmo creciente con respecto a otros años.
* He visto que he mejorado mis relaciones con mis padres a los que perdono el que estén excesivamente sobre mí y no me dejen ni una noche solo con mi hermano, porque sé que ellos lo hacen con toda la fe del mundo y buscando lo mejor para mí y para mi hermano.
* En el capítulo de las amistades he mejorado ya que aparte del grupo he intensificado relaciones con otros compañeros con los que antes no había tenido más que una relación funcional, por ejemplo, con Fulano, con él me peleé, pues, a pesar de eso, ahora he descubierto otra persona en él. **Veo que todos, incluso yo mismo, tenemos el defecto de tener un punto de vista de cada persona y cuando le tenemos delante enseguida le colocamos el sambenito y le colgamos la etiqueta.** Por eso pienso y creo que debemos pasar por encima de esas cosas y consideraciones y adentrarnos más en la persona para descubrirla en su totalidad. Actualmente he intensificado mis relaciones con mis compañeros, pero con los profesores estoy todavía distante." (3)

Reflexión

Análisis de sus vivencias con serenidad, objetividad y sinceridad. Va madurando en sus relaciones con los iguales e irradia una notable mejoría en la comprensión y estilo educativo impartido por sus padres y educadores. ***Reconoce lo positivo que ha sido para él la musicoterapia porque le ha ayudado a madurar su personalidad, mejorar sus amistades y a no juzgar a los demás por las apariencias, evitando el colgarles el sambenito y etiquetarlos****. Asimismo, refleja verse mejorado en el campo de los sentimientos y en la actitud liberadora ante la masturbación y en el trato con las chicas.*

MÚSICA: Momentos de paz Nº6	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Varios	**- Paz interior…..... (9)**
Marca del disco Ediciones Paulinas	**- Relajación…..... (9)**
C / A	**- Optimismo…..... (10)**

26

181) * He revivido casi todo mi verano que ha sido un poco distinto de los demás en algunos aspectos y que seguidamente expongo:
*** La mitad del verano lo he pasado en mi casa y la otra mitad en un pueblo de Galicia**. Estuve con mis tíos, y la única compañía no adulta estaba compuesta por mi hermano (9 años), mi prima (7 años) y Mary (11 años) por ello estuve apartado de la comunicación con los de mi edad. No obstante, ha sido para mí positivo.

*** En el aspecto afectivo creo haber madurado más, aunque aún me queda bastante para llegar a la cumbre.** He tenido algunas peleas con mis padres, que no tienen importancia, porque todos nos olvidábamos pronto de todo y se debe, quizás, a que ellos han tenido una educación diferente a la nuestra, **porque nosotros vamos excesivamente rápidos.** Por ejemplo: a mi hermano no le dejan quedarse con sus amigos a jugar, al salir de clase ni ir al cine, yo pensé que, aunque tiene 9 años tenía ocasión para salir de sí y comunicarse de esa manera con sus amigos y así se lo dije a mi padre, el cual se molestó y me regañó con seriedad. Sin embargo, estas regañinas me han enseñado mucho.
*** También he madurado gracias a que mis tíos me dejan entrar en sus conversaciones sobre temas de opinión como un adulto más.** Eso me da fuerzas y me hace acercarme más a la manera de pensar de todo tipo de personas.
* En el aspecto sexual y con respecto a las chicas, estoy a cero. La verdad es que no tengo tiempo ahora y aunque este verano tuve tiempo, no me preocupé mucho del tema. Pienso que eso vendrá a su tiempo. No me supone ningún problema ya que creo que, para mantener relaciones con una chica, se debe hacer a conciencia para que pueda existir un diálogo y un compañerismo.
* Las causas de que esté tan bajo quizás pueda ser debido a que no conozco a ninguna y porque de momento, me da algo de reparo. **Aunque esto último lo tengo casi superado, gracias a la musicoterapia, pues, me ha ayudado mucho a abrirme con confianza a los demás.**
* Por otra parte, antes de entrar en el colegio, también traté con gente de mi clase. Otra cosa importante es que en compañeros y amigos mi círculo se ha ampliado mucho este año. (4)

Reflexión

*Adolescente reflexivo y auténtico consigo mismo y con la educación paterna. Intuye con objetividad la evolución de la sociedad: mis padres han tenido una educación diferente y **"nosotros vamos muy rápidos."** Agradece las ayudas de la musicoterapia para abrir su intimidad, ampliar y mejorar sus relaciones interpersonales y a madurar como persona.*

MÚSICA: Oxygene	**SENTIMIENTOS**
Compositor: J. M. Jarre	**- Paz interior..... (10)**
Marca del disco: Polydor	**- Relajación..... (10)**
C / A	**- Recuerdos agradables..... (9)**

27

309) * He mejorado mis relaciones con tres compañeros.
* Fulano exagera mis defectos en la clase, a la hora de preguntar y creo que eso es pura envidia.
*** Mi padre** me quiere mucho y le veo preocupado por los problemas que me puedan surgir en la vida. **Valoro mucho en él su intento de entablar conversación con nosotros sobre el tema sexual, ya que pare él es esto muy , muy difícil. Lo único que le reprocho es que fume.**
* **De mi madre**, aunque desde chicos, y hasta hace poco, nos haya pegado alguna vez, sin embargo, nos quiere mucho. Yo lo veo esto ahora como algo consecuente en mi madre, aunque antes lo rechazaba...
* Veo que con la musicoterapia estoy consiguiendo controlar mi sensibilidad y que no tengo por qué contar mi intimidad a nadie que no sea de mi plena y absoluta confianza.
* En ciertos momentos siento una fuerte excitación sexual, será por la edad. (?) **Y, aunque esto no lo rechazo, consigo controlarme y no llegar al problema de marras**

* En mi casa se desarrolla un gran sentido del juicio crítico, llevado muchas veces por mis padres, sobre todo por mi padre, pues, cualquier mentira que dice la TV se comenta, lo cual me ayuda a no dejarme influenciar por ella.
*** Tengo cierto complejo de "pequeñez física"** con respecto a mis compañeros, aunque en muchas ocasiones me consuelo con el hecho de que nací más tarde que la mayoría. Una cosa que no me gustó de un compañero es el haberme llamado un día enano, pues, yo le consideraba más maduro a ese chaval...
*** También he recordado este hecho** : en el verano vino a la playa un individuo y eligió a casi todos los chicos de mi pandilla menos a mí para que fueran a su casa, pienso que sería por mis ideas y porque no pienso como ellos.
* Con mi hermano ya no soy tan envidioso, sino todo lo contrario, pues, me alegro al ver que mejora en los estudios y en otros aspectos. (5)

Reflexión

Adaptación total al estilo educativo de los padres e integración afectiva familiar.
Evoluciona adecuadamente en el proceso de crecimiento de adolescente.
Vuelve a expresar su tensión y ligero agobio ante su desarrollo físico, quizás algo retardado y lento. Tengo cierto complejo de pequeñez física. ***Va aprendiendo a no contar la intimidad a los que no son de su total confianza y a no hablar de sus vivencias íntimas con ingenuidad e inocencia***. **88 y 89**

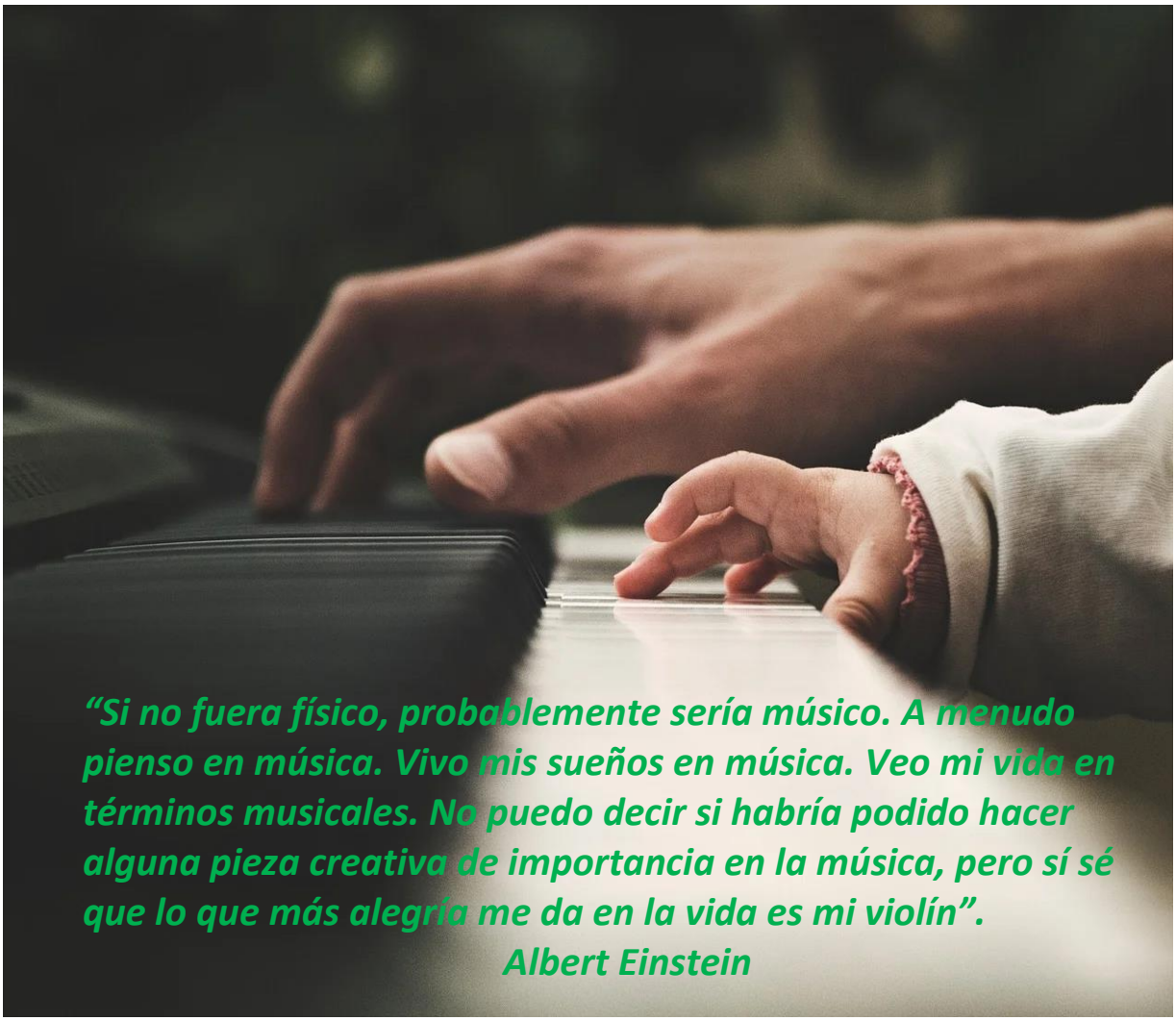
** 88 "La vida privada de un ciudadano debe ser recinto amurallado."* ***Príncipe Talleyrand***

** 89 " No decir más de lo que haga falta, a quien haga falta y cuando haga falta." ANDRÉ MAUROIS*

MÚSICA: Sweet People
Compositor: Wonderful Day
Marca del disco: Polydor
C / A

SENTIMIENTOS
- Relajación..... (8)
- Serenidad..... (9)
- Frío..... (8)

Fin de los Viajes



16)
FENÓMENOS EXPERIMENTADOS DURANTE EL VIAJE
(En estado hipnagógico)

Dichos fenómenos son algo complejos y, a veces difíciles de interpretar, porque nuestra mente se resiste a asumirlos y se defiende de muchas formas y expresiones inconscientes. La relajación y la música nos ayudan a superar dichas resistencias y barreras y nos permiten llegar con más facilidad al núcleo de la persona. **Wilson Van Dusen** nos da las pistas oportunas para conseguir nuestro objetivo.

a) Introducción

Viajar a las **simas profundas del yo no es fácil,** hace falta coraje, audacia, arrojo y esfuerzo para afrontar la propia esencia y realidad pues, el descender a esas profundidades, suele ser un sendero sembrado de **resistencias,** renuencias y repelucos. Nuestras capacidades defensivas se manifiestan y se revelan en ese momento.

Con frecuencia aparecen dichas renuencias, proyectadas en miedos, angustias, terrores y en las múltiples formas: **fantasmas, espectros y duendes inconscientes**.

Al tratarse de algo nuevo, oculto y desconocido, cargado de emoción y misterio y al mismo tiempo de **suspense, incertidumbres y zozobras**, se genera ansiedad, inquietud y tensión paralizante, que deberemos superar para conseguir nuestro objetivo. **El ruido exterior y, sobre todo, el interior y la marejada de pensamientos, imaginaciones y sentimientos invasivos e intrusivos, incontrolados y turbulentos, nos ensordecen, desasosiegan, impiden o dificultan el poder descender a esas simas y escuchar los mensajes del inconsciente**. 90

La relajación profunda y la música nos pueden ayudar a eliminar esos engendros y manifestaciones defensivas, colaborando a que emerjan la serenidad, la quietud, el sosiego y la paz. Los "F. E." son fenómenos especiales en los que se tiene la impresión de **vivir algo nuevo**, nunca experimentado hasta ese momento - así lo expresan muchos adolescentes - **donde aparece la esencia, el quid del sí mismo**: procesos inconclusos, pequeños traumas y, sobre todo, el ser bueno, el despertar a lo positivo y a la realidad que, uno está viviendo en el momento presente.

** 90 "Debido a que en nuestro interior estamos tan llenos de ruido y de palabras, para la mayoría de nosotros resulta muy difícil sosegarnos lo bastante como para escuchar a Dios y a nuestros pensamientos más profundos… **y nuestra mente se ve invadida por un flujo de pensamientos, sentimientos, imaginaciones y emociones al parecer incontrolables**." Joan Nesser, Oración cuando el pozo está seco. Ediciones Mensajero S.A.U. 480, 2009, página 5*

b) Los estados hipnagógicos según Wilson Van Dusen:

Este apartado lo he fundamentado en Wilson Van Dusen. University of Ottawa, Canadá. Dicho autor tiene descripciones muy acertadas de los Estados hipnagógicos, los sueños y su significado, el misticismo, la meditación y contemplación (Interiorización). Así pues, a él me remito.

"Podemos dibujar un mapa toscamente descriptivo del dominio hipnagógico. Su expresión más clara se ubica en el "estado entre el sueño y la vigilia". Ambos polos deben estar presentes.

Estamos totalmente relajados y acercándonos al sueño, *de modo que los procesos internos pueden hacerse más conscientes. Sin embargo,* ***estamos lo suficientemente despiertos como para observarlos.*** *El proceso se presenta cuando estamos a punto de dormirnos o despertamos. Si no nos despertamos totalmente, resulta bastante fácil observar fenómenos hipnagógicos; esta situación se prolonga hasta que nos despertamos lo suficiente como para bloquearlos****. La principal ventaja de este difícil acto que se equilibra entre el sueño y la vigilia es que la persona consciente puede observar e incluso conversar y experimentar con el proceso interno.*** *El estado hipnagógico tiene la ventaja, por sobre la fantasía y la meditación, de que podemos estar seguros de no estar generando las respuestas que surgen. Generalmente éstas son autónomas, es decir, las imágenes y palabras no son comprendidas de inmediato. No hay duda alguna que resulta más difícil controlar el estado hipnagógico que los descritos anteriormente.* **Nos dormimos fácilmente. Por otro lado, si estamos demasiado despiertos, fácilmente podemos bloquearlo. Esta** ***es la primera lección importante que debemos aprender****.* ***Lo hipnagógico surge espontáneamente, en imágenes o frases fugaces.*** *Si nos alertamos de inmediato e intentamos retenerlas, estas manifestaciones del ego pueden bloquear cualquier aparición posterior de ellas. Puede tomarnos semanas o meses el aprender a relajarnos lo suficiente como para continuar observando lo hipnagógico sin que las manifestaciones del ego interrumpan su flujo. Resulta muy claro que es la antítesis del ego. Cuando el ego está ausente, puede aparecer.*
Uno de los muchos beneficios que aporta el desarrollar la habilidad para observar el fenómeno hipnagógico es el aprender a apartar al ego, aprendiendo sus efectos perniciosos internos. *Frecuentemente, es difícil recordar nuestras experiencias de este tipo. Como un sueño se desvanece rápidamente en la vigilia y al emprender la actividad normal. Si podemos dictarle a una grabadora al estar medio dormidos, logramos capturar buena parte de ello. "El eigenlicht", las imágenes con los ojos cerrados, lo hipnagógico y los sueños podrían muy bien ser un único continuo en el que el ego se debilita y lo interno se despierta. Los sueños parecen experiencias más prolongadas e intensas que estos predecesores.* ***La persona generalmente se encuentra participando en el sueño; en el estado hipnagógico es más bien un observador".*** *(Cfr. Wilson Van Dusen, La Profundidad Natural en el hombre / The Natural Depth in Man. /Cuatro vientos Editorial, Santiago de Chile, 1977 / 8ª edición, 2003 / pág. 98 y 99*

Vivencias similares, ya mencionadas, se dan en musicoterapia en el primer momento de las experiencias que llamo **EL VIAJE. En ese momento surge lo interno, mientras el yo está consciente y en alerta** para captar las vivencias más recónditas, subyacentes e inexploradas, removidas por la relajación y la música. Dichas experiencias se manifiestan con lenguaje simbólico unas veces y otras como vivencias plenamente conscientes, con tanta abundancia de luz, **(iluminación)** que suelen suscitar una fuerza transformadora del propio ser. El adolescente, como ya he comentado, se ve inundado por una intensa luz y claridad para ver y descubrir su auténtica realidad e impulsado con frecuencia a cambiar actitudes negativas, es como una **llamada a la conversión.**

c) Testimonio de un adolescente de 14 años:

*** He revivido lo que estoy haciendo estos días y es hacerme un esquema de lo que va a ser mi vida,** el imponerme una serie de normas prácticas para intentar corregir mis defectos. Esto lo consigo a través de un diálogo íntimo y diario con Dios todas las noches, y poco a poco voy

viendo mis fallos y los intento corregir, pero no sólo intento corregir fallos, sino que cuando veo indicios de algún peligro, o veo que me dejo arrastrar, entonces hago grandes ratos de oración**...**

*** Algunos de los principales puntos que pongo en mi planificación de vida son éstos:**

- la oración profunda...
- el hacer el bien a otros...
- procurar no enfadarme...
- el vivir feliz porque el mundo es bueno...
- el ofrecer mis sacrificios y sufrimientos a Dios...
- también me impongo un control serio de los programas de TV. que me pueden afectar, pues, todavía está muy reciente lo de la masturbación.

*** Además de intentar ser mejor, yo intento ayudar a los demás, aunque lo reconozco, esto es en lo que más fallo.**

* Cada vez que rezo a Dios, al terminar mi oración, me siento renovado y con fuerzas para empezar las empresas más difíciles y evitar el que me arrastre el ambiente, pero tengo que estar muy en guardia y hacer exámenes continuos para comprobar si me dejo arrastrar o no. En fin, estoy intentando poner ahora las bases para llevar hasta la muerte una vida de verdadero cristiano. (9) **Viaje 357**

Reflexión

Planifica su vida desde el punto de sus creencias cristianas y se impone una serie de obligaciones muy concretas que le ayuden a corregir sus fallos y a mantenerse en diálogo profundo con Dios, permaneciendo vigilante activo y alerta, para evitar los riesgos del ambiente social negativo y de los Medios, (TV. Etc.) que le pueden persuadir y arrastrar. Expresa sabias y sensatas reflexiones, preocupaciones y actitudes para ser un buen cristiano. Es admirable que, un adolescente de tan corta edad, 14 años, planifique su vida centrada en Dios, en la oración y en principios tan objetivos y clarividentes, más aún, tratándose de un cristiano, y no de un seminarista.

MÚSICA: Platinum	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Mike Oldfield	**- Paz interior..... (9)**
Marca del disco: Sinfomusic	**- Alegría..... (9)**
C / A	**- Optimismo..... (10)**

Volvamos a los estados hipnagógicos descritos por **Wilson Van Dusen**, antes de describir los F.E. (fenómenos especiales) que se originan en dichas vivencias. En el prólogo de la obra del citado autor**, Helena Jacoby de Hoffmann** hace comentarios interesantes sobre el estudio de Wilson Van Dusen al afirmar que*:*

d) Así resume Helena Jacoby de Hoffmann lo hipnagógico:

"El hombre concentrado, hundido en sí mismo muestra notable indiferencia para todo lo que sucede en el exterior; *en cambio, las vivencias relacionadas con las sensaciones corporales y la vida interior se hacen más ricas, plásticas y pintorescas. El sujeto relajado es capaz de eliminar, por una parte, grandes áreas de sensaciones; por otra, de* ***orientar***

su atención con énfasis muy particular hacia un determinado acontecimiento psíquico o físico*… También Van Dusen observa que en el estado entre sueño y vigilia la parte consciente de la persona es capaz de alternar con sus propios procesos interiores y observarlos atentamente****. Se produce un fenómeno semejante a una conversación con un desconocido que piensa y habla en forma simbólica, quizás algo juguetona.***
Cuando se explora suficientemente esta área empieza a transformarse la vida diaria*.* ***Es parte particularmente importante aprender el idioma que habla el Otro Yo****" (Cfr.* ***Wilson Van Dusen****: La Profundidad Natural del Hombre,* ***prólogo de Helena Jacoby de Hoffmann****, pág. 11 / Cuatro vientos Editorial, Santiago 1977.*

Las experiencias descritas por los adolescentes en el viaje casan y concuerdan con estas atinadas reflexiones. Además, observamos con frecuencia, que pueden darse en un mismo Viaje una extraña mezcla de vivencias simbólicas con otras de iluminación y autoanálisis sosegado y objetivo de la vida real, incluso suele ocurrir el paso de un estado a otro en el mismo viaje.

e) Confrontando estos fenómenos con la idea de alucinación de Wilson Van Dusen advertimos que:

- "Alucinación es una experiencia sensorial clara de cosas que otros no pueden vivenciar. La persona que alucina ve, escucha o siente algo que otras personas en torno a él sencillamente no pueden experimentar. ***El tener alucinaciones no significa necesariamente que la persona esté loca.*** *Una alucinación normal y corriente es escuchar que llaman el nombre de uno cuando no hay nadie presente. Una persona podrá recibir la visita de una persona recientemente desaparecida."(Cfr. Wilson Van Dusen: La Profundidad Natural del Hombre /Cuatro vientos Editorial pág. 142).*

Entre las características que dicho autor atribuye a las alucinaciones entresaco 6 para cotejarlas con los fenómenos similares, descritos en las vivencias del "**VIAJE**".

1ª) "Las voces suenan como voces verdaderas, no como el hablar tenue que normalmente escuchamos al pensar*."- Wilson Van Dusen, OP. CIT. Página 144*

Las voces escuchadas durante el Viaje son más bien como llamadas de la conciencia y suaves insinuaciones que, en ese momento, son más clarividentes y despiertan al ser de su letargo y modorra existencial. El lenguaje no suele ser afirmativo, sino que emplean expresiones como éstas:

* Parecía que estaba...
* Era como si estuviera...

* Sentía como si...
* Me imaginaba que...
* Creía que estaba... etc.

2ª) ***"Para la mayoría de las personas estas vivencias trajeron consigo una serie de experiencias espantosas".*** *Wilson Van Dusen, Op. Cit. Página 145*

En el Viaje no se dan precisamente estas experiencias, aunque sí, a veces, **momentos de angustia**, al remover ciertas zonas ocultas del inconsciente dinámico que, al hacerlas conscientes, parecen resistirse, tomando la forma de ansiedad y reforzando la acción perturbadora y represiva, **pero el fenómeno más frecuente es, justamente lo contrario como**:

* Sentirse totalmente relajado,
* Experimentar una gran paz y alegría,
* Vivenciar un fuerte sentimiento de serenidad y quietud, materializado luego en un estado de ánimo muy positivo.

3ª) ***"La primera cosa básica que aprendí es que las alucinaciones son vivencias completamente verdadera****s". Wilson Van Dusen (página 144)*

En el viaje las vivencias experimentadas son diferentes. La mayoría coincide de forma casi absoluta en sus descripciones y hasta en sus expresiones y giros gramaticales. **No suelen afirmar tener vivencias verdaderas, sino que describen "sensaciones similares "y usan un lenguaje que da las claves de esa diferencia tan fundamental. He aquí algunas de sus expresiones además de las ya citadas:**

* Me parecía que...
* Creía que estaba volando... era como si estuviese flotando...
* Me sentía como en otra dimensión, solo en el espacio...
* Tenía la sensación de caída en un hoyo profundo...
* Era como un profundo sueño...
* Estaba como fuera de la realidad...
* Me imaginaba que estaba en el espacio...
* Creía ir por los aires... parecía como si...
* Era algo así como si viviera en otro mundo...
* Veía la realidad como deformada...
* Me parecía vivir en otro planeta...
* Me parecía que me arrastraban por los pies...
* Sentía como que me caía en un abismo...
* Vivía como experiencias extrañas que me hacían sentirme raro... etc.

4ª) ***"No tengo la más remota duda de que a algunos pacientes le son reveladas cosas de gran importancia en sus alucinaciones, a pesar de que muchas veces no son capaces de profitar de éstas".*** *Wilson Van Dusen, Op. cit. página 150*

También en el Viaje se revelan cosas importantes, siendo la más sorprendente el auténtico descubrimiento que el sujeto hace de sí mismo, **aprovechándolo para cambiar actitudes, convertirse y mejorar su salud mental.**

5ª) ***"Las alucinaciones simbolizan los estados internos y las vivencias del paciente."*** *Wilson Van Dusen, Op.Cit.153*
En el viaje las vivencias del Viaje simbolizan también los estados anímicos, pero, muchas veces, no hay vivencias simbólicas, sino que se reviven con plena consciencia esos estados y las circunstancias que fueron causa y germen de dichos momentos.

6ª) ***"Por razones que no llego a entender, algunos pacientes sólo perciben voces, otros únicamente visiones y otros una mezcla de ambos."*** *Wilson Van Dusen, Op. Cit. Página 147*

En el Viaje hay algunos que, vivencian su estado interior o situación del momento. Remueven y describen un pasado dinámico de fuerte carga e incidencia emocional, incluso, hay quienes describen experiencias simbólicas, mezcladas con vivencias reales, pero no parece significativo, ni por la frecuencia ni por la intensidad, el hecho de los que relatan visiones extrañas y oyen voces aterradoras etc.

A pesar de la aparente afinidad entre los fenómenos patológicos de la alucinación y los efectos o fenómenos especiales vividos en el viaje, a mi entender, son fenómenos similares y, a su vez, distintos, pues no son patológicos.

En este Estado Alterado de Conciencia (**E. A. C.**), se suele suscitar un diálogo íntimo del ser profundo en el que lo más íntimo del sí mismo despierta de su letargo, aturdimiento y descubre la verdad límpida y clara, donde no hay espejismos, fantasías ni manipulaciones. Esta iluminación - irradiación interior provoca en la gran mayoría una acción benéfica y estimulante. (**Testimonio 1º - f)**

También hay quien es consciente de la manipulación y alienación de la vida (sexo, droga, usar máscara etc.) Se desprende del velo que le mantenía alucinado e impedía verse por dentro para analizar serenamente sus problemas y complicaciones sociales, familiares, trascendentales, de convivencia y comunicación entre iguales y, en general, las dificultades de la vida. (**Testimonio 2º - g**)

f) Testimonio 1º de un adolescente de 14 años:

***** He revivido sentimientos opuestos en cada momento de la música**. En algunos instantes revivía la parte negativa de mi vida y me ha producido sentimientos de dureza, vastedad y culpabilidad**. Cuando sonaba el silbido que luego se reproducía como eco, sentía como si los demás me moldearan y me hicieran como ellos querían. Como sentimiento opuesto **he sentido la calma,** el sosiego de una vida familiar optimista en la que toda una familia convive compartiendo alegrías y donde todo salía bien. **He revivido los momentos de quietud de mi ser interior, de bucear con anhelo en mi interior,** como algo diferente y exclusivamente mío la serenidad, quizás sólo al principio he sentido de una manera más superficial la rapidez de la vida, como todos vamos a lo nuestro, todos buceamos buscando nuestro provecho, nos damos como simples gaviotas que sólo bucean en búsqueda de un techo donde cobijarse y la comida para sustentarse. (96) **Viaje 133**

Reflexión

Este adolescente, muy inteligente, reflexiona a fondo sobre su elección de vida futura: Experimenta y expresa sentimientos contradictorios. Por una parte, de dureza, culpabilidad y por otra, manifiesta calma y serenidad. Maneja muy bien la interioridad y el buceo sobre sí mismo y se sumerge con facilidad en las profundidades de su intimidad, buscando algo esencial para su vida. No tolera y le molesta, que alguien se entrometa e inmiscuya en su decisión vocacional ni moldee o influya en su decisión de futuro.

MÚSICA: Nuevo sonido de Debussy **SENTIMIENTOS**
Compositor: Isao Tomita - RCA - C / A **- Paz interior..... (9)**

g) Testimonio 2º de un adolescente de 15 años.

*"He pensado en las personas que he conocido este verano y en las impresiones que he tenido**.** He visto o descubierto que la gente, la mayoría está influida por el sexo y la pornografía... **me dejaba un poco alucinado el ver cómo estaban dominados y alienados por todo eso... y me daba un poco de rabia, al verlos tan dominados, sobre todo, al ver su fondo tan bueno que tenían.**
- Conocí a una chica que tenía problemas... era de esas que siempre están de cachondeo, pero que se la veía destrozada por dentro y llena de agresividad y odio hacia los demás... yo la veía, pero no sabía cómo hacer para ayudarla, pues, rechazaba el hablar en serio y siempre estaba de broma, para evadirse de su propia realidad. Eso para mí era como

ponerse una máscara que me producía mucha pena. Así conocí y vi a la gente. **Antes no veía su interior, pero ahora veo cómo están por dentro, ahora es como si un velo se me hubiera quitado de improviso**.

* Una cosa que me dejó totalmente atónito fue que, cuando en una fiesta vi por casualidad a uno que le preguntaban si era cristiano y en su expresión se leía que dudaba de su respuesta, no sabía qué decir, era incapaz de confesar sin vacilar que era cristiano, le daba vergüenza eso... Así comprobé que lo que nos decías era cierto y que tiene la misma magnitud que decías: ¡le daba vergüenza el confesar su fe! Por eso cuando tú nos hablaste, yo pensé que exagerabas... pero ahora no.

* También he padecido el dolor de ver a un ser querido que sufre, primero a mi hermano ingresado en el hospital por una cosa sin importancia, pero me hizo pensar y comprender lo que me dolería perderle, y segundo mi abuela que se puso mala de corazón y me produjo mucho dolor, pues, comprendí que por primera vez podría morirse, ya que es vieja y algún día la perderé. **Esto me hizo pensar en la muerte y en el más allá.**

* Luego mis padres este verano han estado de bronca y por esa situación he visto y experimentado lo que se sufre cuando los padres se enfadan, al pensar en la posibilidad del divorcio, pues, eso me daba escalofríos. Parece que las cosas se han calmado y esto me hace pensar en que debo dar gracias a Dios de que la familia esté unida, pues, lo contrario, es muy doloroso y una situación que nunca debería darse. (9) **Viaje 359**

Reflexión

*Consideración profunda y juiciosa ante su compromiso de **vivir sus creencias cristianas.** Descubre la manipulación y alienación que sufren los jóvenes de su ambiente por la pornografía, drogas, sexo, alcohol, etc. Siente y manifiesta pena por la actitud de algunos compañeros/as que, se acomplejan y ocultan sus vivencias y convicciones cristianas, usando la máscara. Es consciente del velo que le tenía alienado y se alegra de haberse desprendido de él y despertado de su letargo y aturdimiento. Analiza los problemas familiares serenamente. Es admirable la serenidad y objetividad con que analiza sus vivencias y las respuestas que va dando a los problemas de la vida y de la sociedad.*

MÚSICA: Oxigene	**SENTIMIENTOS**
Compositor: J. M. Jarre	**- Excitación..... (8)**
Marca del disco: Polydor	**- Relajación..... (7)**
C / A	**- Deseos de superación..... (9)**

h) Otras consecuencias beneficiosas de esta inmersión.

Suele ser la consciencia de una mayor clarividencia, intuición y lucidez**.** Por el contrario, según **Wilson Van Dusen** la persona perturbada vive una grave disociación en su diálogo íntimo con el alter ego y presenta síntomas evidentes de alucinaciones auditivas, visuales, que delatan y revelan incoherencia, incapacidad e inepcia patológica**.**

Termino mis cavilaciones y especulaciones por los terrenos ignotos de la consciencia, ahondando en el tema y contrastándolo con el pensamiento de **Wilson Van Dusen** y me pregunto. ¿Son estos fenómenos, descritos en los Viajes, alucinaciones patológicas? Francamente no. Se trata, más bien, de un encuentro ante el **descubrimiento con la esencia del ser, con lo profundo e insondable,** que regenera la vida, origina sedación **terapéutica** y culmina con la feliz vivencia de encontrarse consigo mismo.

17)
EFECTOS EXTRAIDOS DE 264 VIAJES

En el presente capítulo describimos solamente la síntesis de los viajes, expresados por los niños en sus vivencias, no el viaje completo. La música titulada "**Bailando las 40 sevillanas orquestadas**," que aparece en varias sesiones, fue tomada de un casete, grabado por el padre de uno de los participantes en las sesiones. En dicho casete no ponía el autor o autores de

dicha música. No he podido resolver el problema, porque el disco ya ha sido descatalogado hace muchos años.

Observaciones previas:

a) El número **1** indica el orden sucesivo de los viajes descritos (1 a 264)
b) El número del final, aquí el (**202**), es la clave asignada al sujeto, equivale a su nombre.
c) Sólo recojo una pequeña síntesis, no el viaje completo.
d) No aparece la puntuación de los **SENTIMIENTOS** originados por la música.
e) Algunas respuestas son del mismo sujeto, pero con diferentes músicas y en sesiones distintas.
f) En alguna música falta el compositor, está descatalogado.

1) **He pensado en mi niñez**, en la vida que llevaba cuando era pequeño. Sobre todo, **recordando a mi padre cuando yo era chico y estaba conmigo y con mis hermanos**. He estado pensando en mi familia, los recordaba echándolos de menos y quería seguir así (**202**)
MÚSICA: Durmiendo a un bebé Compositor: Michele Clement - Marca del disco: RCA - N. º AL - 42751 - C / B

2) **He pensado en mi niñez. Justamente cuando mi padre vivía, aunque de esto hace ya bastantes años. Lo recordaba perfectamente. Lo veía como si estuviera a mi lado**. También he recordado a mi madre y a mis hermanos. Recuerdo que mi madre estaba muy triste cuando murió mi padre, parecía que el mundo se había acabado para ella. No nos dijo nada, pero un día nos lo contó en misa y yo me quedé sin habla y muy triste. De esta experiencia yo tenía entre 6 y 7 años. (202)
MÚSICA: New Jerusalén/ Compositor Tim Blake Marca del disco: Movieplay - Nº171416 / 2 - C/ A

3) He pensado a fondo en todos mis problemas que son éstos:
Tengo miedo a hacer alguna cosa con cualquier niña, pero me detengo y si la niña quiere líos, le doy por el saco. Y, aunque ella me atraiga mucho, yo, repito, me controlo. Cuando me pega mi madre, **me siento como un tractor ante ella, y me gustaría que pasara algo gordo**, esto durante unos momentos, pero después, cuando me calmo, vuelve todo a la normalidad y me arrepiento de lo que he dicho. (5)
MÚSICA: New Jerusalén-Compositor: Tim Blake - Marca del disco: Movieplay - Nº171416 / 2 - C/A

4**) He visto mis problemas, mis fallos y los he revisado.** Miraba cómo era la vida que llevaba y veía fallos y cosas buenas. En los fallos me daba cuenta de que no era difícil superarlos.

He sentido un gran deseo de superación porque, al ver que no era tan difícil solucionar mis problemas, lo he visto todo fácil de superar y le he pedido a Dios ayuda para no caer y vencer las tentaciones que son irremediables que vengan y que es posible superarlas, le ha ofrecido sacrificios que esto me causa, sobre todo el sentirme impotente en algunos momentos y le he dicho que caeré... pero que me levantaré siempre por mucho que caiga...y que cuando flaquee, que me ayude. **Hoy no he revivido experiencias, sólo ha sido analizar mi vida e intentar resolver los problemas.** (9)
MÚSICA: Juan Salvador Gaviota - Compositor: Neil Diamond - Marca del disco: CBS Nº69047 - C/A

5) He vivido en mi imaginación a mi familia: las tensiones que tengo con mis padres y con mi hermano... **me siento incomprendido**. Estoy desorientado, pues a veces me dicen: no hagas eso, mira que ya eres un hombre y te tienes que comportar como tal..., pero otras veces me dicen que soy un niño... y eso crea en mí un complejo. Pero eso no es todo, pues, creo que hacen más caso a mi hermano que a mí... y a mí me caen todas las regañonas, pues en vez de dárselas a mi hermano, me las dan a mí y por eso me siento incomprendido. Otra cosa en la que he pensado ha sido en las guerras: ¿por qué se pelea la gente? ¿Por qué se matan por un puñado de tierra? Esto lo veo yo de tontos... tantos miles de gentes que mueren. Al final me he imaginado un cuadro en el que se ve la cara de la muerte, que triunfa sobre la tierra. **También he pensado en Dios y en las preguntas que me hago**: ¿Existe de verdad Dios?

* ¿Habrá algo después de la vida?
* ¿Nos aleja de Dios esta sociedad o soy yo quien me alejo de Él?
* ¿Por qué me hago estas preguntas cuando estoy solo y tranquilo?

Además, he pensado en la chica que me dejó por jugar con ella, y en lo muy acomplejado que me quedé y agobiado por el sentimiento de culpa por haber jugado o tonteado con ella. (10)
MÚSICA: La aventura de las plantas Compositor: Joël Fajerman Marca del disco: RCA - N. º SLP 1 - 7339 - C / A

6) Sólo tenía un sentimiento y es que **nunca quería variar ni de edad ni de estatura, ni de nada y que mis padres y todos los que están a mi alrededor siguiesen igual que ahora**. (2)
MÚSICA: Durmiendo a un bebé - Compositor: Michele Clement - Marca del disco: RCA - N. º AL - 42751 - C / B

7) He pensado en mi vida cotidiana: la soledad me conduce muchas veces a situaciones agradables. aunque, a veces, no quiero la soledad porque me lleva a masturbarme. Esta música me ha ayudado a superar angustias que no podía quitarme durante el fin de semana. Referente a mi fe, como ya te comenté otra vez fue desagradable lo que he visto últimamente en libros y TV, etc. pues me apartan de Jesús, aunque yo creo que todo esto lo podré superar. Quiero hacer algo que me haga mejor cristiano. ¿Ejercicios espirituales? La serenidad es una de las cosas íntimas que más deseo. Cuando creía que el miedo me había desaparecido he experimentado que no, pues, siento miedo cuando

veo algún edificio quemado y al acostarme sobre todo si pienso en cosas desagradables. (11)
MÚSICA: Sweet People Nº2 - Compositor: Wonderful Day - Marca del disco- N. º C / A

8) He sentido en mi interior, sobre todo al principio, una gran liberación, pero después he tenido recuerdos desagradables: riñas, peleas, discusiones con mi familia... para luego experimentar un gran sentimiento de culpa, como si todo eso fuese por mi culpa. Por eso en ese momento he sentido angustia como si esto fuese una cárcel y yo o estuviera metido en ella sin poder salir y siempre haciendo el mal a los demás... Después, he oído una música que me ha hecho como dar más vida y he sentido unas fuertes ganas de vivir. He revivido una experiencia muy reciente en la que me he visto en la sala de estar y en una riña muy fuerte con mi padre y como causa principal lo de siempre: los estudios. Nunca había visto así a mi padre. (34)
MÚSICA: Oxygene - Compositor: J. M. Jarre - Marca del disco: Polydor – N. º. C / A

9) Al principio sentía angustia, porque estaba pensando en una carrera y me faltaba mucho para terminar, al mismo tiempo me sentía cansado y sentía **angustia y nerviosismo**. Luego sentí relajación porque la música era buena y muy tranquila. Esto me ayudó un poco a pensar en los problemas que tengo e intenté buscar una solución posible a estos problemas en mi pensamiento y reflexión. **Sentí cómo recordaba algunas cosas que he hecho mal, y me decía a mí mismo que no debía volver a hacerlas**. **Luego sentí liberación y optimismo**, porque estaba pensando en mis cosas y problemas, sin que nadie me oprimiera. (33)
MÚSICA: Chariots of Fire - Compositor: Vangelis - Marca del disco Polydor C/A

10) He sentido mucho miedo, pensando en mis padres y en el colegio. Estaba en tensión y no sentía nada del exterior. La sangre no corría por mi mano derecha y tenía la piel tirante. También sentí algo de frío". **Estaba como volando**. He recordado un suceso desagradable que tuve con un profesor y que se ha resuelto afortunadamente., pero también he recordado otro suceso desagradable con la profesora de inglés... (Que pone motes...) y que me mandó fuera de clase hasta que mis padres hablen con ella. Después recordé la mañana de infortunios que he pasado... pues, además de lo dicho he tenido un 0 en historia y una amonestación en dibujo. Estoy totalmente agobiado por el colegio.(34)
MÚSICA: Jonathan Livingston Seagull - Compositor: Neil Diamond - Marca del disco: CBS - C /A

11) He revivido mis problemas: **tengo un gran complejo de tonto, raro, orejón y vago. Estoy tan acomplejado que, algunas veces he pensado en matarme**. Me cambié a 8º C porque no podía aguantar más con mi clase y porque no tengo amigos con los que salir. Sólo puedo jugar con un amigo que dice que sale conmigo por compasión y me llama vago... Respecto a la sexualidad no soy lo que se dice un guarro, sino todo lo contrario. **Soy tan inexperto en el tema del sexo que, hasta hoy ni sabía siquiera lo que era una paja. Yo creo que los complejos que tengo no me los podré quitar nunca**. Estoy como metido en una cápsula de metal. (40)

MÚSICA: Momentos de Paz Nº5 - Compositor: Varios - Marca del disco: Ediciones Paulinas - C / A

12) Estaba como volando en una parte de este viaje y he revivido todo lo que he hecho, **desde que era un simple bebé y siempre creyendo en mis deseos de superación**. En otro momento he recordado un programa que ayer emitieron por TV sobre el suicidio de adolescentes, **y esto me producía una terrible angustia, al ver en mi mente niños muertos por suicidio, y reviví las dos veces que quise suicidarme de pequeño... una vez casi me tiro desde un balcón, pero desistí... otra casi me trago un tubo entero de pastillas para los nervios**.
También recordé momentos en los que me divertía. Y asimismo recordé a una persona que estuvo en este grupo el año pasado, pues, se mete conmigo y me dan ganas de darle una "**mascá.**" (40)
MÚSICA: Momentos de Paz Nº6 - Compositor: Varios - Marca del disco: Ediciones Paulinas - C / A

13) Al principio he sentido **una liberación de pensamientos, luego angustia**. He recordado el verano con mis amigos como algo alegre. El momento en que mi tía estuvo a punto de morir atragantada. Para mí esta música ha sido como una expulsión de mis pensamientos negativos y como una liberación de mis problemas y agobios, pasando por completo de la gente mayor. También he pensado en los malos ratos y agobios de los exámenes. (42)
MÚSICA : Chariots of Fire - Compositor : Vangelis - Marca del disco Polydor - C / A

14) **He pensado unos momentos en la suerte que tengo**, al tener un lugar para estudiar, una casa para vivir y, sobre todo, una familia que me quiere mucho y me ayuda cuanto puede para que llegue a ser una persona alegre, esperanzada y comunicativa. He revivido el momento de mi vida presente, lo más importante de mi vida, un colegio donde tengo que esforzarme para sacar el mayor provecho para cuando llegue a mayor pueda ser una persona normal y buena. He sentido momentos de angustia y de alegría y, sobre todo, ganas de ver el final de esa mi historia personal, que no sea pura imaginación solamente, sino realidad. En este viaje me han salido los problemas más rápido (4).
MÚSICA: Chariots of fire - Compositor: Vangelis - Marca del disco: Polydor - C / A

15) No he pensado prácticamente en nada. Esta música me ha hecho vivir una situación agradable y me he sentido cómodo y rebosante de vida. **He sentido alegría porque he escuchado el palpitar limpio de mi corazón y he sentido limpia mi alma.** Me he sentido melancólico, pero al mismo tiempo feliz. He recordado el amor, compañero que me hace ver la vida pintada por mis colores. (161)
MÚSICA: Swet People - Compositor: Wonderful Day - C/A
16) Los sentimientos han sido muy variables, sobre todo, según el tono de voz y el volumen. **Un tono alto en volumen me causaba desasosiego**, y el bajo un sentimiento de tranquilidad, la melancolía, era más agradable. Cuando el tono era algo alto, era un sentimiento de fuerza. Es difícil expresar lo que pasaba por mi mente, era como un cuerpo abstracto, la imaginación se me trasladaba con la música alta y fuerte, y me

tranquilizaba un tanto. Esa música me parecía un poco trivial, no me acoplaba a ella y sobre todo me molestaba al oído las subidas de tono (6)
MUSICA… New Jerusalem - Tim Blake - E.G.G. Movieplay - C/A - Nº171416/2

17) Principalmente patético y lastimero.
Ha sido muy tenebroso, negativo, excesivamente negativo. Mis sentimientos eran de **endurecimiento** del corazón; me corría la **angustia** por todo el cuerpo y también me ha excitado y provocado mucha **pena**, para volver a caer en esa hada tenebrosa, grotesca y casi burlona, dominadora, incluso **me afectaba la música a los sentidos, principalmente al oído**, lo dañaba y martilleaba mi cabeza. Ha sido un sueño, una pesadilla hecha realidad. (6)
MUSICA: Messe pour les temps modernes: La Reina Verte - Pierre Hennry C/B- Philips N.º 6504006

18) Al final apareció una música muy agradable que yo ya había oído y sentía que me elevaba y que **estaba como flotando en el cielo**. Cuando sonaban campanas parecía como si me fuera alejando de un pueblo que dejaba atrás. En ese momento me sentía relajadísimo, sobre todo al final, con el sonido de la guitarra. (6)
MUSICA: Tubular Bells - M. Oldfield - Ariola N.º 87541/ 1 - C/A

19) **Cuando subía el volumen me sentía como angustiado, agobiado** y cuando se oía una música de fondo y no me dejaba oír la otra, me desesperaba un poco. (7)
MUSICA: Nuevo sonido de Debussy - Isao Tomita - C/A - R.C.A. A. R. L. I – 0488 – C/A

20) Estaba muy tranquilo y de pronto me vi corriendo por un bosque, perseguido por alguien que turbaba mi tranquilidad y corría más y más y casi me alcanzaba, hasta que, pasaba algo muy fuerte y **perdí la noción de lo que estaba haciendo** y me sentía de nuevo tranquilo, pero con miedo porque otra vez pudiera pasarme igual, y efectivamente me pasaba enseguida y esta vez corría más y más que la anterior y el que me perseguía corría también mucho. A veces me caía y casi me cogía, pero me levantaba de nuevo y echaba a correr hasta que caía y volvía a perder la noción de lo que me ocurría y así todo el tiempo. (7)
MUSICA: La Consagración de la Primavera – Strawinsky - D. Grammophon Nº138920 - SLPM - C/A

21) Con la música serena pensaba en cosas triunfantes y me daba ganas de dormirme. Cuando subías el volumen, me producía angustia y no podía concentrarme. (7)
MUSICA: La Tierra - Michel Magne - E.G.G. Nº1714408 / 3 - C/A

22) Esta música me ha producido una tranquilidad impresionante, me ayudaba a estar tranquilo y a pensar en cosas agradables. Cuando subiste el volumen, me puse inquieto y un poco nervioso, agobiado. (7)
MUSICA: New Jerusalem - Tim Blake- E.G.G: Distribuido Por Movieplay Nº171416/2 - C/B

23) Lo que más he sentido ha sido angustia y he sentido **como si estuviera flotando** en un globo. (8)

MUSICA: La Reina Verte - Pierre Hanry - C/A - Philips Nº6504006

24) **Una sensación de tranquilidad, cuando subía el volumen me ponía alegre**, me excitaba, cambiaba el ánimo. (9)
MUSICA: New Jerusalem - Tim Blake - E.G.G. Distribuido Por Movieplay Nº171416 / 2 - C/B

25) He sentido tristeza. El momento en que **parecía que en la música había una tormenta, incluso sentía como si me estuviera mojando, me identificaba con la música y sentía dolor de espaldas** (10)
MUSICA: Equinoxe - J. M. Jarre - Polydor Nº2302084 - 150 - C/A

26) He pensado en muchas cosas; estaba muy relajado y **como si flotara en el espacio** y de repente, me he despertado y han venido a mi imaginación como recuerdos de sitios inolvidables o anécdotas que me han significado mi forma de ser. (11)
MUSICA: New Jerusalem - Tim Blake- Movieplay - Nº17 14 16 /2 - C/B

27) **Me parecía que flotaba en el cielo y que se me acercaba algo**, y cada vez sentía que estaba más cerca. Era algo muy fuerte, allá en el Universo en donde viajaba. En mi camino encontraba a otros como yo que pasaban aún más rápidos. (12)
MUSICA: La Tierra - Michel Magne - E.G.G. - Nº171408/3 - C/B

28) He sentido gozo, alegría, ímpetu porque me ha gustado mucho la música. Me ha dejado la mente tranquila, serena**. Cuando subía el volumen, parecía como si mi cuerpo se elevara y estuviera flotando en el infinito**. (12)
MUSICA: New Jerusalem - Tim Blake Nº 171416/2 - E.G.G. - Distribuido por Movieplay - C/B

29) En la primera parte sentía relajación, el piano me hacía relajarme, aunque en algunas ocasiones no me tranquilizaba, pues, había un ritmillo me penetraba y parecía como si me estuviese perforando. (14)
MUSICA: La Tierra - Michel Magne - E.G.G. Nº171408 /3 - C/B

30) Al principio estaba muy relajado, sereno y contento. Cuando ha cambiado la música he sentido como una excitación y como si los golpes del tambor se me clavaran en la cabeza y después, alegría y contento. (Nº15)
MUSICA: La Tierra- Michel Magne- E.G.G. Nº171408/3 - C/B

31) Se me ponían los pelos de punta y me molestaban mucho todos los ruidos que se oían. He estado pensando en lo que me preguntó Pedro de que cómo era la música que aquí nos ponían y yo le dije que era muy buena. Pero esta música no era como yo le había dicho, sino todo lo contrario: era mala, molesta etc. Esta música tiene muy mala leche, **poco más y me levanto y le doy un cacharrazo al tocadiscos**. (16)
MUSICA: Messe pour les temps modernes - La Reina Verte - Philips Nº6504006 – C/A

32) Paz interior y tranquilidad. **Cuando subía el volumen me sentía con más tranquilidad** y paz interior, como si dentro de mí no hubiese nada, se hacía en mí el vacío (16)
MUSICA: New Jerusalem- Tim Blake - E.G.G. - Distribution Movieplay Nº 171416/2 C/B

33) Excitación y sensación de caída. Cuando desperté de mi primer sueño me encontraba en un tiovivo que daba vueltas muy rápido y salí disparado hacia arriba, cayendo en una nube. (17)
MUSICA: Tubular Bells- M. Oldfield- Ariola - Nº87541 / 1 - C/A

34) Sensación de vértigo. Al principio una voz detrás de mí me decía: **Ya estás aquí otra vez**... era como algo que venía de muy lejos. Luego, empecé a ver escenas de mi vida, a partir del día en que dejé de venir aquí a las experiencias de musicoterapia. (19)
MUISCA -Oxigene - J.M. Jarre- Polydor - Nº2310555 - 52 - C/A

35) **Sentimiento de culpa** y un poco de optimismo. Me veía leyendo en mi cuarto y, de pronto, oía pitidos extraños. Levanté la vista sobresaltado, y vi en una habitación oscura una cara que no me era conocida. (19)
MUSICA: New Jerusalem - Tim Blake- E.G.G. - Movieplay Nº 171416/2 - C/ B

36) Sentí relajación y **visión extraña**. Iba yo por un pasillo lleno de luces de colores brillantes, cuando me encontré a una chica que se unió a mi caminar por aquel pasillo. Poco después nos fuimos conociendo y al final nos enamoramos y salimos a un campo lleno de flores, nos tumbamos en la hierba y hablamos mucho hasta que la besé... (19)
MUSICA: Tubular Bells - M. Oldfield- Ariola - Nº87341/ - C/B

37) Durante la relajación he sentido **cosas muy agradables**. Me ha dado la impresión de que en la vida nos paramos muy poco a relajarnos y reflexionar. **Sentía como si estuviera en otro mundo** y como si me liberara de todos mis problemas. Durante estos momentos "todos mis problemas han parecido con menos importancia de la que les doy en la realidad. En esos momentos me he liberado del sentimiento de angustia que suelo tener. (20)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación -Alan Parsons - C/A -Movieplay Nº170842 / 6

38) He sentido o vivido una soledad en la que sentía frío y una paz en la que había soledad (20 bis)
MUSICA: New Jerusalem-Tim Blake C/A-Polydor Nº171416 / 2

39)Después no sentí nada y tuve un gran nerviosismo que es que me tiritaban las manos. (21)
MUSICA: Equinoxe J.M. Jarre Polydor - Nº2302084 - 150 C/A

40) Es una música que te llena de fuerza y te deja como si fueras otra persona. Al empezar la música empiezo yo a pensar en mi propia vida. **Mi vida cotidiana, es decir, todos los días a levantarme a las 8 de la mañana y al colegio, salgo para comer y de nuevo al colegio, o sea, un agobio completo**. (22)

MUSICA: Tubular Bells-Mike Oldfield-Ariola - Nº87541/1 - C/A

41) Sentí un miedo terrible a morir, sentí que se me paraba el corazón y que no podía ver a través de mis ojos cerrados, podía oír, pero no podía sentir ni hablar... Sentí tanto miedo que me tomé el pulso para ver si vivía o se me había parado (23)
MUSICA: New Jerusalem-Tim Blake- E.G.G. Movieplay Nº171416/2 C/ B

42) Tristeza, angustia y muchas vivencias desagradables y extrañas. Primero unas abejas me picaban y me convertían en pequeño y me enseñaban su mundo de comprensión y unidad. Después me picaban de nuevo y volvía la **realidad nefasta** de egoísmo, de conveniencias etc... **Creo que estoy viviendo esta situación real. Es una separación del grupo y una pérdida de amigos, y me encuentro con varias posibilidades de huida:** las drogas, la sociedad de consumo, la pornografía, la masturbación, o el **afrontar los problemas**, que es la que elijo o elegiré. (23)
MUSICA: Durmiendo a un bebé- Michele Clements- R.C.A. - AL – 42751 – C/B

43) Sentí miedo a perder algo que no conozco y sentimientos de estar a la defensiva y **sentimientos de culpa**. Iba corriendo y llegaba a un sitio en el que se encontraba el camino y era atraído hacia el vacío. (23)
MUSICA: Equinoxe-J.M. Jarre-Polydor Nº2302084 - 150 C/A

44) Luego al final ya estaba más tranquilo, relajado y me **sentía como en un colchón de aire y flotando**, más tarde me parecía estar en el campo y estaba oscureciendo y nevando, los copos caían delante de mí. (23)
MUSICA: Las 4 estaciones. - A. Vivaldi- C.B.S. N. º S 73097 – C/A

45) Después empecé **como a volar,** estaba como dormido y **flotando** en el aire. Podía volar y estaba muy tranquilo y todo era muy apacible y dulce. **De pronto, sentí un vacío tremendo y caía vertiginosamente**. ... (23)
MUSICA: Juan Salvador Gaviota-Neil Diamond-C.B.S. - N. º S – 69047 - C/ A

46) Me veía como transportado en el espacio y en el tiempo y como llevado a ver un entierro. Más tarde transportado de nuevo vi un nacimiento, un **embrión extraño, crecía y se desarrollaba... y salía al mundo un monstruo.**..Volví a ser transportado, pero esta vez al desierto cálido, agobiante, desolado y un viento huracanado lo barría todo. De pronto, **me vi como encerrado en una cápsula de metal y arrojado al mar**. Era como si no me quisieran en ninguna parte. Caí en una especie de playa donde llegaban las olas y los truenos. Al estallar la cresta de las olas contra la cápsula o burbuja de metal. De nuevo volví a estar donde al principio, enganchado y con poco oxígeno, pero conseguí liberarme y pude salir a la superficie. (23)
MUSICA: Oxigene-J.M. Jarre-Polydor - Nº2310555 - 52 - C/A

47) Sentía que iba viajando por el espacio como un paracaidista al tirarse al vacío, pero en vez de abrirse el paracaídas, yo **flotaba por encima de las nubes** como un pájaro libre, y sin nada que detuviese para nada y para nadie, aislado completamente de la civilización. Estaba totalmente relajado y tenía la mente completamente en blanco, como una nube de polvo. (26 bis)

MUSICA: New Jerusalem-Tim Blake-Movieplay - Nº171416 / 2 C/A

48) He tenido **como una gran sensación de caída en el vacío.** Posteriormente me he visto en graves apuros y con gran exaltación para continuar con una gran confianza en otra persona. (27)
MUSICA: Nuevo sonido de Debussy- Isao Tomita-R.C.A. N.º AERL 1 - 0488 - C/A

49) **He vivido una especie de sentimiento soñador y sobre todo de fantasía**. Cosas que yo me imaginaba y quería que en la vida fuese así. (29)
MUSICA: La Tierra – Elements-J. Michel Magne-E.G.G. Distribuido por Movieplay Nº171408/3 C/A

50) He sentido mucha alegría, un optimismo que me producía una sensación como si estuviera temblando, parecía como si la música me penetrara, estaba tranquilo y escuchaba los latidos del corazón, más rápido de lo normal. (32)
MUSICA: Nuevo sonido de Debussy-Isao Tomita-R.C.A. - N.º ARL - 1 - 0488 - C/A

51) Y ahora sé, el que más he sentido ha sido el que me ha puesto en aprietos, una parte de la música me ha hecho **sentir los latidos de mi corazón**, **que cada vez eran más tenues**. La música me ha hecho sentir **como si estuviera flotando por los aires** (33)
MUSICA: Nuevo sonido de Debussy-Isao Tomita-R.C.A. N. º ARL - 1 0488 - C/A

52) Sentimientos de melancolía, y esto me ha hecho revivir cosas de mi familia... juguetona. He pensado que **iba volando por el cielo liberado** y de cuando en cuando me encontraba en un pueblo.
Allí arriba donde **iba repartiendo amor y paz** y ellos se quedaban muy contentos al verme, porque hacía mucho tiempo que no veían a nadie que fuera como yo y que los quisiera tanto y que quisiera parecérseles, porque lo que yo buscaba en realidad era que ellos fueran amigos míos y yo pudiera compartir con ellos las maravillas que allá arriba había. (33)...
MUSICA: Concierto para piano y orquesta Nº21. Mozart-D. Grammophon C/B

53) Desde que empezó la música hasta que terminó he sentido **mucho** miedo y terror. Luego sentí una sensación de **falta de vida,** tuve que hacer contacto con el suelo para darme cuenta de que estaba en él. Respiré hondamente y se me pasó, pero esto se me repitió varias veces. También sentí una sensación extraña, que **me subía una cosa rara**, una especie de maldad que, poco a poco me iba comiendo y royendo el cuerpo, avanzando muy de prisa y yo, en mí mismo corría hacia arriba con tal de que no me cogiera. Llegué al final y fue apoderándose de mí haciéndome sufrir, y cuando ya no tenía salvación, pegué un grito y me liberé por completo. Ha sido una de las audiciones que más **miedo y a la vez mejor me he sentido.** (33)
MUSICA: Consagración de la Primavera-Strawinsky-D. Grammophon - 138920 - SLPM C/A

54) No podía concentrarme, tenía ganas de no oír ni la música, me costaba trabajo reflexionar, **no podía comunicarme conmigo mismo**. También tenía mucha fuerza, al final se presentó como majestuoso. (33)

MUSICA: Juan Salvador Gaviota-C.B.S. - N.º S - 69047- C/A

55) He revivido una cosa muy extraña y oscura. Me entró muy profundo esta música. **Yo creía ir por el espacio**, parecía como **si mi cuerpo entero flotase**, iba avanzando poco a poco sin ver nada claro, **como en tinieblas**. Nada más que veía puntitos luminosos que cada vez que me paraba a mirarlos, se alejaban más y más. Después de un rato volví como si de un rayo se tratase a **posarme en el suelo**.
También me parecía que **estaba en la playa** y escuchaba el rugir de las olas y empecé a vivir y sentir el que yo iba por la playa desértica con otra persona. El viento me daba en la cara y me echaba el pelo hacia atrás igual que a mi acompañante...el aire nos mecía a su gusto. Después nos adentramos en el mar hasta cubrirnos el agua y desaparecimos los dos. (33)
MUSICA: Oxigene-J.M. Jarre-Polydor - Nº2310555 - 52 - C/A

56) El sentimiento principal es de alegría y a cada subida de volumen, como escalofríos bastante fuertes y, casi al final, una tranquilidad y apaciguamiento, como de cansancio. (38)
MUSICA: 12 Canciones de García Lorca - Paco de Lucía-Philips - Nº843118 - PY C/A

57) Sentimientos de alegría y paz interior. Pensaba en la cama y **oía a alguien que me decía algo, como dándome órdenes**. (38)
MUSICA: New Jerusalem-Tim Blake-E.G.G. - Movieplay - Nº 171416/2 - C/A

58) Pensé que estaba en una azotea y viene un remolino de aire y me mete en él, y al cabo de un **tiempo caigo en una playa** (elástica) y me vienen recuerdos del verano con mis amigas (38)
MUSICA: New Jerusalem-Tim Blake-E.G.G. Movieplay C/B

59) Cuando iba hacia la casa. **me caí en un agujero muy profundo, q**ue nunca terminaba, allí, de pronto, **se oyó una voz muy extraña** y se acabó el hoyo por arte de magia, diría yo... (40)
MUSICA: Nuevo sonido de Debussy-R.C.A. - N. º ARL 1 - 0488 C/A

60) Estaba haciendo esta experiencia, cuando de pronto me di cuenta de que **estaba como flotando** y mis compañeros no estaban, yo me encontraba flotando en el espacio. Allí apareció una mujer de unos 18 años rubia, delgada y muy guapa. Llegó hasta mí y me llevó corriendo por todos los sitios, no hablaba. Corrimos hasta que fuimos los dos por el espacio hasta que, de pronto, ella desapareció y me quedé yo solo y **nunca dejaba de caer**. Llegué a tierra, estaba por la calle y la vi a ella otra vez, fui para ella, pero desapareció. (55)
MUSICA: El nuevo sonido de Debussy Isao Tomita-R.C.A. - N. º ARL - 1 - 0488 - C/A

61) **He estado profundamente relajado,** hasta el punto de no sentir en ocasiones diversas partes de mi cuerpo. Además, he sentido una gran fuerza interior en mí mismo. (59)
MUSICA: Nuevo sonido de Debussy-Isao Tomita-R.C.A. N. º ARL 1 - 0488 - C/A

62) **Paz interior, serenidad** y una gran relajación. Ha sido algo que **ni estaba dormido ni despierto**, pero estaba ajeno a la sala, como **si viviera en otro mundo** (59)
MUSICA: Triángulo de las Bermudas-Isao Tomita-R.C.A. Nº12885 - C/A

63) **He experimentado serenidad, tranquilidad, majestuosidad en ocasiones y algo sagrado en otras**. Estaba soñando en mi casa y me veía que iba por el espacio y **me metí en el túnel del tiempo**...hasta llegar al espacio del tiempo, después desperté en mi casa. Pero a partir de entonces estos acontecimientos soñados me estuvieron agobiando toda mi existencia hasta que dejé de existir. (60)
MUSICA: Triángulo de las Bermudas-Isao Tomita-R.C.A. - N. º RL - 12885 - C/A

64) Me veía en un prado con un bosque al final, corría hacia el bosque, mientras corría me sentía sereno, después de haber entrado en el bosque, **me caí en un hoyo profundo**. Al llegar al fondo vi tres caminos a seguir y tomé uno de ellos y **empecé a correr por aquel túnel**, qué tenía muchas cuevas y desniveles. Después de caminar un rato se dividió en dos, tomé uno de ellos y salí a una gran cueva... seguí por otro camino y llegué a otro hoyo y al subir me encontré en un hospital y una **máquina marcaba mi pulso que cada vez era más débil**. (61)
MUSICA: New Jerusalem-Tim Blake-R.C.A. - Nº RL - 12885 - C/B

65) Primero me encontré solo en un espacio tremendo y me encerraron en una **cápsula de cristal** y después de estar **con la mente en blanco** un rato, me encontré en un templo romano muy raro en el que pasaban grandes torbellinos de arena y me perdía entre ellos. Antes de esto soñé que **me caía en un agujero tremendo y sin fondo**. **Más tarde oía unos silbidos de ayuda y yo respondía** con otros y salía de todo aquello para volver al templo romano. Esto se repitió dos o tres veces. (64)
MUSICA: Nuevo sonido de Debussy-Isao Tomita- R.C.A. N. º ARL - 1 - 0488 - C/A

66) Al principio he sentido **como si fuera andando por un camino y se me aparecía una voz que quería decir algo y no podía oírla, aunque la sentía**. De vez en cuando aparecía una luz intensa que me atraía hacia ella y cuando estaba a punto de llegar, desaparecía... **Más tarde de nuevo volvía a sentir esa voz ininteligible y la misma luz, pero nunca lograba alcanzarla.** Caminando de nuevo en el más absoluto silencio, oí esta vez bien una voz con tono amenazador, diciéndome todo lo que yo había hecho malo... **acusándome sin cesar y sin parar de hablar.** Parecía como si el cielo y las montañas se cerraran sobre mí, y la voz extraña cada vez me angustiaba más. De pronto, **vi una neblina en una especie de túnel, penetré por ella y parecía como si la neblina fuera una gran roca que casi no me dejaba pasar**. A lo lejos vi otra vez la luz de antes y sentía la misma atracción hacia ella, penetré con todas mis fuerzas a través de aquella niebla... casi no podía más, pero sentía que la luz estaba cada vez más cerca de mí y seguía con un gran esfuerzo y muy exaltado por aquel túnel de niebla. Estaba agotado y no podía más, me parecía que iba a perecer allí. De pronto, la voz de antes me ayudó y salí de allí, llegando a la luz, que era para mí algo muy querido. (66)
MUSICA: New Jerusalem-Tim Blake-Movieplay - Nº171416/2 - C/A

67) He pensado en un **viaje a través del tiempo**, **atravesando todos los momentos agradables de mi vida.** El viaje era de una manera sencilla, parecía que flotaba en el aire.

Además, **estaba muy sereno** y con sumo placer. **La voz de siempre empezó a hablarme del pasado**, pero de un pasado que yo no conocía y que nunca había vivido, pero sí sentido. (66)
MUSICA: New Jerusalem-Tim Blake-Movieplay - Nº171416/2 - C/B

68) He sentido **angustia**, cuando la música era fuerte y me hacía sentir que la sociedad me maltrataba, no me quería. **Me puse angustioso** al ver que, sin ayuda, no podía hacer nada, faltaban las manos. Cuando la música era suave, me encontraba sin fuerzas, y **como flotando en el espacio** (67)
MUSICA: New Jerusalem-Tim Blake-Movieplay - Nº 171416/2 - C/A

69) He sentido mucha paz y serenidad y, cuando ha terminado la música, no tenía ganas de levantarme, ni de moverme. (68)
MUSICA: Consagración de la Primavera-Strawinsky-D. Grammophon Nº138920 - C/A

70) Esta música me ha producido bastante **serenidad, quietud, paz interior** etc. ya que he intentado relajarme lo más posible, dejando que la música penetre en mí y actúe en mi inconsciente. **He revivido y me he acordado de algunas experiencias de cuando era pequeño** y jugaba con mis hermanos y me divertía tranquilamente en mi casa. Eran momentos muy bonitos y felices, pero que ya han quedado atrás. (68)
MUSICA: Concierto para piano y orquesta Nº21 de Mozart-D. Grammophon - Nº2530538 C/B

71) He tenido **sentimientos angustiosos** porque cuando la música iba deprisa y alta, **sentía que algo me iba a atropellar**, pero **cuando bajaba la música entraba en mi interior mucha paz**. También estaba relajado porque no sentía el tacto en las manos y no podía moverme con facilidad. (69)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación-Alan Parsons-Movieplay - Nº170842 - C/A

72) Relajación y **como si flotara mi cuerpo en el aire**. Cuando subía la música sentía como un escalofrío que me subía desde los pies hacia arriba. Hubo un momento en que sentí mucho frío en los pies y **como si no tuviera pies** (71)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación-Alan Parsons-Movieplay - N.º 170842 - C/A

73) He sentido **miedo y tranquilidad** por sus fuertes compases y sus vibraciones (73)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación-Alan Parsons - Movieplay N. º 170842 /6 - C/B

74) Pues, una paz interior muy grande. **No he sentido o notado mi cuerpo**, excepto algunos repelucos de frío. Relajación porque todo estaba para mí sin movimiento", no podía moverme. También he tenido exaltación **y por poco se me sale el corazón, pulso acelerado**... (74)
MUSICA: Elements - La Tierra- Michel Magne- E.G.G. Nº171408- C/A

75) Un sentimiento de **miedo** y alegría a la vez. He sentido cosas raras, pues sentía como si la sangre me corriera más rápida y también como si se parase. **Cuando subía el tono de la música parecía que estaba volando** y me elevaba más y más, y **cuando bajaba parecía que me caía**. Después recordé la película Super - Start y me vinieron a la mente las caras de mis amigos. (74)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación-Alan Parsons-Movieplay - Nº170842 - C/A

76) Me he sentido **muy nervioso**, y hasta me han dado ganas de gritar y de liberarme de todo lo que tenía dentro de mí, pues la riñas me hacían estar exaltado, y como si se me fuesen a saltar las lágrimas. **Tenía una respiración honda, agitada.** (75)
MUSICA: Elements-La terre-Michel Magne-E.G.G. - Nº171408/3 - C/A

77) Me he sentido relajado y **como flotando**. También he sentido **como si la música me penetrara** y hacía estremecer mis pensamientos. **Sentía como una especie de escalofríos**, que me entraban desde fuera y se metían en mis entrañas, en mi espíritu. He sentido que me venían hechos, recuerdos a mi cabeza, hechos que tengo como sagrados dentro de mí y que no cuento a nadie. **He sentido también tranquilidad. Me he visto en una playa,** al comienzo de la música, bañándome solo. (75)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación-Alan Parsons-Movieplay - Nº170842 - C/A

78) Me he sentido muy relajado. No me sentía ningún miembro del cuerpo. **Me sentía como volando cada vez más alto**, y cuando bajaba la música, bajaba yo también. **Al cambio de ritmo, sentía como escalofríos que me subían del cuerpo hacia arriba con ritmo irresistible**. (76)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación-Alan Parsons -Movieplay Nº170842- C/A

79) Gracias a esta música he experimentado una gran **relajación, también paz interior** y profunda calma. **Esta relajación ha hecho que, en algunos momentos, no notara nada, como si me faltara vida**. **Era como si estuviese totalmente dormido. Hasta me parecía que era la música la que me dormía lentamente**. También he sentido con esta música algo frustrante que me movía y me hacía llevar el ritmo sin yo quererlo y me sentía contento. (78)
MUSICA: Oxigene-J.M. Jarre-Polydor Nº2310555 – 52 - C/A

80) He experimentado grandeza y alegría en mí; ganas de descansar profundamente de mis dolores y molestias. Me he dejado llevar por la música... **No sabía dónde estaba y no notaba molestia alguna**, sólo me encontraba en la música y así he podido relajarme. **Me he sentido y situado fuera de la sala** y cuando desperté me di cuenta de donde estaba. (78)
MUSICA: Concierto para piano y orquesta Nº21 de Mozart-D. Grammophon Nº2530538- C/B

81) Un sentimiento de tranquilidad y a la vez de fuerza, **relajamiento y paz interior**. He sentido como si viajara a un mundo extraño y desconocido, oscuro y tranquilo. Como un viaje a través de la oscuridad y a mucha velocidad. (79)

MUSICA: Historias de misterio e imaginación-Alan Parsons-Movieplay N. º 170842 C/A

82) Aunque en mi interior ha aparecido un sentimiento de apaciguamiento y fuerza, es decir dentro de esta paz me sentía fuerte. Pero, ha habido momentos en los cuales me he excitado un poco. **Me encontraba en una especie de túnel tranquilo,** y más tarde llegué a un sitio donde había **una gran burbuja con un cerebro en su interior**. De repente dispararon y luego desapareció todo y otra vez me encontraba en el túnel. (79)
MUSICA: Elements-La Terre-Michel Magne-E.G.G. Nº171408 / 3 – C/A

83) Los sentimientos han sido de excitación y a la vez **como si estuviera flotando en el aire**.
MUSICA: Elements - La Terre-Michel Magne - E.G.G. - Nº171408/3 - C/A

84) No sentía en absoluto las extremidades, como si no las tuviera. Era algo muy extraño y que nunca había experimentado. (80)
MUSICA - New Jerusalem-Tim Blake-Movieplay Nº171416/2 - C/A

85) He experimentado **tristeza¸** como una especie de despedida de dos personas. Luego un estado de **relajación** muy grande, quizás el sentimiento más profundo fue el de relajación. Cuando cantaba la voz ronca del hombre con el coro, sentí unos instantes un poco de **miedo**, como si hubiera hecho algo malo y me estuvieran riñendo mis padres o algún profesor (bum... bum...) **Después me quedé con la mente en blanco**. En la 2ª canción sentí deseos de superarme en algo que he hecho mal y que mis padres aún no se han enterado (87)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación-Alan Parsons- Movieplay - Nº1708842/6 - C/A

86) **He sentido tranquilidad y paz en mi interior**. **Sentía como si estuviera flotando en el aire**, y una gran relajación. **He recordado cuando vivía feliz en un pueblo con mi familia**. (90)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación-Alan Parsons-Movieplay Nº170842/6 - C/A

87) He tenido unos **sentimientos muy raros**. **Sentía cosas monótonas y repetición, aburrimiento y me sentía agobio y** como **flotando en el espacio**. Con ruidos espaciales de fondo. La música al principio suave, como cuando uno nace, después una música monótona para terminar con una música que se va apagando y suena con poca intensidad. (92)
MUSICA: New Jerusalem-Tim Blake-Movieplay - N.º 171416/2 - C/B

88) La música era rara. **He tenido sentimientos extraños**, raros incertidumbres y momentos de **sobresalto.** Cuando sonaba el zambombazo y como si estuviera trabajando en un trabajo manual. El zambombazo y el ruidito que le seguía me interrumpían en el trabajo. **También me he visto paseando tranquilamente por el campo y contemplando la naturaleza**. (92)
MUSICA: Elements - La Terre, M. Magne, E.G.G. Nº171408/3 - C/B

89) **Cuando sonaba el tambor sentía unos golpes en mi cuerpo**. **He sentido también muchas cosas desagradables que no quiero ni recordar pues me entran ganas de gritar al recordarlas**. Todos me han rechazado... y muchas cosas más...me han echado la culpa de haber pegado... (9)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación. Alan Parsons. Movieplay Nº170842/6

90) He tenido unos **recuerdos desagradables de mi vida** en los que se mezclaba la verdad y otras... Ante la intensidad de la música me veía como en un fuerte viento en el que nunca ha existido la realidad y he vertido unas lágrimas que no existieron. **Me ha hecho recordar cosas que tenía olvidadas de mi vida ...pero al compás de la música, éstas salían sin pensarlo**. (94)
Música - Nuevo sonido de Debussy, Isao Tomita, R.C.A. N.º ARL 1-0488 - C/A

91) **Serenidad, paz interior**, recuerdos agradables. Algunas veces daba unos cambios y pasaba a excitación. Iba caminando... y llegué a una pared de frontón...llegué a escalarla y, cuando llegué a la cumbre, **caí como flotando en un campo de margaritas**. Allí corría de un lado para otro y cogía en mis brazos todas las que podía. En ese campo me encontraba muy feliz. (95).
MUSICA: Concierto para piano y orquesta Nº20 Mozart- D. Grammophon Nº1530538 C/A

92) En el primer momento he sentido un sentimiento de **angustia y depresión**, algo así: **como que me caía en un profundo abismo y no hacía pie**. A continuación, me acompañó una quietud inmensa, todos estaban conmigo. A la vez he sentido una gran **tranquilidad y mucha emoción**, pero a intervalos surgía en mí una reacción opuesta que me hacía sentir cierta desesperación, pero he acabado la audición con mucha tranquilidad. (96)
MUSICA: Concierto para piano y orquesta N.º 20 Mozart- D. Grammophon Nº2530538 - C/A

93) He tenido un sentimiento **de caída volando, como si estuviera en una tabla en el espacio y cayera hacia un lado y otro,** pero siempre conseguía estabilizarme. **También he sentido mucha paz,** frío, obscuridad y también niebla baja. (100)
MUSICA - Historias de misterio e imaginación, Alan Parsons, Movieplay - Nº170842/6 - C/A

94) Durante la tormenta he sentido frío y exaltación y asombro, **como si me hubieran dado un susto,** pero luego, al final me sentí sereno y optimista. (100)
MUSICA: historias de misterio e imaginación, Alan Parsons, Movieplay Nº170842/6 - C/ B

95) He tenido la sensación de **estar dentro del agua, pero sin frío**, algo así como dentro de un submarino. También paz interior, relajación y serenidad. (100)
MÚSICA: New Jerusalem- Tim Blake- Movieplay Nº171416/2 - C / A

96) Sentimiento de alegría, me sentía muy feliz. Recordaba muchas cosas todas agradables. **He sentido una relajación interna muy intensa, y como si no sintiera mis brazos, ni mi cuerpo, ni nada**. (101)

MUSICA: 12 Canciones de García Lorca- Paco de Lucía. - Philips Nº843118 PY - C/A

97) Sentí una gran tristeza. Después alegría**. Cuando empezaron unos golpes del tambor, sentí algo así como si diera vueltas pegado al suelo sin caerme, sentía gran confusión**, pero me fui recuperando y recobrando la alegría. Me relajé y otra vez los golpes igual, **me enfadé y me dio rabia...sentía furia y tristeza al mismo tiempo**... **Luego me apaciguaba, me levantaba y bajaba el ánimo al ritmo de la música**. Alegría intensa, repetición de hechos pasados, una y otra vez silencio, mente vacía, desesperación hacia los demás. Sentí también frío y la música penetraba en mí cuanto más aguda era. (104)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación. - Alan Parsons Movieplay Nº170842/6 C / A

98) **Tranquilidad interior**, más tarde excitación. **Al final una relajación total**, y entonces...No sentía casi, no me notaba las puntas de los dedos de los pies, ni de las manos. (103)
MUSICA: New Jerusalem, Tim Blake, Movieplay N.º 171416/2 C / B

99) Una cierta satisfacción, **paz interior, grandeza**, soledad y una mezcla de **vuelta a nacer**, después de una explicación de alguien desconocido al que no llegué a ver, cosas raras. (107)
MUSICA: Nuevo sonido de Debussy - Isao Tomita - R C A - N. º ARL 1-0488 C / A

100) He tenido muchas sensaciones. Al principio de quietud, luego una angustia e intranquilidad que se alternaba con tranquilidad, para acabar en la misma situación. Al principio estaba en la nada, flotando en el espacio, como si fuera un astronauta fuera de la nave; veía las estrellas y los planetas y me sentía muy bien, luego me acercaba lentamente a la tierra hasta **caer suavemente en ella en una especie de lago**. Al acercarme a la tierra perdía poco a poco su redondez, en una muy bonita sensación. (108)
MUSICA: Oxigene - J.M. Jarre - Polydor - Nº2310555 - C/A

101) Veo calles reales y **como si corriera de verdad**. Al llegar a la plaza de Cuba, veo venir como una alfombra voladora con mi madre que baja y me sube, liberándome de aquella **multitud que me persigue**; luego...**caigo como flotando**, y todos me esperan abajo como queriéndome aplastar **y siento angustia y exaltación.** (108)
MUSICA: Equinoxe - J.M. Jarre - Polydor N.º 230284-150 C / A

102) **Cuando la música se ponía más fuerte, veía una amplitud inmensa**.
Al parar la música, casi al principio quería que siguiera y luego, **cuando empezó a llover, sentía mucho frío y creía que estaba realmente debajo de la lluvia, identificado con la música**. Más tarde sentí como un nerviosismo interior que no me dejaba. **He sentido algo que no había experimentado nunca**. No he pensado en nada, creía **estar flotando en el espacio.** (111)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay Nº170842/6-C/B

103) **Iba como en un viaje imaginario y volando por el aire bastante rápido.**

Lo veía todo desde arriba. Se veían puertos, casas con formas cúbicas, triangulares, mares, iglesias, crepúsculo, imaginaciones raras etc. (114)
MUSICA- Concierto para piano y orquesta Nº20 – Mozart - D. Grammophon Nº2580538

104) He experimentado una **gran tranquilidad, como si nunca hubiera hecho nada malo**. También una **gran relajación** y **como si mi cuerpo estuviera flotando en el aire**... Me he sentido como el mejor, el máximo, el más grande... (114)
MUSICA: New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay Nº171416/2 - C/A

105)...Entonces empieza a llover y a tronar y yo unido a la música, pienso cuando podré volver a mi casa y me entra una gran angustia y tristeza porque no lo sé y **empiezo a correr** y me **caigo en un hoyo** del que no salgo y que nunca se acaba... (117)
MUSICA - Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay - Nº170842/6 - C/B

106) He sentido **muchísimo calor** en el primer tema, ganas de salir de mí en el segundo. En los demás temas he sentido una **inquietud solemne** (119)
MUSICA: - New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay - Nº171416/2 - C/A

107) He experimentado sentimientos como de **felicidad, alegría, unión y serenidad.** Además, **he sentido como si estuviera volando por el aire y flotando sobre el mar. (**130)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay -Nº170842/6 - C/A
108) **Inmensa paz interior** hasta el punto de que se me borraron todas mis preocupaciones... **Me parecía vivir en otro planeta, donde no existían las preocupaciones.** También he experimentado alegría, sentía tanta alegría que se me llegaron a saltar las lágrimas. Para mí que la paz interior iba con la alegría...
He sentido **tanta relajación que me dormí**, y, desde entonces es como si soñara en la oscuridad. **No veía visiones, pero es como si estuviera soñando** La exaltación me vino con lo de dormirme y me sentía **como cayendo del espacio, volando o como si estuviera colgado.** He sentido optimismo y veía que la vida era lo mejor que hay y que todas las cosas me iban a salir bien. (131)
MUSICA: New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay - Nº171416/2 - C/A

109) Una relajación muy grande, me decía a mí mismo que no podía mover los pies y no podía moverlos. **Exaltación**: **me encontraba como volando en el aire**, y me hacía yo mismo unas secuencias conjuntándolas con la música. (131)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons- Movieplay Nº170842/6 - C/B

110) He sentido **como que tenía las manos sobre algo tierno**. Además, en los pies y manos, un gran cosquilleo**.** A veces se me borraba la mente y estaba muy a gusto. **Se me durmió una mano**. (131)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay N. º 170842/6 C/A

111) Creía que tenía las **manos al revés**. Sentía las manos como si tuviera mucho frío y luego las metía en agua caliente de repente y **todo era un mundo en el que no existía el mal**, sólo lo bueno. Sentía paz.(132)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay - N. º 170842/6 - C/A

112) Me sentía de una forma rara, **no sabía dónde estaba y me sentía muy a gusto, pues, lo veía todo ello como una cosa juguetona.** (133)
MUSICA: Psalmen Davis - Anaclasis – Pendereki - Hispavox - N. º 60083 - C/A

113) Hubo un momento en que **no sabía dónde estaba** y otro en que **creía que estaba volando**. Me sentía como si fuese el mar, grande, misterio... Estaba contento, con ganas de afrontar la vida de amar a todos y de empezar una relación nueva con todos. He sentido **como si el gozo me hiciese flotar**... (133)
MUSICA: Juan Salvador Gaviota - Neil Diamond - C.B.S. N º S - 69047 - C/A

114) Un nerviosismo raro dentro de mí, **que me aceleraba la respiración**, **parecía que estaba volando o flotando** y también **me sentía desorientado y no sabía para qué lado estaba echado**. (133)
MUSICA: Elements - La Terre - M. Magne - E.G.G. - Nº171408/3 - C/A

115) Melancolía, al recordarme de momentos tristes de mi vida. Exaltación, **al pensar que algo me pillaba**, ha sido algo extraño, pues, fue un momento en el que, **mi corazón empezó a latir muy rápido**, y me veía exaltado, y al final tranquilo porque alguien me abrazaba. (133)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación. - Alan Parsons - Movieplay -Nº170842/6 - C/B

116) He sentido cosquilleo en las manos, como si me las estuvieran pinchando. (134)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay - Nº170842/6 - C/A

117) He vivido mucha tranquilidad, serenidad y mucha relajación... En un momento **estaba como flotando en el aire,** y **dejándome llevar por una voz que me llamaba del infinito**. (135)
MUSICA - L'apocalypse des animaux – Vangelis - Polydor - C/A
118) **Serenidad y mucha paz interior, mucha alegría** y en un momento me dormí. **He sentido que estaba como flotando en el aire**, después de haber saltado de una cama elástica (135)
MUSICA: Juan Salvador Gaviota - Neil Diamond - C.B.S. N- S - 69047 - C/A y B

119) Una gran tristeza porque sentía dentro de mí que estaba solo y que nadie me quería ayudar. Hubo un tiempo en que tenía un dolor que me hacía daño dentro de mí y **sentía una gran angustia**. (135)
MUSICA: L'apocalypse des animaux – Vangelis - Polydor - C/A y B

120) A medida que iba escuchando la música, me he ido relajando.

La mente se me ha quedado en blanco. Entonces sentí una gran serenidad y **me parecía estar flotando**. De pronto, sentí una **sensación de angustia**, pero se pasó pronto y volví a sentirme tranquilo. En otro momento tuve **recuerdos agradables de mi infancia y sentí nostalgia**. (136)
MUSICA - New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay - N.º 171416/ - C/A

121) Primero sentí exaltación, **luego angustia**, pero de pronto, todo se acabó y sentí una completa serenidad. Empecé a oír una música lejana y todos mis músculos se relajaron, ya no recuerdo más hasta que paraste la música y nos despertaste. Tuve primero sensación de angustia, **me parecía que me estaban arrastrando por los pies**. De pronto, me soltaron y **me parecía caer en un abismo sin fondo**. De repente, me paré sin ninguna violencia, mi cuerpo se relajó totalmente, hasta caer profundamente dormido. (136)
MUSICA - Psalmen Davies - Anaklasis – Sonate – Pendereky - Hispavox N.º S - C/A

122) Al principio estaba tenso... me fui relajando y sentí alegría de estar aquí... Me imaginé mi profesión religiosa y me relajé más aún, ya no sentía mi cuerpo. **Sentí deseos de superarme sabiendo que contaba con el apoyo de algunos**. Al final me relajé tanto, que me dormí. Tuve imágenes de mi infancia. (136)
MUSICA – Oxigene - J.M. Jarre - Polydor - Nº2310555-52 - C/A y B

123) Al principio tristeza, después nostalgia, luego me relajé hasta llegar a una gran serenidad. Recordé mi casa. Estaba el piano y **me parecía estar flotando**... el piano tocaba suavemente. Después vi una caja de música con muchos espejos. **La caja era mi vida y los espejos aquellas cosas en las que me veía reflejado**. Unos me mostraban como yo era y otros se deformaban. Después me sentí como flotando en unas nubes azules (136)
MUSICA: Elements - La Terre - M. Magne - E.G.G. Nº1714 - C/B

124) Al principio **exaltación mezclada con angustia**. Luego durante unos momentos sentí una sensación de vacío. Después, **mi mente quedó en blanco**; esto vino seguido de una **gran tranquilidad**. (136)
MUSICA - Elements- La Terre - M. Magne - E.G.G.- Nº171408/3 - C/A

125) **Recordé mi pasado con mis padres en mi casa; mis horas pasadas junto a ellos**. Después me alejé de ellos y sentí la alegría de estar aquí. **Me parecía estar flotando** y no sentía mis miembros. (136)
MUSICA - Historias de misterio e imaginación. - Alan Parsons - Movieplay N. º 170842/6 - C/A

126) **Se me movían las manos y los hombros cuando me daba miedo con el "bum...bum"**... y **tenía las manos vueltas hacia arriba y pensaba que las tenía hacia abajo, estaba descontrolado** (138)
MUSICA - Historias de misterio e imaginación. - Alan Parsons - Movieplay - N. º 140842/6 - C/A

127) **Paz interior,** recuerdos agradables **y sentirme solo**. Me encontraba buceando en el mar, con una serenidad enorme y como si fuera flotando entre las aguas. **Luego era**

como si me sintiera solo en el mundo y en el cielo estuviera sucediendo una transformación y lo veía con colores que se encendían y apagaban. (138)
MUSICA – Oxigene - J.M. Jarre - Polydor Nº2310555-52 - C/ A

128) Al principio vacío, **luego alegría** mezclada de **miedo y tristeza** y el vacío se iba llenando. **Me veía como en un vacío flotando** bastante rato y al caer al suelo me daba una alegría inmensa.
Luego me veía en una cueva muerto de frío y de miedo, después salía el sol y me daba alegría luego de nuevo esa **tristeza sin explicación**. Seguidamente una alegría mayor...**veía como una luz que desprendía rayos y yo me acercaba a ella y me entraba calor por todo el cuerpo y la cara la tenía alegre, hasta que llegué a esa luz y me paré delante y bajé el rostro.** Al rato **me vi como muerto** sobre una gran piedra en forma de mesa con la cara de… (S/N)
MUSICA - Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay - Nº170842/6 - C/B

129) En esta audición, he sentido que el **corazón se me salía, encendían las manos**, yo me intentaba acurrucar tocándome el corazón unos minutos hasta que se me pasó."(140)
MUSICA - Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay - N 170842/6 - C/A

130) **He sentido mucha angustia** e impotencia por no poder liberarme.
Ha sido como para volverme loco, pensando cosas de mi familia...**Todo mi cerebro ha empezado a dar vueltas y me he sentido impotente y descontrolado.** (140)
MUSICA: Elements - La Terre - M. Magne - C. E. G.G. Nº171408/3 - C/A

131) Alegría y confianza en mis padres. **He revivido mi infancia**...casi me he dormido y **sentía la música en las manos como dándome golpes**... **No sabía si estaba en el suelo o en el cielo**. Sólo sentía la música en las manos. (140)
MUSICA - Historias de misterio e imaginación. - Alan Parsons - Movieplay - Nº 170842/6 C/A

132) **Vivía como fuera de mi mundo** y sentía un poco mi corazón acelerado, como si estuviera por todo mi ser. (141)
MUSICA - Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay - N. º 170842/6 - C/A

133) Sentí un poco de **miedo interior**, "**como si estuviera cayendo en un abismo sin fondo**. (141)
MUSICA: L'apocalypse des animaux - Vangelis – Polidor - C/A

134) Mi imaginación estaba inquieta y **parecía que mi cabeza empezaba a dar vueltas.** He revivido deseos desagradables, mi imaginación me guiaba y yo la dejaba suelta, ella tenía un poder especial sobre mí. (141)
MUSICA: New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay - 171416/2 - C/A

135) Me venía imágenes que no sé cómo explicar era algo tenebroso, sentía escalofríos, en una parte del disco sentía indiferencia, creo que no era yo mismo. **También reviví cosas que me habían pasado y dejado huella**... (41)
MUSICA -: Juan Salvador Gaviota - Neil Diamond - C.B.S. N.º S - 69047 - C/ A

136) Parecía **como si fuese flotando dentro de una burbuja - agitada y revoltosa**, debido a una gran fuerza que me arrastraba como una especie de viento... **iba muy agitado**. También parecía como si llevase un movimiento ondulatorio como en una corriente de aguas... Yo iba buscando algo y miraba por todos los sitios con necesidad grande de encontrar ese algo que buscaba. **De pronto, me di cuenta de que por medio de estos estados o caminos me iba aproximando a ello e iba alegre, contento y agitado.** (144)
MUSICA: Oxigene - J.M. Jarre - Polydor Nº2310555 - C/A

137) He sentido relajación dentro de mí y un **vacío interior** y un poco de tristeza y.… de pronto, **todo lo veía nublado, confuso y obscuro**. (144)
MUSICA - Universal Energy - Pathe Marconi - Levepar Reflejo Nº10 - C - 066 - 14481- C/A

138) **Tranquilidad y sosiego**, vacío interior. Experimenté **como si fuese una pluma que caía en un precipicio y nunca llagaba al final**. Cuando cambió la música sentí: **como si viniera una oleada de aire y me agitaba, y luego seguía bajando**. Pensé muchas cosas todas revueltas. (144)
MUSICA: Concierto para piano y orquesta Nº20 - Mozart - D. Grammophon - Nº2530538 - C/A

139) Por unos momentos era **como si estuviera descontrolado, dando vueltas en la cama y mi cama se cayera hacia abajo**. (145)
MUSICA: Incantations - Mike Oldfield - Ariola - Eurodisc N. º 300193 - XD - C/A

140) Como si fuera en un avión que explotaba y yo era disparado fuera de la atmósfera y me quedaba flotando en el espacio."(147)
MUSICA: New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay - Nº171416/2 - C / B

141) Estaba totalmente relajado y en una parte he sentido que no podía hacer nada, ni siquiera pensar... como si fuera una especie de... y que daba una sensación de **inestabilidad, como si me estuviera cayendo y no pudiera hacer nada.** Después he visto mi futuro y me han dado **ganas de vivir otra clase de vida,** y dándome confianza de lo que hago. (150)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación. - Alan Parsons - Movieplay Nº170842/6 - C/A

142) Pensaba que estaba **volando por el espacio** y pasaba por valles y montes. Después empecé a pensar en otra cosa. (47)
MUSICA: Elements- La Terre - M. Magne - E.G.G. N.º 171408/3 - C/A

143) He visto a mi padre y a mi madre separados y me entraba una cosa entre los dos pulmones, como una sensación de algo que me pinchaba. (147)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay Nº170842/6 - C/A

144) **Creía que estaba volando por el cielo que veía a Dios y a todos mis familiares**, amigos, compañeros, todos allí con Dios. Era algo divino...todo brillaba...todo era verdad, y no había mentira...Todos decían la verdad...etc. (147)
MUSICA: Juan Salvador Gaviota - Neil Diamond - C.B.S. - Nº569047 - C/A

145) Primero **vi que flotaba en el mar**, sin ver más que agua, pero de pronto, me hundía en una burbuja y veía algunos peces, pero subí pronto y **al subir veía palmeras flotando en el agua**, después vi cadáveres flotando y más tarde ataúdes con una cruz encima. De pronto, salió un nuevo sol y yo me dirigí allá hasta que entré. (148)
MUSICA: Incantations - Mike Oldfield - Ariola Eurodisc - N. º 300193 - XD - C/ B

146) He sentido **como que se burlaban de mí, que me rechazaban, pero, por otra parte, alegría y fuerza tremenda para seguir viviendo**. También mucha exaltación, mucho ritmo, mucho movimiento y mucho optimismo. (148)
MUSICA: La Terre – Elements - M. Magne - E.G.G. Nº171408/3 - C/A

147) Sentí como que **iba en un coche volando rápido**, y de pronto, empieza a darme vueltas todo y me mareaba. (148)
MÚSICA: New Jerusalem - Tin Blake - Movieplay N.º 171416/2 - C/A
148) No podía poner los pies en el suelo, siempre flotaba y nunca podía tocar el suelo y sufría, ponía todo mi empeño, pero no podía. (149)
MUSICA: Incantations - M. Oldfield - Ariola. Eurodisc Nº3193 - XD -C/ B

149) **Al principio no estaba muy relajado**, después sí y he sentido como si mi cuerpo se alejara de mí o si no, al contrario, **yo me alejaba de mi cuerpo y ascendía ante una playa** y, a la vez una excitación alegre, pero **siempre con paz**. **Después me pasaban una serie de filmes de todo lo que me iba a pasar y lo que me gustaría ser.** (150)
MUSICA: Juan Salvador Gaviota - Neil Diamond - C.B.S. - N.º S - 69047 - C/ A

150) Me sentí **como si no estuviera aquí, como si estuviera a en otra parte**... **Me sentía como en un colchón de agua,** que iba haciendo ondulaciones y me iba arrastrando hacia un tabique. El colchón estaba dividido en dos colores, uno más claro y otro oscuro, y cuando llegué al tabique que dividía los dos colores, me quedé estancado, inmovilizado y no podía pasar a ninguno de los dos lados. (151)
MUSICA – Incantations - Mike Oldfiels - Ariola Eurodisc - Nº300193 - XD - C/ B

151) Sentía descontrolado, **como si el suelo estuviese inclinado y yo me fuera resbalando poco a poco**. En la última parte **como si la música me entrara por la cabeza y me saliera por los pies**. (151)
MÚSICA: Elements - La Terre - M. Magne - E.G.G. - Nº171408/3 - C/A

152) No sé, tenía muchas **ganas de dormir** y quería pensar mucho, pero no se me ocurría nada, **estaba como anonadado, flotando en el aire, y muy muy tranquilo.** (151)
MÚSICA - New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay Nº171416/2 - C / B

153) He sentido un momento intenso de **relajación**, pero dentro de mí había **algo de angustia y de miedo** con respecto a la vida, a lo que escuchaba y miedo de lo que rodeaba. **No pensaba en nada, era como un sueño profundo del que no quería salir, porque en él se estaba muy cómodo**. (151)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay Nº170842/6 - C/A

154) He tenido **una experiencia fantástica de mí**, como si fuera un pájaro, hablando con Dios y sintiéndome amigo de todos y siendo todo bueno y estando bien. **Una cosa distinta a este mundo**...**era como un paraíso, o lo que yo creo que debe de ser el paraíso.** Después me convertía en una persona sana, sin falsas preocupaciones... **Me daba alegría de vivir**, de encontrarme con alguien en quien confiarme para salir de mí. Creo que ese alguien era distinto a todos los demás... He visto todas las cosas bellas del mundo. (152)
MUSICA: Juan Salvador Gaviota - Neil Diamond - C.B.S. - N.º S - 69047 - C/ A

155) **He sentido escalofríos y confusión tremenda**... En algún momento una gran excitación. **He revivido la primera vez que fumé etc.... hace dos años y casi me ahogo**... (152)
MUSICA - Elements - La Terre - M. Magne - E.G.G. - Nº171408/3 - C /A

156) Tristeza y vacío...me he sentido vacío en mí mismo y sin ningún aliciente... **He revivido momentos en los que he pensado: ¿qué soy?... ¿qué seré...? ¿Y para qué sirvo?... Y todo ¿para qué?, y en los cuales he sacado de mí ese ser absurdo**. (152)
MUSICA - New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay Nº171416/2 - C/B

157) Relajación, **tristeza y angustia**. He vivido una pesadilla en la que **me cogía un coche y me mataba, me sentía como muert**o. También me imaginé que mi madre abría el ascensor y no estaba la cabina y cayó en el vacío... (152)
MUSICA - New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay - Nº171416/2 - C/A

158) Sentimiento de **tranquilidad** y sensación de que podía solucionar todos mis problemas y los de los demás...luego como deseos de volver a vivir, creyendo que mi vida podía ser mejor ... **Un gran sueño, muy tranquilo, del que jamás despierto y en cual me siento muy agradabl**e, **en otro mundo** y.... **como flotando** sin nadie a mi alrededor, **pero viendo toda mi vida pasando delante de mí**. Al final, sentí una profunda paz y un gran amor por todos. (154)
MUSICA: New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay - Nº171416/2 - C/B

159) Sentimientos de fuga, pues **me imaginaba que estaba en una habitación con muchas puertas y cuando iba a salir...se cerraban. También experimenté una sensación de ir por el desierto**... **iba como si fuese corriendo** y me encontraba en un

pasillo que nunca acababa y del que al final logré salir muy **agobiado de tanto correr**. También sentí frío. (158)
MUSICA - Historias de misterio e imaginación - Tim Blake - Movieplay - Nº170842/6 C/A

160) Superioridad y tensión y como si estuviera andando, haciendo un fuerte ruido al pisar. (165)
MUSICA: La aventura de las plantas - Joël Fajerman - R.C.A. - SPL 1 - 7339 - C/A

161) He sentido frío como de noche de desierto y con viento fuerte... He sentido los latidos del corazón un poco alterado, tranquilidad **y culpa a la vez** y **me parecía que alguien me llamaba** y yo no quería ir... **y que estaba en un lugar pequeño, pero que fuera de este lugar estaba el caos**. He pensado en algo que se destruía y regeneraba en poco tiempo.... También sentía descontrol, como que estaba de pie, pero invertido, con los pies hacia arriba y andando con las manos y que podía parar y apoyarme con las puntas de los dedos. (165)
MUSICA - La aventura de las plantas - Joël Fajerman - R.C.A. - SPL - 1 - 7339 - C/B

162) Tenía la sensación de estar doblado y en tensión fuerte. (Nº171)
MUSICA - Aventura de las plantas - Joël Fajerman - R.C.A. - SPL 1 - 7339 - C/A

163) Respiraba rápidamente...En la última canción, cuando soplaba el viento, sentía escalofríos. (172)
MUSICA - New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay - Nº171416/2 - C/A

164) Se me caían los mofletes para abajo y me sentía doblado, me sentía raro. También sentí añoranza. Sabía de qué música se trataba y su título y por eso **veía crecer una planta desde su semilla hasta que ya abría el capullo.** (172)
MUSICA - Aventura de las plantas - Joël Fajerman - R.C.A. - SPL - 1 - 7339 - C/A

165) La música me ha **relajado** mucho y he sentido por ello mucha **paz en mi interior**. También la música me ha liberado de una semana de colegio y de una presión tan fuerte, y con un método de vida muy cerrado en el estudio, creo que **me he sentido como si volara.** (3)
MUSICA - Sweet People – Wonderful - Polydor Day - C/ A

166) He pensado en recuerdos, me he dejado llevar por la música y por la imaginación a veces, **al final, me he dormido.** Durante este viaje no he sentido mi cuerpo. (3)
MUSICA - Charriots of Fire – Vangelis - Polydor - C/ A

167) **He estado muy relajado y he sentido una gran paz interior**...**también he pensado en mi vida y en cómo soy .**.. Ha habido momentos en que **me parecía estar flotando en el aire** y otros **como si estuviera clavado en el suelo, sin poder moverme**. (3)
MUSICA - Juan Salvador Gaviota-- Neil Diamond- C.B.S. Nº69047 - C/A

168) **Paz interior**... un sentimiento de **paz total**, en todo lo que pensaba estaba a gusto, **cuerpo y alma estaban a gusto**. Estaba en un estado de relajación y comodidad total, lo único que sentía era el cerebro, no sentía el cuerpo. (6)
MUSICA - New Jerusalem- Tin Blake- Movieplay - N.º 171416/2 - C/A

169) He pensado en lo rápido que pasa el año, pero en general no he vivido ninguna experiencia, porque he tenido por primera vez **paz interior como si estuviera flotando**. (15)
MUSICA - Momentos de paz Nº6. Ed. Paulinas - C/A

170) He sentido relajación y un poco de tristeza. Ha habido un momento en el que me sentía como **viajando en un espacio multicolor**. (24)
MUSICA: Historias de misterio e imaginación- Alan Parsons- Movieplay Nº170842/6 - C/A

171) **Estaba como flotando** en el aire en una pompa de jabón. (29)
MUSICA - Platinum - Mike Oldfield - Sinfomusic C/A

172) He sentido agobio cuando el sonido era fuerte. (29)
MUSICA - Suite del Gran Cañón - Grofe – Tomita - R.C.A. RL - 14317 - C/A

173) Sí, cuando sonaba una música en la que se oía el agua al caer, **me acordaba y vivía el momento de cuando tenía 5 o 6 años** y una vez que por poco me ahogo, y sentía el agua como si me estuviera hundiendo. (33)
MUSICA - Momentos de paz Nº6 Ed. Paulinas - C/ A

174) Al principio **sentía una liberación total del mundo** y que **salía al espacio volando**, olvidando mis problemas. Disfrutaba mucho volando. **Después me encontraba muy relajado** y sentía como si el suelo me atrajera y no pudiera moverme por mucho que lo intentaba. Al volver del sueño yo bailaba de alegría, saltaba y hacía tonterías y otras cosas. **No quería en ese momento recordar los problemas, que me acosaban desde el interior.** (34)
MUSICA - Chariots of Fire - Vangelis - C/A

175) **He sentido miedo** pensando en mis padres y en el colegio. **Estaba en gran tensión y no sentía del exterior nada de nada**... La sangre me corría por mi mano derecha y tenía la piel tirante...también sentí frío, no sentía el cuerpo. (34)
MUSICA - Jonathan Livington Seagull - Neil Diamond - C.B.S. Nº 69047 - C/ A

176) He tenido estas sensaciones: no sentía la mano izquierda, estaba como muerta, la mordía y no me dolía... Tampoco sentía la mayor parte del cuerpo. (34)
MUSICA - Suite del Grand Canyon - Grofé – Tomita - R.C.A. - 14317 - RL - C / A

177**) No he pensado ni revivido nada**. He sentido calor y después frío. No he sentido ninguno de los dos brazos. (34)
MUSICA - Momentos de Paz Nº6 – Ediciones Paulinas - C/A

178) Tenía una sensación de fuerza y me gustaba esa sensación. **Esta música me ha aportado un gran optimismo**... La mano izquierda me picaba y **me pesaba mucho el cuerpo**. (39)
MUSICA - Jonathan Livingston Seagull - Neil Diamond - C.B.S. - Nº 69047 - C/ A

179) Sentía la piel tirante, estaba tenso y no me circulaba la sangre y me pesaba la pierna derecha. (40)
MUSICA - Jonathan Livingston Seagull - Neil Diamond - C.B.S. - Nº69047 C/ A y B

180) Tengo que decir que me han entrado como calambres. He pasado como situaciones críticas y desagradables, en las que la angustia me dominaba totalmente. Sentía como si estuviera en clase y nos pusieran un examen. (42)
MUSICA - New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay – N.º 171416/2 - C/A

181) He estado excitado. Me ha dado un calambre que me has tenido que quitar. Cuando me dio el calambre entré en SINTESIS, y pensé en la escuela y los estudio y en todo lo que esto lleva consigo."(42)
MUSICA - Prívate Collection -Vángelis - Polydor - C/A

182) Para mí ha sido una fantasía, pensando en recuerdos agradables, pero sobre todo he tenido muchas sensaciones por el relajamiento: me ardía la cabeza, el cuerpo no lo podía mover, me sentía dando vueltas, y **parecía que estaba volando** en el espacio, **me dolía la cabeza y el brazo izquierdo**, las gafas me molestaban y después me hacía creer que me las quitaba ya no me molestaban más." (45)
MUSICA - Oxigene - J. Michel Jarre - Polydor - N.º 2310555 - 52 - C/A

183) He sentido algo que no sé descifrar y por si es algo importante te lo voy a narrar. He sentido en la mano como un cosquilleo como de alcohol y gotas de rocío en la mano, que se extendió luego por el cuerpo. (45)
MUSICA - Arpa de Navidad – Juan Carlos Herrera - Ed. Paulinas N.º 10 Peb C/ A

184) Pensaba en el cansancio y luego sentía que me liberaba y que me encontraba muy a gusto y que **flotaba como en el espacio**, me he sentido como en un castillo de aire donde está todo muy blandito **y muy a gusto, alegre y en paz**. (46)
MUSICA – Oxigene - J.M. Jarre - Polydor – Nº2310555 C/A

185) He sentido **mucho frío** y **he estado muy nervioso y excitado** como sin descanso, y cuando estaba tan excitado **he sentido miedo** de encontrarme solo ante todo el mundo. (46)
MUSICA - New Jerusalem - Tim Blake - C/A - Movieplay Nº171416/2

186) He sentido **un gran frío** y también una **gran excitación**, al acordarme de un problema que tenía sobre una tontería...**Sentí miedo** al acordarme de problemas muy gordos. (47)
MUSICA – Platinum - M. Oldfield – Sinfomusic - C/A

187) He pensado en algo, pero poco, porque por dentro de mi cuerpo he tenido una **gran tensión**, porque sentía dolor, como que **me han dado unas punzadas que me han asustado**. Lo cierto es que esas punzadas me han dado sólo en esta experiencia. (49)
MUSICA - New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay - N.º 171416/2 - C/A

188) Ha sido todo muy feliz estaba volando por el aire, más o menos como sale en las películas y me pasaban varias aventuras. (49)
MUSICA - Jonathan Livingston Seagull - Neil Diamond - C.B.S. - Nº 69047 C/A

189) He sentido una alegría por dentro y también confusión. **Estos viajes me producen un estado de ánimo que casi nunca había sentido**. En este viaje, de pronto, **he mirado al boli y se reflejaba una luz,** yo me imaginaba que era Cristo y las canciones se las dedicaba a Él. **Después cerraba los ojos y veía una obscuridad**. (49)
MUSICA - Semana Santa en Sevilla - Pedro Morales - Coliseum - D - 01004 - C/ A

190) **Pensaba como si estuviera en la playa**. En que no tenía problemas, **me parecía que estaba dando vueltas,** que no sentía nada, ni siquiera los calcetines. En conclusión: no sentía nada, menos una cosa, los ojos que tenía ganas de abrirlos y que la música no terminaba nunca. (51)
MUSICA - Oxigene - J.M. Jarre - Polydor – N.º 2310555 - C/A

191) Estaba pensando que estaba como pegado a la moqueta y que ésta era de color marrón oscuro y marrón claro. **También sentía como si estuviera en medio de una tormenta y, de pronto, empezaban a caer bolas.** También **pensaba que estaba bañándome en la playa** y el viento me chocaba en la frente, dándome sensación de frío... después sentí la sensación de que alguien se acercaba en un flotador... al despertar, intenté abrir los ojos, pero no podía, intenté mover el brazo **y no lo sentía**. (52)
MUSICA - Oxigene - J.M. Jarre - Polydor – N.º 2310555 - C/A

192) Al principio no pensé en nada, después, me sentí alegre y excitado. Finalmente me sentí... como en otra dimensión, volando, atrapado y solo en el espacio, y **unas veces como diciéndome cosas raras, preguntas que yo no comprendía**... Después **me sentía como perseguido** por dos personas negras, todo de negro, pero yo corría más y me escapaba liberándome. (52)
MUSICA - Chariots of fire – Vangelis - Polydor - C/A

193) Sentí algo extraño, **como si algo se fuera para mí y me sentía libre**, pero más tarde, volvía a venirme hasta que acabó la 2ª secuencia de la música. (52)
MUSICA - Chariots of fire – Vangelis - Polydor - C/A

194) He sentido la sensación **de frío**, y **me imaginaba que estaba en el espacio** dando vueltas sobre mí como un satélite, danzando luces de colores. Luego vivía como en una especie de desierto helado con arenas de luces de colores parpadeantes. Miraba a mi derecha y veía a la gente alejarse de mí, miraba a la izquierda, y lo mismo...yo seguía caminando. Luego se transformó todo como en un patio irreal donde todos bailaban con alegría y yo **veía a una amiga de la playa**, que hacía 2 años que no la veo. (52)

MUSCICA - New Jerusalem - Tim Blake- Movieplay - Nº171416/2 - C/A

195) Sentí **como que no estaba en la tierra, estaba volando en el espacio, no vivía en este Mundo.** (53)
MUSICA - Oxigene - J.M. Jarre - Polydor – N.º 2310555 - C/A

196) He pensado en bastantes problemas y también he sentido que era un superhombre, superior a los demás. **También sentí que mi corazón latía al ritmo de la música**. (53)
MUSICA - Platinum - M. Oldfield - C/A

197) Al final sentí **como que me deslizaba hacia abajo por un agujero negro, pero muy... suavemente.** De pronto, recordé el examen de esta mañana de matemáticas y sentí frío en las dos ocasiones**... sentí que me perseguían** por un callejón estrecho, pero no sentí nada de angustia. (54)
MUSICA – Platinum - M. Oldfield – Sinfomousic - C/A

198) **Durante todo el tiempo he estado muy relajado, tranquilo** y sentía una gran seguridad en mí mismo. (54)
MUSICA - Chariots of fire – Vángelis - Polydor - C/A

199) Al principio sentí cosas raras, **como que el suelo temblaba y se movía hacia uno y otro lado y veía personas desconocidas para mí,** o al menos, eso creo yo. La mayor parte del tiempo he sentido una gran relajación y el tiempo se me hizo muy corto. (54)
MUSICA - Jonathan Livingston Seagull - Neil Diamond - C.B.S. Nº 69047 C/A

200) He notado algo raro y era que **se me movían los dedos de las manos y los pies, sin que yo hiciera nada.** (201)
MUSICA - Suite del Grand Canyon - Grofé – Tomita - R.C.A. - RD 14317 - C / A

201)... Más tarde, al empezar las músicas en las que se oían las olas del mar, he sentido mucho frío, pero el corazón me latía fuerte**... y he pensado e imaginado en dos personas que iban a caballo por la playa**... (202)
MUSICA - Sweet People - Wonderful Day - Polydor- C/-A

202) Pensaba que estaba en el espacio suspendido...**flotando** y pasaban destellos de luz que no sabía qué eran... yo, en un momento **tenía las orejas ardiendo**. (202)
MUSICA: - Grand Canyon – Wonderful - R.C.A. - RL 14317- C/B

203) A la mitad, más o menos, he sentido por segunda vez, como que me mordía un cangrejo en la oreja izquierda, sintiendo que estaba caliente y sentí, cuando me cogiste la mano que tu mano estaba caliente y **sentí mi cuerpo calentarse por dentro**, mientras estaba frío por fuera. Al final tenía mucho frío y **las manos las tenía dormidas.** (202)
MUSICA - Chariots of fire - Vangelis – Polydor C/ A

204) Después **me parecía que iba en un largo viaje en** tren en el que yo miraba el paisaje, las montañas, árboles y ríos...etc. Por último, sentí una gran sensación de frío, sobre todo en las manos, pero no sentía los pies. (203)
MUSICA: - Sweet People - Wonderful – Day - Polydor - C/ A

205) En una de las músicas sentí miedo, recordando bromas y películas. También **sentí calor en las piernas**, como si me pusieran la estufa a mi lado, pero poco a se me fue pasando. (203)
MUSICA: Grand Canyon - Grofé – IsaoTomita - R.C.A. - RL 14317- C/ A

206) **Al principio sentí mucha serenidad**, estaba muy a gusto. Sólo sentía de mi cuerpo la espalda, que me molestaba... sentí mucha paz, poco frío... Al intentar moverme no podía, y quería seguir estando así más tiempo. (205)
MUSICA - Sweet People - Wonderful – Day - Polydor- C/A

207) Me he sentido transportado como con calambres y hormigueos. He estado como en una plataforma que **daba vueltas lentamente**. **Al salir del viaje**, (relajación) **me dolía el estómago y el lado izquierdo**. **Sentí que algo, como que el techo se venía hacia mí y se alejaba rápidamente en forma intermitente**. (210)
MUSICA - Juan Salvador Gaviota - Neil Diamond - C.B.S. N. º 69999047 - C/ A

208) Sentí como que me aplastaban contra el suelo **y sentía dolor de estómago** y los pies se me levantaban como si hiciera el pino. También era como si fuese en un coche carrusel y me elevara como en la montaña rusa. Me parecía que había gente, pero no había, no sé es una cosa rara. (210)
MUSICA - New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay - N.º 171416/2 C/A

209) **Me sentía como flotando en el espacio y me han venido recuerdos de cuando era pequeño**.
He revivido y sentido dentro de mí aquella paz de niño... Me daban escalofríos por todo el cuerpo y me parecía temblar. A veces me iba como de un sitio para otro al espacio, al mar**, pero siempre sentía dentro de mí paz.** (213)
MUSICA - Sweet People - Wonderful - Day - Polydor - C/ A

210) No pensaba en nada. Empezó a dolerme la nuca y se me des relajaron los pies. Lo más curioso es que hoy no he tenido frío. (215)
MUSICA: Aventura de las plantas - Joël Fajerman - R.C.A. - SPL - 1 - 7339 - C/A

211) Principalmente he sentido excitación, ya que estaba **muy nervioso** y además he sentido mi corazón y unas pulsaciones muy fuertes. (86)
MUSICA - Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay - N.º 170842/6 - C/A

212) **He recordado y revivido cosas de mi vida** ... **todas de una forma extraña** y confusas, **como si yo no fuera el centro de mis propias vivencias,** sino un simple espectador, **que ve su vida desde lo alto o al final de un largo tubo, como en una película**, **pero vividos estos recuerdos no como en realidad fueron, sino en un**

ambiente totalmente distinto, raro y des usual. Aquí he sentido como asegurado mi futuro en mis propias fuerzas, he sentido relax, serenidad ,en otro mundo y sin ningún tipo de temor hacia el futuro, como remontándome y dominándolo, sin miedo a nada, como muy seguro **y al mismo tiempo confuso y deformado**. (86)
MUSICA - Oxigene - J.M. Jarre - Polydor - N.º 2310555 - C/A

213) He revivido muchos hechos, **experiencias de una forma muy extraña que me hacían sentirme raro**, **distinto**, como situado a gran altura, fuera de la sala, sobre todos ellos y tenía una tan gran confianza en mí mismo, que **me hacía ver mi pasado como sin ninguna importancia**... todos los problemas que me suelen atormentar habían quedado reducidos a la impotencia y me sentía sereno, **lo mismo ocurría con mis inquietudes futuras...** Sólo me interesaba el momento presente, sobre el que sentía un dominio inmenso. Gráficamente lo veía así: mi vida a la que puedo dominar y cambiar .... (23)
(Pinta un triángulo y escribe estas palabras:)

. Vértice = Yo
. Lado izquierdo = Pasado - **MÚSICA: L'apocalypse des animaux**
. Lado derecho...= Futuro - **Vangelis**
. Base.....= "Mi vida" - **Polydor - C/A**

214) **Al final mucho sueño** y aunque estaba incómodo, no quería que acabase esta situación. **Muchas veces olvidaba dónde estaba y cuando terminó el viaje, estuve incómodo por creer estar plácidamente en mi casa.**.. (86)
MUSICA - Omma Dawn - M. Oldfield - Polydor C / A

215) También experimenté un sentimiento de soledad, me parecía estar completamente solo **en el interior de una cortina de agua que me separaba del mundo**." (86)
MUSICA - Concierto para piano y orquesta Nº20 – Mozart - D. Grammophon - Nº2530538 - C/B

216) **Veía la realidad como deformada y sentía paz**. (86)
MUSICA - Elements - La Terre - M. Magne - E.G.G. Nº171408/3 - C/B

217) Estaba como aislado o volando en una nube... y yo solo bailando y alegre. En ese momento nada me asustaba y lo anterior (hace referencia a lo que narra en este viaje), me daba igual... (86)
MUSICA - Oxigene - J.M. Jarre - Polydor – N.º 2310555 - C/A

218) No he podido pensar en nada. Estaba muy excitado interiormente...**muy nervioso**, incluso tenía la **respiración exaltada**... quería liberarme, **huir de todo en este momento**. Todo, todo me agobia: padres, estudios, ciudad etc. En una palabra, todo lo humano, quisiera desaparecer de la tierra. (86)
MUSICA - Bailando las 40 sevillanas orquestadas – descatalogado.

219) Lo que he vivido **en mi imaginación han sido imágenes a ráfagas** y durante muy poco tiempo. Por un momento **me parecía que caía por un agujero** y que me salían

diamantes o piedras de colores gigantes que me pasaban por los lados, aunque no me daban. (155)
MUSICA - L'apocalipse des animaux- Vangelis - Polydor - C/A

220) **He vivido en mi imaginación cosas muy raras** para mí y por muy poco tiempo, y además a ratos. Por un momento creí vivir que me tiraba desde muy alto a una piscina y **cuando caía que me iba a estrellar contra el fondo se abre el suelo y empiezo a caer en un abismo dentro del misma agua,** creyéndome yo que seguía bajando hasta el infinito. (155)
MUSICA – Incantations - M. Oldfield - Ariola - Eurodisc - N. º 300193 - LD - C/ A

221) **Yo he vivido en mi imaginación como si estuviera flotando en el espacio** y estuviera en la gloria con la música acompañándome. Me parecía que en ese espacio NO EXISTIA NINGUN TIPO DE AMARGURA, ni problemas y estaba yo solo en el espacio **con la música flotante feliz y en paz**. (155)
MUSICA - New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay N.º 171416/2 - C/A

222) He sentido sobre todo **frío en las manos,** aunque no sé por qué. Yo creía que no tenía manos**... parecía que estaba en otro mundo y en otro estado, relajado y tranquilo.** (155)
MUSICA - Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay - N. º 170842/6 - C/A

223) Otra vez **me imaginé que estaba volando en el espacio en una especie de estrella de goma espuma,** y que de pronto, me salgo de la estrella y me quedo en el **vacío con una angustia que no sé explica**r, al no poderme agarrar a nada. Después alcanzo otra vez la estrella de gomaespuma y se me pasa la angustia y se me van las imágenes. (155)
MUSICA - Chariots of fire – Vangelis - Polydor - C/A

224) Sólo he sentido una sensación de mareo **y descontrol**. **He estado moviéndome cuando oía parte de la música**. **Era como si tuviera la cabeza separada del tronco y no tuviera el cuerpo**, no lo sentía, sino sólo la cabeza que se me iba moviendo con mucha fuerza al ritmo de la música. (155)
MUSICA – Platinum - M. Oldfield – Sinfomusic - C/ A

225) **Me parecía que andaba y corría por un bosque y me imaginaba que se cerraban unos cepos en torno a mis pies y me aprisionaban.**
MUSICA - Crystal Machine - Tim Blake - C/A

226) **He visto como un niño con un globo que estaba tranquilo y yo sentía una gran paz interior**. Después corría, huía de algo y no lo veía, luego apareció un hombre que le perseguía, y al niño se le explotaba muchas veces el globo y **estaba muy angustiado**. Después veía cosas extrañas en la moqueta que me producían **angustia**. La angustia porque veía al niño del globo sufrir y sentía un inmenso frío, parecía que me estaban poniendo hielo en la espalda. (156)
MUSICA: New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay - N.º 171416/2 - C/A

227) Lo principal que he sentido o revivido al oír esta música, y (esto no me había ocurrido nunca), ha sido que **estaba aislado y no me daba cuenta de que estaba** aquí en esta habitación con mis compañeros y amigos. (159)
MUSICA - Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay N.º 170842/6 - C/A

228) **He sentido miedo** en gran parte de la audición... **Veía monstruos, estaba como en un túnel en el que se me ponía la cabeza tarumba. Angustia en el túnel**, y en algunos momentos en que no me podía mover, estaba como parado en el vacío. (160)
MUSICA: Psalmen Davids - Anaklasis Sonate – Penderecki - Hispavox - N.º 560083 - C/A

229) He sentido alegría. En algún momento **sentía confusión** porque **veía muchas mujeres como que bajaban por una escalera y pasaban delante de mí. Tenía sensación de que la música tenía mucha fuerza y me hacía como que me moviera,** como si me levantara y me fuera **volando por el espacio**.
La música en algunas ocasiones me parecía rara. (160)
MUSICA: Juan Salvador Gaviota - Neil Diamond - C.B.S. - S - 69047 - C/ A

230) La música tenía mucha fuerza, **parecía que me atravesaba el cuerpo**. (160)
MUSICA - Elements - La Terre - M. Magne - E.G.G. Nº171408/3 - C/A

231) He experimentado bastante frío, como si estuviera en un lugar muy frío. Me ha parecido "como si me moviera, como si estuviera en un terremoto... y después empezara a **flotar en el espacio**." He sentido a veces ganas de abrir los ojos, los tenía cerrados. (160)
MUSICA: Historiad de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay Nº170842/6 - C/A

232) **Se me dormían las manos y no podía seguir imaginando nada**. He sentido una **gran excitación** y en algún momento me parecía no oír la música y sentía sueño.... (160)
MUSICA - Omma Dawn - M. Oldfield – Polydor - C/A

233) Sentimientos de convivencia con todos. También he sentido como si se me alejara, saliera de mí la cabeza y he sentido sobre todo mucho frío y **como si volara** y **estuviera libre de todo**. Al final de esta música se vino dentro de mí **una excitación o angustia** y yo me encontraba prisionero de ella. (162
MUSICA: Historias de misterio e imaginación - Alan Parsons - Movieplay - Nº170842/6 - C/A

234) Me sentía relajado **y como si flotara por el espacio**, **y tenía mucha paz**. (163)
MUSICA - L'apoaclyse des animaux - Vangelis - Polydor - C/B

235) **Sentía que me balanceaba, que la habitación se movía**, se balanceaba **volando** en el espacio, como una butaca. **Había mucha paz, tranquilidad**, sólo pensaba en eso y sugestionado y tranquilo me balanceaba. (163)
MUSICA – Omma Dawn - M. Oldfield – Polydor - C/ A

236) Había o mejor veía a las tías de mi pandilla una a una y me daba cuenta de que no podía confiar en ninguna... y no me sentía triste. **Después veía o me imaginaba como un vidrio que adoptaba distintas formas y emitía fulgurantes resplandores.** (164)
MUSICA - L'apocalipse des animaux – Vangelis - Polydor - C/B

237**) Paz interior más que nada**. **Era como si estuviera flotando en el aire**.
La relajación y serenidad como si no existieran los problemas, **como en un mundo donde los deseos se hacían realidad sin más ni más.** (164)
MUSICA: Oxigene - J.M. Jarre- Polydor - Nº2310555 - 52 - C/ A

238) **Angustia** porque estaba ya que no lo resistía y la cabeza la tenía como un bombo, **como si me diera vueltas** y parecía que me iba a explotar y que me estaban machacando. (164)
MUSICA - Psalmen David's - Anaklasis – Sonate – Penderecki - Hispavox - N.º S - 60083 - C/ A

239) **Esta música me ha sugerido que yo subía sin freno y que dejaba muchas cosas atrás...**
A veces sobrevenían momentos de peligro, pero detrás de **esos momentos estaba la misma paz** de antes... y **seguía subiendo, volando**. No he recordado ninguna experiencia**, era como si yo fuera otra persona distinta**. (303)
MUSICA: L'apocalyse des animaux - Vangelis - Polydor – C/B

240) **Me parecía que estaba volando** en una nube, **dando muchas vueltas, subiendo y bajando** curvas, parecía que me iba a caer y al final me parecía que me estaban disparando y estaba en una guerra, que me iban a coger y sentía frío. (55)
MUSICA: Oxigene - J.M. Jarre - Polydor – N.º 2310555 - 2 - C/A

241) **He pensado que estaba en otro planeta** como **volando en una nube** que subía y me caía. (55)
MUSICA: Moondawn - Klaus Schulzs- Ariola - N.º 277556 - 1 C/A

242) **Me imaginaba estar en una selva y me sucedían cosas raras** que no conocía y no había visto nunca...y **como si me estuvieran persiguiendo**. Al principio me **parecía que el suelo se movía** de un lado para **otro y me iba a caer**. (55)
MUSICA - Suite Grand Canyon - Grofé - Tomita - C/ A y B - R.C.A. - RL - 14317

243) He sentido **como un chorro de agua fría cayéndome sobre mí.** Mucha agua y yo relajándome en el agua tranquilamente, sin prisas. (58)
MUSICA: Moondawn - Klaus Schulzs - Ariola - N.º 27556 - 1 - C/ A

244) He sentido frío, recuerdos agradables y desagradables, **relajación y paz interior**. También he sentido **como si me estuvieran atrayendo fuertemente** y **como si me pillara una lluvia** en plena calle. (63)
MUSICA: Chariots of fire - Vangelis – Polydor - C/ A

245) Pensaba o **me imaginaba que iba en un viaje** con mi cuerpo y **que notaba que alguien o algo me iba limpiando mi cuerpo de malas cosas** y que cuando vi que terminaba, **me noté que estaba distinto**, mi cuerpo se había transformado, liberado y me sentía contento y en mis ... pensamientos sólo veía cosas buenas. (66)
MUSICA: Oxigene - J.M. Jarre - Polydor – N.º 2310555 – 52 - C/A

246) **Me he visto cuando de chico**, en medio de una carretera de la feria, llorando porque estaba rodeado de caballos y me daban miedo. (68)
MÚSICA - Bailando las 40 sevillanas orquestadas - descatalogado.

247) He pensado y sentido como que **mi cuerpo caía rápidamente sin llegar al final**. (69)
MUSICA - Grand Canyon - Gofré – Tomita - R.C.A. AL - 14317- C/ A y B

248) También **creía que estaba solo, pero no lo estaba**. Me veía en un lugar del tiempo, **como flotando** en el espacio en el que todo era oscuro, oía por un oído una cosa y por el otro otra. **Cuando me cogiste la mano sentía una cosa extraña, como si tú te hubieras ido**, pero tu mano se quedaba y me molestaba. (73)
MUSICA – Oxigene - J.M. Jarre – Polydor – N.º 2310555-2 - C/A

249) Al principio sentía mucha tranquilidad, pero después sentí mucho frío **y miedo**, aunque poco a poco fue desapareciendo. **El miedo era como si algo se acercara a mí volando y yo a él**. (73)
MÚSICA - Grand Canyon - Gofré – Tomita - RCA-RL-14317- C/A

250) He sentido dolor en la mano y músculo del brazo derecho... Veía como si un montón de gente bailara y tocara palmas, castañuela y Cañas. (74)
MÚSICA: Bailando las 40 sevillanas orquestadas - descatalogado.

251) He sentido calor en la mano izquierda. (74)
MUSICA – Platinum - M. Oldield – Sinfomusic - C/A

252) **He pensado en una bola muy grande y que iba absorbiendo franjas de colores y se iba haciendo cada vez más pequeña,** hasta que explotaba y se convertía en una lluvia de puntitos blancos con fondo negro...y tenía la sensación de **que venían hacia mí muy rápidos.**..desaparecían y volvía a aparecer una bola muy grande. (74)
MUSICA - Moondawn - Klaus Schulzs - Ariola - Nº27556 - 1- C/A

253) Cuando todo iba muy bien cambió la música y **sentí una cosa muy mala y me entró mucho mosqueo** y me sentí agresivo, **pero luego cambió de nuevo y me sentí muy alegre**. (76)
MUSICA - Chariots of fire – Vangelis - Polydor - C/ A

254) He sentido una relajación muy grande, pero no he podido pensar en nada.
También he sentido frío, pero no tanto como el primer día que hice el viaje. (77)
MUSCA - Moondawn - Klaus Schulzs - Ariola – N. º 27556 - 1 - C/A

255) No sé, pero he sentido una sensación muy rara que no sabría explicarla. En la espalda he sentido como un cosquilleo y he pensado que tenía que pensar en algo, y **esto me ha impedido que saliera apenas nada de mí, no he pensado en nada.** (78)
MUSICA – Moondawn - Klaus Schulzs - Ariola - N.º 27556 - 1 - C/A

256) He pensado en una chica a la que tengo mucho afecto y que cuando me acerco a ella, siento mucho corte y es eso una sensación muy rara que nunca siento cuando me acerco a otras chicas. También he sentido un frío en los pies y **algo extraño**. (78)
MUSICA – Oxigene - J.M. Jarre - Polydor – N.º 2310555 – 2 - C/A

257) **Creo que me he dormido** aquí o algo parecido porque no consigo recordar nada, ni la música siquiera, y eso que he pensado en muchas cosas. (78)
MUSICA - Platinum - M. Oldfield – Sinfomusic - C/A

258) Tensión en el pie derecho y dolor en la frente... (79)
MUSICA – Platinum - M. Oldfield – Sinfomusic - C/A

259) **Estaba tranquilo** y, de pronto como si no tuviera problemas... **y me sentía extraño como en otro planeta, otro mundo**... me olvidé de todo...problemas... estudios etc. Sentí frío, estuve tenso, **nervioso**, no sabía qué hacer... Después sentí que todos los problemas volvían de nuevo a mí...
Era como un viaje a otro sitio... a la tranquilidad. Finalmente me sentí yo mismo y volví y desperté, era como si fuera de verdad todo lo que había sentido. (80)
MUSICA - Oxigene - J.M. Jarre - Polydor – N.º 2310555 – 2 - C/A

260) Estaba tranquilo, nervioso y **tenía una tensión enorme**. Sentía mucho frío. **Al principio sentí un ruido extraño y me sentí en otro sitio, en otro mundo, estaba como rodeado de cosas extrañas, objetos raros**, tuve **una sensación rarísima de miedo**, de no saber qué hacer... quise moverme y casi no podía porque tenía demasiada tensión. También tuve una **sensación de soledad grande**, de que estaba aislado**. Al final sentí excitación y nerviosismo**. De repente acabó la música y comprendí que estaba aquí. (80)
MUSICA - Moon Dawn - Klaus Schulzs - Ariola - Nº2755 - 6 - C/A

261) **He sentido angustia** "**porque me entraban ganas de volver con mis padres y** no podía moverme y además sudaba. (81)
MUSICA - Oxigene - J.M. Jarre - Polydor – N.º 2310555 – 2 - C/A

262) Sentí un fuerte calambre y empecé a **caer en un agujero negro y sin fondo**. (81)
MUSICA - Grand Canyon - Gofré – Tomita - RCA - RL - 14317 - C/A

263) Por no poderme relajar **no he pensado en nada** y **he estado como muerto**. (82)
MUSICA – Platinum - M. Oldfield – Sinfomousic - C/A

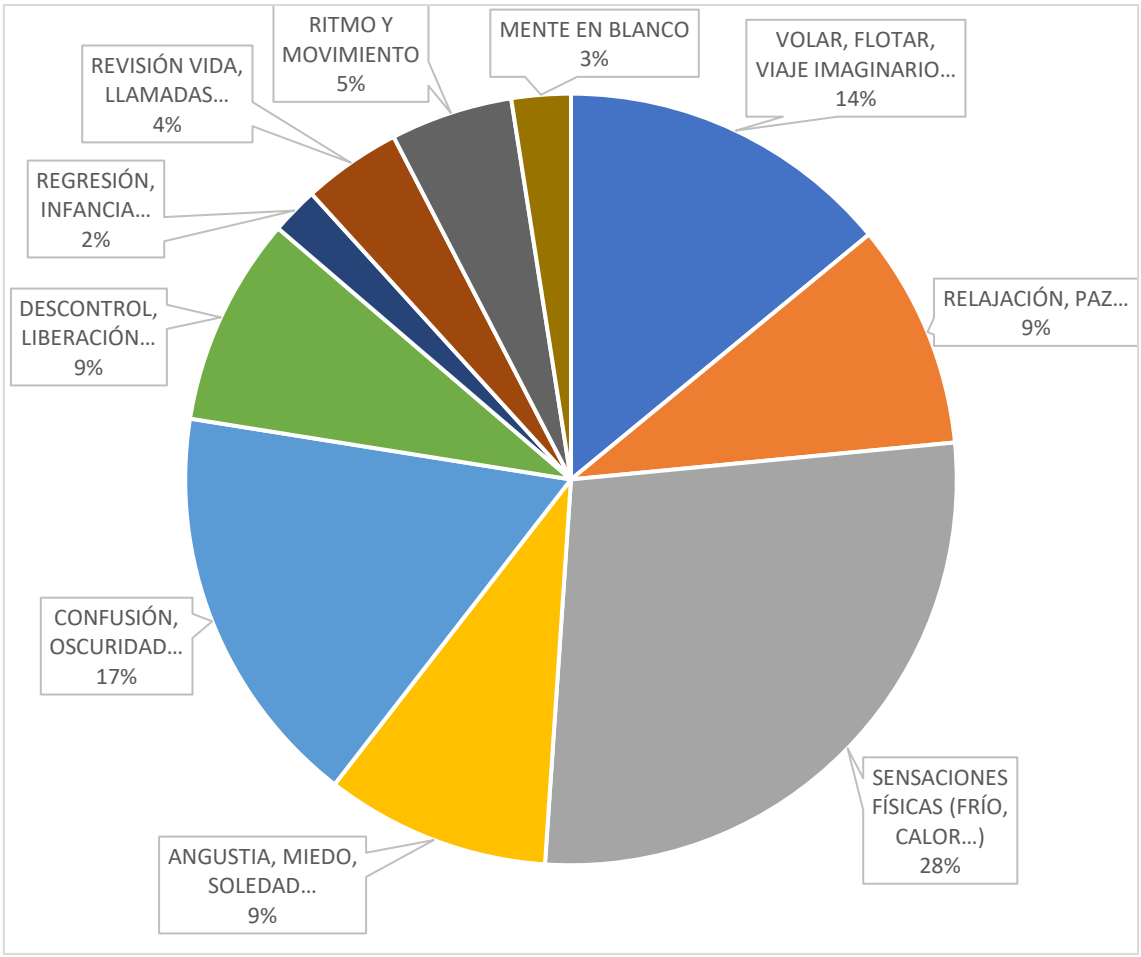
264) Primero tuve una sensación extraña, **vi muchos colores, pero después de un rato desaparecieron** y me quedé en blanco. Luego sentí, que la gente se para muy poco a pensar dentro de sí. (14)
MÚSICA - New Jerusalem - Tim Blake - Movieplay - N. º 171416/2 – C/A

18)
ESTADOS HIPNAGÓGICOS

Datos acumulados por efectos similares y afines, extraídos de los viajes del Capítulo 15

Introducción

Presentamos en este capítulo los efectos más frecuentes que experimentaron los niños y adolescentes que participaron en las sesiones de musicoterapia, seleccionados a partir de los 264 testimonios descritos en este proceso. Están clasificados en diez apartados, aunque no todos están reflejados. Hay que tener en cuenta que algunos niños describen varios efectos en el mismo viaje. En estas descripciones hay efectos similares o afines y también expresan sentimientos contradictorios. Ante las tendencias reflejadas en algunos casos hago hipótesis, no diagnóstico.



PRINCIPALES EFECTOS PROVOCADOS POR LA MÚSICA EN LOS PARTICIPANTES

El lenguaje del inconsciente en los sueños es cifrado, es decir: **misterioso, incomprensible, enigmático** y **simbólico**. En las vivencias hipnagógicas dicho lenguaje se expresa también en **mensajes simbólicos** en algunos de los casos, pero en otros, en **simbólicos y reales** en el mismo viaje. Sin embargo, en la mayoría de los casos se trata de un **lenguaje real y auto analítico de la situación de lo que están viviendo aquí y ahora, pero con muchos matices.** En el viaje los niños permanecen despiertos, observadores, rastreadores y supervisores de sus vivencias y se mantienen atentos a lo que la música les asocie o remueva, pero sin analizar ni juzgar nada. La atención se encauza y dirige hacia adentro, donde con frecuencia, suele darse clarividencia plena y auto análisis sereno de las vivencias del momento presente.

En el sueño la conciencia moral, super- ego, está ausente y el inconsciente envía sus señales simbólicamente para revelar los problemas vitales de la persona, así lo confirma **Alfred Adler** cuando dice que*: **“En el***

sueño se revela el problema vital de un individuo en forma simbólica. Por otra parte, los mensajes del sueño son un intento, una llamada para solucionar los problemas actuales que vive el soñador."

En el viaje surge lo interno, mientras el yo está **consciente y en alerta,** para captar las experiencias más recónditas, subyacentes e inexploradas, removidas por la relajación y la música. Además, observamos con frecuencia que pueden darse en **un mismo Viaje** una extraña mezcla de **vivencias simbólicas con otras de iluminación y autoanálisis sosegado y objetivo de la vida real.** Así pues, el lenguaje simbólico del inconsciente aparece en los sueños y también en algunos viajes relatados por los niños.

Por otra parte, la música es asociativa y, cuando alguien escuchó una música que le produjo sentimientos positivos o negativos intensos, al volverla a escuchar, vuelve a recordar y revivir los mismos efectos, **remembranzas,** evocaciones y recuerdos.

EFECTOS:

1) <u>Volar, flotar, viaje imaginario</u>

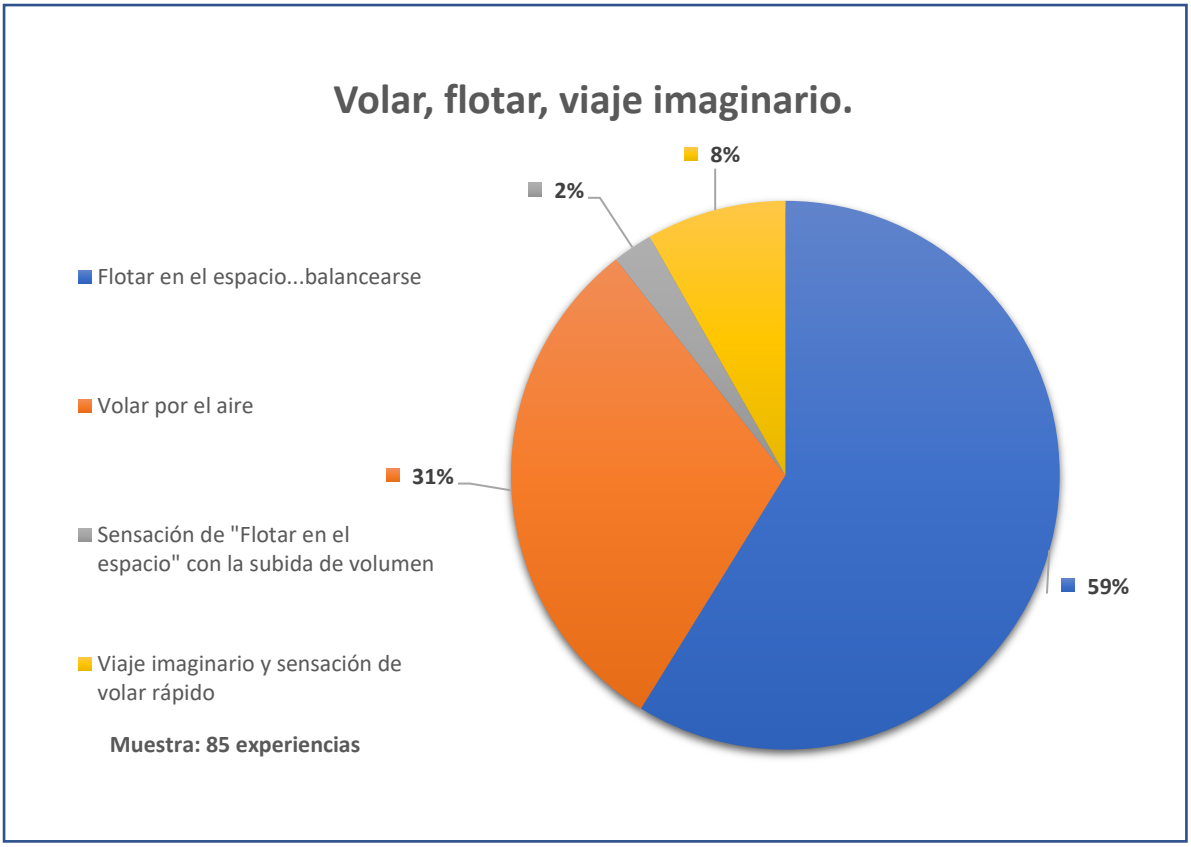
1) Flotar en el espacio…balancearse……..... = 50
Confrontar los N.º 18,23,26,27,44,45,47,55,60,63,67,68,72,77,83,86,87,91,93,101, 102,104,107,113,114,117,118,120,123,125,128,136,140,148,152,158,167,169,171, 184,194,202,209, 221, 231, 234, 235, 237,248, 249.

1) Volar por el aire: ……..... = 26
Confrontar los Nº10,12,52,58,78,103,107,108,109,113,142,147,165,174,182,188, 192, 195, 217,223,229,233,235,239,240,241.

3) Sensación de "Flotar en el espacio" con la subida de volumen: ……. = 2
Confrontar los Nº28, 75.

4) Viaje imaginario y sensación de volar rápido: …..... ….. = 7
Confrontar los Nº103, 136, 147, 170, 204, 245, 259.

Total = 50 + 26 + 2 + 7 = 85



CONCLUSIONES:

1) Un primer grupo de 167 niños experimentó sensaciones físicas de frío, calor, tensión, pulso alterado, lío y mareo en la cabeza, nerviosismo, agobio, dolor físico, picores, cosquilleos, sentirse como muerto, excitación y daño en los oídos, no sentir el cuerpo, faltarle vida, ritmo cardíaco atenuado, confusión, distribuido en los siguientes porcentajes:

- Frío, escalofríos (22%)
- No sentir el cuerpo o algunas de sus partes (13%)
- Inmovilidad e impotencia para moverse (7%)
- Tensión, sensación de calor, pulso alterado (5%)
- Agobio, desasosiego, nerviosismo, mareo y otros (4%)
- Sentirse como muerto, confusión, respiración agitada y otros (2%)
- Salirse del cuerpo, faltarle vida y otros (1%)

Expresan cierta tensión, miedo e inseguridad, desequilibrio, agobio e incertidumbre, ante la dinámica del viaje. Todos los conceptos expresados en este apartado expresan dolor físico o psíquico.

***"El dolor es el fruto del trabajo que la psiquis de alguien hace para recuperar un equilibrio que perdió." Gabriel Rolón**

2) Relajación, paz, optimismo, alegría, quietud, plenitud, penetrados por una luz, olvido de todo, tranquilidad…

1) Fuerza interior, paz, quietud, relajación, plenitud, serenidad, alegría.....= 51
Confrontar: los Nº:61,62,63,67,69,70,71,77,79,81,82,86,91,92,93,96,98,99,104, 107, 108, 7,118,124,127,128,138,146,149,152,153,154,158,165,167,168,169,174, 178, 184,198, 206, 209, 221, 222, 234, 235, 237, 244,253, 259.

2) Sensación de ser penetrados, inundados por una "luz": ..... = 3
Confrontar los N.º 66, 128, 189.

3) Olvido de todo y sentimiento de optimismo: ..... = 1
Confrontar Nº9.

4) Excitación y alegría con la subida de volumen: ..... = 1
Confrontar Nº:24

5) Tranquilidad con la "subida de volumen": ..... = 1
Confrontar Nº32.

Total = 51 + 3 +1 + 1 + 1 = 57

CONCLUSIONES:

2) Un segundo grupo de 103 niños experimentó sensaciones de visiones extrañas y raras, caída, estar en un túnel, confusión y ver la realidad deformada, obscuridad, verse dentro de una burbuja, un tubo, agujero, abismo, acercarse algo, etc. distribuido en los siguientes porcentajes:

- Visiones extrañas e imaginaciones raras (35%)

- Caída en un agujero, abismo, en el vacío, nube, campos de margaritas (25%)
- Sentirse dentro del agua, sin frío, flotando en el mar, lluvia (8%)
- Sensación extraña, confusión, ver la realidad deformada, no sentía el exterior, me sentía libre de todo (6%)
- Sensación de estar en un túnel, burbuja, cápsula de metal, cueva, hoyo, acercarse algo, me atropellaba (5%)
- Obscuridad, niebla (3%)
- Sentirse dentro de un tubo obscuro, sin límites, de una cápsula de cristal (1%)

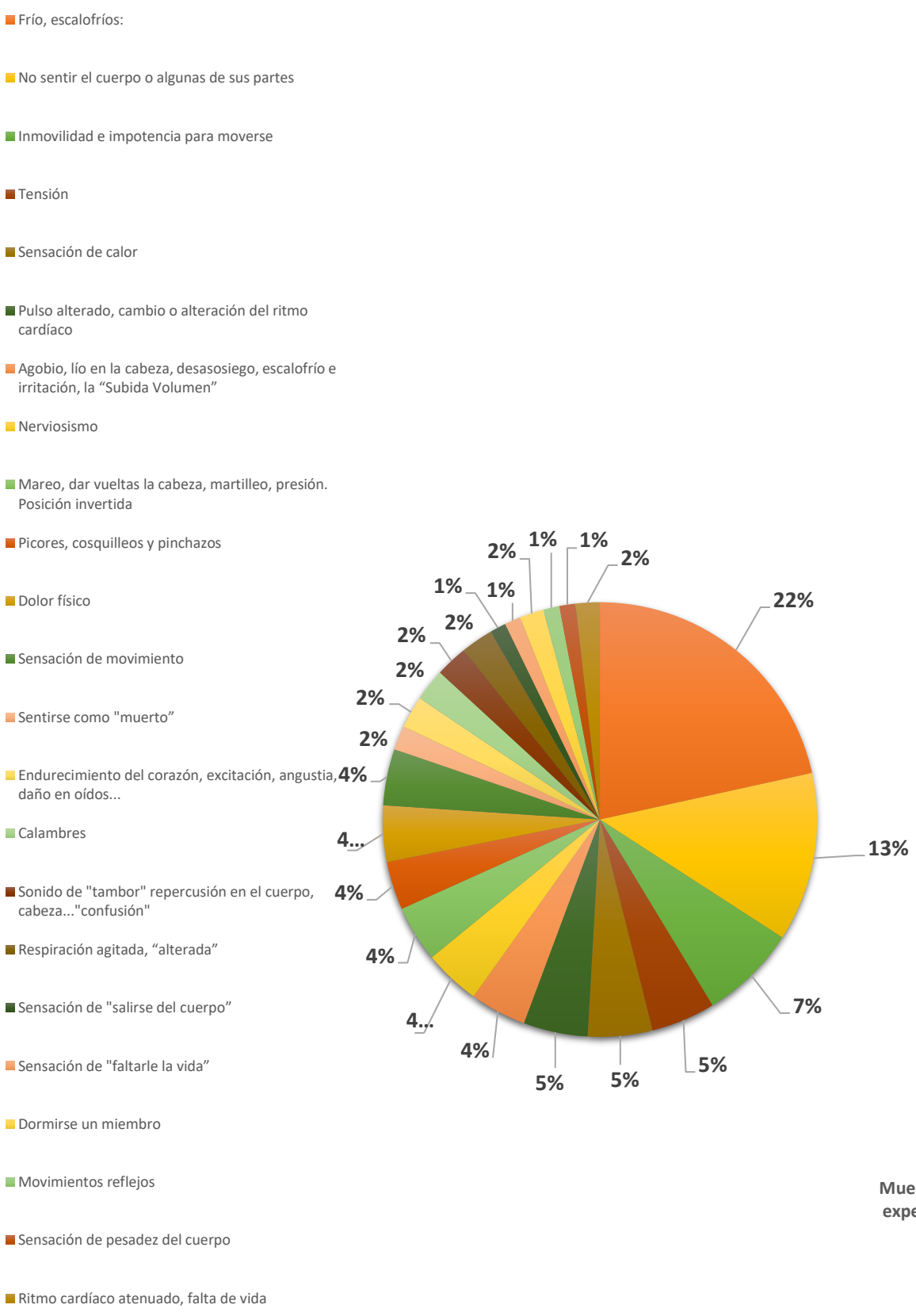
Siguen expresando miedos, inseguridades con diferentes lenguajes e imágenes simbólicas inconscientes muy variadas. Destacan las visiones extrañas con un 35% y las caídas en el abismo, agujero y campo de margaritas 25%

"Todos los mitos y todos los sueños tienen algo en común, y es que todos ellos son escritos en el mismo idioma, el lenguaje simbólico." "El lenguaje simbólico es un lenguaje en el que el mundo exterior constituye un símbolo del mundo interior, un símbolo que representa nuestra alma y nuestra mente." Erich Fromm

El hombre no vive, como las bestias salvajes, en un mundo de cosas meramente físicas, sino en un mundo de signos y símbolos. Pitigrilli (1893-1975) Escritor italiano. NATURALEZA / VIDA / VIVIR

3) Sensaciones físicas: frío, calor, tensión, pulso alterado, lío y mareo en la cabeza, nerviosismo, agobio, dolor físico, picores, cosquilleos, sentirse como muerto, excitación y daño en los oídos, no sentir el cuerpo, faltarle vida, ritmo cardíaco atenuado, confusión etc...

Sensaciones físicas: frío, calor, tensión, pulso alterado, lío y mareo en la cabeza, nerviosismo, agobio, dolor físico, picores, cosquilleos, sentirse como muerto, excitación y daño en los oídos, no sentir el cuerpo, faltarle vida, ritmo cardíaco atenuado



Muestra: 167 experiencias

1) Frío, escalofríos: .....= 36
Confrontar los Nº:38,39,72,74,77,78,93,97,102,111,128,135,155,159,163,175, 177, 185,186, 191,194,197,201, 3,204,209,222,226,231,233,240,244,254,256, 259,260.

2) No sentir el cuerpo o algunas de sus partes: (Sensación de)..... = 21
Confrontar los Nº61,68,71,72,74,78,84,96,98,122,125,166,168,175,176,177, 191,204, 206, 222,224.

3) Inmovilidad e impotencia para moverse: ..... = 12
Confrontar: los Nº71,74, 109, 150,148,167,174,182,191,206,228,261.

4) Tensión..... ..... = 8
Confrontar los Nº160, 162, 175, 179, 187, 258, 259, 260.

5) Sensación de calor: ..... = 8
Confrontar los Nº106, 128, 129, 177, 182, 202, 203, 205.

6) Pulso alterado, cambio o alteración del ritmo cardíaco: ..... = 8
Confrontar los Nº41, 50, 74, 115, 129, 132, 161,211.

7) Agobio, lío en la cabeza, desasosiego, escalofrío e irritación, la "Subida de Volumen"..... = 7
Confrontar los N.º 16, 19, 21, 22, 56, 72, 172.

8) Nerviosismo: ..... = 7
Confrontar los Nº9, 76, 185, 211, 218,259, 260.

9) Mareo, dar vueltas la cabeza, martilleo, presión. Posición invertida: ..... = 7
Confrontar los Nº134, 139, 147, 182, 190, 207, 238.

10) Picores, cosquilleos y pinchazos: ..... = 6
Confrontar los N.º 110, 116, 178, 183, 187 ,255.

11) Dolor físico: ..... = 7
Confrontar los Nº182, 187, 207, 208, 210, 250, 25

12) Sensación de movimiento..... = 7
Confrontar los Nº199, 200, 235, 239, 240, 242, 247.

13) Sentirse como "muerto": ..... = 3
Confrontar los N.º 128, 157, 263.

14) Endurecimiento del corazón, excitación, angustia, daño en oídos, martilleo en la cabeza..... = 4
Confrontar los Nº17, 232, 233,261.

15) Calambres: ..... = 4
Confrontar los Nº180, 181, 207, 262.

16) Sonido de "tambor" repercusión en el cuerpo, cabeza..."confusión"..... = 4
Confrontar los Nº30, 89, 97, 126.

17) Respiración agitada, "alterada": ..... = 4
Confrontar los Nº76, 114, 163, 218.

18) Sensación de "salirse del cuerpo": ..... = 2
Confrontar los Nª149, 233.

19) Sensación de "faltarle la vida": ..... = 2
Confrontar los Nº53, 79.

20) Dormirse un miembro: ..... = 3
Confrontar los Nº110.203,232.

21) Movimientos reflejos: ..... = 2
Confrontar los Nº200, 208.

22) Sensación de pesadez del cuerpo: ..... = 2
Confrontar los Nº178,179.

23) Ritmo cardíaco atenuado, falta de vida: ..... = 3
Confrontar los N.º 51, 53, 64.

Total = 36 + 21 + 12 + 8 + 8 + 8 + 7 + 7 + 7 + 6 + 7 + 7 + 3 + 4 + 4 + 4
+ 4 +2 +2 + 3 + 2 +2 + 3 = 167

CONCLUSIONES:

3) Un tercer grupo de 85 niños experimentó la sensación de volar, flotar o viajar por el espacio, distribuidos en los siguientes porcentajes:

- flotar en el espacio… balancearse (59%)
- volar por el aire (31%)
- viaje imaginario y sensación de volar rápido (8%)
- flotar en el espacio con la subida del volumen (2%)

Respuestas tan similares, pero con matices diferenciados, pueden indicar que la experiencia los lleva a sentirse liberados de lastres, ataduras, miedos y complejos paralizantes. También puede indicarnos la riqueza expresiva del lenguaje inconsciente, difícil de entender e interpretar.

**"Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad. Lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino." CARL GUSTAV JUNG*

**"Algunos pacientes no le tienen miedo al inconsciente y se sumergen más en sus aguas oscuras; otros no son tan valientes y preguntan como si uno fuera un maestro: ¿Qué hago?" Gabriel Rolón*

4) Angustia, Miedo, soledad, agresividad, persecución, culpa, agobio, susto y asombro, aislamiento monotonía de la vida ...

1) Angustia, miedo, sobresalto, inquietud: ..... = 28
Confrontar Nº:17,68,71,73,75,85,88,101,106,119,120, 121,124,128,130, 133,153,157,175,185,186,223,226,228,233,238,249,261.

2) Persecución, angustia, huida..... = 11
Confrontar los Nº20,53,71,101,115,159,192,197,242,218,226.

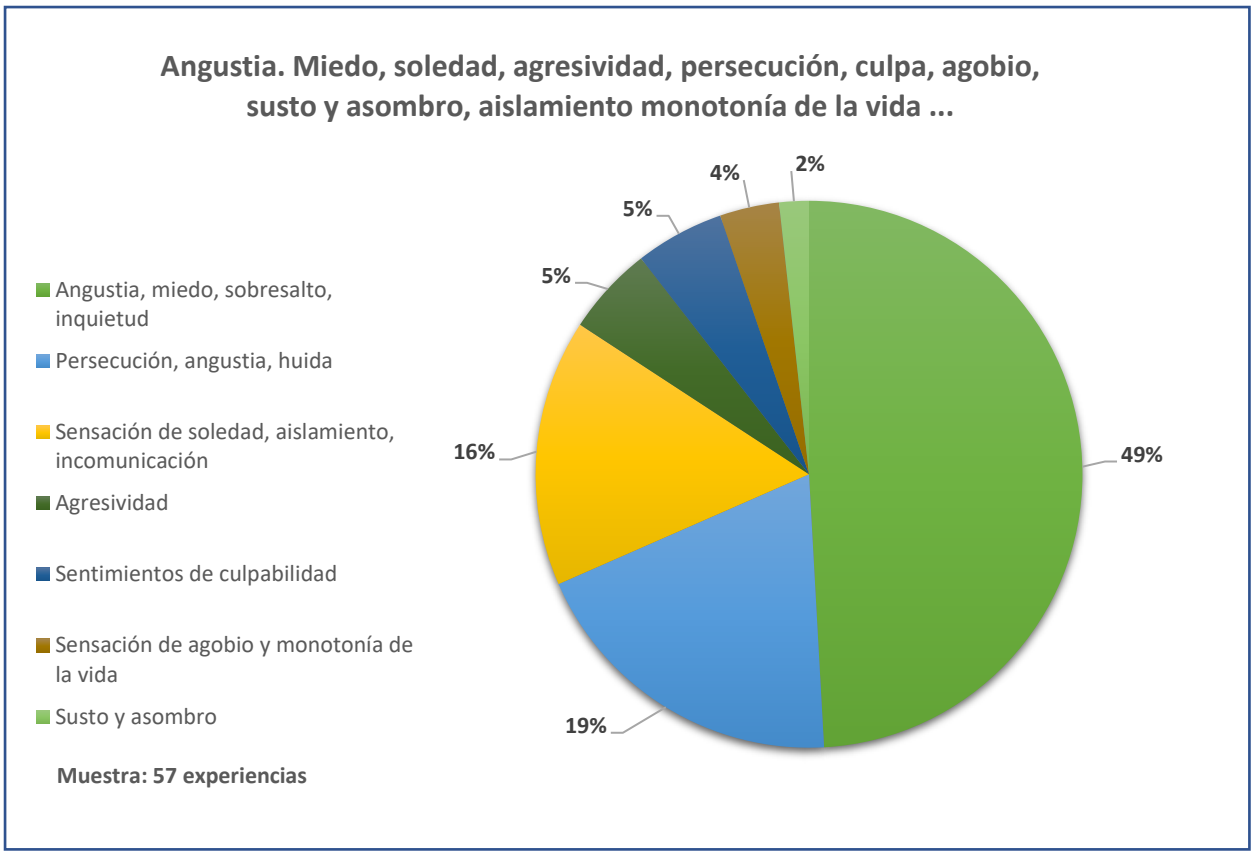
3) Sensación de soledad, aislamiento, incomunicación: ..... = 9
Confrontar los Nº38, 54, 119, 127, 215, 217, 227, 248,260.

4) Agresividad: ..... = 3
Confrontar los Nº31, 97, 253.

5) Sentimientos de culpabilidad…..... = 3
Confrontar los Nº35, 43, 161.

6) Sensación de agobio y monotonía de la vida: .... = 2
Confrontar los Nº40, 87.

7) Susto y asombro: ..... . = 1
Confrontar Nº:94.



Total = 28 + 11 + 9 + 3 + 3 + 2 + 1 = 57

CONCLUSIONES:

4) Un cuarto grupo de 57 niños experimentó las sensaciones de: Relajación, paz, optimismo, alegría, quietud, plenitud, penetrados por una luz, olvido de todo, tranquilidad… distribuido en los siguientes porcentajes:

- Fuerza interior, paz, quietud, relajación, plenitud, serenidad, alegría. (89%)
- Sensación de ser penetrados, inundados por una "luz"…… (5%)
- Olvido de todo y sentimiento de optimismo…… (2 %)
- Excitación y alegría con la subida de volumen…… (2%)
- Tranquilidad con la "subida de volumen" …… (2%)

Estas sensaciones nos pueden manifestar que, cuando la persona se siente liberada de sus ataduras y complejos paralizantes emergen la fuerza interior, la luz, la armonía, la paz, el optimismo, en definitiva, el ser positivo que llevamos dentro.

"El inconsciente no es algo malo por naturaleza, es también la fuente de bienestar. No sólo oscuridad sino también luz, no sólo bestial y demoníaca, sino también espiritual y divina." CARL GUSTAV JUNG

5) Visión y sensación extraña y rara, caída, estar en un túnel, confusión y ver la realidad deformada, obscuridad, verse dentro de una burbuja, un tubo, agujero, abismo, acercarse algo, etc.

1) Sensación y descripción de "visiones extrañas e imaginaciones raras": ..... = 35
Confrontar los Nº35,36,42,46,53,64,66,99,101,103,113,144,145,157,164,191, 193,194, 212,213,219,220,223,225,226,229,236,242,245,247,249,252,253,260,264.

2) Sensación de caída en un agujero, abismo, en el vacío, nube, campos de margaritas: ..... = 26
Confrontar Nº33,48,59,60,64,65,75,91,92,93,105,108,121,133,138,139,141,145, 197, 219, 220,240, 241, 242, 247,262.

3) Sentirse dentro del agua, sin frío, flotando en el mar, lluvia etc.: ..... = 8
Confrontar los Nº95, 127, 145, 150, 215, 220, 243, 244.

4) Sensación extraña, rara, no sentía el exterior, me sentía libre de todo: ..... = 6
Confrontar los N.º 87, 88, 175, 233, 248, 256.

5) Sensación de estar en un túnel, cueva, hoyo: ..... = 5
Confrontar los Nº63, 64, 66, 82, 228.

6) Confusión, ver la realidad deformada: ..... = 6
Confrontar los Nº155, 229, 137, 189, 212, 216.

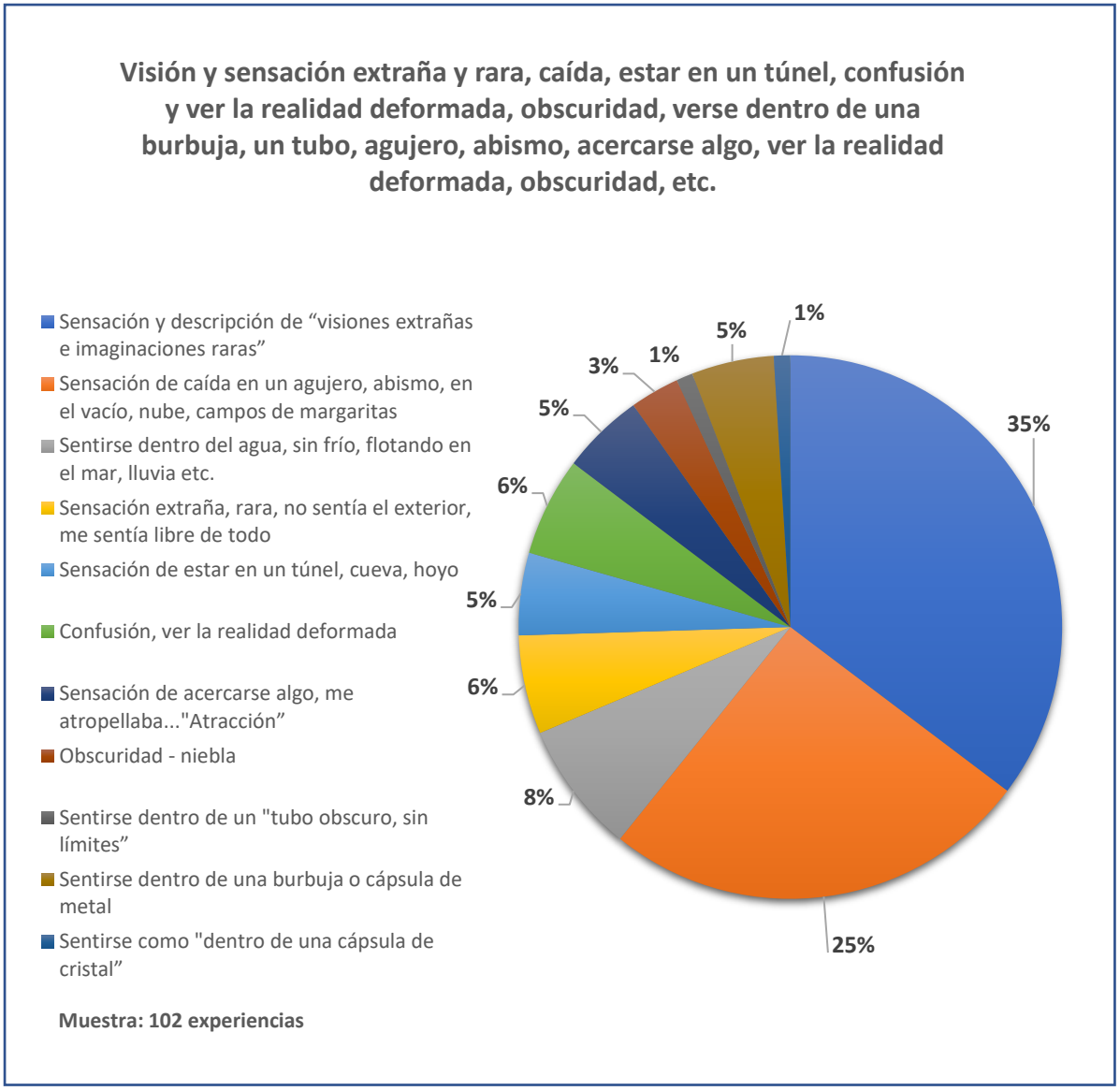
7) Sensación de acercarse algo, me atropellaba..."Atracción": ..... = 5
Confrontar los Nº27, 71, 207, 244, 249.

8) Obscuridad - niebla…. ..... = 3
Confrontar los Nº93, 137, 189.

9) Sentirse dentro de un "tubo obscuro, sin límites" ... . = 1
Confrontar los N.º 212.

10) Sentirse dentro de una burbuja o cápsula de metal: ..... = 4
Confrontar los N.º 136, 46, 82, 136.

11) Sentirse como "dentro de una cápsula de cristal": ..... = 1
Confrontar Nº65.



Total = 35 + 26 +8 + 6 + 5 + 6 + 5 + 3 + 1 + 4 + 1 = 100

CONCLUSIONES:

5) Un quinto grupo también de 57 niños experimentó las sensaciones de angustia, miedo, soledad, agresividad, persecución, culpa, agobio, susto, asombro, aislamiento y monotonía de la vida, distribuido en los siguientes porcentajes:

- Angustia, miedo, sobresalto, inquietud…… (49%)
- Persecución, angustia, huida…… (19%)
- Sensación de soledad, aislamiento, incomunicación…… (16%)
- Agresividad, sentimientos de culpabilidad…… (5%)
- Sensación de agobio y monotonía de la vida…… (4%)
- Susto y asombro…… (2%)

También emergen el miedo al cambio, el precio a la liberación y la inseguridad a lo que supone el salir de la situación actual tan angustiosa, soledad y agobio etc.

**"Hay senderos a los que nuestros propios miedos vuelven intransitables. La inseguridad y la angustia pueden llenar de abismos hasta los actos más sencillos. Cada uno tiene su propio Everest. "Los padecientes" (2010) Gabriel Rolón*

6) Sensación de ser distinto, descontrol, vivir en otro mundo más liberado, estar en la playa, visión de la Naturaleza, lluvia, tormentas.

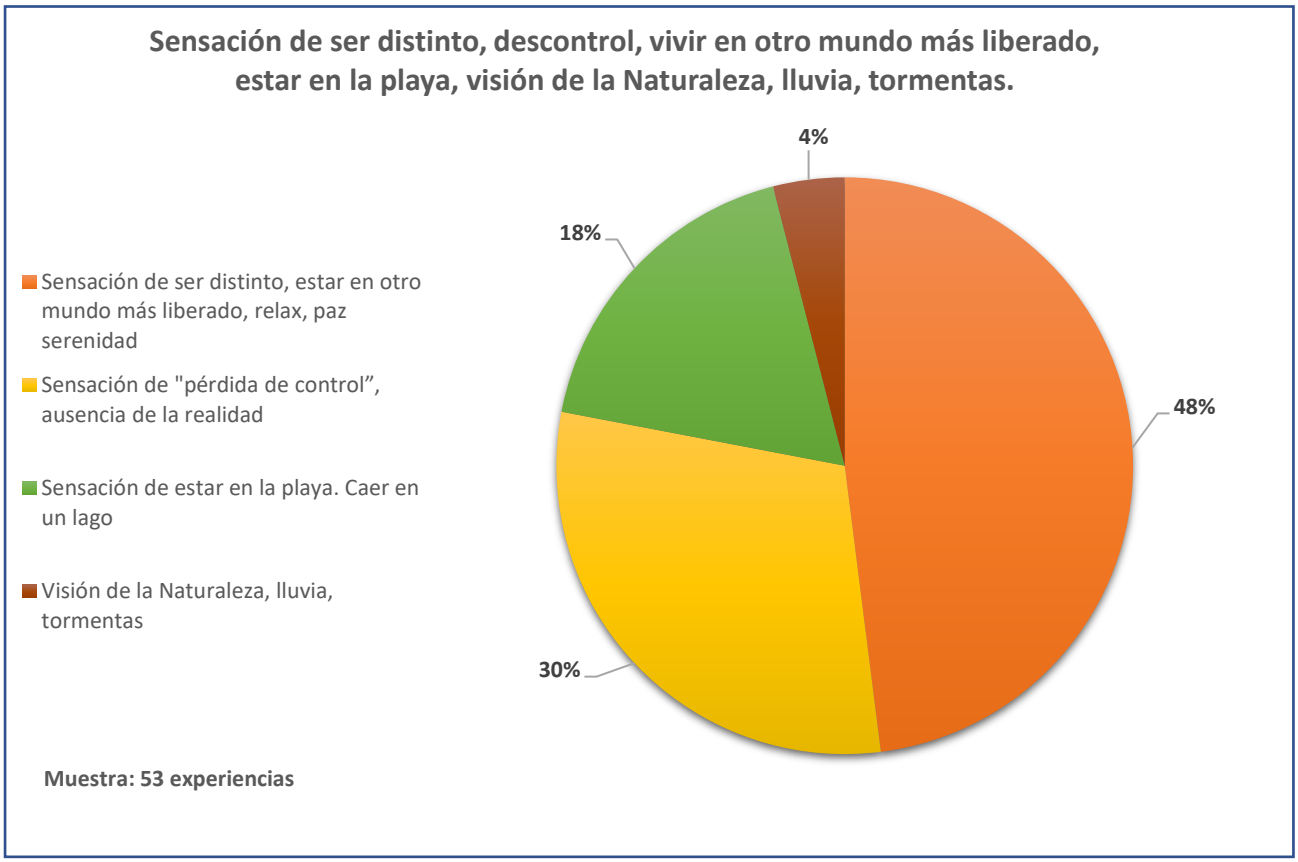
1) Sensación de ser distinto, estar en otro mundo más liberado, relax, paz serenidad: ..... = 24
Confrontar los Nº37,52,62,80,81,108,111,127,132, 150, 154,168,174,195,212, 213, 221,222, 237,239, 241, 245, 259, 260.

2) Sensación de "pérdida de control", ausencia de la realidad: ..... = 15
Confrontar los Nº20,80,112,113,114,126,130,131,139,150,151,161,214,224,227.

3) Sensación de estar en la playa. Caer en un lago: ..... = 9
Confrontar los Nº55, 58, 77, 100, 149, 190, 191, 194, 201.

4) Visión de la Naturaleza, lluvia, tormentas: ..... = 2
Confrontar los Nº25, 88.

Total = 24 + 15 + 9 + 2 = 50



CONCLUSIONES:

6) Un sexto grupo de 53 niños experimentó las sensaciones de ser distinto, descontrol, vivir en otro mundo más liberado, estar en la playa, visión de la Naturaleza, lluvia, tormentas, distribuido en los siguientes porcentajes:

- Sensación de ser distinto, estar en otro mundo más liberado, relax, paz serenidad (48 %)
- Sensación de "pérdida de control", ausencia de la realidad……. (30%)
- Sensación de estar en la playa. Caer en un lago……. (18%)
- Visión de la Naturaleza, lluvia, tormentas……. (4%)

Son manifestaciones en lenguaje simbólico de sensaciones confusas de cambio a mejor, relax, paz, serenidad, contactos con la naturaleza, descontrol, y sentimientos contradictorios.

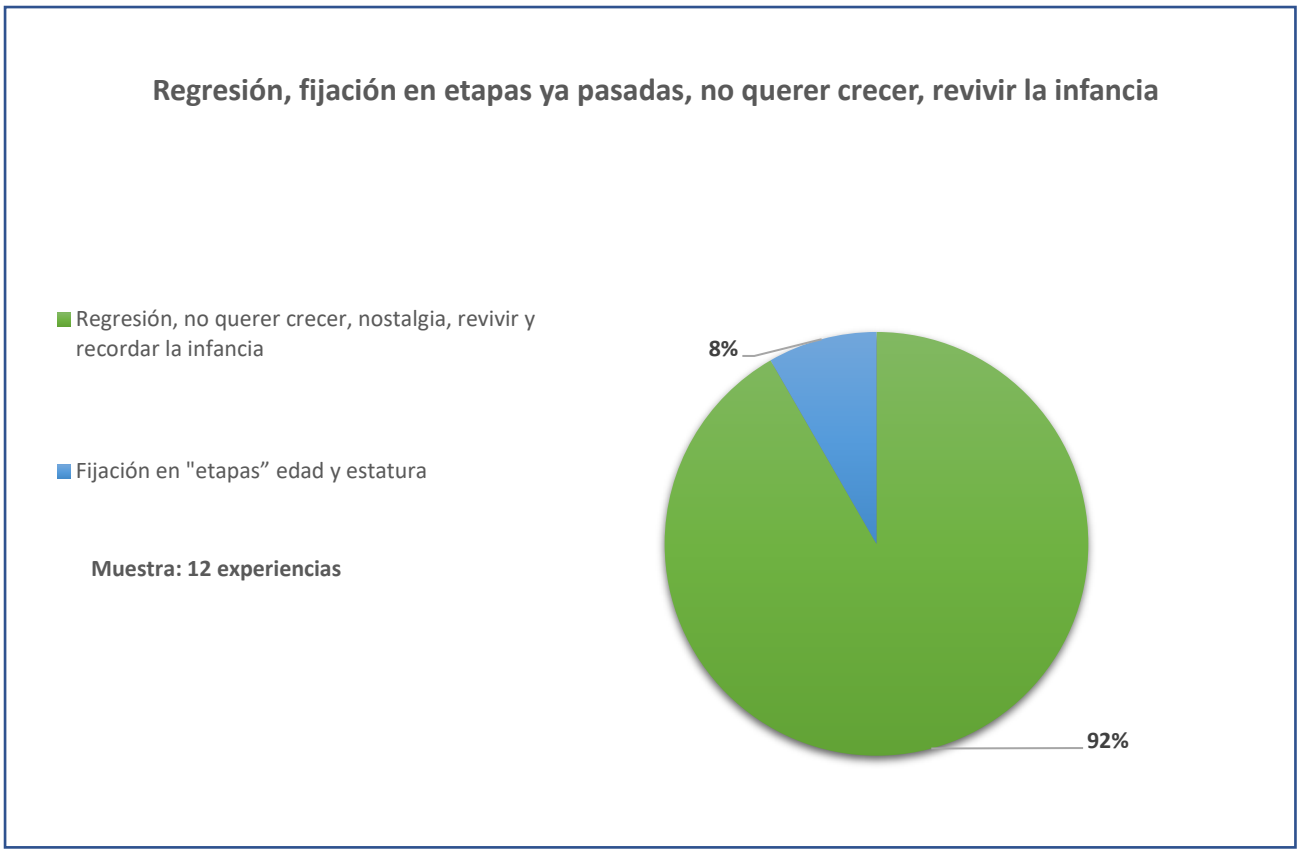
"Casi toda nuestra mente es inconsciente. Tenemos que aprender a comunicarnos con esa parte misteriosa de nuestra mente con su propio lenguaje, y los símbolos nos ayudan a eso." Elsa Punset.

7) Regresión, fijación en etapas ya pasadas, no querer crecer, revivir la infancia

1) Regresión, no querer crecer, nostalgia, revivir y recordar la infancia: ..... = 11
Confrontar los N.º 1,2,6,70,86,120,125,131,173,246,261.

2) Fijación en "etapas" edad y estatura: ..... = 1
Confrontar N. º 6.

Total = 11 + 1 = 12



CONCLUSIONES:

7) Un séptimo grupo de 31 niños experimentó las sensaciones de ritmo irresistible y movimiento, identificación con la música, sensación de sueño, dormirse distribuido en los siguientes porcentajes:

- **Sensación de la música en el cuerpo, el ritmo irresistible me penetraba (29%)**
- **Sensación de movimiento……. (29%)**
- **Sentir sueño, dormirse, ganas de dormir…… (26%)**
- **Identificación con la música…….. (16%)**

Se expresan sensaciones variadas tanto físicas como psíquicas, a veces, confusas y contradictorias de ritmo, relajación en el camino hacia la propia identificación.

***"Echar mano del uso de lo simbólico es el único camino que tiene el proceso analítico para penetrar el plano de la identificación". J. Lacan**

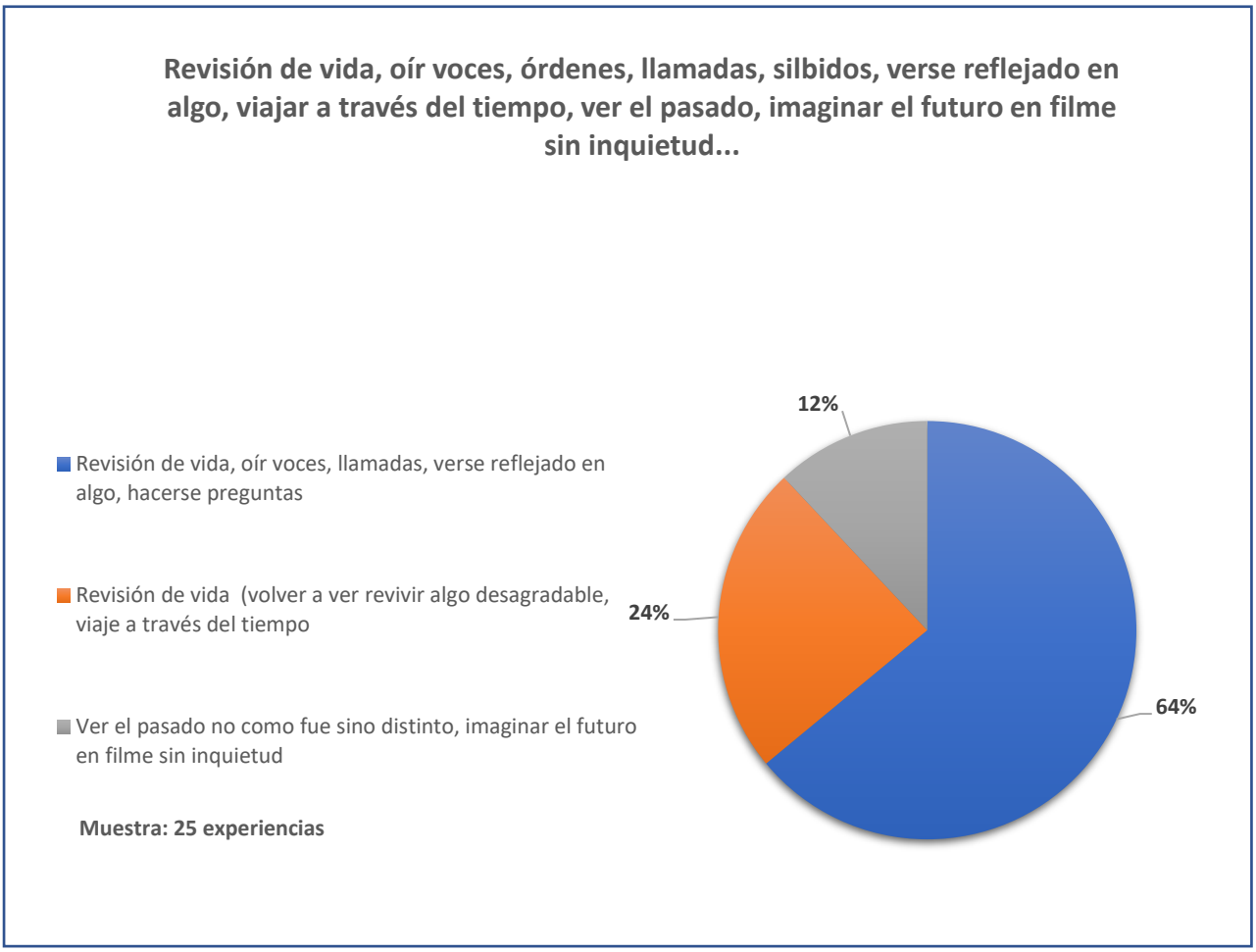
8) Revisión de vida, oír voces, órdenes, llamadas, silbidos, verse reflejado en algo, viajar a través del tiempo, ver el pasado, imaginar el futuro en filme sin inquietud...

1) Revisión de vida, oír voces, llamadas, verse reflejado en algo, hacerse preguntas: ..... = 16
Confrontar los Nº34,42,57, 59, 65, 66, 67, 90, 117, 123,156,158,161,167,192, 212.

2) Revisión de vida (volver a ver revivir algo desagradable), viaje a través del tiempo: ..... = 6
Confrontar los Nº4, 67, 89, 155, 173, 180.

3) Ver el pasado no como fue sino distinto, imaginar el futuro en filme sin inquietud: ..... = 3
Confrontar los Nº149, 212, 213.

Total = 16 + 6 + 3 = 25



CONCLUSIONES:

8) Un octavo grupo de 25 niños experimentó las sensaciones de revisión de vida, oír voces, órdenes, llamadas, silbidos, verse reflejado en algo, viajar a través del tiempo, ver el pasado, imaginar el futuro en filme sin Inquietud, distribuido en los siguientes porcentajes:

- Revisión de vida, oír voces, llamadas, verse reflejado en algo, hacerse preguntas… (64%)
- Revisión de vida (volver a ver revivir algo desagradable), viaje a través del tiempo (24%)
- Ver el pasado no como fue sino distinto, imaginar el futuro en filme sin inquietud. (12%)

Se hacen preguntas sobre la vida, buscando los objetivos y significados de su existencia. Sienten impulsos hacia un cambio sustancial de mejoría, paz y tranquilidad. Inquietud y futuro.

"Si uno no quiere perder el eje en la vida, no debe olvidar nunca de dónde viene y quién es". Gabriel Rolón

9) Sensación de ritmo irresistible y movimiento, identificación con la música, sensación de sueño, dormirse

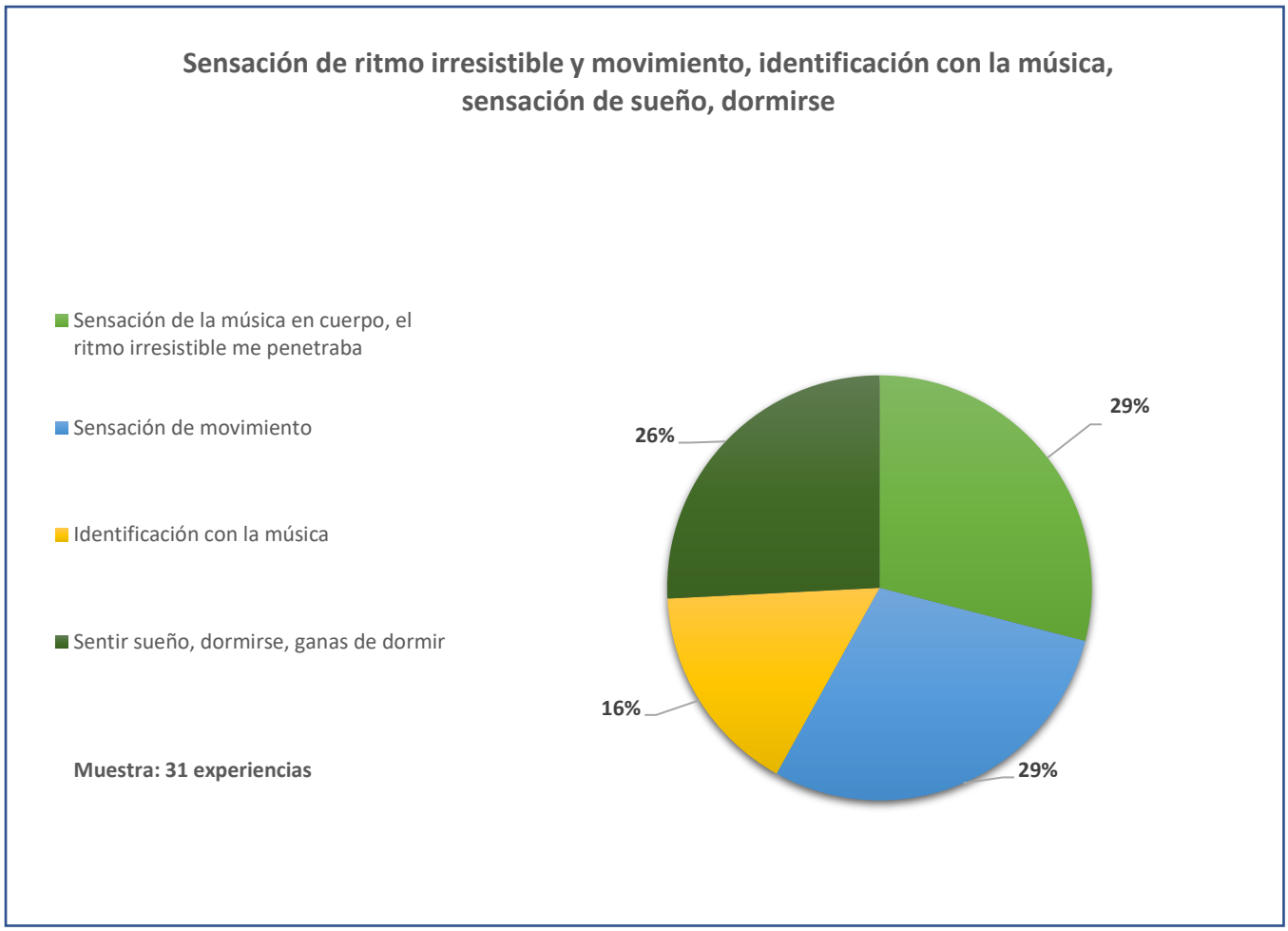
1) Sensación de la música en el cuerpo, el ritmo irresistible me penetraba…. = 9
Confrontar los Nº29, 50, 77, 78, 97, 131, 151, 229, 230.

2) Sensación de movimiento..... = 9
Confrontar los N.º 45, 105, 199, 200, 235, 239, 240, 242, 252.

3) Identificación con la música: ..... = 5
Confrontar los Nº25, 102, 105, 196, 224.

4) Sentir sueño, dormirse, ganas de dormir:..... = 8
Confrontar los N.º 79, 108, 152, 158, 166, 214, 232, 257

Total = 9 + 9 + 5 + 8 = 31



CONCLUSIONES:

9) Un noveno grupo de 15 niños experimentó la sensación de estar fuera de la sala, en otro mundo, quedar la mente en blanco, distribuido en los siguientes porcentajes:

- sensación de estar fuera de la sala, en otro mundo……. (53%)
- Sensación de quedar con la mente en blanco, no sentir ni poder pensar nada. (47%)

El estado de relajación en la fase hipnagógica los lleva a una calma interior de la que surge una fuerza que les permite ordenar sus pensamientos y sus sentimientos para mejorar su vida y crecer en autoestima.

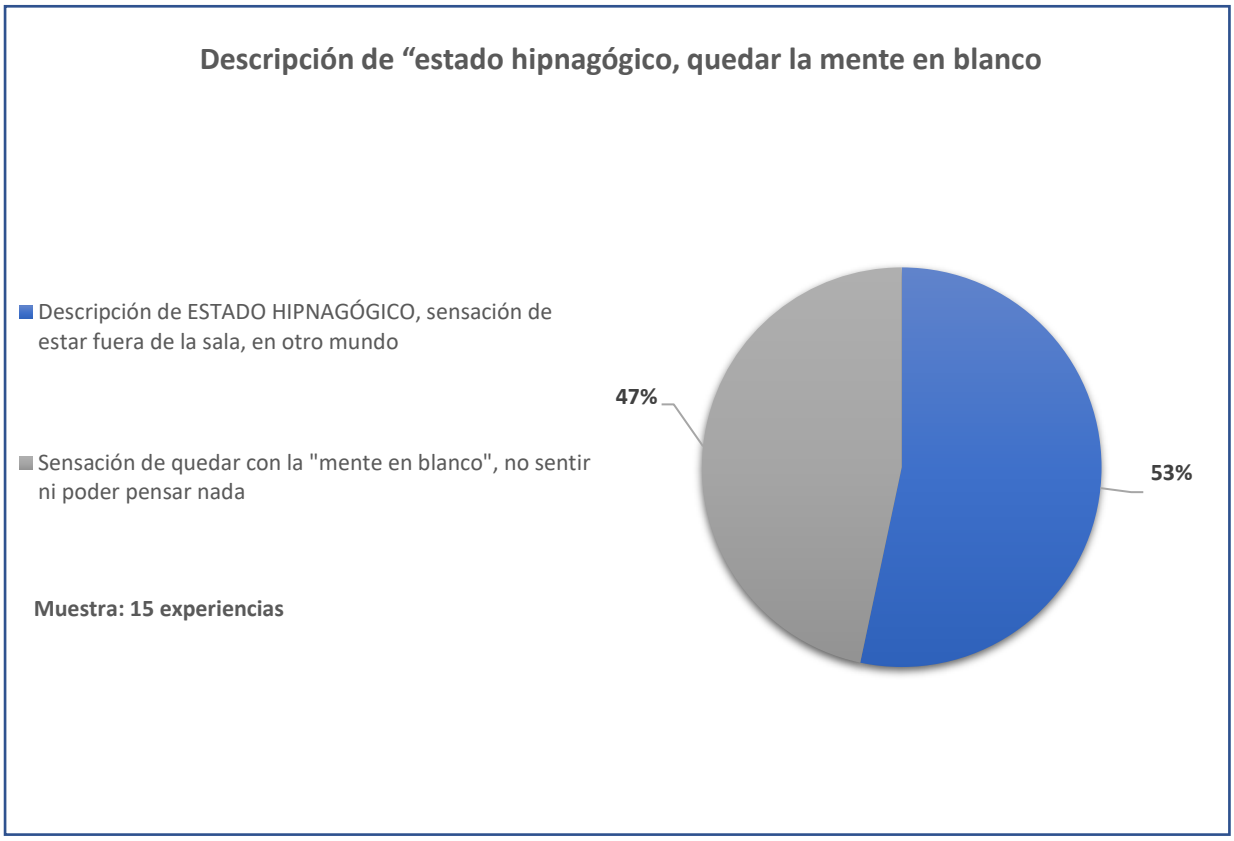
"El mejor día de tu vida y el mío es cuando asumimos la responsabilidad total de nuestras actitudes. Ese es el día en que realmente crecemos". John C. Maxwell

10) Descripción de "estado hipnagógico", quedar la mente en blanco

1) Descripción de ESTADO HIPNAGÓGICO, sensación de estar fuera de la sala, en otro mundo: …….. = 8
Confrontar los N.º 62,80,108,153,158,212,213,260.

2) Sensación de quedar con la "mente en blanco", no sentir ni poder pensar nada: ……. = 7
Confrontar los Nº65, 85, 120, 124, 177, 255, 264.

Total 8 + 7 = 15



CONCLUSIONES:

10) Un décimo grupo de 12 niños experimentó sensaciones de regresión, fijación en etapas ya pasadas, no querer crecer, revivir la infancia, distribuido en los siguientes porcentajes:

- Regresión, no querer crecer, nostalgia, revivir y recordar la infancia……. (92%)
- Fijación en "etapas” edad y estatura…… (2%)

Este pequeño grupo, aunque poco significativo, pone de manifiesto las resistencias, miedo al cambio y la fijación al statu quo, en momento de crisis existencial, buscando la seguridad y la tranquilidad e inmovilidad.

"Uno puede optar por volver a la seguridad o avanzar hacia el crecimiento. El crecimiento debe ser elegido una y otra vez; el miedo debe superarse una y otra vez.-Abraham Maslow.

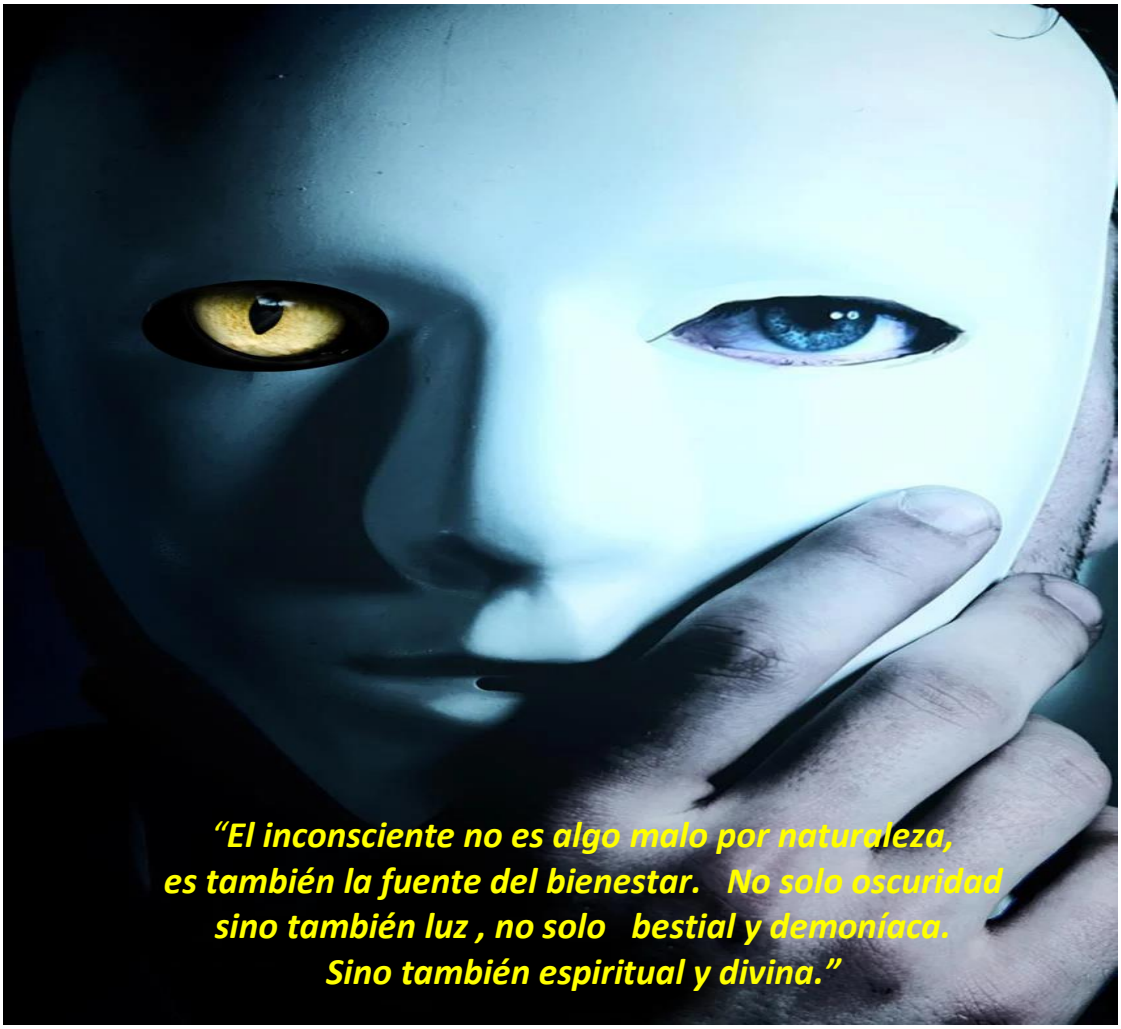
"En este mundo estás creciendo o estás muriendo, así que ponte en movimiento y crece".-Lou Holtz.

"La vida es crecimiento. Si dejamos de crecer, estamos muertos técnica y espiritualmente".-Morihei Ueshiba.

"Quiero crecer. Quiero ser mejor. Tú creces. Todos crecemos. Estamos hechos para crecer. O evolucionas o desapareces".-Tupac Shakur.

"Gráficos"
Pablo Gil García

19)
VIVENCIAS MÁS LLAMATIVAS EXPERIMENTADAS EN ESTADO HIPNAGÓGICO.



Las vivencias derivadas de verse a sí mismo por dentro durante "**el viaje interior" en los estados hipnagógicos,** son muy variadas. Unas son positivas y otras negativas, es decir la oscuridad, pero también la luz, porque en el inconsciente están todas almacenadas, aunque soterradas. En el presente capítulo presentamos las 13 más llamativas y significativas

1) Se dan momentos "existenciales significativos de descubrimiento", y por ello de capital importancia para el propio conocimiento, la aceptación interpersonal, el diálogo consigo mismo y con los iguales. Suelen terminar con una actitud de "cambio y mudanza de actitudes" hacia una mejoría sustancial.

Testimonio de un adolescente de 14 años:

***** "No me he podido concentrar porque he estado un poco preocupado y agobiado pensando en mis problemas y en cosas que no tenían nada que ver. **Mi problema, aunque parezca que no es muy fuerte o grave y que pasará, sin embargo, a mí me parece grave, pues, no sé si lo voy a seguir teniendo... es que me siento un tanto marginado y no aceptado por los demás, y el caso es que no sé por qué**, pues, intento darme a todos y abrirme a ellos. Yo intento ayudar a los demás en lo que puedo, si tienen que hacer algo, me ofrezco para ayudarles, les intento solucionar las cosas**. Pero después me doy cuenta de que no me aceptan y de que les soy antipático. Esto ha sido para mí un descubrimiento importante.**

***** Hoy he estado con Pedro hablando de eso, a raíz de que dos de la clase, (los nombres no importan) están metiéndose conmigo, sin yo haberles hecho nada, y diciendo cosas que me molestan. Pedro ha hablado con uno de ellos y le ha preguntado por qué actuaban así y qué les había hecho yo. Él le ha respondido que era por envidia o algo así y además le manifestó que es también porque yo intento hacerlo todo dirigiéndolo, y que todos tienen que ir como yo a donde yo quiera. Yo le he respondido que cuando yo intento ayudar a los demás lo pensamos todos bien antes de actuar, y que para ello vemos las opiniones de los demás. etc.

* Puede que estas no sean las verdaderas causas y que haya algo por lo que me guarden rencor. Bueno, esto sólo es un ejemplo, pues, veo que **en la clase no soy muy aceptado**, y cuando digo algo, ponen una expresión de desagrado. Otro compañero lleva ya mucho tiempo no dejándome jugar con él, no me presta sus cosas, **y yo, la verdad no sé qué le puedo haber hecho, aunque me gustaría saberlo, pues, como él hay otros muchos que tienen conmigo ese comportamiento un tanto extraño, lo que hace que yo me encuentre mal.** Yo no sé qué hacer. Intento no sobresalir entre los demás, ser amable y ayudar, pero no logro nada**, aunque quiero cambiar, porque he descubierto que no soy aceptado…**

* Este es mi problema, en el que he pensado toda la audición. **Al mismo tiempo he intentado dar una solución, cambiando mis actitudes.** Hubo momentos en que todo

parecía distinto y que cambiaban las cosas y era aceptado por todos, ellos y yo habíamos cambiado. Pero después vi la realidad y traté de hacer algo positivo. También he pensado en lo bonito de un amor puro y verdadero. (83) **Viaje 118**

Reflexión

Autoexamen profundo de sus relaciones humanas con el grupo de iguales. Dificultad para adaptarse. Es para él un gran problema el no sentirse aceptado, ignorando las causas del rechazo para poner remedio a dicha situación tan agobiante. Cierta desarmonía debida a su forma de ser y de actuar con profunda obsesión por dicho problema, que califica de muy fuerte, no se siente aceptado. ***Parece reflejar un idealismo y tendencia depresiva:*** *tristeza, autocompasión. Expresa un puro idealismo, propio de un adolescente. "****He pensado en lo bonito de un amor puro y verdadero****". Finalmente, ante el develamiento de no sentirse aceptado, adopta una actitud de cambio de su forma de actuar… "he intentado dar una solución, cambiando mis actitudes… y al ver la realidad traté de hacer algo positivo."*

MÚSICA: Concierto para piano y orquesta Nº20
Compositor: Mozart
Marca del disco: D. Grammophon
Nº253053 - C / A

SENTIMIENTOS
- Tristeza..... (9)
- Recuerdos desagradables... (9)

2) Se viven experiencias, simbólicas unas y auto analíticas otras con matices y tonalidades inconscientes de difícil interpretación. Algo así como percepciones internas y captaciones de lo esencial de sí mismo, vividas de dentro hacia fuera ,sabiduría de lo interior, que según Wilson Van Dusen, pueden dar las claves de la propia existencia.

Testimonio de un adolescente de 15 años:

* Primero nada. **Luego una introspección me ha hecho ver lo pequeño y limitado que era:** Veía mis cosas negativas dentro de un globo. **Tenía un sentimiento de reconocimiento de mi yo. Más** tarde un deseo de querer, anhelar seguir a Alguien, y avanzar en ese seguimiento. Luego una gran melancolía de que mi yo fuese como era. Después un poco de miedo que se disipó enseguida y luego una frustración porque no ha llegado el **momento de claridad que estaba esperando con mucha impaciencia.**

* Primero me he visto con un globo: mi globo, con diminutas arenillas dentro, de repente he visto que a lo lejos venía un tropel de gente con uno a la cabeza que llevaba un globo

en la mano, a medida que se iban acercando, el globo se iba haciendo más grande y lo invadía todo y yo veía a mi globo cada vez más pequeñito, pero si miraba al globo grande y quería acercarme a él y al que lo traía, el mío se hacía más grande y lo que tenía dentro se iba viendo menos, entonces me incorporé al tropel y yo iba en la cola. Pero me costaba mucho seguir allí y poco a poco me iba quedando rezagado, y me quedé solo y vi como un monte lleno de vegetación y yo quería salir, pero había una alambrada que no me dejaba ... ya casi en la cima.

* Luego estaba frente al mar y se estaba desatando una gran tormenta, pero con una música alegre. Me olvidé y creí caminar otra vez detrás de aquellos del globo. Otra vez me quedé rezagado y la tormenta estalló y me pilló en descampado, pero casi inmediatamente empezó a haber claros, pero esos claros no llegaban a ser totales, no llegaba a verse el cielo totalmente.

*** El motivo y la clave de la cuestión ha sido recordar los momentos de crisis en que no hacía nada bien, en los que todo lo hacía para mí.** (3) **Viaje8**

Reflexión

*Deliberación con dimensiones simbólicas y matices de referencias y tonalidades inconscientes de difícil y compleja interpretación, pero que, según él, parecen reflejarle y **darle las claves** de los momentos de las crisis de su vida.*

SENTIMIENTOS

MÚSICA: Equinoxe"
Compositor: J.M. Jarre
Marca del disco: Polydor
N.º 2302084 - 150 - C/A

- Tristeza..... (8)
- Deseos de superación..... (7)
- Recuerdos desagradables…… . (9)
- Soledad..... .(9)

3) Algunas veces las experiencias del viaje hacen sonar las alarmas íntimas, para despertar al ser de su letargo y modorra, malestares paralizantes, motivándolo a la construcción o reconstrucción de sí mismo. Funciona entonces ese hombre sabio (homo sapiens), que vive escondido en las cavernas del inconsciente y nos invita, estimula y guía, rumbo al descubrimiento de la esencia de lo que somos, es decir, nos clarifica y emite señales clarividentes e intuitivas para vernos aquí y ahora tal como somos, e ilumina el camino de nuestro viaje hacia lo interior. En el segundo testimonio se da cuenta de que su alejamiento de los padres y la falta de

amigos le están llevando a la soledad, aislamiento y a la fijación en el problema de la masturbación.

1. Testimonio de un adolescente de 14 años:

* He pensado en cómo seré en mi relación con las chicas cuando las tenga y si me dejaré arrastrar o por el contrario conseguiré ser una persona íntegra en mis relaciones y veré a las chicas como personas y no como objetos.
* He pensado en que nunca había tenido amigos verdaderos hasta esta época, **pues las amistades que tenía eran superficiales y sin contenido. Pero aquí y ahora he conseguido encontrar amigos verdaderos** con los que no hablamos sólo de ñoñeces, sino que se puede hablar con confianza y juntos nos arreglamos nuestros problemas, y estos amigos son los de las experiencias de musicoterapia.

*** "He revivido los momentos en que era arrastrado por el ambiente y la sociedad y su superficialidad, sin darme cuenta de lo que estaba haciendo, pues, poco a poco iba cayendo más hondo.** Pero dentro de mí había algo que me hacía intentar salir de la situación, y que yo no sabía lo que era **y ahora esa fuerza interior está más inculcada dentro de mí y me impulsa a levantarme cuando caigo y a no desfallecer.** (9) **Viaje 353**

Reflexión

Es consciente de su evolución, de su cambio de actitud y descubre lo que para él debe ser la verdadera amistad, pues, nunca lo había experimentado. ***Insinúa lo útil y positivo que ha sido para él descubrir la importancia de su fuerza interior.*** *Sabe llegar a lo esencial de sí mismo con cierta facilidad.* ***Suenan las alarmas*** *para despertar y hacerle consciente de sus errores ante el ambiente social que, según él inconscientemente,* ***iba arrastrándole cada vez más y más****. Termina descubriendo* ***su fuerza interior que, le guía e impulsa hacia la conversión y a la actitud de cambio permanente sin desfallecer.***

MÚSICA: La aventura de las plantas
Compositor: Joël Fajerman
Marca del disco: RCA-SPL- 17339 – C/B

SENTIMIENTOS
- Paz interior..... (9)
- Serenidad..... (9)

2. Testimonio de un niño de 13 años:

*"He intentado controlar mi imaginación, estando relajado y he estado muy concentrado en los problemas que tengo. **He sentido muy fuerte el sentimiento de culpabilidad**, porque he visto que los podría solucionar, pero no puedo, pues me siento en total soledad. **Deseo superarme y he sentido un fuerte deseo de intentar mejorarme y superarme**. Como ya he señalado he vivido mis problemas más importantes, mis

relaciones con mis padres...**veo que ellos se acercan a mí, pero yo me alejo de ellos.** En mi relación con mis amigos y compañeros me siento un poco apartado y por eso tengo ese sentimiento de soledad.

* **Aunque he atajado un tanto mi timidez, sigo con el problema de la masturbación y no puedo alejarlo de mí, aunque lo intento con un gran esfuerzo**. Para mí creo que se debe a mi falta de relación con los demás y por ello desearía dedicar más tiempo a los amigos y compañías, pues mi problema de masturbación se origina debido a la soledad que tengo. Pero no veo la forma de estar más con ellos. (115) **Viaje 519**

Reflexión

*Refleja la situación personal que vive y analiza la raíz de sus problemas. Toma conciencia de que tienen solución, pero se siente solo e incapaz de resolverlos, aunque tiene deseos de superarse. Ante los problemas que vive con sus padres, se da cuenta de que cada día está más alejado de ellos. Intenta dar solución a los problemas de timidez y masturbación, pero no lo consigue**. Capta y se da cuenta de que, la falta de amigos y el sentimiento de soledad son para él el freno que le paraliza ante su realidad.***

MÚSICA: L´apocalipse des animaux	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Vangelis	**- Deseos de superación..... (9)**
Marca del disco: Polydor	**- Sensación de soledad..... (6)**
C / A	**- Sentimiento de culpa..... (8)**

4) Descubrimiento, liberación y acercamiento a lo esencial, trascendente y vital en su forma de vivir y expresar sus creencias y su fe. Toma consciencia de que las dificultades para sus relaciones interpersonales radican en su cortedad y timidez, aunque cree que puede solucionarlas. Asimismo, refleja una actitud de respeto total y una relación sana y limpia hacia las chicas.

* Un año más he vivido la Semana Santa de Sevilla. No ha cambiado en nada. En cuaresma preparación de lo que sería la Semana Santa 85. He escuchado todos los programas de Semana Santa dados por radio, incluso el que se emite por Antena 3 durante todo el año. He preparado mi túnica, he sacado papeleta de puesto en mi cofradía, pero este año he cambiado algo, lo más importante y que me ha hecho reflexionar: "**La Semana Santa 85 ha dado un nuevo sentido a mi vida cristiana...**

* Me he relacionado con mis amigos y con gentes distintas, incluso con chicas que parecía que no les gustaba la Semana Santa, bueno, eran de las que sólo van a ver... y

¡cuál fue mi sorpresa al descubrir que esas chicas y chicos vivían con intensidad su fe, hablaban de Cristo y de la Virgen etc., **me llenó mucho el hacer este descubrimiento**. He rezado más, al mirar a la Virgen una mañana, le pedí por el mundo y por todos los que me rodean, por los que pasan hambre. "He comparado el dolor de los pobres con el de Jesús y he contemplado en ese marco de Sevilla las imágenes de Jesús y de su madre María. "Quizás yo no esté dentro del grupo, pues sus componentes se relacionan más con el grupo de chicas con las que salen. En mi grupo no van 15 o 20 chicas, sino dos o tres. **Mi actitud hacia ellas es de máximo respeto.**.. a mí me ocurre que, como si fuese un don de Dios, siento un gran respeto hacia las chicas. En esta relación tengo una experiencia algo negativa y es que soy muy corto... y esto no lo puedo remediar.

* Como experiencia positiva es ese algo inexplicable que uno siente en compañía de esa chica a la que tienes un mayor afecto... es algo muy agradable... y nunca busco darme el lote, pues no tengo por qué dármelo. **Sólo busco una relación sana, un afecto limpio y una grata compañía, que es lo que más me gusta**. (11) **Viaje 378**

Reflexión

Analiza su vivencia trascendente y forma de vivir la fe, centrada en las cofradías de Semana Santa.

Diálogo profundo consigo mismo y reflexión sincera de su realidad personal y con el mundo de sus iguales**. Se sorprende al observar, que algunos amigos y amigas tienen también esa misma vivencia de lo trascendente. Expresa su descubrimiento de las sensaciones que experimenta hacia la chica por la que siente un mayor afecto, considerándolo como un don de Dios, pero también **toma conciencia de que la timidez es su principal dificultad en sus relaciones afectivas.

MÚSICA: Las cuatro estaciones	**SENTIMIENTOS**
Compositor: A. Vivaldi	**- Alegría..... (9)**
Marca del disco: C.B.S. N.º S - 73097	**- Paz interior..... (9)**
C / A y B	**- Liberación..... (8)**

5) Análisis sereno, unas veces y otras exaltado e intolerante ante los dramas, melodramas, zurriagazos de la vida, angustias existenciales, dificultades y desavenencias familiares, programaciones erróneas de la mente por personas significativas. etc.

Los 4 testimonios que siguen confirman el contenido de este apartado.

Testimonio 1

* “Así me he visto en este viaje: Soy un niño de carácter moderno y rebelde. Tengo varios problemas que me afectan y que son una realidad, aunque no quiera reconocerlos. Soy a veces arisco, aunque sólo cuando me motivan para serlo, pero cuando estoy como ahora aquí, entre amigos que me comprenden, tengo una necesidad de ser cariñoso con ellos y hago lo posible para que me conozcan y me comprendan, pues no se ríen de mis problemas.

* Un primer problema, aunque ahora ha disminuido, es que “**mis padres no se llevan bien y están separados matrimonialmente.** Y explico lo de que ahora ha disminuido y es menos problema, porque, cuando vivían juntos, a cada momento había fuertes discusiones y, a veces, aunque pocas, llegaban a los malos tratos. Yo sufría mucho, pues siempre he querido más a mi madre que a mi padre, porque mi padre por razón de su trabajo estaba casi siempre fuera de casa y quien me educó fue mi madre, y además yo le cogí miedo a mi padre, no sé por qué, pero siempre le he tenido menos respeto y más miedo”.

* Otro problema que a mí me afecta mucho, porque es más mío, y por tanto no me gusta y me da más reparo contarlo por miedo a que se rían y burlen de mí, es un problema del cuerpo y por el que no puedo hacer planes como los demás por este motivo, y es el siguiente: **Por las noches, sin darme cuenta me hago pis en la cama. Esto supone para mí un gran problema y me crea un complejo muy gordo, pues no puedo ir a casa de un amigo a dormir, ni puedo decírselo a mis amigos, pues, seguro que se reirían de mí**. Mis padres me han llevado al médico, pero no se cortó el proceso y no he vuelto más. Yo no puedo contenerme, pues, no me doy cuenta, solo que me acuesto y por la mañana aparece la cama mojada. No me ocurre todos los días, pero como no sé qué día me va a suceder, **no puedo hacer ningún plan para irme a quedar a dormir en casa de ningún amigo,” (87) Viaje 512**

Reflexión

Analiza con serenidad dos problemas que le afectan profundamente: ***las relaciones deficientes de sus padres ya separados.*** *En segundo lugar, el problema de la* ***enuresis*** *que le impide vivir con normalidad sus relaciones de amistad y convivencia con compañeros. La enuresis nocturna en la adolescencia, como en este caso, tiene consecuencias emocionales muy desagradables, pues, cree que mojar la cama, es algo asqueroso y sucio, propio de niños chicos. Por eso* ***no se lo cuenta a nadie porque le da vergüenza*** *y teme que los amigos se enteren y se mofen de él.* ***Influye también en la autoestima y le provoca trastornos de ansiedad.*** *Por esta razón evita situaciones en las que alguien pueda descubrirlo. Además, le crea un gran complejo, que le atormenta, al*

no poder relacionarse con normalidad con los amigos, como ir a dormir a su casa, ir de campamento ni hacer planes etc.

MÚSICA: Oxígeno **SENTIMIENTOS**
Compositor: J. M. Jarre **- Angustia..... (9)**
Marca del disco: Polydor – Nº2310555 - 52 **- Tensión interior..... (9)**
C / A

Testimonio 2

* "He experimentado sentimientos de: angustia, dolor, arrepentimiento hacia lo malo que he hecho en mi vida familiar y he revivido y reflexionado en las consecuencias que esto ha traído para mí. **También en el ambiente de asfixia en el que vivo y me relaciono.** Me siento siempre agobiado y no me puedo escapar de ello. He pensado en la violencias e injusticias que todos padecemos hoy en día y en la transformación psíquica que todo esto nos produce. Yo, siempre que me altero, **soy poco sociable y me desespero**, le cojo manía a la vida, y en mi fuero interno, de sinceridad mediocre, tengo que atenerme a graves consecuencias. He revivido experiencias desagradables que, indican mi temor y poca sinceridad y el tener que sufrir sus amargas consecuencias. Cuando mi padre se entera de algo grave o malo que he hecho, como insultar a mi madre o a alguien de mi familia, porque vengo malhumorado del colegio, me llama a su despacho y me hace explicar mi versión, pero, **yo me pongo careta y me encubro, por miedo a que me pegue o castigue."** (120) **Viaje 166**

Reflexión

Insatisfacción con el ambiente familiar y análisis sereno de sus vivencias negativas en su entorno hogareño, por las consecuencias que le ocasionan. ***Se siente agobiado y asfixiado en el ambiente en que vive sus relaciones sociales y familiares.*** *Reconoce que es poco afable, poco sincero y que* ***usa careta*** *para encubrir su personalidad, especialmente ante su padre* ***por miedo al castigo****. Esto le lleva a graves consecuencias y experiencias desagradables en la vida familiar y social.*

MÚSICA: Elements - La Terre **SENTIMIENTOS**
Compositor: Michel Magne **- Tristeza..... (8)**
Marca del disco: E. G. G. **- Angustia..... (9)**
N.º 171408 / 3 **- Recuerdos desagradables……. (10)**
C / A **- Miedo, terror.....(10)**

Testimonio 3

*** He sentido una gran angustia, miedo e inseguridad en mí mismo.**
He revivido un problema que me produce una gran angustia moral. Todo empezó en las clases de Religión. **Yo nunca había experimentado tal sentimiento de culpa, ni había pensado jamás en que se pudiera sentir semejante tortura.** Quizás parezca una tontería y yo mismo intento no pensar en ello, pero no puedo evitarlo... Como ya he dicho empezó por las palabras que nos decía el profesor de religión: salvarse... condenarse... salvarse... condenarse... pecado, vida de gracia, etc. Todo esto cuando nos habló sobre el pecado. Empleó muchas veces esas palabras y, aunque no las decía con mala intención, incluso **creo que no hay hoy ninguna persona que hable así.**
* **A mí esas palabras me llegaron muy hondo...** Lo que decía era verdad y si alguien tenía problemas con Dios, podría haberle ayudado**, pero a mí me entró todo lo contrario***.* Nos dijo que, si uno está en pecado y se muere sin confesarse, se condena. También habló de los pecados veniales, y que por ellos no nos condenamos al infierno.
* **Sin embargo, a mí, desde entonces, cualquier cosa que hago, que no esté bien, me lleva a pensar en que me voy a condenar. Por ejemplo:**
- cuando me enfado, cuando suelto mi mal genio...
- cuando puedo quitar la mesa y me quedo leyendo...
- cuando hago la mínima cosa que no está bien... etc.

- Y esto me ocurre porque cada vez que hago algo que esté bien, creo que es un pecado en mí todavía más grave, porque hago el bien para salvarme. Esto no lo debe hacer un cristiano ¿verdad?
*** Así, veo pecado en muchas cosas como éstas:**
. No dejar algo a mis compañeros y hermanos...
. No enseñar algo a mis compañeros para saber hacerlo yo mejor...
. No ayudar a mi abuela que está cansada...
. Enfadarme muchas veces, si mi madre me manda algo, vaya o no...
. Pensar que alguien, que hace algo malo, se puede condenar, aunque mi profesor de religión
dice que los hombres no podemos juzgar a nadie.
. Si no hago todos mis deberes etc.
* **Todas las noches voy a dormir con mis abuelos y con ellos más que con mis padres, siento gran intranquilidad por cualquier cosa que hago**. (106) **Viaje 250**

Reflexión

*Autodesajouste, autoestima negativa, neuroticismo, cogniafección, Intrapunición y deformación de la conciencia, escrúpulos y camino de la neurosis obsesiva, si no se le trata pronto, quizás podría llegar al TOC (Tensiones Obsesivas compulsivas.) Las clases de religión no parece que hayan sido ni objetivas ni liberadoras: Todo empezó en las clases de Religión. Yo "**nunca había experimentado tal sentimiento de culpa, ni había pensado jamás en que se pudiera sentir semejante tortura**. Creo que no hay hoy ninguna persona que hable así. A mí esas palabras me llegaron muy hondo... Lo que decía era verdad y si alguien tenía problemas con Dios, podría haberle ayudado..., pero a mí me entró todo lo contrario". Aquí se refleja, quizás, la afirmación atribuida a **Ortega y Gasset**: Yo soy yo y mis circunstancias.*

La hipersensibilidad de este adolescente sería la primera causa y las reflexiones inadecuadas del profesor las circunstancias, que produjeron esta situación tan angustiosa, la conciencia errónea, deformada y escrupulosa, saturada de miedos y prejuicios.

Objetivo*: Desprogramar esta mentalidad y limpiarla de dichos miedos, escrúpulos e ideas erróneas, para conseguir la paz moral y psicológica. Grave error paterno al permitir, que los abuelos sustituyan y asuman el derecho y deber de los padres.*

MÚSICA: Psalmen Davids - Anaklasis - Sonate
Compositor: Pendereki
Marca del disco: Hispavox N.º S - 60083
C / A

SENTIMIENTOS
- Angustia..... (10)
- Miedo..... (10)
- Nerviosismo..... (9)

Testimonio 4

* "**He sentido odio, recuerdos desagradables y un gran rechazo en esta audición**. He revivido algo muy importante de mi vida : Antes vivía en una casa de 80 metros, mi hermano y yo teníamos una habitación para los dos, y yo no sé en esta época, pero ahora no puedo tener un cuarto con mi hermano, aparte de que no me gusta. En la casa donde llevo viviendo 4 años, siempre hemos tenido un cuarto para los dos, hasta que este verano dije que hasta aquí llegaba. Aunque también es cierto que yo elegí un cuarto para los dos, pero ya no me gusta, y me pasé
al cuarto de los huéspedes y mi madre me dijo que ya me lo arreglaría... y ¡todavía la estoy esperando.! **Ella ya no sabe qué excusa ponerme.**

* Cuando vivía en la otra casa, y mis padres me obligaban a ir a misa, yo nunca quería ir, **pero imperaba la ley del más fuerte y esa era mi madre.** No puedo hablar mucho de esa época porque no me acuerdo, pero desde que vivo en la nueva, al ser más reciente, me acuerdo mejor. Yo vivo ahí hace 4 años.

* Primero no conocía a nadie y me aburría, pero desde que conocí a Alfredo, mi mejor amigo, todo cambió para él, para mi hermano y para mí. Antes, mis hermanos y yo íbamos siempre juntos, porque mi madre lo decía, y teníamos que hacerlo así, pero últimamente ya no es así, mi madre, aunque esto no le gusta tiene que aguantarse. Con mi amigo Alfredo, todo fue más divertido, jugábamos abajo en la plaza, poco a poco, fuimos conociendo a más amigos : Luis, Pedro y Andrés, y también a algunas niñas como Loly, Olga y María José.

* Yo nunca he estudiado mucho en mi casa, sólo lo que buenamente puedo... y siempre he sacado los cursos sin estudiar, sé que puedo, pero soy demasiado perezoso para el estudio, no así para las tareas, que siempre las hago.

* **Antes quería mucho a mi madre**, pensaba en ella muchas veces y hasta lloraba pensando, qué sería de mí sin mi madre. La presencia de mi padre no la notaba tanto. **Ahora con mi padre, todavía puedo hablar, pero con mi madre, ni soñando.** Ahora, a mi madre ni la quiero, ni la echo de menos. Todos los veranos me voy al chalé de mis tías a pasar parte de las vacaciones y al final, estaba deseando ver a mi madre, ahora, cuando voy de vacaciones, estoy mejor sin ella. Eso sí, mi madre, no puede estar sin mí, cree que todavía soy un niño chico... Por eso, cuando vamos de campamentos, siempre viene a vernos los días de visita. **Ahora, cuanto menos la vea mejor... y entrar en mi casa es como entrar en una cárcel**... Todos los días me peleo con mi madre, no falla ni uno, y siempre por su culpa, aunque de forma indirecta. Por ejemplo, ella me compra la ropa que a ella le gusta, pero no a mí...y a la hora de ponérmela, me agobio de tal forma que, del puñetazo que doy, ya me he cargado 4 o 5 llaves de la luz. Cojo un mosqueo y me sobrecargo de rabia de una manera horrorosa... La ropa que a mí me gusta para ella es de gitanos o de cosas así... Y de la ropa que tengo, sólo me gustan algunas camisas y chalecos, los vaqueros, mis botines y la chamarra vaquera.

* **Mi madre es también una hipócrita y farsante**, pues, se cree muy culta, y en su incultura cree que entiende de todo y no es verdad, pero para demostrar que es culta, usa unos trucos bastante malos. Yo, sin embargo, veo el cuento que ella tiene. No se le pueden decir las verdades a la cara ni los fallos, porque se enfada y empieza a repartir... Dice una cosa, pero hace otra y no afronta la verdad. Además, es una envidiosa, egoísta, ¡yo qué sé!, no hay apelativos suficientes para definirla...

* **A ella le gusta meterse en la alta sociedad, ser admirada, conocida, que la elogien, que digan que es elegante, guapa**... que si esto, que si lo otro... Le gusta que le compadezcan, no tiene absolutamente ninguna personalidad... en muy pocas palabras, ¡la odio.! Mi vida es bastante movida, con alegrías y con penas. Mi madre dice que yo voy en contra de ella, y que toda la culpa es de mis amigos X e Y, y que, desde que me junto con ellos, le contesto más, estudio menos y que por eso no me debo de juntar con ellos, que todo el genio y los problemas que tengo con ella es por su culpa, pero ¡le puede dar el sol, porque son ellos lo único que tengo, juntamente con mi hermano, mis abuelos paternos y la hermana de mi madre que está soltera. La familia X, nombra a la familia de su madre, todos la tienen tomada conmigo. Mis abuelos dicen constantemente que no haga esto, que no haga aquello, por el contrario, todo lo que hace mi hermano está bien. Cuando es mi cumpleaños, no nos tratan a los dos igual, a veces del mío ni llegan a enterarse. Muchas veces, si les digo: ¡abuelo, tita, que hoy es mi... sólo me responden : ¡ah sí, hijo, felicidades.! Pero si se lo dice mi hermano, aunque sea de puro cuento... ¡agárrate.! Si a mí me dan algo, es mucho menos que a él. A mis tías se les cae la baba con mi hermano, para ellas es un play - boy.

* **Hace dos años que me siento marginado por todos mis conocidos, no amigos.** Sólo X el único que tenía y Z, que todavía no lo conocen ellos. A mí no me podían ni ver y a mi hermano estaban deseosos de verle.

***** Mi vida, aparte de todo esto es normal. Me levanto a las 9 y a veces a las 8 para estudiar. Voy al cole y cuando vuelvo, me quedo en mi casa sin bajarme a la calle, excepto los viernes, que suelo jugar por las mañanas. Los fines de semana me voy lejos de mi casa a pasarlo con mis amigos, y cuando vuelvo veo la tele y me acuesto después de cenar. Los domingos me levanto tarde, voy a casa de mi amigo, veo la tele y no vuelvo hasta la noche. Cuando vuelvo, en esos momentos, empiezo a agobiarme, porque además pronto será lunes y eso significa cole". (75) **Viaje 208**

Reflexión

Refleja una situación de crisis total, propia de un adolescente. Lo está pasando muy mal, vive más tiempo en guerra que en paz. Motivos: la edad, el desajuste consigo mismo, la ***insatisfacción familiar, el estilo educativo y la actitud contradictoria de la madre, la ausencia y despreocupación del padre****. Cada día se siente más lejos de los padres, y ahora es cuando más los necesita. Motivos: la edad de14 años, el desajuste consigo mismo, la marginación de algunos compañeros, la relación y el trato con la madre y con los abuelos etc. Vivencia recuerdos traumáticos de alto contenido emocional e Irradia rechazo visceral, vehemente y exaltado de la madre (estoy mejor sin ella y la odio).* ***Ahora, con mi padre todavía puedo hablar, pero con mi madre, ni soñando. Celos****: a mí no me podían ni ver y a mi hermano estaban deseosos de verlo. Rebeldía de un adolescente en crisis sistémica ante sí mismo y la familia.* ***Mi madre es también hipócrita y farsante y entrar en mi casa es como entrar en una cárcel.***
Aunque suele ocurrir que los niños acuden a la madre para consolarse, en situaciones de dificultad, este adolescente acude al padre para consolarse.

MÚSICA : La Consagración de la Primavera **SENTIMIENTOS**
Compositor : Strawinsky **- Odio..... (10)**
Marca del disco : D. Grammophon **- Recuerdos desagradables ….. (10)**
– 138920 - SLPM **- Rechazo..... (10)**
C / A

6) Revisión serena y sincera de sus reacciones negativas, forma de ser y reaccionar, autoconcepto e imagen muy negativa de sí mismo, baja autoestima, cogniafección, cognipunición e infravaloración. Toda una pléyade de sentimientos/pensamientos y actitudes para amargarse la vida.

Testimonio

* “En esta audición o viaje me he visto así: Yo soy cobarde, tímido y medianamente educado, bastante estudioso, un poco inteligente**.** No aguanto mucho las bromas, pero me gusta hacerlas, mal deportista, curioso e introvertido y además me gusta jugar solo y soy muy cerrado en mis problemas. Por otra parte, soy muy **c**abezota**,** sensible, envidioso y amigo de circunstancias.
No soy ni muy alegre ni muy triste, nervioso e imaginativo, muy desordenado, callado y amante de la naturaleza. Tengo mucho sentido del ridículo, soy llorón y friolero y poco confiado en mí mismo. Soy además pesimista, fácil de mosquear y poco olvidadizo. Estos son los problemas que tengo: Soy muy tímido y me da mucha vergüenza el preguntar en una tienda o actuar en público. Miedoso**,** pues tengo miedo a la oscuridad... Envidioso con los niños que son más chicos que yo, porque me gustaría ser más chico que nadie. No aguanto las bromas, cosa que me gustaría mucho, pues ayuda a caer bien. Cobarde**,** aunque me gustaría ser más valiente para poder ser más importante en la vida. Soy cerrado y me gustaría ser más abierto para tener más amigos. Amigo de circunstancias porque hablo con un amigo y luego lo pongo verde por detrás. Lloró**n**, aunque me gustaría no serlo para que no se metieran los demás conmigo y me dijeran pareces un niño chico y de mantequilla. Pesimista y me gustaría ser optimista para tomar la vida con más alegría. Poco confiado en mí mismo cuando debería confiar más en mí para tener más facilidad en saber si me han salido bien o mal los exámenes, pues nunca estoy seguro de mí mismo**”**. (89) **Viaje 515**

Reflexión

Autoanálisis muy sincero, aunque acomplejado, de su forma de ser y de pensar. ***Niño muy inteligente, pero él se describe como medianamente inteligente.*** *Muy marcado en lo negativo y baja autoestima, pues en la larga y detallada descripción que hace de sí mismo sólo ve aspectos negativos e incluso algunos los repite. No hay en su retrato ninguna referencia a sus valores personales, que los tiene, y muchos, aunque no los vea. Es un niño deformado y muy inseguro de sí mismo.* ***Necesita ser desprogramado y curar.*** *Manifiesta cierto deseo de regresión en lugar de afrontar sus problemas y superar sus complejos…. “****me gustaría ser más chico que nadie.”*** *Inadaptación Personal e incapacidad para estar a gusto consigo. Anomalía personal, que le lleva al sufrimiento e insatisfacción profunda. A su vez, el Autodesajouste se refleja en:*
Cogniafección *(infravaloración y complejo de inferioridad)*
Cognipunición *(con autodesprecio / autocastigo / Intrapunición).*
Tendencia depresiva *acompañada de sentimientos de vergüenza, miedo, pena y desconfianza de sí mismo.*

MÚSICA: Oxigeno
Compositor: J. M. Jarre
Marca del disco: Polydor – N.º 2310555
C / A

SENTIMIENTOS
- Tristeza..... (9)
- Sensación de soledad..... (9)
- Angustia..... (9)

7) Desvelamiento de un camino y sendero más seguro hacia los vericuetos y entresijos de sí mismo. El sujeto descubre sus valores y, al observar también sus contravalores, puede aprender a rectificar a tiempo. Asimismo, valora la influencia positiva de los padres en su forma de educar a los hijos. Algunos, como en este caso, suelen despertar de una existencia empobrecida e influenciada por los iguales, que les enseña e ilumina para tomar una actitud de cambio y conversión.

Testimonio

* **"He sentido tristeza, melancolía, impetuosidad y, sobre todo, más optimismo que otras veces.** He visto y pensado cosas que puedo resumir en dos palabras: **muchas virtudes**. Sí, virtudes, me he reconocido y visto a mí mismo y he podido ver cualidades, en las cuales nunca había pensado y son**: optimismo y una gran confianza** para llevarlas a la práctica. También he pensado en mis padres y amigos. Mis padres me pueden ayudar en muchas cosas negativas, que yo hasta hoy no las quería ver y ahora veo lo positivo que puede resultar para corregirme y mejorarme .

* **Mis amigos y amigas me han llevado casi toda la audición porque me he quedado pensando en que ellos me influyen mucho en lo que ahora estoy viviendo. Hay un chaval que me maneja y está haciendo de mí lo que quiere, y aunque yo me opongo él sale siempre ganando.**
* También he sentido una cosa muy agradable con una chica y que podría pasarme este verano: una experiencia agradable con ella y que la he sentido muy fuerte y apasionadamente. **He de resaltar que en esta experiencia no he tenido ninguna vivencia desagradable, pero he aprendido mucho de lo que puedo cambiar en mi vida** (33) **Viaje 80**

Reflexión

Análisis sosegado en el conocimiento de sí mismo y el cambio de actitud ante su realidad personal, valoración y descubrimiento de sus padres en su labor educativa. Se descubre y reconoce a sí mismo y toma consciencia de sus ***cualidades hasta ahora ignoradas, como optimismo y confianza en sí mismo.*** *También evidencia las influencias negativas de algunos de sus amigos, pero ha aprendido de esas influencias y toma una actitud positiva para no dejarse contaminar por ellos.*

MÚSICA: Concierto para piano y orquesta. Nº21
Compositor: Mozart
Marca del disco: D. Grammophon
Nº2530538 - C / B

SENTIMIENTOS
- Fuerza..... (10)
- Optimismo..... (8)

8) Otros experimentan el fenómeno de una revisión, chequeo y auto - análisis de la propia vida, como algo apasionante y clarificador, donde ese

homo sapiens, que todos llevamos dentro, les da las claves y pautas para liberarse. Con frecuencia el control de la propia vida va impregnado de una actitud de búsqueda con tendencia a un cambio de rumbo en el modo de vivirla, una visión mucho más optimista de la realidad y a un enfoque trascendente, que educa y guía la propia existencia del individuo.

Testimonio

* "He pensado en lo que he hecho desde la última vez que empecé a leer cada día uno o dos capítulos del Nuevo Testamento, y en lo bien que están escritos, pues cada día me dicen lo que debo de hacer para ser mejor.
* También he aumentado mi tiempo de oración en todos los momentos del día y asimismo la confianza en Él, pues nunca me falla**. He visto mi situación desde cuando empecé las experiencias de musicoterapia hasta ahora y lo mucho que he mejorado. Los problemas de los que me he liberado, y sobre todo las pautas de conducta para mi vida futura que he descubierto y los casos particulares y difíciles en los que me puedo encontrar, pero desde un punto de vista cristiano como:**

. El divertirme en una fiesta sin necesidad de...
. Cuál debe ser mi actitud ante las peleas...
. Cómo hacer de la mejor manera mi oración...
. Mi actitud y comportamiento ante el sexo...
. Las verdaderas amistades...
. El intentar ver en los demás las cosas buenas y no las malas". (9) **Viaje 358**

Reflexión

*Se autoanaliza con ponderación y **reflexión seria, profunda, sensata y equilibrada** ante su compromiso de vivir sus creencias cristianas. Reconoce y destaca que la musicoterapia le ha ayudado a superar sus problemas y también le ha dado pautas de conducta para su vida futura. Le ha ayudado a descubrir situaciones difíciles en las que se puede encontrar y las formas de superarlas.*
Ha hecho una gran carrera y es hombre de gran valor intelectual y profesional.

MÚSICA: Opera Sauvage	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Vangelis	**- Relajación..... (9)**
Marca del disco: Polydor	**- Serenidad..... (8)**
C / A	**- Confianza en sí..... (8)**

9) Volver a vivir aquí y ahora situaciones o vivencias, como si estuvieran volviendo a vivirlas otra vez con gran tensión emocional. Análisis transparente y exhaustivo de experiencias negativas, inoculadas por una educación errónea y poco objetiva. Hay, a veces, fuertes contradicciones en los contenidos, reflejados en los viajes de algunos adolescentes. El

caso siguiente está programado para vivir acomplejado ,si no se le desprograma.

Testimonio

***** "He sentido angustia, sensación de duda y complejo de culpa." He pensado en todos mis problemas que son éstos :
"Mi gran problema es que tengo muchas dudas sobre la religión etc." ¿ Dios existe realmente ?
- Si existe, ¿no sería mejor que hubiera más igualdad, que fuera el mundo más perfecto, sin hambre ni pobreza ?...
- ¿Si existe Dios, por qué no hace un mundo más perfecto y mejor?
- ¿Por qué Dios en el Antiguo Testamento castiga con el Diluvio y ahora nos dicen que Dios sólo interviene al final de la vida de cada hombre y en Juicio Final?... ¡Esto es un una confusión!
- ¿ Por qué no basta con hablar con Dios y arrepentirse para que se perdonen los pecados ? Dios es nuestro amigo, ¿ no ?, pues, a un amigo se le habla directamente, sin intermediarios... No veo la necesidad de confesar los pecados a un cura, estando Dios, ¿para qué tanta ceremonia ?
- ¿Por qué la virginidad cristiana ... para qué esa anormalidad? ¡No lo entiendo ! ¿ Por qué no se pueden casar los curas, las monjas y los frailes, si el matrimonio es bueno y bendecido por Cristo ?
- ¿ Por qué si la Iglesia condena la violencia, hay curas violentos ?
¡Mucho predicar y poco hacer !
¿Un ejemplo claro es D. Fulano... no es fácil olvidar los tortazos que nos daba, pero hay muchos como él ... (?)
- ¿Por qué hay tantas riquezas en la Iglesia?
- ¿Por qué tanto dinero inútil en los templos... tanta plata y oro para adornar los pasos de Semana Santa? Se podría emplear para obras benéficas...
"¡Dios no puede tener tanto dinero en su casa! "
- ¿Por qué no poder divorciarse ? Si Cristo viera la situación actual de muchísimas familias, permitiría el divorcio en ciertas condiciones....

* Hace unos meses que no voy a misa. Me aburro tanto que no atiendo, no me entero de nada y para eso no voy. ¡Nadie de mi casa va!
Mi hermana mayor hace años que renegó de la religión. Ahora lee libros de teología. ¡quizás busque otra religión que le llene más!...
Mi madre se considera muy cristiana, pero no va a misa. Sólo va a misa por los difuntos, bautizos y bodas... Y, sin embargo, le molesta que yo no vaya y me dice siempre que vaya a misa, pero yo me escabullo como puedo.
Mi padre igual que mi madre, es de misa de difuntos y bautizos solamente.
No sé si es católico, pues, cuando se lo pregunto, él no me contesta. Sólo dice que se ha pasado muchos años yendo a misa, que yo vaya o no, parece le importa muy poco. "Nunca me dice que vaya."

* El que yo vaya a un colegio religioso, no significa nada. Mi padre no me puso en él porque se enseñaba la doctrina cristiana, sino porque es un buen colegio, formal y se aprende mucho. (88)

Reflexión

Este adolescente se halla en duda y en gran tensión, análisis exhaustivo de interrogantes e ideas negativas erróneas y poco objetivas contra la iglesia, con muchos por qué e interrogantes. Hay en sus reflexiones fuertes contradicciones. Vive en dudas e interrogaciones permanentes ante la situación eclesial. El ejemplo y comportamiento de sus padres y el ambiente familiar han originado esos engendros tan amargos y quejas exasperadas contra la Iglesia. Qué indiferencia la del padre, él nunca va ni le importa que su hijo vaya o no vaya a misa. Necesita ser desprogramado para no vivir su fe tan acomplejado, agresivo, angustiado y amargado. También se reflejan en sus reflexiones realidades que eran frecuentes en su época, algunas de la cuales se siguen viviendo en la época actual, por ejemplo, hay cristianos que sólo van a las misas de difuntos… y familias que envían a sus hijos a colegios de religiosos por la cuestión cultural, pero no por motivos de educación cristiana.

MÚSICA : Juan Salvador Gaviota **SENTIMIENTOS**
Compositor : Neil Diamond **- Dudas..... (10)**
Marca del disco : CBS **- Angustia..... (10)**
C / A y B

10) Aunque son pocos, hay quienes experimentan una sensación tranquilizante tan intensa, que llegan a desear con gran intensidad permanecer anclados y surtos en dicha situación emocional.

Testimonio 1

* "He sentido un momento intenso de **relajación**, pero dentro de mí había algo de angustia y de miedo con respecto a la vida, a lo que escuchaba y miedo de lo que me rodeaba. No pensaba en nada, **era como un sueño profundo del que no quería salir, porque en él se estaba muy cómodo".** (Nº151) **viaje 153**

Reflexión

Se refleja la intensa sensación tranquilizante y el profundo deseo de seguir en esa situación.

MUSICA: Historias de misterio e imaginación **SENTIMIENTOS**
Compositor: Alan Parsons **- Paz …… (10)**
Marca del disco: Movieplay Nº170842/6 **- Serenidad……. (10)**
C/A **- Frío…… (5)**

Testimonio 2

* Al principio sentí mucha serenidad, estaba muy a gusto. Sólo sentía de mi cuerpo la espalda, que me molestaba. Sentí mucha paz, poco frío. Al intentar moverme no podía, y **quería seguir estando así mucho más tiempo**. (205) **viaje 206**

Reflexión

Como en el caso anterior manifiesta un sentimiento tan profundo de bienestar y serenidad que desea prolongarlo e incluso permanecer en él más tiempo.

MUSICA : Sweet People	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Wonderful – Day	**- Paz interior ……. (10)**
Marca del disco: Polydor	**- Serenidad……. (9)**
C/A	**- Fuerza …… (10)**

11) "Experiencias hipnagógicas que son instructivas y que incluyen la posibilidad de Interrogar al proceso y aprender de él". (Cfr. Wilson Van Dusen: La Profundidad Natural del Hombre / Cuatro vientos Editorial pág. 103)

Testimonio

* "Hoy tengo muchas cosas que contarte. Voy a empezar por las más importantes e intentar escribir bien para que lo entiendas. ¿Te acuerdas de lo que te conté sobre mi tío de que me había desilusionado? pues, ya no, ya está como siempre, eso fue sólo el primer día, pero ya me he acostumbrado. **Hoy he estado pensando en eso que no puedo más, pues, ya no puedo más y todavía sigo con eso de que no me siento cristiano y es que no puedo pues, miro por la parte científica de que no hay nada que lo demuestre y no sé, y me pregunto, por qué lo nuestro sí y las otras religiones no, por qué sí Dios y Alá no, no sé.**

* Pero estoy confuso y tengo miedo y no sé qué hacer y es que he llegado al punto de que el otro día fue la Comunión de mi primo y no comulgué, porque cuando la gente se levantó, yo también lo iba a hacer, pero pensé, si voy a comulgar es porque creo en Jesús y que él está en el pan y en el vino y no por hacerlo de forma mecánica, como un robot, y por eso me siento muy mal conmigo mismo, y mira que me gustaban las cruzadas y eso de morir por Jesucristo, pero mira**, ahora yo no sé qué hacer,** yo me siento muy mal y, cuando lo estaba escribiendo esto, me entraron ganas de llorar y todo eso. **Quiero saber y aprender el porqué de lo que me pasa y me hago muchos interrogantes y preguntas para descubrir las verdaderas causas de mis vivencias, profundizar y aprender a conocerme mejor.**

* Bueno, otra cosa que te digo mira, creo que no voy a seguir en el grupo porque Fulano del grupo dice en la musicoterapia: Yo no voy a ver ya más revistas porno y luego, nada más salir, sigue igual, pero ya veré, porque otro amigo de las experiencias me ha dicho,

tú no seas tonto, no le eches cuenta y sigue, porque si no te vas a arrepentir, porque esto es muy guay, así que ya veré, igual que sigo.

* Bueno, el otro día estaba hablando con Fulanita, amiga de clase y no sé cómo salió, pero hablamos de la hermana de mi mejor amigo y él me dijo que le había oído decir que yo era el más mono de la clase, es decir el más guapo y yo me puse tan nervioso que me moría, porque a mí sólo me habían dicho que era muy feo, tonto etc. y tú dirás, eso es normal, pero para mí no. Me gustaría que cuando yo me fuera de aquí del colegio tú vinieras conmigo a mi nuevo colegio para seguir con musicoterapia, porque, aunque he tenido la suerte de tener muy buenos profesores, tú has sido el mejor y esto te lo digo de corazón. **El otro día estaba en el coche con una tía y le dije que iba a musicoterapia y le preguntó el novio qué era eso, y le contestó que era hartarse de música y eso no es, pero en fin para qué discutir con ellos si no tienen ni idea**. (666) **viaje 548**

Reflexión

La deficiente formación religiosa, así como la inmadurez propia de dicha edad (niño de 11 años), le llevan a plantearse interrogantes y dudas sobre su religión. Se hace muchas preguntas, intentando encontrar respuestas convincentes, ***pero se agobia, se interpela y se emociona ante sus vivencias más profundas y trascendentes,*** *"cuando estaba escribiendo esto, me entraron ganas de llorar y todo eso. ¿Por qué Dios sí y Alá no?".*

Música: Oxigene	**SENTIMIENTOS**
Compositor: Jean Michel Jarre	**- Alegría..... (9)**
Marca del disco: Polydor – Nº2310555	**- Tensión interior..... (10)**
Cara A	**- Angustia..... (9)**

12) Se dan también "experiencias hipnagógicas, que desembocan súbitamente en estados Similares a un Trance de iluminación". (Cfr. Wilson Van Dusen Op. Citada pág. 103)

Testimonio

*** He sentido deseos de superación y bastante tristeza**. Yo estaba tumbado y panza arriba pensando. **Me estaba apartando de todo lo que de verdad tiene mi vida y mi existencia. Con mucha serenidad sentía que algo grande se acercaba a mí, algo que me ha dado respuesta a varios de mis problemas**. Al día siguiente un haz de luz en la calle me demostró que era lo que me había ayudado y su fuerza era infinita. Pensé que le debía respeto y confianza por aquello, pero al mismo tiempo lo olvidé.

* **Algún tiempo después ese mismo haz de luz** y de la misma manera se me presentó para recordármelo y de nuevo se fue como la otra vez, dejando el mar de mi alma poco a poco en calma. Desde entonces volví a tener confianza en Él y vivo una vida plena, aunque no al máximo.

* **Creo que todo esto es, en cierto modo, mi experiencia de Dios."** (126) **viaje 172**

Reflexión

Vivencia simbólica – experiencia mística entre la realidad y la fantasía*. Se encienden* ***las alertas****, "me estaba apartando de todo lo que de verdad tiene mi vida y mi existencia". Él mismo se auto interpreta y cree reflejar en esta audición su experiencia de Dios.*

MÚSICA: Oxigene
Compositor: J. M. Jarre
Marca del disco: Polydor – N.º 2310555
C / A

SENTIMIENTOS
- Tristeza..... (5)
- Relajación..... (5)
- Deseos de superación…... (7)

13) Hay quienes describen una revisión de su vida y relatan vivencias místicas de contenido espiritual. Descubren que el secreto para vivir feliz está en vivir a Dios en el amor comunitario. Dicho descubrimiento les llena de ilusión, al darse cuenta de lo que Dios les pide lo que deben cambiar para conseguir sus objetivos. Suelen terminar con actitud reflexiva de conversión radical.

Testimonio

* **Testimonio de un adolescente de 15 años:** "He pensado en todo lo que he ido descubriendo en mi vida, las cosas malas que me han pasado, las buenas y cómo **Jesús me ha ido abriendo los ojos**. Todo esto ha sido pues, como un repaso de mi vida. Ahora me estoy dando cuenta de lo que estoy siendo actualmente. Jesús me ha ido dando y pidiendo, sembrando y recogiendo, y me pide que me entregue, que no le ponga excusas de las que me atan a lo terreno, **"que desate esos nudos."...** Me pide una entrega desinteresada, un estar atento a todos los momentos y un plasmarle en lo que veo, en cada compañero, en cada servicio. Me pide entregar mi vida a los demás y quitarme mis excusas y razones. Mientras estaba haciendo un repaso general de mi vida, veía al principio los momentos malos, y los pensamientos malos me perturbaban, recordándome las cosas desagradables de mi vida.
* Luego he ido recordando todo lo que he encontrado al venir aquí, todo lo que Dios me ha dado por medio de los demás y **me he dado cuenta del cambio radical que ha supuesto en mi vida** y de las gracias que debo de dar a Dios, pero con mi vida de respuesta". (136) **Viaje 110**

Reflexión

*Evoca vivencias y estados místicos. Se trata de un adolescente ilusionado por haber encontrado en la comunidad lo que él necesitaba, a Dios como centro de su vida. Al darse cuenta de lo que puede y debe cambiar adopta una actitud de conversión radical: "****no poner trabas y dar su vida como respuesta****"*

MÚSICA: L´apocalypse des animaux
Compositor: Vangelis
Marca del disco: Polydor
C / B

SENTIMIENTOS
- Paz interior..... (7)
- Relajación..... (7)
- Deseos de superación..... (8)

20)
INTERROGANTES A RAÍZ DE LA MUSICOTERAPIA PREVENTIVA

¿Cómo es que la música puede, sin palabras evocar nuestra risa, nuestros miedos, nuestras más altas aspiraciones?
Jane Swan

1) ¿Son estos fenómenos, experimentados por tantos sujetos diferentes, sin previo conocimiento de lo que pueden sentir en ese momento de la musicoterapia, similares a las alucinaciones patológicas, o se trata más bien de **alucinaciones atenuadas, totalmente normales**, que nos sobrevienen antes de entrar en el sueño y que, en esta situación, están inducidas por la relajación y la música?...
2) ¿Qué perspectivas y consecuencias educativas pueden derivarse de este sumergirse en lo más íntimo de la psique humana, la esencia del ser? (Interioridad…)
3) ¿Podría aplicarse este método como preparación para la oración profunda?
4) ¿Por qué el lenguaje inconsciente habla en unos de forma simbólica, **en otros como alarmas,** que avisan y sorprenden al sujeto en el aquí y ahora de su situación real, llevándole al análisis de lo trascendente y a la esencia de sí mismo?
5) ¿Qué profeta puede vaticinar el problema que se está fraguando en estos tiempos de cambios tan radicales y vertiginosos? y ¿Qué tipo de hombre surgirá de estos cambios, de mudanza tan profundos, acelerados y revolucionarios?
6) ¿Qué deberemos evitar del pasado, usar con juicio crítico y cordura del presente y soslayar del futuro? No podemos dejarnos atrapar por las presiones e incertidumbres de un futuro incierto, los agobios del pasado y las limitaciones del presente. Por otra parte, estamos en transformación tan radical que, necesitamos adaptarnos con ritmo apresurado y conectar con los nuevos valores, que viven hoy los jóvenes, **sin renunciar a todos los del pasado**. Vivimos siempre en el presente pues, el pasado se fue para no volver, el futuro todavía no ha llegado y, cuando llegue, se hará presente.

Algunas claves a mis interrogantes nos las sugieren los siguientes pensadores:

- "Lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente, pero el presente es tuyo."(Proverbio árabe)

- "El secreto de la salud, mental y corporal, está en no lamentarse por el pasado, preocuparse por el futuro, ni adelantarse a los problemas, sino vivir sabia y seriamente en el ahora." (Buda, 563-483 a.C. aproximadamente, India)

- "La vida solo puede ser comprendida mirando hacia atrás, pero ha de ser vivida mirando hacia adelante." Sören Aabye Kierkegaard

- "El tiempo es un maestro de ceremonias que siempre acaba poniéndonos en el lugar que nos compete. Vamos avanzando, parando y retrocediendo según sus órdenes. Nuestro error es imaginar que podemos buscarle las vueltas." J. Ortega y Gasset

*- "El **eterno presente** es el espacio dentro del que se despliega la vida, el único factor que permanece constante**. La vida es ahora.** No ha habido nunca un momento que no fuera, ni lo habrá jamás. **Nada existe fuera del ahora**." **Eckhart Tolle** Cit. por Martínez Lozano, **Crisis. Crecimiento y despertar,** página.107, Editorial Desclée de Brouwer, 4ª edición, marzo 2015)*

*- "Hay, sobre todo, momentos en los que **la realidad humana, siempre móvil, acelera y estalla a velocidades vertiginosas.** Nuestro tiempo es tal, porque está hecho de descenso y caída". J. Ortega y Gasset*

*- "Malgastáis el tiempo en lo que no puede cambiarse. Pero **dedicar todas vuestras fuerzas a lo que sí se puede cambiar."** Brecht.*

7) ¿Puede ser útil la musicoterapia preventiva en el momento presente de transición y cambio de época? En tiempos no muy lejanos, sirvió a muchos adolescentes para centrarse en el ser, mirar hacia dentro, descubrir sus valores, despertar el juicio crítico, la autodisciplina, el esfuerzo, crecer en armonía, adaptarse a los tiempos, liberarse de timideces y complejos paralizantes, encontrar sentido a la vida y vivirla con ilusión y aprender a ser persona. (Cfr. Los testimonios del interrogante 8) **Aunque para llegar a una conclusión afirmativa a mi interrogante, deberíamos tener una visión clara y objetiva de los adolescentes actuales y poder así compararlos con los que pasaron por la musicoterapia**. Sin embargo, creo que, en el fondo, no son tan diferentes los de una u otra época. Los problemas son los mismos, aunque las actitudes, las formas de abordarlos y manifestarlos e incluso el lenguaje en el hablar y escribir sean muy distintos. Los adolescentes actuales usan comodines, que cambian de un día para otro, lo que hoy les vale, mañana cambia y ya no les sirve.[91] Por otra parte, ¿no están empobreciendo la inmensa riqueza de la Lengua Castellana? [92]

* 91 ***" Cuando a un joven se le pregunta qué le ha parecido una película y contesta guay**, está anulando las diferencias entre "buena", "interesante", "divertida", "entretenida", "emocionante", "admirable", "graciosa", "estupenda", "artística", "maravillosa", "agradable". Cualquiera de esos vocablos con sus correspondientes conceptos y juicios podría definir la película con más exactitud e inteligencia, **pero todos quedan eliminados por el comodín** "guay". Para colmo, la palabra "guay" quedará anticuada dentro de pocos años y no les servirá de nada en su edad adulta, como el "chipén" que tanto repetían nuestros abuelos y que ya nadie utiliza. Palabras que sirven para tanto y que, sospechosamente (y quizás por eso mismo), duran tan poco". (Alex Grijelmo, Defensa apasionada del idioma español, Santillana, Madrid 2001, página 22/ Citado por Carlos G. Vallés; Dime cómo hablas. Sal Terrae 2013, página 86.)*

** 92 … Es preocupante constatar la **pobreza de vocabulario** de nuestra juventud actual. Tío, tronco, rollo, colega, profe, depre, guay.(Carlos G. Vallés; Dime cómo hablas. Sal Terrae 2013, página 86.)*

8) ¿No deberíamos crear **alguna técnica o herramienta novedosa** para orientar, educar, motivar y **vacunar** a nuestros niños **ante una cultura ilusoria, alienada, fragmentada, confusa, turbulenta, incoherente e irreflexiva que nos amenaza?** Creo que la musicoterapia preventiva puede ser, entre otras técnicas, una estrategia muy útil ante la realidad educativa actual. Respondiendo a mi interrogante **7**). He aquí el **testimonio de 10 jóvenes** que expresan de qué le sirvió la musicoterapia. Sus respuestas son muy parecidas y fueron escritas después de haber terminado sus estudios en el colegio.
Las confidencias de estos muchachos tienen el valor añadido de que fueron espontáneas, ya que no se las había solicitado.
Son 7 estudiantes de Bachillerato y 3 universitarios.

Testimonio 1

* "Ha sido para mí la experiencia más interesante que he realizado en mi vida. Puedo afirmar que **en mi intimidad se operaron cambios sorprendentes**. No he llegado todavía a la meta, pero sé que existe esa meta y estoy ya en camino para conseguirla. **Muy difícilmente podría expresar con palabras lo que han supuesto estas experiencias para mí.** He experimentado unos hechos, unas vivencias íntimas tan maravillosas y hasta ahora jamás soñadas que, sería para mí imposible describirlas. **Me siento lleno, vivo un clima de tranquilidad y de paz profundas.**

***** Estas experiencias han hecho que **me acepte como soy** y acepte a los demás en su otra realidad distinta. Me ha hecho creer viva y vorazmente en las personas y en sus infinitas posibilidades. **Vivo unos ideales que no destruirán el tiempo ni el ambiente.** Ahora creo en el amor como fuente inagotable de vida. Estos principios los he hecho ya míos, por haberlos vivido con intensidad en mi intimidad en las experiencias de musicoterapia, y no los cambiaría por nada, porque **constituyen ya algo de mi propio ser.** También he descubierto en estas vivencias, bañadas de luz y con músicas sedantes, la necesidad y el hambre de **vivir cada minuto de mi vida con plenitud y optimismo**.

* Ahora, si fallo, no me desanimo, como antes, sino que me levanto y empiezo de nuevo, pues, he descubierto y experimentado que, para vivir en plenitud la vida, **tengo que renacer cada día de nuevo**. He aprendido a conocerme a fondo y a dejarme conocer, y mi conocimiento íntimo me impele con alegría y fuerza irresistible a comunicarme, a abrirme sin reparos **y a ofrecer a los demás lo mejor de mí mismo, mi intimidad.** Con ello los otros se animan a hacer lo mismo y, ¡esto es una gozada! Se siente una satisfacción íntima tan grande, cuando nos dejamos conocer a fondo que, te hace cambiar radicalmente tu relación personal y trato con los demás. A partir de aquí, todos nos miramos con gran cariño y profundo respeto, y, aunque tengamos opiniones

distintas en algunos aspectos, **nos queremos con una dimensión hasta ahora desconocida e ignorada** y que vamos descubriendo como a fogonazos. He encontrado el sentido pleno a mi vida y lucho denodadamente para hacer de estos principios mi realidad. ¡Gracias por tus experiencias! Por ellas me conocí mejor, confío en mí y en los demás... **En ellas nació en mí la luz y la esperanza de las que estaba tan necesitado.** (Estudiante universitario, edad 18 años)

Testimonio 2

* "Quisiera expresar de forma objetiva lo que fueron para mí las experiencias de musicoterapia. Por supuesto que no fue una panacea, sino una **experiencia muy bonita**, donde un grupo de muchachos poníamos en común nuestras vidas, con sus problemas, preocupaciones y nuestra propia intimidad, reservada sólo para los muy amigos y para esos **momentos de total confianza y comunicación** en el grupo de las experiencias. Creo que algo vital y esencial a la experiencia fue la habilidad para crear ese clima tan acogedor, que tanto nos ayudaba a abrirnos sin miedos ni cortes, fuiste tú. Nos diste, con tus experiencias, tu amistad que nunca fallaba, tus conocimientos y tu tiempo. Pero conseguiste darnos algo mucho más profundo y fue esa **alegría desbordante con que siempre salíamos de las sesiones.** Con ello nació en nosotros una fuerte inquietud para realizarnos como personas y para salir de nosotros mismos. Gracias a estas experiencias descubrí qué es la vida, la amistad, la responsabilidad, la libertad y el amor. **Aprendí a ser persona**. Desde entonces miro y vivo con otra óptica: el pensar siempre en el lado positivo de las cosas y en lo grande que **es vivir con ilusión y optimismo.** La experiencia fue tan profunda que, si se vivió a fondo, **no se termina nunca.** Yo personalmente, siento que está todavía vigente y muy activa en mi vida, aunque hace varios años que la terminé. Gracias a la musicoterapia **me conozco mejor, sé lo que quiero en la vida y por qué lucho**. Sin embargo, tengo que señalarte un grave defecto, y es que estuvieran tan distanciadas una sesión de otra. Un mes de espera era demasiado esperar para algo que tanto nos ilusionaba y, a veces, nos enfriábamos, y algunos fallaban por eso. **Deberías haberlas puesto cada 15 o 20 días**. Era algo que te hacía vivir tan fuertemente a ti mismo, que merecía la pena el haberlo tenido con mucha más frecuencia. Finalmente, te diré que **a mí me sirvió y me sigue sirviendo de mucho.** Me causa muchísima alegría el saber que sigues superando obstáculos y mejorando tus embrujadas técnicas. Ojalá que muchos más adolescentes pudieran experimentarlas. (Estudiante universitario, edad 22 años)

Testimonio 3

* "**Empecé** las experiencias de musicoterapia **con cierto miedo**, un poco de **agobio y un mucho de curiosidad y misterio.** Un amigo me había hablado mucho de ellas. Ya al salir de la primera sesión, me sentí bastante aliviado, por lo que sentí y experimenté allí. Empecé con ello a liberarme de mis tensiones íntimas y de mi angustiosa timidez, de mi desconfianza en el grupo y de mis complejos. La segunda sesión me liberó por unas pocas horas de todos mis problemas y empecé a confiar en el grupo y en el orientador. **A partir de estas experiencias el recuerdo perturbador de mi padre, que había muerto**

hacía unos años y yo lo veía en sueños y me angustiaba, ya no era un recuerdo angustioso de mi mente, como antes. En poco tiempo mi grupo hizo un gran trabajo. Podemos confiar unos en otros plenamente y contarnos nuestras penas, problemas y dificultades, y todo tipo de vivencias. **Yo nunca había experimentado el alivio que se siente cuando se vacía la propia intimidad en alguien que no te juzga y te comprende**. Pero donde disfruté siempre más fue en la expresión corporal y ritmoterapia. **Me sentía a gusto, con pleno goce de todo mi ser, transformado y llevado a otro mundo diferente.** El cuerpo parecía no pesarme y las músicas me arrastraban con ímpetu arrollador**. Jamás había experimentado sensaciones tan agradables, tonificantes,** y al tiempo tan indescriptibles como en estas danzas y expresiones. Vivía entonces totalmente transformado, olvidado de mis problemas. **Al final, mi estado de ánimo era siempre de una alegría total.** ¡Gracias Agus, por estas experiencias! (Estudiante de bachillerato, edad 16 años)

Testimonio 4

* "**Para mí las experiencias** de Castilleja de la Cuesta **han supuesto un paso importante y decisivo hacia la búsqueda de mí mismo y de la verdad. En ellas aprendí a superar mi timidez** que me tenía tan acomplejado y me hacía comportarme casi siempre como un atontado, sobre todo, ante las niñas. **También conseguí una gran confianza en mi grupo. Perdí el miedo a contar mis cosas íntimas a los demás**, a escuchar la música de forma nueva, **a expresarme** por el lenguaje del cuerpo, **sin palabras** y, sobre todo**, estoy descubriendo quién soy**.
* Descubrí la amistad auténtica y en poco tiempo hice muchos amigos de verdad. Me ha sorprendido mucho lo amable y simpática que era la gente que vivía en esa casa, su profunda religiosidad... son distintos de los demás**.**
*** Las danzas y expresión corporal o ritmoterapia me volvían loco y esperaba con ansia ese momento para liberarme de la timidez y llenarme de ese deseo de vivir la vida con otro sentido y en plenitud.** En todas las sesiones aprendí cosas nuevas. (Estudiante de BUP, edad 15 años

Testimonio 5

* "La musicoterapia fue para mí **algo maravilloso.** En ella aprendí a ser hombre y persona. Las cosas que he sacado de estas sesiones han sido las siguientes:
Perdí la timidez, sentí dentro de mí cosas nuevas: estados de ánimo muy positivos, **sentimientos profundos de algo inexplicable, deseos de ser mejor y una mezcla de sentimientos que no sé explicar.**
Aprendí a expresarme libremente por medio de la música y el ritmo. Cuando experimentaba ciertas músicas, y escribía lo sentido dentro de mí**, parecía que soñaba y sentía algo interior jamás sentido.** Pienso que estas experiencias **me sirvieron de mucho y me siguen sirviendo en la vida.** En las sesiones **fui capaz de comunicar mis problemas y vivencias íntimas sin reparos y esto me liberó de muchas cargas negativas en mi vida**. Las vivencias de los "**viajes**" eran para mí **fascinantes y me ayudaron a conocerme a fondo en mis procesos más íntimos y de los que tenía una total ignorancia.** Tú hiciste las cosas de forma que me interesaste mucho. (Estudiante de bachillerato, edad 16 años)

Testimonio 6

* “Las sesiones de musicoterapia **me ayudaron muchísimo desde el inicio. Conseguí perder muy pronto mi timidez**, que me dominaba de tal modo que, **nunca me atrevía a contar mis cosas a mis padres**, compañeros o profesores. Al ver cómo los otros se abrían al máximo, contando cosas íntimas, me animé a hacer yo lo mismo, y aquí vino el milagro **: experimenté una satisfacción íntima tan grande que me animaba a dejarme conocer cada vez más a fondo, sin corte ni reparos**”. Lo más positivo para mí fue esto: Me ayudaron a descubrir a una serie de personas, alguna que me caían mal y ahora, al conocerlas por dentro, me caen muy bien y hago con ellas una gran amistad. He descubierto que, en los mayores, excepto con algunos, se puede tener confianza para hablar de cosas personales. He sentido momentos de profunda tristeza y alegría. **Aprendí a dejar mi mente en blanco y a relajarme a fondo**. Creo que ahora me conozco mucho más a fondo y **he llegado a ver en imágenes cómo es mi rostro por dentro.**
* Aprendí también a exteriorizar y comunicar mis cosas íntimas con gestos y con el lenguaje del cuerpo, cosa que ni sabía, ni lo hubiera podido hacer por miedo a quedar en ridículo.
* En la Psicodanza me sentí liberado de un saco de problemas y angustias. En resumen: **me siento liberado, y, aunque con problemas, ya los miro sin angustia y no como antes.** (Estudiante de bachillerato, edad 16 años)

Testimonio 7

* Las experiencias resultaron **fantásticas**. Me hicieron sentirme libre de preocupaciones y **me ayudaron a abrirme al grupo.** Durante el viaje soñé y **viví en mi imaginación cosas que yo no había pensado y, al contarlo a los demás, me hacían sentirme mejor.** Me costó bastante expresarme y danzar en la ritmoterapia, porque me daba mucho corte. Mis compañeros me animaron y no tuve más que expresarme sin miedo y ahora, es el momento que más me gusta recordar de la experiencia. Yo creo, que cualquier adolescente que tenga 300 ptas., haría muy bien en emplearlas en estas experiencias, pues, es el dinero mejor empleado. En ellas descubrí y me di cuenta de que:
* Tenía que ayudar a los demás., que mis problemas tenían solución, que el salir con chicas no es malo, que **vivimos enrollados en mil manipulaciones de las que tenía que salir para vivir como una persona y ser feliz.**
*** Aquí fuimos todos amigos de verdad.** Esto fue demasié, el poderse fiar de todas las personas, ¡tío! Todos sentíamos ganas de superarnos y de ser mejores**. Ojalá pudieran hacerlas muchas más personas y con chicas**. (Estudiante de bachillerato, edad 16 años)

Testimonio 8

* “Con estas experiencias **he descubierto un mundo nuevo,** con el que me he identificado. Me han servido de mucho porque: me quité los miedos, reparos, corte y los complejos. Encontré amigos y con ellos comuniqué mis cosas personales, me libré de muchas cosas y me conocí a fondo, aprendí a vivir como hombre y dejé de ser un

borrego, descubrí que mis problemas tenían solución, reflexioné mucho sobre mi forma de ser y pensar, **las experiencias me dieron más de lo que yo esperaba,** me encontré con otros muchachos, mayores que yo, pero abiertos, y esto me dio alegría, al ver a los tíos como son por dentro y sin careta, hacía que los quisiera uno más y los respetaba al máximo**.** Todas las sesiones fueron variadas e interesantes y tú necesitaste mucha habilidad e ingenio para habértelas con nosotros. En las primeras sesiones me sentí algo tímido, pero, **cuando noté que me aceptaban como soy, rompí las barreras, ¡macho!**
*** En los viajes me descubrí y comuniqué a fondo** y, gracias a ellos, sé hacia dónde camina mi personalidad. En muchas ocasiones vi reflejada mi realidad, ayudado por la música, las diapositivas y tus técnicas.
* **Cuando descubrí mi forma física, llegó a impresionarme hondamente y sentí con fuerza lo bueno y positivo que hay dentro de mí y que nadie me había hecho descubrir hasta hoy.** Viví momentos muy intensos en los que revivía con mucha fuerza mi forma de ser, mi genio y mi carácter duro y mis problemas de los que intenté liberarme a toda costa**.**
***Las experiencias me dejaron estupendamente**. Encontré amigos en los que se puede confiar y contar todo". (Estudiante de bachillerato, edad 18 años)

Testimonio 9

* "Fue algo estupendo. Aprendí a vivir con los demás y a solucionar mis problemas. Perdí poco a poco mi timidez y empecé a mejorar mi forma de ser. A raíz de estas experiencias intenté dialogar una y mil veces con mis padres. **Descubrí un mundo nuevo,** superé mi timidez, compartí mi intimidad con el grupo. Tú nos diste mucha confianza. Saqué de allí mucha fuerza para enfrentarme a mis problemas y sentí muchas ganas de solucionarlos.
* Cada sesión era como acercarme más a mi persona y a mi solución. Descubrí mis cosas positivas y mis posibilidades. **Dejé de sufrir por mis complejos y mi timidez**. Resolví mis problemas sexuales y mi complejo de feo y de que no caía bien a las niñas. Descubrí lo importante que es la necesidad de amar a los demás, incluso a nivel íntimo.
* **Por tus experiencias de musicoterapia, me siento liberado de cierto cansancio interior y del asco que sentía por todo**. Mi estado de ánimo al final fue muy positivo. Me emocioné y viví intensamente mis cosas íntimas. **Conseguí ver la verdad de mí mismo.** Hasta ahora sigo alegre y me gustaría volver a tener alguna de tus sesiones. La única pega que te pongo es que deberías haber puesto también niñas y ser algo más frecuentes, cada semana o cada 15 días.
* **No olvidaré fácilmente el recuerdo de estas experiencias.** Me sentí muy feliz por haber descubierto esto. (Estudiante universitario, edad 19 años)

Testimonio 10

* Tus experiencias fueron francamente maravillosas, porque en ellas **descubrí y creo que empecé a ser hombre, sobre todo, persona. Los efectos más positivos que saqué fueron éstos:**

Perdí por completo mi timidez que tanto me acomplejaba. **Sentí algo nunca soñado**: estados de ánimo muy positivos, sentimientos profundos de algo inexplicable, **deseos de ser mejor.** Aprendí a expresarme libremente por medio de la música y el ritmo.
* Cuando experimentaba ciertas músicas y escribía, proyectando mi intimidad, **parecía que soñaba y sentía algo interior tan maravilloso,** que jamás había sentido ni imaginado. Pienso que estas experiencias me servirán para toda la **vida** y me ayudarán a abrirme camino en la vida. En ellas fui capaz de comunicar mis problemas y vivencias más íntimas, sin ningún reparo, cosa insólita a mi edad, y esto me sirvió de mucho y me **liberó de complejos problemas.**
* Las vivencias que revivía con la música en los **VIAJES** eran para mí fascinantes y me ayudaron a conocerme mejor y a fondo en mis procesos más íntimos de crecimiento, de los cuales tenía ignorancia casi total. Hiciste las cosas de forma tal, que **conseguiste interesarme por completo**, ¡gracias! (Estudiante 2º bachiller, 17 años)

Continuando las deliberaciones ante mi último interrogante, observamos que hay un sector cada vez más amplio de la sociedad actual, trabajando el tema de la **interioridad,** como algo novedoso y llamativo, pero no **es nada nuevo** pues, lo experimentaron y lo vivieron: San Agustín, San Juan de la Cruz, Santa Teresa de Jesús y también Plotino, filósofo griego neoplatónico, autor de las Enéadas, y muchos más.

Lo único que ha sucedido es que, ante la situación actual emergente, **lo hemos redescubierto y actualizado** con medios técnicos muy sofisticados y efectivos. A dónde nos llevará esta mudanza tan profunda y radical del **cambio de época, nadie lo sabe,** pero los problemas del hombre se complican vertiginosamente y el ser humano parece convertirse cada día más en **hombre máquina,** autómata y androide, seriamente atacado por la **pandemia de las prisas** (homo frenesís) **no sabemos esperar** [93] y el estrés acumulativo nos arrastra ferozmente a **no vivir la vida, sólo la soportamos como robots.** [94 y 95]

También, podemos comparar la sociedad actual a un coche sin marcha atrás, sólo puede avanzar hacia adelante, va sin frenos y sin saber a dónde. Nos queda una **solución: reflexionar, frenar, y adaptarnos al cambio.** La inteligencia del hombre se refleja en su capacidad de adaptación a los cambios, por eso, tenemos que confiar en que **resolveremos la situación actual con sabiduría**, es el único camino, adaptarse o morir. **Los progresos tecnológicos pueden ser un peligro si, no los usamos con sentido crítico**, [96] No podemos permitir que la tecnología, que nos aporta tantas oportunidades, anule nuestra esencia de ser hombres y nos sintamos menos felices.

** 93 "**Camina lento**, no te apresures, que a donde tienes que llegar es a ti mismo." (J. Ortega y Gasset)*

****** 94 **"**El peligro del pasado era que los humanos se convirtieran en esclavos. El peligro del futuro es que **esos humanos podrían convertirse en robots**" (Cfr. Internet: Psicología y mente/Juan Armando Corbin Psicólogo de las organizaciones)*

** 95 Pierre Pradervand afirma que: "Nuestra sociedad es como **un tren** de alta velocidad que va **cada vez más rápido**, sin que los pasajeros sepan realmente adónde se dirigen. En cuanto al conductor... no existe; el tren funciona con **piloto automático**, y nadie sabe si puede reducir la velocidad"... **Faster is always better** Siempre es mejor más deprisa.... yo he pasado de una "**crono-neurosis**" que se inició durante mi adolescencia, a una vida prácticamente sin estrés". **(Cfr. Pierre Pradervand: Vivir el tiempo de otra manera. Página 12 y 13 / Ed. Sal Terrae, Santander 2006)***

** 96 "Nuestro progreso tecnológico es como **un hacha en la mano de un criminal**." Albert Einstein*

21)

Pensamiento y valoración de los Prologuistas e introduccionistas de cada uno de los 5 libros, al insinuar con claridad que La musicoterapia preventiva debería y podría ser muy útil a los jóvenes de hoy.

Prólogo Libro 1

… " En definitiva, la rigurosidad en estas páginas detallando el sistema deben permitir dar continuidad a este trabajo en manos de expertos que lo usen para reforzar el sistema educativo actual. Pero no es sólo material para un psicoterapeuta, pues los testimonios de adolescentes extraídos de las propias sesiones y las valiosas conclusiones del autor, pretenden ser un soporte para padres y educadores en la reflexión sobre el reto al que se enfrentan y motivarles a buscar formas creativas de cultivar un desarrollo sano de nuestros niños." (Síntesis)

Álvaro Salinas Hernández - Ingeniero Aeronáutico

Introducción Libro 2

… "La experiencia que se recoge en este libro – porque el valor que tiene por encima de todo es que no se trata sólo de teoría, sino de experiencia

vivida – **sigue vigente en la sociedad actual**. Los testimonios de los chicos y las reflexiones del autor siguen siendo válidos hoy día, la sesión a la que se refieren parece que ha sucedido hace escasos minutos, porque hablan de problemas universales y atemporales, son inquietudes que no prescriben y que se repiten generación tras generación y que tienen tanto más valor hoy por cuanto vivimos una época en la que la alienación del ciudadano no sólo es aceptada, sino incluso alentada por una sociedad en la que incluso los adultos adoptan poses y costumbres de adolescentes." (Síntesis)

Francisco R. Maya López - Ldo. En Psicología

Prólogo Libro 2

… "Casi de inmediato le animé a que lo publicara en vida y así evitar que el trabajo se perdiera en un ordenador o cayera en manos interesadas y por último recibí su petición de ayudarle para convertir ese proyecto en la realidad que hoy estás a punto de leer." (síntesis)

Francisco Martínez Pérez
Arquitecto y Docente de matemáticas 4º de ESO

Prólogo Libro 3

… "Sin temor a equivocarnos, pensamos que la experiencia que contiene esta publicación tendrá en un futuro cercano el eco y la difusión que merece. Tal es la importancia de dar a la imprenta el tesoro prolongado de sus experiencias en el ámbito de la musicoterapia. Sin la publicación de al menos una parte de sus estudios se corría el riesgo de que todo terminara cayendo pasados los años en el olvido. Somos muchos los que estamos firmemente persuadidos de que la tarea de Ezpeleta hubiera exigido una continuación inmediata, unos discípulos, si se nos permite utilizar la expresión habitual en el ámbito universitario. En un mundo más alejado de lo superficial y más centrado en las cuestiones que verdaderamente importan, el autor dispondría ahora mismo, como fruto maduro de su trayectoria, de un conjunto de profesionales formados por él, que pudieran desarrollar su labor en un entorno material adecuado y con los medios necesarios. Como suele ocurrir a quienes se adelantan a su tiempo no ha sido así. Ezpeleta ha llevado a cabo su tarea casi en soledad, al menos sin el

apoyo social que sin duda merecen sus extensos conocimientos y su prolongada entrega por los demás.” (síntesis)

José María Ribas Alba.
Profesor titular de “Derecho Romano”
de la Universidad de Sevilla.
ribas@us.es

Prólogo Libro 4

… “Me gustaría terminar este soliloquio cercano a tu corazón, augurando un porvenir halagüeño a tus *Memorias*. Que no mueran en teoría fosilizada y arrinconada, sino que con la gracia de Dios y el buen hacer de los profesionales de la educación, sigan siendo un instrumento pedagógico fructífero y precioso, en amanecer continuado, actualizado y vivo en manos de los educadores.” (Síntesis)

Pedro Javier Sagüés SJ.

Introducción Libro 4

… “Mi deseo de que la lectura de este capítulo os ayude, como me ha ayudado a mí, y a tantas personas que acudieron a las sesiones de musicoterapia, organizadas por el H. Agustín, a descubrir el “poder mágico” de la música y la danza para incidir con tanta fuerza en nuestras vivencias y sentimientos más profundos.” (Síntesis)

José Luis de Vicente Carmona.
Licenciado en psicología y Doctor en Ciencias Humanas.

22)
REFLEXION FINAL y CONCLUSIONES

¿Cómo educar en pleno siglo XXI?

"La mente es como un paracaídas. Sólo funciona si la tenemos abierta."
Albert Einstein

Introducción

Soy consciente de que el tipo de educación, hoy en día, se mueve por nuevos derroteros, sin saber a ciencia cierta, el tipo de ciudadano que puede surgir, a raíz de las nuevas tendencias. Como conclusión de mi trabajo, empezaría por preguntarme: ¿Hacia qué modelo de persona camina la sociedad actual con las nuevas directrices educativas? Ante una sociedad multicultural, egoísta y desarmonizada, mucho tendrán que involucrarse padres, educadores y la sociedad en esta encrucijada tan compleja del siglo XXI.

Internet, con sus luces y sombras, es sin duda uno de los medios más potentes que ha creado el hombre, para transmitir la cultura, informar y educar a nuestros niños, pero encierra en sí mismo graves riesgos e inseguridades y peligros , que deberemos tener en cuenta para prevenir o

subsanar posibles errores futuros. Tampoco podemos reducir la educación a un solo modelo. De momento, hemos observado que la educación a distancia y la transmisión cultural con el Covi19 no ha sido capaz de reemplazar a la educación presencial.

Por mi parte, expongo al final del presente capítulo algunas propuestas que, a mi juicio, deberían ofrecerse en los programas educativos escolares de nuestra época y contribuir así a la construcción de una persona libre, madura, responsable y feliz.

De broma y de veras, **Peter Drucker** afirma que tratar de predecir el futuro es algo así como conducir de noche y a oscuras.

** "Tratar de predecir el futuro es como intentar conducir por un camino rural por la noche sin luces, mientras miras por la ventana trasera."*

Así mismo, **José Ortega y Gasset** nos dice que la vida es una serie de colisiones para conseguir lo que pretendemos y deseamos.

** "La vida es una serie de colisiones con el futuro; no es una suma de lo que hemos sido, sino de lo que anhelamos ser."*

¿Por qué anhelamos y añoramos el futuro, si llega siempre, sin que nada ni nadie lo pueda detener?, porque queremos y podemos mejorar y subsanar los errores del pasado y del presente.

**"Añoramos el futuro porque es más sencillo que admitir que somos miserables en el presente". (Robyn Schneider).*

De momento, como afirma **George Harrison**, el pasado murió y el futuro no ha nacido. Sólo vivimos en el aquí y ahora.

** No hay pasado y no hay futuro. Todo lo que hay, es el ahora. Podemos adquirir experiencia del pasado, pero no podemos revivirla; y podemos esperar el futuro, pero no sabemos si hay uno.-George Harrison.*

En conclusión:

Vivamos el **presente** en plenitud, el **futuro** sin miedo y con esperanza y el **pasado** sin angustia y sin ansiedad.

** "Soy un niño del siglo XXI atrapado en una familia del siglo XIX."* **Bill Watterson**

** "La esperanza es el sueño del hombre despierto."* **Aristóteles:**

Al final del capítulo cito algunas técnicas, entre las que convendría revitalizar o crear, que las considero útiles y de plena vigencia y actualidad para los nuevos tiempos. Pueden ayudar a prevenir errores y colisiones, del pasado y del presente y, al mismo tiempo, para ayudarnos a conseguir los objetivos de la educación futura.

"Del hablador he aprendido a callar; del intolerante, a ser indulgente, y del malévolo a tratar a los demás con amabilidad. Y por curioso que parezca, no siento ninguna gratitud hacia esos maestros." Khalil Gibran (1883-1931) Ensayista, novelista y poeta libanés. SOCIEDAD / EDUCACIÓN / MAESTRO

"Lo más difícil de aprender en la vida es qué puente hay que cruzar y qué puente hay que quemar." Bertrand Russell (1872-1970) Filósofo, matemático y escritor británico. SOCIEDAD / EDUCACIÓN / APRENDER

Para mí educar consiste en hacer del educando un ser libre, maduro y responsable, reflexivo, sensato y equilibrado. He aquí algunas sugerencias, que nos pueden ayudar a conseguir nuestro objetivo**:**

Georges Menager afirma que: **"Ser libre hoy, es estar informado."** Frase que me parece incompleta pues, la información por sí sola no nos hace libres, maduros y responsables. 97. **No basta estar informado, es necesario también estar bien formado y educado para saber afrontar los problemas y las dificultades de la vida**.98 y 99

Tenemos que dejar de lamentarnos, de mirar hacia atrás con nostalgia, sino hacia adelante con ilusión y sin miedo, porque el miedo paraliza la vida. Por otra parte, hemos de ser inteligentes para darnos cuenta de que **Internet lo cuestiona, discute, cambia y recambia todo.** Queramos o no, es incuestionable la transformación evolutiva de la sociedad y no tiene marcha atrás. **Esta situación nos debe sugerir a los educadores a cambiar nuestra forma de pensar,** 100 si queremos adaptarnos a la nueva realidad.

Así pues, perderemos el tiempo, si intentamos educar sin aprovechar las ventajas que nos brindan las nuevas tecnologías, pero también es de importancia capital que despertemos **el juicio crítico de los niños para que sepan distinguir el bien del mal, la verdad de la mentira, la formación de la información y, aprendan a descubrir los graves peligros y riesgos, que pueden encontrar en Internet y en las nuevas tecnologías, perdiendo su capacidad de ser hombres y funcionando como máquinas.** 101

Carlos Pajuelo, psicólogo orientador de la Consejería de Educación - Gobierno Extremadura, en uno de sus mensajes a la Escuela de padres, (*Domingo, 6 mayo 2018),* hace unas reflexiones muy certeras sobre la forma de educar en la época que nos toca vivir**.**

Me permito traer aquí una síntesis de su charla, bajada de Internet:

* **"Internet forma parte de la vida de tus hijo**s. Aprovéchalo para educar. **Nada es igual que antes**, en esta sociedad que avanza tan vertiginosamente, lo que creíamos que servía ayer, hoy ha dejado de ser útil. **La nostalgia**, mirar hacia atrás, no es buena herramienta para educar hoy. Los cambios sociales siempre generan incertidumbre y la incertidumbre tiende a paralizarnos, pero no nos podemos permitir el lujo de perder el tiempo, poco tiempo, que tenemos para educar hijos. **Internet está cambiándolo todo**, como todo cambió cuando apareció la imprenta, la luz, la penicilina,…

*** Educar hijos en los tiempos del WhatsApp, del YouTube, del Instagram, de los y las influencias, etc., no es ni más difícil ni más fácil que en otros tiempos, es sencillamente diferente. No podemos educar como si no existieran, así que déjate de preocuparte y a ocuparte:**

* **A ocuparte de tener conocimiento de cómo funciona internet**, las redes sociales en las que navegan tus hijos, en las que viven tus hijos. **Internet es maravilloso pero también hay pornografía**, ciberacoso, páginas que animan a adolescentes a suicidarse, los juegos online que entre otras cosas llevan a algunos niños a utilizar las tarjetas de crédito de sus padres y a introducirse en el tormentoso mundo de las ludopatías, páginas que fomentan la anorexia, etc., **no tenemos manos para tapar toda la información falsa y dañina que hay en Internet** pero, sí tenemos el deber de anticiparnos, de decirles a nuestros hijos que eso existe y **reforzar su espíritu crítico** para que se cuestionen la validez y/o veracidad de lo que rula por Internet. Internet, las tecnologías de la información y la comunicación están en tu casa, las usan tus hijos, influyen en tus hijos, así que no cierres los ojos y a ocuparse porque la tarea de educar solo se puede hacer hoy." **Carlos Pajuelo**, El reto de los padres del siglo XXI: Cómo educar en los tiempos de Internet / Domingo, 6 mayo 2018).

Fin de la cita.

Los sistemas educativos de ayer resultan caducos y desfasados ante los nuevos tiempos de hoy, por eso los educadores debemos permanecer siempre en actitud de autocrítica y revisión de nuestros métodos pedagógicos.

Ante los asombrosos y acelerados avances tecnológicos, padres y educadores **no podemos quedarnos surtos, anclados y anquilosados** en viejos, vetustos sistemas culturales y métodos envejecidos y obsoletos para los tiempos de cambio de la sociedad actual, porque el cambio es ley de vida y el **futuro de nuestros niños depende y radica en la educación que impartamos hoy**. 102a, 102b y 103

También deberemos respetar los valores de la **sabiduría acumulada y la sensatez experiencial de nuestros mayores y no echarlos al cubo de la basura y del olvido.** 104. La vida y la sociedad **cambian**, progresan y evolucionan incesantemente, lo que nos obliga a **cambiar de mentalidad,** 105 **a estar en alerta permanente y en actitud de adaptación entre el ayer, el hoy y el mañana.** 106

Para mí la "**educación**" debe concebirse y desarrollarse en "**una metanoia o cambio de visión permanente¸**" adaptación a los cambios evolutivos de la sociedad, la cultura de los tiempos y a las diferentes tendencias y **rectificando anacronismos** 107 pero, al mismo tiempo, identificada con los valores eternos, con discernimiento continuo de los objetivos, experiencias y métodos y en "**sintonía**" con las viejas y nuevas tendencias educativas ante la paradoja de los "**nuevos tiempos**" que, despiertan cierta inseguridad, inquietud y una profunda angustia en algunos padres, (Hno. ¿Qué hago con mi hijo?)

Los **valores**, que dieron sentido a la vida de nuestros antepasados, como el amor, el sentido de la vida, el esfuerzo, la honradez, la solidaridad, la democracia y la libertad etc., no mueren nunca. Así pues**,** tenemos que adaptarnos a los signos de los tiempos sin abandonar los valores eternos, porque **educar sin valores es un grave riesgo para la sociedad.** 108 y 109 , Por otra parte, en estos momentos de crisis, debemos crear **con imaginación derroteros y caminos nuevos.** 110 y 111

Los autores citados nos están diciendo que, necesitamos cambiar de mentalidad y no mirar al futuro con recelos, sino con esperanza. Así pues,

no deberemos **empeñarnos en rumiar los errores del pasado, sino transitar sin complejos ni temores por los nuevos itinerarios de la sociedad actual.** 112 y 113

Sólo nos queda una opción: **renovarnos o morir**. **De lo contrario, permaneceremos en la demencia y desatino de repetir los errores del pasado**. 114 y 115

Nuestra capacidad de adaptación, como seres inteligentes, nos debe llevar a **caminar en paralelo para adaptarnos al cambio** y actuar con perspicacia, imaginación y esperanza ante lo que es definitivo, **un nuevo orden o cambio de época** y explorar, reinventar nuevos métodos educativos y al mismo tiempo enseñar a nuestros educandos a despertar la prudencia y sensatez para saber elegir y optar con sabiduría ante la nueva realidad tecnológica con la que todos tenemos que **aprender a aprender** porque, los medios tecnológicos**, Redes**, son maravillosos si sabemos usarlos con inteligencia.

De lo contrario, se pueden convertir y, de hecho, ya se están convirtiendo alguno de ellos (móvil) en instrumentos de esclavitud y dependencia difícil de erradicar. 116 y 117

Yo mismo he tenido varios casos de adolescentes en musicoterapia con dependencia alienadora del móvil ya que, algunos necesitaban colocar el celular debajo de la almohada, para poder conciliar el sueño y otros, para poder mantener comunicación virtual con amigos/as hasta altas horas de la madrugada. **Neurólogos y psiquiatras nos están avisando de las nuevas enfermedades, originadas por el abuso o mal uso del móvil, pues está creando dependencia, angustia y ansiedad. Nomofobia** (adición al móvil) 118 y 119

Así pues, el mal uso y el abuso del celular, **nos crea congoja y desazón** y puede llevarnos, **si no lo sabemos controlar**, a vegetar y a soportar la vida, pero no a vivirla en plenitud y a ser más felices. **Se atribuye a Albert Einstein una frase profética que está empezando a cumplirse.** 120

Finalmente, recojo una profunda reflexión de **Carlos G. Vallés** que nos ayudará a todos, sobre todo, a los padres y educadores a deliberar sobre lo que él llama: mal llamados medios de comunicación: (Prensa, radio y

televisión) y **nos aclara con su genial sabiduría los conceptos básicos de lo que es: Informar, comunicar, dialogar, manipular y alinear**. 121 y 122

Educadores todos:

¡Despertad!

Y poned ilusión e imaginación ante tanto fracaso escolar y ante la crisis de desánimo en vuestra labor, para ser creativos en la maravillosa misión de transmisión de la **cultura, de los valores y la sabiduría de la vida,** 123 **que** hagan de vuestros educandos hombres felices y no alienados e idos y rotos por una tecnología desbordante, si no queremos convertirnos en piezas de museo, arrinconados en el baúl de los recuerdos, o en el mejor de los casos en **predicadores en el desierto**.

** 97 "Sólo las personas que han recibido educación son libres." Epicteto*

** 98 "Educar no es dar una carrera para vivir, **sino templar el alma para las dificultades de la vida.**" Pitágoras*

** 99 "La Cumbre Mundial de Educación celebrada en Doha (Qatar) se centra en cómo educar a la nueva generación. Unos niños que viven pegados a las nuevas tecnologías, que tienen unos **valores distintos a sus padres** y a los que es difícil motivar. **Los expertos opinan que las habilidades humanas deberían enfatizarse en la educación para resolver los temas que las máquinas no pueden"**. POR PIZAMORA EN 20 NOVIEMBRE, 2017 EN MAGISTERIO **Cómo educar a los niños del siglo XXI***

** 100 "El mundo como lo hemos creado es un proceso de nuestro pensamiento. No se puede cambiar sin cambiar nuestra forma de pensar." Albert Einstein*

** 101 **"**Es lástima que hayamos creado hombres que actúan como máquinas y máquinas que actúan como hombres." Erich Fromm*

** 102a El cambio es la ley de la vida. Y aquellos que miran solo al pasado o al presente se perderán seguro el futuro.-John F. Kennedy.*

** 102b "**Me interesa el futuro** porque es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida". Woody Allen*

** 103 "La educación es nuestro **pasaporte al futuro**, el mañana pertenece a las personas que se preparen hoy." Malcolm* X

** 104 "El progreso consiste en **conservar aquella esencia del ayer** que tuvo la virtud de crear este hoy mejor." J. Ortega y Gasset*

** 105 El progreso es imposible sin cambio, y aquellos que no pueden cambiar sus mentes no pueden cambiar nada.-George Bernard Shaw.*

** 106 "La vida humana representa, la mayor parte de las veces, una **ecuación entre el pasado y el futuro**." José Ingenieros*

** 107 "Todo progreso no es sino un **error constantemente rectificado**." Hans Vaihinger, 1852-1933, filósofo alemán.*

*** 108 *"La educación sin valores, tan útil como sea, más bien parece hacer al hombre un diablo más inteligente." C.S. Lewis*

* 109 *"Educar una persona en la mente, pero no en moral es educar una amenaza para la sociedad." Theodore Roosevelt*

* 110 *"En los momentos de crisis, sólo **la imaginación es más importante que el conocimiento**." Albert Einstein*

***** 111 *"**El futuro** no es un lugar al que nos dirigimos, sino **algo que creamos**; los caminos hacia él no se encuentran, sino que se construyen y la construcción de esos caminos cambia tanto al constructor como al destino". MARGARET SILF. (Citada por el antiguo Superior General de los HH. Maristas Emili Turú; Carta 8 – IX – 2016, página 4)*

*** 112 *"No mires hacia atrás **con ira** ni hacia delante **con miedo**, sino a tu alrededor **con atención.**" JAMES THURBER*

113 "Es necesario **romper, con la mirada dirigida al futuro, **la cadena que nos tiene ligados al pasado**, y marchar resueltamente. Giuseppe Mazzini.*

* 114 *"La locura hace la misma cosa una y otra vez y espera un resultado diferente".* Albert Einstein (1879 - 1955)

*** 115 *"Aprendí que no se puede dar marcha atrás, que la esencia de la vida es ir hacia adelante. La vida, en realidad, es una calle de sentido único."* Agatha Christie

*** 116 *El teléfono no era su objeto favorito y más de una vez había considerado la posibilidad de deshacerse del suyo. Lo que más le desagradaba era su **tiranía**. No sólo tenía el poder de interrumpirle en contra de su voluntad, sino que inevitablemente obedecía sus órdenes." **Paul Auster Ciudad de cristal** (1985),*

*** 117 *"Uno jamás pierde de vista su celular. Su ropa deportiva tiene un bolsillo especial para contenerlo, y **salir a correr con ese bolsillo vacío sería como salir descalzo**. De hecho, usted no va a ninguna parte sin su celular, (ninguna parte es, en realidad, un espacio sin celular, un espacio fuera del área de cobertura del celular, o un celular sin.")* Zygmunt Bauman/Internet, mundi frases.com

** 118 Dentro de veinte años la gente ya no leerá. Así son las cosas. **Estarán muy ocupados haciendo el bobo con el móvil**... La edición ya ha pasado a la historia. Los hijos de sus hijos mirarán los libros con la misma curiosidad con que nosotros miramos los jeroglíficos de los faraones. Joël Dicker "El libro de los Baltimore" (2015),*

* 119 "***El uso excesivo del móvil puede dar origen a una serie de patologías**, tanto físicas como psicológicas, que pueden desencadenar dolencias musculares y problemas emocionales." Esperanza Hernández, 25 enero 2016, Internet/tuexpertoMOVIL.com*

*** 120 *"Temo el día en que la tecnología sobrepase nuestra humanidad. El mundo solo tendrá una **generación de idiotas**… ¿Por qué esta magnífica tecnología científica, que ahorra trabajo y nos hace la vida más fácil, **nos aporta tan poca felicidad**? La respuesta es ésta, simplemente: **porque aún no hemos aprendido a usarla con tino**".* Albert Einstein

* 121 "*Llamar a la prensa, la radio y la televisión **medios de comunicación** es un abuso intolerable. No comunican. **A lo más**, **informan**. No nos comunicamos con ellos. La comunicación tiene dos direcciones, es de ida vuelta, es decir y escuchar, dar y recibir, y el comunicarse es por definición acción mutua, dialogada, equilibrada e imparcial. Pero eso no es lo que hacen "**los medios.**" Yo no hablo con la pantalla ni dialogo con el periódico; leo, oigo y miro lo que me dicen. Sin chistar. El término "**medios de comunicación**" lo han*

*inventado los medios para amansarnos creyendo que nos estamos comunicando de igual a igual, mientras que en realidad son ellos los que **nos están adoctrinando**. Son ellos los que hablan todo el rato y, habiéndonos hecho bajar las defensas con el señuelo de la comunicación, aprovechan para dirigirnos, adoctrinarnos, influenciarnos, condicionarnos. Toda una conspiración… Son medios de información. Y ojalá lo fueran siempre, fieles y exactos. El teléfono es medio de comunicación, como lo es el correo electrónico. Pero la prensa, radio y televisión, no. Si hay que llamarlos, mejor es referirnos a ellos como sencillamente "**los medios**". Nada de comunicación**. Que no nos engañen.** (Cfr. Carlos G. Vallés: Dime cómo hablas. Página 107 y 108 Sal Terrae – 2013) **(Página 181)***

* 122 *"El hombre moderno se rodea de infinitas posibilidades de comunicación y, paradójicamente, es lo que siempre le falta." Marcel Marceau.* ***(Página 182)***

* 123 *"No debemos confundir cultura con sabiduría. La cultura va de fuera adentro: entra por los ojos y los oídos y se puede quedar o no en el cerebro.* ***La sabiduría, al contrario, nace en nuestro interior y se exterioriza. Brota del corazón y sólo se conquista con la meditación****". José L. Vázquez*

Las nuevas técnicas y metodologías para educar en pleno siglo XXI han de centrarse en lo esencial del hombre, su interioridad. **Si no educamos desde dentro, corremos el riesgo de ser programados y dirigidos desde fuera, los niños y también los mayores.** 124

El Hno. Emili Turú, antiguo Superior General de los HH. Maristas, **nos da pistas** clarividentes y perspicaces a los herederos y seguidores del carisma Champagnat**, para encaminar nuestros pasos hacia los nuevos métodos creativos de la educación.**125

Conectarse con las Redes Sociales, Tv,… puede llevar a muchos a vivir en la periferia de sí mismos y a crear un vacío interior peligroso y nefasto. Por tal motivo debemos enseñar y alertarles, sobre todo a los jóvenes, a **trabajar la interioridad**, como algo de capital importancia para frenar los peligros que les acechan, sin que muchos sean conscientes, de convertirse en **seres dispersivos, anquilosados, insatisfechos, adormecidos e infelices** 126

Ni los padres ni los educadores podemos instalarnos en la nostalgia permanente de un futuro incierto e inexplorado, pues, si sabemos humanizar a la tecnología, el futuro será, sin duda, mejor que el presente. Los avances científicos de la sociedad siempre han servido para mejorar la propagación de la cultura y la educación ya que, al mismo tiempo que nos interrogan, ponen en evidencia lo caduco y pasajero y nos abren a la esperanza.

Andrés Fernández Roseñada reflexiona en la misma línea del Hno. Emili Turú, al proponer la contemplación y la interioridad (**práctica meditativa**) 127, como técnica novedosa, aplicable a la educación en esta sociedad tan compleja y confusa que nos toca vivir.

Ante la panorámica de una sociedad tecnológica sería necedad por mi parte, ofrecer la musicoterapia como panacea y única solución técnica para educar en los tiempos que corremos. No es fácil incidir y motivar a los educandos de hoy. La crisis de valores es compleja y abarca múltiples factores: culturales, sociales, familiares, ambientales, morales, etc. Sólo pretendo ayudar a padres y educadores a reflexionar juntos ante el reto que supone educar en pleno siglo XXI. Sin embargo, creo que la musicoterapia preventiva debería incluirse en los programas educativos escolares, como técnica moderna e innovadora, y recurso muy útil y eficaz para interesar a niños y adolescentes, entrar en su mundo íntimo, serenar su mente, proteger y mejorar su salud, instilar e inculcar experiencias enriquecedoras, despertar sus capacidades creativas, enseñarles a vivir en armonía y a gozar de la belleza de la música.

Concluyo mi reflexión animándoos a vosotros padres, maestros y personas significativas, a que seáis vosotros los educadores pioneros y los creadores de nuevas formas de educar, ante el gran reto del siglo XXI. La labor educativa requiere ilusión y creatividad. ¡Soñad despiertos! Y no perdáis la ilusión ante un futuro incierto e ignoto, pero ilusionante, que nos aportan las nuevas tecnologías. No caigáis en la tristeza y el desaliento, trabajad con anhelo, esperanza y cariño en la noble misión de construir personas felices.

**124 "No puede haber otro progreso auténtico que el interior. El progreso material no es nada." Julián Green*

***** 125 ***"La contemplación*** *(para mí la interioridad) está lejos de ser solo un tipo de cosa que hacen los cristianos: es la clave para la oración, la liturgia, el arte y la ética,* ***la clave para la esencia de una humanidad renovada****, capaz de ver al mundo y a otros sujetos del mundo con libertad - libertad de las costumbres egoístas y codiciosas - y de la compresión distorsionada que de ellas proviene. Para explicarlo con audacia, la contemplación es la única y última respuesta al* ***mundo irreal e insano*** *que nuestros sistemas financieros, nuestra cultura de la publicidad y nuestras* ***emociones caóticas e irreflexivas*** *nos empujan a habitar. Aprender la práctica contemplativa es aprender lo que necesitamos para vivir de una manera verdadera, honesta y amorosa. Es una cuestión profundamente revolucionaria". (Cfr. Turú, Emili y Vidal José Manuel,* ***Un nuevo comienzo, Espiritualidad renovada para el siglo XXI****, página 124, Ediciones Khal, Grupo Editorial Luis Vives, Zaragoza, España, 2017)*

*** 126 *"La clave de la educación no es enseñar, es despertar." Ernest Renan*

*** 127 *"Con la* ***práctica meditativa*** *detectarás el ruido mental y verás nacer una* ***disciplina interior,*** *percibirás poco a poco la presencia de los pensamientos hasta su total extinción,* ***mejorará la relación contigo mismo y con el mundo****, ya que esta disciplina abarca el cuerpo, la mente y el espíritu." (Cfr. Andrés Fernández Reseñada****,*** *La meditación. La atención plena y sostenida del presente. Dilema, Madrid 2009, página 135/ Citado por Martínez Lozano, Crisis. Crecimiento y despertar****,*** *página 118, Editorial Desclée de Brouwer, 4ª edición, marzo 2015*

Finalmente, sería útil revitalizar, imaginar y crear nuevas técnicas para los nuevos tiempos.

Entre otras, sugiero las siguientes:

1) **Internet.** (Ya se está usando en la educación actual y la transmisión de la cultura)

"Es estéril y peligroso creer que uno domina el mundo entero gracias a Internet cuando no se tiene la cultura suficiente que permite filtrar la información buena de la mala." Zygmumt Bauman

" Algunas cosas del pasado desaparecieron, pero otras abren una brecha al futuro y son las que quiero rescatar." Mario Benedetti.

*"Dado que vivimos en una época de innovación, una educación práctica debe preparar al hombre para trabajos que todavía no existen y no pueden ser claramente definidos**."** Peter F. Drucker.*

"Internet ofrece amplios conocimientos, pero no enseña valores; y cuando se descuidan los valores, se degrada nuestra misma humanidad, y el hombre con facilidad pierde de vista su dignidad trascendente." Juan Pablo II.

El mundo disfruta de Internet como si se tratase de un juguete. Sin embargo, es el arma más poderosa creada por el hombre." Rubén Serrano.

2) **Escuela de Padres actualizada**. (muy necesaria para motivar, integrar familia y colegio en su misión)

"Para educar a un niño hace falta la tribu entera" Proverbio africano

3) **Grupos de amistad** (para el conocimiento personal y la socialización. Ya funcionan entre los HH. Maristas.

"Un amigo es el que sabe todo de ti, y a pesar de ello sigue siendo tu amigo" Kurt Cobain.

Dicen que quien tiene un amigo tiene un tesoro. Pues yo te digo que quien tiene muchos, ha construido el paraíso celestial aquí en la tierra. Eres tan rico como la cantidad de amigos verdaderos que tienes." Norkin Gilber.

4) **Grupos de diálogo entre padres, profesores y niños** (sería muy útil para las tutorías)

La escuela es un puente entre el hogar y la sociedad. -José Ingenieros.

5) **Diálogo con diferentes culturas.** (para enriquecernos y abrir la mente a otras formas de entender la vida)

*"Cuando no se conoce personalmente a individuos de otros grupos étnicos, religiosos o culturales, es muy fácil creer cosas horribles de ellos y tenerles miedo." Michael Levine.

*"Aunque haya religiones diferentes, debido a distintas culturas, lo importante es que todas coincidan en su objetivo principal: ser buena persona y ayudar a los demás." Dalai Lama.

*"La paz es hija de la convivencia, de la educación, del diálogo. El respeto a las culturas milenarias hace nacer la paz en el presente." Rigoberta Menchú.

6) Senderismo y medio ambiente (para descubrir, respetar, disfrutar y salvar la naturaleza.

*"Solo cuando el último árbol esté cortado, el último río envenenado y el último pez atrapado, te darás cuenta de que no puedes comer dinero." Proverbio de los cree. Indígenas americanos.

*"El mundo no va a sobrevivir mucho más tiempo como cautivo de la humanidad.-Daniel Quinn.

*"Durante 200 años hemos estado conquistando a la naturaleza. Ahora la empujamos a la muerte." Tom McMillan.

* "Estudia la naturaleza, ama la naturaleza, acércate a la naturaleza. Nunca te fallará. Frank Lloyd Wright

*"Mantén tu amor hacia la naturaleza, porque es la verdadera forma de entender el arte." Vincent Willem van Gogh.

7) Educación para la Interioridad (importante, necesaria y muy útil en la época actual)

* " Cuando uno examina su propia interioridad y comprueba que no hay en ella nada malo, ¿por qué habría de ser triste, qué tiene que temer? " Confucio - https://akifrases.com/frases/interioridad.

8) Musicoterapia.

* "Alegría, tristeza, lágrimas, lamentos, risas – a todo esto, la música da voz, pero de tal manera que somos transportados del mundo de la inquietud a un mundo de la paz, y vemos la realidad de una nueva manera, como si estuviéramos sentados junto a un lago en la montaña y contemplando colinas y bosques y nubes en el agua tranquila e insondable." Albert Schweitzer

Martin Lutero Intuyó los beneficios que puede aportar la música en la futura educación cuando dijo:

* "En la tierra nada se presta tanto para alegrar al melancólico, para entristecer al alegre, para infundir coraje a los que desesperan, para enorgullecer al humilde y debilitar la envidia y el odio, como la Música. "

23) BIBLIOGRAFIA

La primera obra que cito (**Helen L. Bonny / L.M. Savary**) se publicó en España en el 1974. Años después me sirvió de base para completar y mejorar lo que ya estaba practicando en "**Musicoterapia preventiva**" desde 1973. Sin conocernos hemos coincidido en algunos aspectos clave y metodología, por ejemplo "**Cómo salir de los Estados Alterado de Conciencia**" al terminar el Viaje.

La segunda cita de la Biografía,(**Christoph Rueger**) es muy útil para saber elegir el tipo de música adecuado para cada estado emocional. Contiene 32

rutas de diferentes emociones y un CD. Lo veo más útil para la práctica individual que colectiva.

Bibliografía de base para mi trabajo

Helen L. Bonny y Louis M. Savary. La música & su mente. Cómo la música puede transformarnos interiormente/ EDAF NUEVA ERA. Fuenlabrada (Madrid, 1994)

Christoph Rueger. El botiquín musical. Música clásica para cada estado de ánimo y situación personal de la A a la Z. / Libros de INTEGRAL salud mental. Liber dúplex S.L. (Barcelona)

Kim, S. Kverno, K., Lee, E. M., Park, J. H., Lee, H. H., & Kim, H. L. (2006). "Musicoterapia de grupo como intervención preventiva en jóvenes de riesgo: ensayo aleatorizado por grupos." La edad de los participantes, de ambos sexos, es de 13-15 años, de manera que está en la franja de mis chavales.

Aaron Copland. Cómo escuchar la Música, Fondo de Cultura Económica, Madrid, 5ª Edición, 1976

Abraham H. Maslow, Ram Dass, Fritjof Capra, Ken Wilbert y otros: Más allá del ego / Kairós, 1982

Alvin Juliette, La música come terapia, Armando, Armando Editores, Roma, 1968

Assagioli Roberto, Ser Transpersonal, Gaia Ediciones, 1ª edición, Madrid, 1993

Beaulieu John, Música, sonido y curación, INDIGO, Asanova, 82/08011 Barcelona, 1994

Bence L. y Méreaux M. Guía Práctica de Musicoterapia, Gedisa editorial, Barcelona, 1988

Benenzon Rolando, Manual de musicoterapia, Ediciones Paidós, Barcelona, 1985

Bernie S Siegel, Paz Amor y Autocuración, Ediciones Urano S. A., Barcelona, 1990

Claus Haring, El entrenamiento autógeno, Editorial Herder, Barcelona, 1982

Comppagnon Maurise Thomet, Education du Sens Rythmique, Librairie Armand Colin, Paris, 1970

Daniel Denis, El cuerpo enseñado. Paidós, Barcelona, 1ª edición 1980

Douglas A. Bernstein Thomas D. Borkovec, Entrenamiento en Relajación progresiva, EDB, 1983

Even Ruud, Los caminos de la musicoterapia, Editorial Bonum, 1990

Ferris et Jennet Robins, Rythmique éducative, Delachaux et Niestlé Editeurs, 1970
Fregtman Carlos Daniel, Cuerpo, música y terapia, mirall EDITORIAL, Barcelona 1982

Fregtman Daniel, Cuerpo música y terapia, Ediciones Búsqueda S. A. E. I. C., Argentina 1982

Fux María, Primer encuentro con la danzaterapia, Ed. Paidós, S.A.I.C.F. Buenos Aires, 1985

Gohl Willi, La educación musical hoy, STVDIUM EDICIONES, Madrid, 1971

Gondra, José M. La psicoterapia de Carl R. Rogers, EDB, Bilbao, 1975

Herrero Lozano Eugenio, Entrenamiento en Relajación creativa, 4ª Barcelona, 1991

J. Bergês M. Bounes: La relajación terapéutica en la infancia/ Toray – Masson, S.A. Balmes, 151, Barcelona – 8 (1977)

Douglas A. Bernstein y Thomas D. Borkovec *Entrenamiento en relajación progresiva - Editorial Desclee de Brouwer. S. A. 1983, Henao 6 – Bilbao -9 / Páginas 34 – 38 /)*

James Jongeward: ” Nacidos para triunfar” (Análisis Transaccional con Experimentos Gestalt / Fondo Educativo Interamericano, S.A.

John O. Stevens: “El darse cuenta” 2ª Edición. Sentir, imaginar, vivenciar) / Cuatro Vientos Editorial

Joly Andrée, Pythmotherapie, En dépot aux Impressioons J.B. Joly, 9, Passage, Paris (11), 1985 Jordi A. Jauset Berrocal. Música y Neurociencia. Editorial UOC, Barcelona 2017

Krumboltz- Carl E. Thoresen. Métodos de consejo psicológico, EDB, 1981

Laban Rudolf, Danza educativa moderna, Ed. Paidós, Técnicas y lenguajes corporales, Barcelona, 1984

Le Du Jean. El cuerpo hablado, psicoanálisis de la expresión corporal, Ediciones Paidós Ibérica, 1981

Lemaire J.G La relajación, Studium ediciones, Madrid 1974

Martínez Lozano, Enrique, “Crisis, Crecimiento y despertar”, Editorial Desclée de Brouwer, 4ª edición, marzo 2015

Michel ET Jacqueline Legaud, Aimer la musique, by Gamma, Paris, 1971

Roman J.M./Senlle A, Pastor E, Poblete M. Gutiérrez G., Análisis Transaccional. Ediciones CEAC, Barcelona 1983

Sanuy Montserrat-González Sarmiento, Música para niños, Unión Musical Española, Madrid, 1963

Senlle Andrés ¿Quiere sentirse bien) Cambie su vida con el Análisis transaccional, Ediciones CEAC, Barcelona 1991

Stokvis B. Wiesenhütter E. Técnicas relajadoras y de sugestión, Editorial Herder, Barcelona 1983

Tapia Juan José, Estrategia a la okeidad, Editora Okeidad, Buenos Aires 1978

Thayer Gaston y Otros, Tratado de musicoterapia, Ediciones Paidós, Barcelona-Buenos Aires 1982

Valls Gorina Manuel, Diccionario de la música, Alianza Editorial, Madrid, 1966

Walter Howard, La musique et L´enfant, Presses Universitaires de France, 1952

Wilson Van Dusen: “La Profundidad Natural del Hombre” / Cuatro vientos Editorial, 1977

Wolpe Joseph, Psicoterapia por inhibición recíproca, Desclée de Brouwer, Bilbao 1975

Fin