

# LA MUSICA Y EL COACHING.

## I.- Introducción.

El devenir diario es intenso. Resulta muy fácil enajenarse, luchando una batalla cotidiana muy desigual en contra de la forma de vida que llevamos, centrada en el hacer, más bien en el cumplir, acatando las exigencias que nos impone el mundo de los adultos. Cumpliendo con las exigencias del trabajo, de la sociedad, de la familia...y un largo etcétera.

Actualmente, para la gran mayoría, el descanso tiene dos versiones: una de ellas, en solitario o en pareja, encerrados en sus casas viendo maratones de series o de películas, comiendo o bebiendo mientras se mira la pantalla o jugando juegos de computador, de play, wii, Xbox, etc.; la segunda, paseos en los malls, happy hour, almuerzos, club de Tobi, club de Lulú, fiestas, discoteques. Enajenarse.

Me pregunto en qué momento podremos salir del hacer para entrar en el ser. Hace unos años atrás, en una charla en el colegio de mis hijos, el expositor dijo que actualmente somos cazadores: estamos en búsqueda de una presa, mirando alertas y agazapados y corremos tras ella hasta atraparla; en contraposición, nos mostró a los recolectores: caminan lento, mirando con detención para encontrar los frutos que los alimentarán. Esta descripción me sirve para hallar la imagen del ser en la mirada profunda hacia la tierra, en la pausa, en el cuidado y la calma. La búsqueda del ser comienza en nuestros pies, en nuestra base, nuestra raíz. Esa base que se ha construido desde que habitábamos el cuerpo de nuestras madres y llegamos al mundo, a través de nuestras experiencias, ya sea físicas, sensoriales, emocionales, intelectuales.

En ese buscarse a sí mismo, los recuerdos de lo vivido y lo sentido y las nuevas vivencias fluyen, con mucha facilidad, a través de la música. Porque ciertas melodías o canciones nos rememoran momentos y emociones

concretos o nos trasladan a recurrencias de la niñez, juventud y adultez. Y porque la música tiene un estado de ánimo que nos invade y nos transporta, a través de las notas, por distintos pasajes emocionales, tocando uno de los elementos de nuestra coherencia que suele estar escondido por propia decisión o postergado por el cumplimiento de las exigencias.

Esa es la razón de mi tema. Cómo la música participa, en la búsqueda y el encuentro del ser y en la construcción de nuevas experiencias.

## II.- La relación de la música con la biología.

Si hablamos sobre la influencia que la música, la melodía y los ritmos tienen sobre el estado de ánimo y las emociones de las personas, ya sea provocándolos o acompañándolos, no existirían dudas respecto de sus grandes dimensiones. Ahora bien, el fenómeno que se puede constatar, tiene una raíz biológica. ¿Cuál es?.

En su estudio denominado “¿Qué le hace la música a nuestro cerebro?”<sup>1</sup> Facundo Manes, neurólogo y neurocientífico, explica que la música libera dopamina, por lo que está considerada entre los elementos que causan más placer en la vida y que generan estímulos que dependen de un circuito cerebral subcortical en el sistema límbico, es decir, aquel sistema formado por estructuras cerebrales que gestionan respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales, añadiendo que los estudios que muestran activación ante esos estímulos, revelan un importante solapamiento entre las áreas, lo que sugiere que todos activan un sistema en común.

En un plano individual, el mismo artículo destaca la circunstancia de que la medicina ha incorporado un método de tratamiento, la musicoterapia, que busca activar procesos fisiológicos y emocionales que permiten estimular funciones disminuidas o deterioradas y realzar tratamientos convencionales.

---

<sup>1</sup> [https://elpais.com/elpais/2015/08/31/ciencia/1441020979\\_017115.html](https://elpais.com/elpais/2015/08/31/ciencia/1441020979_017115.html)

Da cuenta de que los estudios de neuroimagen muestran que, al escuchar y al hacer música, se estimulan conexiones en una amplia franja de regiones cerebrales normalmente involucradas en la emoción, la recompensa, la cognición, la sensación y el movimiento. Así, las terapias basadas en la música favorecen la neuroplasticidad -nuevas conexiones y circuitos- que compensan en parte las deficiencias en las regiones dañadas del cerebro.

### III.- ¿Cuál es el papel de la música en una sesión de *coaching*?

En una entrevista, Jordi “Tamir” Satorra,<sup>2</sup> afirmó que la música es como una mágica llave universal que sirve para acceder a nuestros recintos particulares, explicando que nos invita a múltiples escuchas, donde nuestra inteligencia biológica se moviliza reconociendo vibraciones, ritmos, melodías y armonías, y ofreciéndonos registros de reflexión que van desde lo primigenio a lo esencial, convirtiéndose en un espejo que nos muestra sobre lo que reflexionar, integrar o intervenir para transformar. Asimismo, el movimiento refleja preferencias y hábitos, ya sean posibilitadores o limitantes, lo que nos permite convertirnos en nuevos observadores capaces de redefinirnos y abrirnos a nuevas posibilidades.

Este transitar hacia esos lugares, explica, ocurre desde tiempos ancestrales, en que se ha venido trabajando en ampliar estados de conciencia y promoviendo el movimiento corporal, lo que trae asociado que la conversación interna se acalle para dejar paso a otra más fundamental desde donde nuestra relación con el mundo se torna más directa; hay un pulsar-latir que se comparte con quien sea copartícipe del recibir musical del momento.

También señala, a propósito de esta coparticipación, que de acuerdo con un estudio realizado por el Instituto Max Planck de Berlín, cuando se interpreta una pieza musical en grupo, emerge una interconexión entre las redes neuronales de los intérpretes, o sea, que el impulso de las acciones

---

<sup>2</sup> <http://www.newfield.cl/2014/08/26/conversando-con-tamir/>

propias no proviene sólo de nuestra mente, sino que emerge una red inter-cerebral de sincronización, una red cerebral interindividual. En tanto, en el estudio efectuado por el doctor Manes<sup>3</sup>, se consigna que existen diversas teorías sobre la coexistencia íntima de la música con la evolución; algunas se dieron al verificar en la respuesta del cerebro a la música, que las áreas claves que se ven involucradas son las del control y la ejecución de movimientos. Agrega que una de las hipótesis postula que ésta es la razón por la que se desarrolló la música: para ayudarnos a todos a movernos juntos. Y la razón por la que esto tendría un beneficio evolutivo, es que cuando la gente se mueve al unísono, tiende a actuar de forma más altruista y estar más unida.

Mirado este fenómeno desde un lado distinto del cuerpo, en un artículo de la BBC<sup>4</sup>, se aludió a un ensayo publicado en la revista *Frontiers in Neuroscience*, en que se monitorearon el ritmo cardíaco de los cantantes, mientras realizaban una serie de trabajos corales y descubrieron que, en la medida que los miembros cantaban al unísono, sus pulsos empezaban a acelerarse y a ralentizarse a la vez, indicando que la sincronización ocurre debido a que los cantantes coordinan su respiración.

Me hacen sentido estas palabras, porque muestran una doble dimensión que la música tiene, tanto en el vínculo conmigo mismo y en la relación con el mundo.

La música hace un llamado. Cuando se comienza a escuchar música, tal como dice Tamar, las preocupaciones y los pensamientos parecen irse y van apareciendo los movimientos y las emociones. En este punto, me es posible declarar que **la música está al servicio del *coaching***, lugar desde el cual se pueden hacer algunas distinciones: lo que la música entrega al *coach*, al *coachee* y al *coaching*.

---

<sup>3</sup> Vid. 1 supra.

<sup>4</sup> [http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2013/07/130709\\_salud\\_coro\\_latidos\\_sincronizados\\_gtg](http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2013/07/130709_salud_coro_latidos_sincronizados_gtg)

A.- Desde mi ser *coach*. Me hace sentido la denominación de “mágica llave universal” que sirve para acceder a nuestros recintos particulares. Como somos, en esencia, seres humanos, insertos en una determinada sociedad y con ciertas responsabilidades, no podemos pretender vivir las 24 horas del día en un estado “zen”, que nos permita estar disponibles para una sesión de *coaching*. Ciertamente, la meditación diaria nos tiene más cerca. Desde mi observador y, sobre todo cuando vengo directo desde el estrés, es una tremenda facilitadora del centramiento y de la invocación a mi ser grande. Antes de enfrentar una nueva sesión, escucho música instrumental, de meditación, celta, clásica, etc., y, a medida que va avanzando la música, voy agrandándome y estoy más disponible para mi *coachee*.

B.- Para el o la *coachee*. También viene desde ese mundo que resalta a nuestro ser pequeño. No podemos pretender que se siente en el sillón o en el sofá y se conecte automáticamente y pueda entrar en su ser. Para llegar a ese lugar, la música. El centramiento del (la) *coachee* puede conducirse mejor con la melodía justa, que no es siempre la misma. En mi experiencia, cuando la persona viene cansada, es buena medida poner melodías livianas y alegres -a mí me hace sentido melodías con instrumentos de viento-, para despertarle; si viene estresado, música relajante, con sonidos de la naturaleza, algo electrónico también y, para el centramiento, oriental (japonesa, hindú).

C.- Para el *coaching*. Con la música puedo ampliar mi escucha respecto de lo que dice el cuerpo y la emoción del *coachee* y también le puedo facilitar entrar en emociones, disposiciones corporales o actividades. Por ejemplo, si busco que agrande una emoción, para habitarla o tal vez mirar qué tan difícil se le hace entrar en ella, puedo hacerle escuchar música de piano y cello si busco que conecte con la pena, punk si busco que habite la rabia, sonidos de piano más graves para el miedo, música gitana balcánica para el entusiasmo, canto gregoriano para la nostalgia, etc. Si lo que busco en la sesión es que experimente las disposiciones corporales, la música africana para liberar energía, llamar a la estabilidad y poner límites, sonidos urbanos y con ritmos más bien rápidos tienden a la contracción y la resolución, reggae aliviana,

relaja y permite la apertura y las cuerdas más agudas facilitan la flexibilidad. Si lo que busco es generar un buen ambiente para un trabajo escrito o de manualidades, la música jazz y clásica pueden sonar de fondo.

**“La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo.” Platón**

#### IV.- ¿Qué puede aportar la música en un proceso de *coaching*?

Una sesión de coaching es un tiempo acotado en el que no sólo hay movimiento corporal y emocional, sino también diálogo. En ese contexto, lo registrado en una sesión puede perderse en el mar de la vida cotidiana y, con ello, frenar el aprendizaje. Articular un quiebre ontológico es un paso inicial para un proceso de transformación. ¿cómo hacer para que esa lucecita que se encendió no se agote y termine perdiendo su fuerza? Postulo que la música puede ser un aliado en esta tarea.

En general, cuando se habla de aprendizaje, se habla de incorporación y eso nos lleva a la repetición. Si yo deseo transformar mi tendencia a decir “sí” cuando quiero decir “no” y declarar lo que realmente me surge, pasar por la vida diciendo que no a todo desvirtúa el aprendizaje, pues sólo estamos en el primer orden. Entonces, el aprendizaje más profundo, el de segundo orden, requiere que la nueva integrante de nuestra coherencia se incorpore, es decir, se integre en nuestra corporalidad y se asiente en ella. El cuerpo concurre en la ayuda pero, dado que nuestra antigua coherencia no tiene ese nuevo elemento que queremos incorporar, el movimiento no se produce en forma espontánea. Incomoda. Perturba. E invita a dejarlo de lado. Ese mover el cuerpo se facilita cuando la música ha estado involucrada en el aprendizaje del

ejercicio, surge la remembranza. Si el movimiento que deseo incorporar es, siguiendo el ejemplo, el poner límites, colocar la mano en esa posición en una sesión acompañada de música, facilita el ejercicio porque el *coachee* lo realiza a un ritmo que le resulta cómodo y que facilita la repetición entre una y otra sesión.

Sin embargo, más grande que eso, me parece que la vida se mueve como una pieza musical. Toda canción tiene un movimiento, un inicio, una sinuosidad, un subir y bajar intensidad, quiebres, clímax y término. Y los procesos de transformación también. En ese escenario, el foco de mi escucha como *coach* no se puede limitar a la sesión en forma aislada, sino que al todo. Sólo así puedo identificar la música que me trae mi *coachee*, que puede ser recurrente, cambiante o bien, no ser visible. Todas estas circunstancias muestran algo.

Una forma de mirar e interpretar estas dinámicas y transformarlas en elementos de aprendizaje, fue creada por Gabrielle Roth y denominada los 5 Ritmos<sup>5</sup>, definidos como estados del Ser y como un mapa para todos los lugares que queremos ir, en todos los planos de conciencia – interior y exterior, hacia adelante y hacia atrás, físicos, emocionales e intelectuales. Enseñan que la vida es energía en movimiento, liberándonos de las nociones fijas sobre personas, lugares, objetos o ideas y nos vuelven a conectar a los ciclos de nacimiento, muerte y renovación.

Son definidos como sigue:

- 1) Fluido, la fluidez y la gracia: es el camino a nuestra verdad interior, sernos fiel, escuchar y atender a nuestras necesidades y ser receptivos a nuestros mundos interior y exterior. Se relaciona con la etapa de la infancia, la madre y el elemento Tierra.

---

<sup>5</sup><http://danzando5ritmos.com/los-5-ritmos/>

- 2) Staccato, la definición y el refinamiento: es la puerta de entrada al corazón, el gobernante de nuestra parte guerrera, la parte de nosotros que se presenta como la verdad y la claridad. Es el feroz maestro de los límites y se vincula con la etapa de la niñez a la pubertad.
- 3) Caos, el anuncio de la creatividad que busca forma: es la puerta de entrada a la gran mente, practicando físicamente el arte de liberar totalmente el cuerpo y moverlo más rápido de lo que podemos pensar, es la práctica de ir hacia lo desconocido, no temiendo lo que está en el otro lado. La relajación de la mente y la integración de las energías; el ritmo de la adolescencia y el elemento agua.
- 4) Lírico, la síntesis y la integración: enseña cómo salir de los patrones destructivos y rendirse a las profundidades del fluido, repeticiones creativas de nuestro ser autosuficiente, que burbujea desde lo más profundo de nosotros. Nos conecta con la humanidad. Es el ritmo de la madurez y el elemento aire.
- 5) Quietud, la compasión y la paz: moverse en quietud y estar todavía en movimiento fusiona la acumulación de experiencias de la vida de nuestro cuerpo en nuestra verdadera sabiduría. Practicamos el arte de hacer finales humildes y conscientes que significan asumir la responsabilidad de todo el recorrido. Existe la intención o el impulso de querer manifestar unidad, es un enlace entre lo mundano y lo mágico, lo ordinario y lo sagrado. La etapa de la vejez.

Entender esta música, leer en el *coachee* el estado en el que se encuentra y, a través de ritmos y melodías, poder conducirlo y acompañarlo, son grandes herramientas para un proceso de transformación.

#### V.- Conclusiones.

La música aporta al coaching del mismo modo en que influye en la vida. Tanto los autores que se han mencionado como yo, opinamos que la música es consustancial a la vida y, por ello, es el encuadre de todas nuestras historias. La música liga a quienes la escuchan, la disfrutan, la interpretan o se mueven con ella y, por eso, es una tremenda herramienta para generar vínculo con el



otro y, simultáneamente, con nuestro ser grande y lo profundo, sirviendo de vehículo a las transformaciones que buscamos.

La música es parte de mi vida y, por eso, forma parte de las decisiones que tomo y las acciones que ejecuto para crecer y para mi bienestar.

Ximena Rivera Salinas

Santiago, 20 de julio de 2017