

5

Sanando las heridas

LA HERIDA ES AQUEL LUGAR POR DONDE LA LUZ ENTRA EN TI», DECÍA EL POETA RUMÍ EN EL SIGLO XIII. PONER CONCIENCIA A LO QUE NOS AYUDA A AVANZAR, FORMA PARTE DE LA RECUPERACIÓN. LA MUSICOTERAPIA Y MINDFULNESS CON PERSPECTIVA DE GÉNERO SON DOS POTENTES HERRAMIENTAS PARA IMPULSAR ESTE PROCESO

Cuando hemos vivido violencia, podemos ir sanando heridas, aprender de lo vivido y detectar qué nos conecta con la alegría, el placer y el bienestar. Todo esto formará parte de nuestra sabiduría personal y nos servirá para avanzar en nuestro camino y acompañar mejor a otras personas.

La música ofrece un mundo maravilloso de posibilidades, ya que facilita el contacto con lo que sentimos y con quienes somos, permite reflejar y transformar nuestras emociones y alcanzar estados de bienestar, motivación y relajación. Los ritmos musicales influyen en los ritmos biológicos (cardíaco, respiratorio, motriz...) y los efectos de la música actúan incluso sobre las ondas cerebrales y los sistemas nervioso, inmune y endocrino. Las músicas que te hacen disfrutar contribuyen a que tu cuerpo genere esas sustancias que tienen que ver con el bienestar y la motivación (endorfinas, serotonina, oxitocina, dopamina). Al mismo tiempo, reducen la producción de cortisol: la hormona relacionada con el estrés.

La compañía de la música permite atravesar los peores momentos de manera más ligera. Da fuerza y ánimos, ayuda a expresar cualquier emoción y nos conecta de manera muy especial con nosotras mismas y con otras personas.



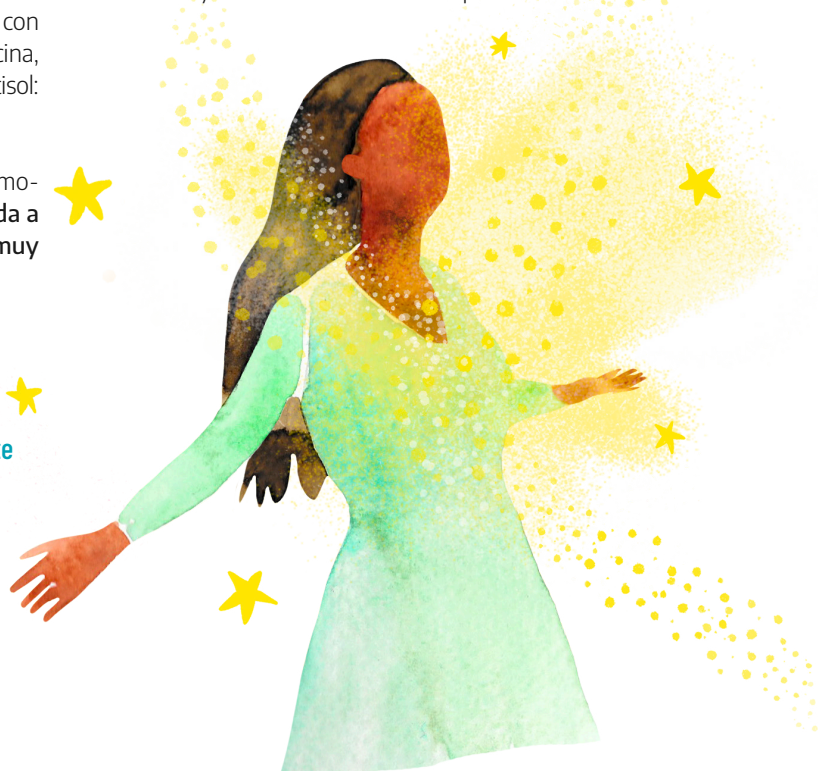
La música «ofrece compañía cuando no la hay, comprensión cuando reina el desconcierto, consuelo cuando se siente angustia, y una energía pura

y sin contaminar cuando lo que queda es una cáscara vacía de destrucción y agotamiento»

James Rhodes (1975), pianista y escritor de origen británico nacionalizado en España, superviviente de violencia sexual en la infancia

Seguro que ya has tenido experiencias en las que te ha servido para divertirte, relajarte, activarte, calmarte, comunicarte o hacer más amena alguna tarea. Si en algún momento un pensamiento o recuerdo doloroso atrapa tu atención, puedes liberar esa energía o distraerte cantando, improvisando, bailando o escuchando la música que más te gusta. Sobre todo si compartes este hacer musical con otras personas a través de un proceso facilitado por un/a musicoterapeuta, podrás ir soltando peso, integrando las vivencias más difíciles y mejorando tu estado de ánimo, tu sueño y tu salud.

En musicoterapia, la improvisación musical, el canto conjunto, la creación de canciones y la estimulación de imágenes y sensaciones a través del sonido o el uso de música editada están al servicio de la recuperación, el desarrollo personal y la mejora de la salud y la calidad de vida de las personas¹.



UNA VOZ PROPIA

En el cuento de *La Sirenita*, la protagonista renuncia a su propia voz y a su propia esencia para emparejarse con un hombre al que supuestamente ama (¡aunque le acaba de conocer!). En el arte de Empoder-Arte, **contactamos con nuestra propia voz, con nuestra esencia, para desplegar sus alas y disfrutar de ella.** Partimos de que **nuestra voz es irrenunciable, al igual que no podemos renunciar a nosotras mismas por nada ni nadie.** Nos sentimos con **derecho a ser quienes somos, a expresarnos y compartir con quienes queramos, así como a reservarnos.**

Nuestra voz es el sonido del alma, al igual que se dice que los ojos son su espejo. Por eso tiene tanto que ver con nuestra identidad, con quienes somos y con lo que sentimos. Tienes derecho a expresar tu voz, a comunicarte con libertad y a cantar. Cuanto más te muestres como eres, más fácil se lo pondrás a las personas que te quieren para amarte a ti, sin máscaras ni artificios.

¿SABÍAS QUE?...

Al cantar, te estás dando una especie de masaje que relaja tus músculos a través de la vibración del sonido. Al mismo tiempo, mejora tu respiración, al tener que regular el aire para que una nota o una frase musical dure un tiempo. Todo esto hace que disminuya el estrés y la ansiedad.

Si hay atascos en tu voz, no te reconoces en ella o rechazas una parte de ti, si te cuesta expresarte o mostrarte como eres, con toda tu fuerza y tu vulnerabilidad, recuerda que el proceso de liberación, recuperación y empoderamiento tiene sus propios ritmos y tiempos. Poco a poco **irás confiando más en tu propia voz y tu propio criterio, sobre todo cuando consigues alejarte de quienes obstaculizan este proceso.**

Pasar de víctima a superviviente es un proceso que requiere alejarnos de lo que nos daña y asumir un rol activo, haciéndonos cargo de nuestro propio bienestar. No hay ninguna fórmula que diga cuánto tiempo vas a necesitar para sanar las heridas. Lo que sí sabemos es que **el dolor se va suavizando con el tiempo y que sirve para recordar qué es lo que nos daña y qué nos conviene, para poder así cambiar de rumbo.** También sabemos que quien canta su mal espanta y que buscar esos espacios donde puedes disfrutar y expresarte con libertad va a ayudarte a crecer y recuperarte.

Si alguien acalla tu voz, no la escucha, la enjuicia, la ridiculiza o la infravalora, se puede convertir en un obstáculo para tu felicidad, sobre todo si te afecta su actitud. Tienes derecho a cuidar de ti, alejarte y recuperarte. Te invitamos a rodearte de personas con las que te sientes valorada y respetada o, si no las encuentras de momento, reservarte para ti misma. Esto potenciará tu proceso de empoderamiento y autoamor.

Además de la música y la voz, el silencio también tiene un poder curativo. A través del sonido, puedes escuchar mejor tus propias verdades (que aunque no sean la verdad absoluta, son tus verdades). Y ese silencio lo puedes alcanzar tanto cuando te concentras en la música durante un rato largo (sobre todo si cantas, cantas o tocas un instrumento) como cuando practicas a menudo la meditación sentada, caminando o en la forma en que a ti te ayude.

1. "Musicoterapia, amor y reparación de las heridas que deja la violencia», Revista THAM, 2020, pp. 24 -25, en <https://cuandoelamorfluye.com/index.php/publicaciones/>

CONECTANDO CON EL MOMENTO PRESENTE a través de Mindfulness–Meditación

Parte de nuestro malestar tiene que ver con vernos atrapadas por pensamientos relacionados con el pasado y con el miedo a pasarlo mal en el futuro.

Practicar mindfulness implica poner la conciencia plenamente en el momento presente, regando las semillas de la felicidad² y reduciendo las causas del sufrimiento.

Para conseguirlo, podemos entrenar la mente a partir de diferentes prácticas. Vamos a ver algunas de ellas, para que puedas ir probando y ver cuáles te funcionan más en cada momento.

Si quieres profundizar, puedes hacerlo a partir de los Recursos que incluimos al final del capítulo:

1

INVITA A TU MENTE A CONCENTRARSE

en la respiración o en las sensaciones de tu cuerpo. Puedes llevar la atención a la punta de la nariz, fijándote en el aire al entrar y salir y las sensaciones que produce (cambio en la temperatura, etc.). Otra opción es sentir cómo el abdomen se expande y se contrae, o seguir el recorrido de la respiración desde que inhalas hasta que se convierte en exhalación, y viceversa.

2

EN POSICIÓN SENTADA

puedes adoptar la postura de flor de loto, o bien apoyar la planta de los pies en el suelo. Siente cómo tu cuello se estira, como si quisieras tocar el cielo con la coronilla, mientras relajas los hombros. Puedes poner una mano sobre la otra en tu regazo, juntando las yemas de los pulgares, o colocarlas sobre tus muslos, uniendo la yema del dedo pulgar con el dedo índice o corazón. Si tienes mucha agitación, tal vez te tranquilice más juntar tus manos a la altura del pecho, con los pulgares tocando el esternón. Lleva tu atención a la respiración, a los sonidos del exterior o a los elementos que te rodean. Ante cualquier distracción, invita de nuevo a tu mente a concentrarse.

3

ESCÁNER CORPORAL

Sentada o tumbada boca arriba, con los ojos cerrados o mirando "al infinito", siente cada parte de tu cuerpo: desde tu pie izquierdo, con sus dedos, planta y empeine, pasando por la pierna, pie y pierna derechas, siguiendo por la pelvis, después el vientre, la espalda, el pecho, los hombros, los brazos y manos, hasta llegar a la cara, la boca, nariz, ojos, orejas y la cabeza. Finalmente, siente tu cuerpo al completo y el espacio que ocupa. Puedes aprovechar la inhalación para relajar cada parte y la exhalación para liberar sus tensiones.

4

MEDITACIÓN CAMINANDO

Elige un breve recorrido y lleva tu atención a cada pisada, como si besaras la tierra, sintiendo el movimiento de tu cuerpo, los pies y tu respiración. Puedes hacer esta misma práctica en un recorrido largo, preferentemente en la Naturaleza o en un parque. Notarás cómo te vas calmando poco a poco.

5

DANZA O CANTO MEDITATIVO

Con una música que te lleve a un estado meditativo, deja que tu cuerpo se mueva como necesita, disfrutando del movimiento. Si cantas, puedes utilizar un mantra o improvisar sobre una base musical muy estable para calmar tu mente. Déjate llevar por el movimiento y siente la música, el cuerpo y la respiración.



2. La frase "regar las semillas de la felicidad" la utiliza el maestro budista Thich Nhat Hanh en varias de sus obras



La asamblea interna



TODAS LAS PERSONAS tenemos diferentes partes de nuestra propia personalidad que a veces entran en conflicto entre sí. Cuando hemos vivido traumas, podemos ser menos conscientes de esas partes, que pueden entrar en luchas o no reconocerse mutuamente.

A veces incluso una parte “toma el poder” y deja de ver a las demás (por ejemplo, cuando hacemos o decimos algo que no reconocemos, que no sentimos como propio...).

Puede ocurrir que una parte se sienta culpable de la violencia vivida, mientras que otra puede ser muy dura y le recrimina a esa parte más vulnerable que sienta vergüenza, se bloquee o haya hecho algo de una determinada manera. Al mismo tiempo, otra parte se da cuenta de que no tenemos la culpa de la violencia que hemos vivido...



SI EN ALGÚN MOMENTO DESCUBRES DENTRO DE TI varias partes y cada una va por su lado, puedes dibujar a continuación cada una de ellas, escribiendo en un “bocadillo” (como si fuera un cómic) lo que dirían si se pusieran a dialogar entre sí.

Trata de comprender los motivos de cada una de ellas y pregúntales cómo te pueden ayudar a ser más feliz y a lograr mejor lo que quieres en tu vida.

Si necesitas más papel, no dudes en coger folios, colores, etc. Puedes incluso hacer un cómic para reflejar cómo evolucionan estas diferentes partes de ti después de hablar entre sí, tratando de llegar a algún acuerdo.

Al terminar, escribe qué has aprendido de esta experiencia que te pueda servir para tu proceso de recuperación y desarrollo personal.

Y AÚN HAY MÁS...

Un artículo sobre los beneficios del canto:

“Cantar es bueno: estos son sus beneficios psicológicos, emocionales y físicos”, en El Diario

https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/cantar-beneficios-psicologicos-emocionales-fisicos_1_1082949.html

Un libro sobre mindfulness/meditación:

Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás, de Jon Kabat-Zinn

https://www.budismolibre.org/docs/libros_budistas/Jon_Kabat_Zinn_Mindfulness_en_la_vida_cotidiana.pdf

El video inspirador sobre el autoamor:

“Quererse bien a una misma. Autoestima y autoamor”, de Coral Herrera

<https://youtu.be/ViYVUDZLTpQ>

Un libro para comprender y transformar las secuelas de los traumas vivir con disociación traumática:

Entrenamiento de habilidades para pacientes y terapeutas, de Onno Van Der Hart

MÁS CANCIONES SANADORAS O EMPODERADORAS

**“SACAR LA VOZ”,
de Ana Tijoux con Jorge Drexler:**

<https://youtu.be/VAayt5BsEWg>

**“SANAR”,
de Jorge Drexler:**

<https://www.youtube.com/watch?v=yB96HjyxLns>

**“COMO LA CIGARRA”,
de Mercedes Sosa con letra de María Elena Walsh**

https://youtu.be/wv_-kUkP998

**“AHORA”,
de Bomba Estéreo**

<https://youtu.be/60ypljq4Jbw>