Música, ocio y envejecimiento (o la aventura de la música en el país de Ulises)

Arantza Lorenzo de Reizábal
Universidad de La Rioja

En función de las distintas etapas vitales, nuestra sociedad moderna ha definido grupos de población que han acabado generando una conciencia grupal de gran trascendencia sociológica. Desde esta perspectiva, el siglo XIX puede ser considerado como el del "descubrimiento" de la infancia, mientras que el siglo XX nos presenta a la juventud, la adolescencia y la vejez como grupos de enorme importancia y repercusión social.

Estos grupos, en el desarrollo de su conciencia social, tienen una de sus más importantes expresiones en el modo de vivir el ocio. Esto se hace patente, especialmente, en el grupo de las personas mayores, donde la función del ocio es de tal envergadura que condiciona su modo y calidad de vida.

El adelanto de la edad de jubilación y el aumento de las expectativas de vida están haciendo de la vejez un período especialmente sustancial y largo, en el que el trabajo deja de ser el eje de la existencia, y el tiempo libre y las actividades de ocio se sitúan en un primer plano. No obstante, esta preponderancia del tiempo libre frente al tiempo de trabajo, no es, en modo alguno, algo natural en los mayores sino que es fruto de la imposición de la construcción social de la realidad histórica que vivimos. Un repaso a la historia social ilustra y permite comprender cómo las diferentes estructuras sociales han impuesto diferentes realidades a la población anciana. Así, la dicotomía trabajo/ocio basada en la edad es un aspecto que sólo aparece en las sociedades industriales (que se prolonga hasta nuestros días), no existiendo en las sociedades nómadas y agrícola-ganaderas, en las que

los ancianos ocupan su tiempo en cuidar de los niños y de la transmisión simbólico-cultural, además de ejercer funciones de dirección y toma de decisiones respecto a la explotación y al grupo social, hasta el momento de la muerte.

Y ¿qué ocurre con ese tiempo libre que se les impone a los mayores? Nuestros mayores han sido educados en la ética calvinista-weberiana (1984) del trabajo como valor supremo, y del ocio y los placeres como algo pecaminoso. De este modo, la separación trabajo/ocio que deben realizar cuando envejecen está minada por una ideología y una práctica contradictorias, que puede terminar por crear una brecha en su mente y su vivencia y desembocar en situaciones, incluso, de enfermedad y muerte.

El fenómeno de la jubilación se plantea de diferentes formas. Para unos es una liberación, el final de una etapa vital caracterizada por el esfuerzo en la realización de actividades obligadas y/o no deseadas. Para otros es el momento terrible de la llegada de la etapa final de la vida, relacionada con la decrepitud y el deterioro físico y psíquico. Este último planteamiento presenta la vejez como un proceso estrictamente biológico. Y, si bien es cierto que los años traen un deterioro físico, considerar la vejez únicamente como un período de declive es tanto como negar su potencial.

Para Tedrick y McGuire (2000), el proceso de desarrollo personal no está controlado únicamente por la biología, por lo que no concluye a una determinada edad. En su opinión, existen diferentes fases de desarrollo biológico, social, afectivo y cognoscitivo, y las pérdidas en un área pueden ser compensadas por un desarrollo positivo en otra. De esta manera, la vida puede estar marcada por cambios y crecimiento personal hasta el momento de la muerte. El desarrollo de la persona debe ser considerado, por tanto, como algo que evoluciona a lo largo de toda la vida y no desaparece hasta que esta se acaba. Este desarrollo, además, puede producirse dentro de los límites establecidos por los cambios físicos y cognoscitivos que la edad impone, si somos capaces de acomodarnos a ellos.

Ya Baltes y Baltes (1990) propusieron un modelo de envejecimiento que reconoce la necesidad del desarrollo personal al tiempo que se aceptan las pérdidas ocasionadas por la senectud. Este modelo se compone de tres elementos que interactúan entre sí:

- *Selección*: búsqueda de ámbitos o actividades más reducidas para centrarse en aquellas áreas que resultan prioritarias para el individuo.
- *Optimización*: desarrollo de actitudes para maximizar el rendimiento a través de la práctica y la tecnología, permitiendo el ejercicio de las actividades deseadas.
- *Compensación*: uso de técnicas diseñadas para compensar las pérdidas funcionales.

La aplicación de una optimización selectiva, junto con una fórmula de compensación, tiene como objetivo, en este modelo de envejecimiento, encontrar un equilibrio entre esas pérdidas típicas de la edad y el potencial que aporta la misma.

Desde luego, disfrutar de la jubilación y de la vejez está relacionado con la forma de ser y con opciones concretas, que determinan la manera de ver la vida y a los demás. Ya Kalish (1983) consideraba que la calidad de vida de los mayores se corresponde con una manera de vivir socialmente deseable, con el mantenimiento de las actividades desarrolladas durante la edad adulta (anterior a la vejez), con el sentimiento de satisfacción respecto al estatus social y con el sentimiento de felicidad y satisfacción general con la vida de uno mismo.

Si entendemos el tiempo libre como aquel espacio temporal en el que no es necesario realizar una actividad obligatoria, como puede ser el trabajo o la formación, resulta muy evidente y más que probable que sean las personas mayores las que, en la actualidad, disponen de mayor cantidad de tiempo libre. Sin embargo, disponer de tiempo libre sólo significa que se tiene la posibilidad de hacer algo de forma opcional y no obligada; se trata, por tanto y únicamente, de una potencialidad.

Para muchos jubilados, tener tiempo libre puede resultar un auténtico problema. Al no saber qué hacer para evitar el aburrimiento, una vez que ya no tienen la obligación del trabajo, su única aspiración consiste en llenar el tiempo libre como sea; en entretenerse con cualquier cosa para poder "matar el tiempo". Hay que llamar la atención sobre la necesidad de no confundir, entonces, el tiempo libre con el ocio, ya que son dos términos bien diferenciados. El tiempo libre adquiere su significación por su oposición al tiempo de trabajo, sin embargo, el ocio no. El ocio se identifica con una actividad gustosa, libremente elegida o decidida, que permite a las personas un continuo avance en su capacidad de vivir y percibir (Cuenca, 2000). La diferencia se establece, entonces, a nivel cualitativo.

Tiempo libre, ocio y ociosidad

Hasta hace bien poco, el trabajo ha ejercido un papel determinista en la conceptualización del ocio, debido a la herencia de las concepciones puritanistas religiosas generadas por la Reforma Luterana. Así, el ocio, tradicionalmente, ha sido entendido como algo contrapuesto al trabajo y dependiente de él. Esta relación ocio-trabajo implica la necesidad de distinguir entre un "tiempo ocupado" y un "tiempo libre", tiempo este último al que, con frecuencia, se tiende a identificar con el ocio y con la realización de determinadas actividades de tipo lúdico, recreativo o cultural.

En las últimas décadas, sin embargo, el trabajo ha ido perdiendo su hegemonía y ya no es considerado más que como una faceta más de nuestra vida, removiéndose de esta manera todos los cimientos sobre los que descansaban los planteamientos que, heredados de la mística protestante, veníamos teniendo del ocio. En este escenario, el ocio se nos presenta como una componente nueva a tener en cuenta en nuestra organización social y, naturalmente, vital. Al desvincularse trabajo y ocio, la verdadera esencia de este último no es ya el no-trabajo (desaparece la dicotomía *otium/nec-otium*) sino los beneficios y placeres que en sí mismo proporciona al ser humano.

El ocio, por tanto, se encuentra en relación directa con la vivencia personal, no siendo tanto una actividad ni un espacio de tiempo sino más bien un modo de ser y percibir, un estado mental o un ámbito de experiencia humana determinado por la actitud con que se lleva a cabo una acción (Cuenca, 1995); o, si se prefiere, aquel "*estado del alma*" del que nos habla Pieper (1962). Desde planteamientos netamente psicológicos, el ocio ha sido definido también como "*libertad de acción*" (Neulinger, 1974).

Cuando hablamos de "tiempo libre" nos estamos refiriendo a un ámbito temporal lleno de posibilidades. Y constituye, justamente, lo opuesto a "tiempo ocupado". En cambio, cuando hablamos de ocio nos estamos refiriendo, antes que nada, a un "tiempo liberado"; a un tiempo en el que el acento se sitúa en la cualificación de la actividad, y que puede ser definido como el conjunto de actividades realizadas durante el tiempo libre dirigidas al pleno desarrollo personal (Menchén, 2006). Esta conceptualización del ocio como un fenómeno vivencial y experiencial dirigido al desarrollo personal consigue resaltar la diferencia cualitativa existente entre ocio y tiempo libre.

Así entendida, la experiencia de ocio ha de tener un carácter totalizador e integrador, relacionada principalmente con el sentido de la vida y con los valores personales y transformándose en un encuentro personal que propicia el descubrimiento y desarrollo de las potencialidades de la persona que lo vivencia. Desde esta perspectiva, el ocio forma parte de las necesidades vitales básicas específicamente humanas (Cuenca, 2004). Y se contrapone claramente a la ociosidad que constituiría el abandono hacia el *dolce far niente*, rodeándose de simple diversión, consumismo y evasión.

El ocio verdadero, el ocio que hemos de buscar, ha de constituir, consiguientemente, una experiencia humanista y humanizante tendente a favorecer el desarrollo personal y social para permitir a las personas conseguir el máximo de sí mismas y de su vida. Este Ocio humanista será sin duda el único que nos permita vivir de forma saludable, es decir, con salud, entendida ésta desde un enfoque holístico basado en la interacción entre mente, cuerpo y entorno.

Envejeciendo con creatividad en el país de Ulises

El término "*El adulto Ulises*", acuñado por John McLeish (1976) para referirse a aquellas personas que continúan buscando nuevas aventuras y oportunidades a pesar de su edad avanzada, es de gran utilidad para definir la nueva perspectiva que la vejez puede y debe incorporar para mantener vivo el potencial de desarrollo y crecimiento que posee esta etapa vital. El prototipo de este tipo de personas se basa en la figura de Ulises, que contaba con la edad de cincuenta años cuando comenzó las aventuras descritas en la *Odisea* y que emprendió su último viaje con casi setenta años. Y la idea que subyace en esta metáfora puede resumirse en que el viaje de Ulises está al alcance de todo el mundo.

Para McGuire, Boyd y Tedrick (1999), un modo de ayudar a los individuos a alcanzar esa forma de vida ideal del país de Ulises es, sin duda, el ocio. La libertad que emana de la vivencia de ocio proporciona el caldo de cultivo necesario para conseguir un desarrollo personal continuado hasta el final de nuestros días. Las expresiones "*estar libre de*" o "*ser libre para*" reflejan claramente las oportunidades de expresión creativa del yo y de realización personal que ofrece el ocio.

En ese viaje de Ulises hacia el envejecimiento, no debemos olvidar un aspecto que, en muchas ocasiones, se presenta fuertemente interrelacionado con el ocio: la creatividad. En este caso, la creatividad no se debe conceptualizar desde la elaboración de productos sino desde los procesos que tienen lugar durante esa elaboración, centrándose, sobre todo, en el discurrir de la vida cotidiana. Todas las personas mayores son capaces de encontrar soluciones más o menos ingeniosas, originales, diferentes o inesperadas a los retos que plantea la vida en su cotidianidad. La resolución de problemas, la variedad en la manera de enfrentarse a cualquier actividad o trabajo, la búsqueda de nuevos retos, de nuevas amistades, la adaptación a nuevas situaciones, o la expresión de uno mismo como ser, son actividades que las personas mayores han de realizar con asiduidad durante su proceso de envejecimiento y que forman parte del ámbito de la creatividad.

Ha de insistirse en la idea de que la creatividad no es un terreno reservado a unos pocos (los "elegidos": genios y artistas). Todo lo contrario, la creatividad es un terreno universal, en el que las razas, las culturas y las edades no cuentan. Es un terreno específico del ser humano y trascendente para su desarrollo personal y vital. Es un espacio en el que todos los seres humanos pueden traslucir su esencia y su experiencia y en el que debemos integrar, por derecho y necesidad, al anciano.

Un ámbito de la creatividad que puede resultar muy cercano al colectivo de mayores es el artístico. Por todos es sabido que existen artistas (músicos, pintores, escritores) de reconocido prestigio que desarrollan su labor creativa hasta

bien entrada la década de los setenta u ochenta años. Así, por ejemplo: a medida que envejece, las obras de Bach figuran entre las más delicadas y bellas de su catálogo; Monteverdi tenía setenta y cinco años cuando escribió *La coronación de Popea*; Verdi tenía setenta y seis años cuando escribió la más audaz de sus obras, *Falstaff*; la vejez de Goya constituyó un ascenso hacia la perfección y una constante renovación, y a los setenta y un años de edad pintó los grabados que constituyen el conjunto de la *Tauromaquia*; Rembrandt pintó sus obras maestras pasados sus sesenta años; Picasso, etc. Otros ámbitos como la política o la ciencia también tienen grandes exponentes de "primera" de la etapa de la vejez (piénsese en Churchill, Gandhi o Einstein). No obstante, una vez más, se ha de reiterar que no se trata tanto de buscar la calidad del producto final sino de enfatizar el proceso que ha tenido lugar durante su realización.

Cuando se aúnan creatividad y ocio, las oportunidades de crecimiento personal y vivencia saludable crecen exponencialmente. Esto es debido a que el ambiente se transforma en un ámbito de auténtica libertad para hacer y expresar, y esa libertad es aprovechada para enfocar gustos, habilidades y capacidades. Todo ello incrementa la motivación intrínseca y acaba dotando de sentido a la actividad que se está realizando. A medida que el proceso va avanzando, se retroalimenta y acaba por instituir un sentimiento de autoestima tan arraigado que el resultado es una experiencia óptima de ocio en la que el individuo se siente autorrealizado.

No obstante, curiosamente, esa misma sociedad que libera a las personas de sus obligaciones es la que, también, puede restringir su libertad en el momento de disfrutar del ocio y sus beneficios. La discriminación por razón de la edad cronológica lleva a considerar a los mayores como personas "*demasiado viejas para hacer*" o "*demasiado viejas para estar*". Estos estereotipos y mitos creados alrededor de la vejez limitan, en muchos casos, las oportunidades que ofrece esta etapa y, entre todos, debemos trabajar para erradicarlos.

La música en las dimensiones del ocio

Música y ocio conforman un binomio perfecto en el que cada uno aporta lo más valioso de sí. Por un lado, se ha insistido mucho en que el gran valor del ocio radica en la posibilidad de apertura que ofrece a la persona, posibilidad que le ha sido negada en el ámbito del trabajo o en unas relaciones sociales embrutecedoras. Por otro lado, la música aporta al ocio todo su potencial lúdico, festivo, creativo y cultural, capaz de generar toda una serie de valores y actitudes que favorecen el desarrollo personal integral del ser humano. Este es, sin duda, el verdadero punto de fusión entre la música y el ocio.

Así, la música puede ser evidenciada en relación al ocio a través de sus cinco dimensiones: lúdica, festiva, creativa, ambiental-ecológica y solidaria (Lorenzo, 2000). Aunque la presentación de sus aspectos más característicos se va a realizar de manera independiente, conviene recordar aquí que no constituyen, en absoluto, compartimentos estancos, estableciéndose entre todas ellas complicados procesos de interrelación.

a) Dimensión lúdica

La música depende de tres impulsos lúdicos (Swanwick, 1991) y el juego, como característica fundamental humana, está unido intrínsecamente a toda obra musical. Estos impulsos lúdicos son:

- *El Dominio*: es lo que Piaget llama *sentimiento de virtuosismo* o *poder,* y viene dado por el control de materiales sonoros.
- *El Juego Imaginativo*: para Piaget es la *asimilación*. Consiste en establecer relaciones estructurales musicales cuyas reglas y limitaciones son impuestas por el propio individuo.
- *La Imitación*: en términos piagetianos es la *acomodación*. Cuando imitamos nos estamos adaptando al efecto producido por los objetos, personas o hechos, adoptando alguna de sus características.

Nuestra relación con la música, y en general con las artes, puede hacerse de tres modos, de forma que cada uno de ellos tiene su propia orientación entre los elementos del juego. Así es posible hablar de:

- *Creadores* (compositores, improvisadores): como aquellas personas que responden al impulso lúdico del juego imaginativo.
- *Intérpretes* (instrumentistas, cantantes): como aquellas personas que responden al impulso lúdico de la Imitación y del Dominio.
- *Oyentes-participantes* (en la sala de conciertos): como aquellos que responden a la Imitación. Si bailamos o nos dejamos llevar por la música, por ejemplo, la imitación resulta evidente.

La relación juego-música queda establecida, por tanto, en una relación trialéctica en la que el dominio será el elemento lúdico que nos oriente hacia los materiales artísticos, la imitación se relacionaría con el carácter expresivo o referencial de la música y el juego imaginativo nos centrará en su estructura.

Desde esta perspectiva, la música como ocio es y debe ser, ante todo, un acontecimiento creador lúdico que nos permita expresarnos, ayudándonos a crearnos y re-crearnos. La experiencia estética de la música se lograría al adivinar sus valores lúdicos convirtiéndola en un juego.

b) Dimensión festiva

La fiesta y el festival son los grandes acontecimientos musicales vitales. La fiesta es esencial en la vida del ser humano y la música forma parte de la misma tal y como se pone de manifiesto en una simple mirada a nuestras tradiciones festivas. En forma de pasacalles, de bailes, de conciertos, manifestaciones todas ellas que expresan la alegría, el contento y el placer de la comunidad, la música está allí siempre presente y constituyendo el elemento aglutinador e integrador del evento.

En todo caso, la música hace más distendido el ambiente, facilitando de esta forma la comunicación social y el encuentro. En este sentido, la danza y el baile surgirán como una necesidad de expresarnos corporalmente, como una necesidad de desarrollar nuestra psicomotricidad y como una excusa para el contacto físico.

Adicionalmente, todo ello deja imborrables huellas en nosotros que pueden ser rememoradas gracias al gran potencial evocador que la música posee.

c) Dimensión creativa

La experiencia musical en su dimensión creativa puede ser abordada desde tres frentes:

- Como fenómeno creativo
- Como fenómeno estético
- Como fenómeno cultural

La música, *como fenómeno creativo*, puede ser abordada desde dos ámbitos diferenciados: el de la creación propiamente dicho (considerada como una aptitud), y el de la creatividad (considerada como una actitud).

Desde la perspectiva de la creación (como una aptitud), crear música y recrearla se convierte en una vivencia y experiencia lúdica caracterizada como un ámbito de libertad de elección y acción (el juego imaginativo del que se hablaba con anterioridad) y, por supuesto, como un ámbito de libertad de expresión personal capaz de ampliar nuestro universo conceptual y afectivo. Además, la creación musical genera sentimientos gratificantes de dominio y competencia, debido a que posee un orden y una predictibilidad característicos, en muchos casos.

Desde la perspectiva creativa, más actitudinal, la música como ocio comporta la experimentación de una serie de valores que acaban creando una actitud, un estilo de vivir la vida que busca satisfacer los sentimientos de autoconocimiento y autorrealización.

La música también posee una *dimensión estética* en la que se ve involucrado el disfrute por los sentidos y de la que deriva un estado especial de actitud, un estado más receptivo que trasciende hacia personalidades más perceptivas y

receptivas. El elemento constitutivo de esta dimensión, "lo bello", es captado por el individuo tanto a través de la inteligencia como de la sensibilidad y acaba siendo interiorizado y transformado en un valor de primer orden. Como consecuencia, el ser humano buscará lo bello de la vida haciendo su vida bella.

Por otra parte, la música se manifiesta como un *elemento cultural* de primer orden, dado que tradicionalmente, y junto con las demás artes, ha sido considerada un instrumento al servicio del conocimiento y del desarrollo de la sensibilidad estética artística, y, también, porque se erige en representante característico de los rasgos del grupo que la produce. La cultura es el modo de representación de una sociedad y conlleva un estilo de vida, una manera de ser y de sentir; y uno de los parámetros socioculturales de esa sociedad es, sin duda, su música. La música se convierte, por ello, en seña de identidad del ser humano.

d) Dimensión ambiental-ecológica

En el caso de la música, su conceptualización física, como energía contenida en las moléculas de los cuerpos que están en movimiento, hace que forme parte del medio ambiente.

En la actualidad, el ecosistema en que vivimos está viendo alteradas sus condiciones acústicas. La exposición al ruido produce una serie de efectos, por lo general a medio y largo plazo, negativos y nocivos tanto a nivel físico (cefaleas, pérdida progresiva de la audición, aumento del colesterol, aumento del ritmo cardiaco, etc.) y psíquico (agotamiento prematuro, irritación, agresividad, estrés) como social (deficiencias en la comunicación oral, dificultad de realización de ciertas tareas, aislamiento personal). Estos efectos nocivos son tan importantes que, necesariamente, se ha de prestar atención a la calidad de vida que se deriva de un mayor control de los mismos.

Una de las consecuencias más graves que traen consigo las alteraciones de las condiciones acústicas se presenta a nivel comunicativo. Resulta paradójico el hecho de que a pesar de estar en la era de la comunicación, cada vez se da más la incomunicación. En este sentido, en el momento en que se interrumpe el proceso de comunicación, debido a la presencia de algún tipo de contaminación sonora, se pierde la capacidad creativa (Del Campo, 1996), lo que constituye un impedimento para el normal desarrollo del ser humano.

e) Dimensión solidaria

La música también goza de esta dimensión social como vivencia altruista y solidaria de ocio en la que se ven comprometidas las interacciones grupales, comunitarias y sociales. Véase el caso de agrupaciones y sociedades tales como las Sociedades Filarmónicas o Corales, que constituyen claros ejemplos de entornos

sociales cuyos intereses se centran en fomentar la vivencia y la práctica de la música. La participación en este tipo de agrupaciones musicales favorece la integración de las personas en el grupo y en el entorno social, además de proporcionar oportunidades de profundización trascendente en la propia cultura y de acercamiento a otras culturas.

Beneficios de la música

Gracias, sobre todo, a su potencial lúdico y creativo, la música se convierte en un proceso mediante el cual podemos explorar nuestro medio externo (interacción con el medio) e interno (autoconocimiento). Además, y debido a que es un fenómeno estructurado (existe sólo en el tiempo) la música se convierte en una experiencia estructurante de los niveles de significación de la persona. La estructuración y ordenamiento de los sentimientos y conocimientos que nos proporciona hacen de ella una fuente generadora de valores que originan una serie de actitudes tendentes a generar un estilo de vida enfocado a una actitud vital creativa, y capaces de satisfacer nuestros deseos de autoconocimiento y autorrealización. Esa actitud de vida creativa será la que nos permita crecer y desarrollarnos como personas en nuestra doble dimensión individual y social. La música adquiere así un papel relevante en la conformación de la personalidad ya que posibilita la configuración de nuevos valores que serán asimilados de forma creativa y se traducirán en actitudes y pautas de conducta creativas.

Los valores que la música transmite surgen de la relación íntima que el individuo mantiene consigo mismo, con la cultura y con el medio en que se desarrolla, y se transforman y maduran conforme se transforma y madura la experiencia personal y musical.

Pero, ¿cuales pueden ser los valores y actitudes que, como realidades, puede ofrecer la música a las personas en general y a los mayores en particular? Proponemos los siguientes:

- Creatividad
- Libertad
- Gratuidad
- Lo lúdico y lo festivo
- Capacidad de asombro
- Conciencia crítica
- Lo estético (lo bello)
- Expresividad
- Comunicabilidad y sociabilidad
- Trascendencia
- Contemplación
- Ecologismo

Ha quedado bien patente que uno de los grandes beneficios de la música viene dado por su aportación al campo del crecimiento personal y de la autorrea-

lización, a través de los valores y las actitudes creativas que promueve. Sin embargo, y debido a las repercusiones tan importantes y saludables que su aplicación en el colectivo de los mayores puede tener, resultan igualmente significativos toda la serie de efectos beneficiosos que, a partir de la práctica y la vivencia musical, se vienen constatando (algunos desde hace ya mucho tiempo) en los campos de la biología, fisiología, cognición, sociología y espiritualidad.

1. Beneficios Biológicos y Fisiológicos

Hay suficientes evidencias para demostrar que la música produce mejoras en los niveles de:

- Los aminoácidos de ciertas proteínas.
- La presión sanguínea.
- El ritmo cardiaco y pulso.
- El ritmo respiratorio.
- La respuesta galvánica de la piel.
- Las respuestas motoras.
- Las respuestas cerebrales.
- El sistema endocrino.

2. Beneficios Físicos

Sobre todo a través de la danza, es posible:

- Mejorar el tono muscular.
- Mejorar la flexibilidad.
- Mejorar la coordinación y el equilibrio.

La música también mejora la calidad del sueño, resultando más reparador y prolongando su duración.

3. Beneficios Intelectuales

- Ayuda a desarrollar la capacidad de atención sostenida: por la inmediatez, la persistencia y la constante variedad del estímulo musical.
- Estimula la imaginación: ya que posee una capacidad sugeridora y evocadora enorme.

- Estimula la capacidad creadora: si la creatividad supone, sobre todo, fluidez, flexibilidad y originalidad, podemos afirmar que no existe mayor fluidez que la que se deriva de algo que es en un momento para dejar de ser al siguiente (recordemos que la música es el arte del tiempo). Por otro lado, la flexibilidad en la música se da en el hecho de que un cambio imperceptible en el sonido, en el ritmo, en el tempo, en el volumen tonal o en la armonía puede dar como resultado un cambio notable en la obra, en su sonoridad y en su significación. Además, ninguna de las demás bellas artes posee como ella la riqueza inagotable de matices (dinámicos, tímbricos, armónicos, melódicos, formales y lingüísticos) que constituyen la originalidad.
- Ayuda a transformar el pensamiento eminentemente pre-lógico en lógico: debido a que la música da conciencia de tiempo y ello sin apagar su afectividad. En este sentido, la música sería superior a las matemáticas.
- Es una fuente de placer semejante al juego: debido sobre todo a la variación constante y no determinada de sonidos.
- Ayuda a desarrollar la memoria: ya que, de acuerdo con la teoría holográfica de Pribram, el enorme placer de la música parece derivarse del hecho de que ésta puede activar gran cantidad de segmentos de memoria.
- Desarrolla el sentido del orden y del análisis: puesto que la música es una experiencia estructurada que se da en el tiempo.
- Ejercita la inteligencia porque habitúa a seguir el curso de varios razonamientos a la vez.
- Promueve una positiva influencia en la organización de las relaciones espaciales.

4. Beneficios Psicológicos

Todos los beneficios producidos por la música a este nivel se explican por el hecho de que la música –fenómeno estructurado– se puede convertir en una experiencia autoorganizadora de los niveles más profundos del ser humano.

- Favorece la comunicación no verbal y, por tanto, muy íntima.
- Favorece la identificación: ya que la música puede expresar características humanas y de personalidad.
- Favorece la asociación: ya que el hombre relaciona la música con estados anímicos reales y con experiencias pasadas (la música es una potente herramienta evocadora).

- Puede provocar en la mente imágenes cinestésicas que parecen reales: por lo que el oyente experimenta la sensación de ejecutar acciones físicas.
- Favorece la sinestesia: o sensación subjetiva propia de un sentido, determinada por otra sensación que afecta a un sentido diferente.
- Favorece la autoexpresión: su poder de evocar, asociar e integrar es un recurso excepcional de autoexpresión y liberación emocional. Además, la adaptabilidad de la música permitiría muchas maneras de canalizar esa autoexpresión sea ejecutándola o escuchándola.
- Ofrece oportunidades de recibir recompensas y castigos socialmente aceptables.
- Eleva la autoestima: porque hace posibles experiencias de éxito; porque hace sentirse necesario para otros y porque es capaz de elevar la estima de los demás hacia uno.
- Permite revalorizar el propio cuerpo.
- Reduce la ansiedad y el stress.

5. *Beneficios Sociales*

- Es un agente socializante: ya que posibilita que los individuos tengan experiencias como miembros de un grupo. Además se da el hecho importante de que a través de ese grupo al que pertenece, el individuo es capaz de afirmar su identidad. En este contexto:
  - la música ofrece los medios para expresarse de modo socialmente aceptable ya que ésta proporciona diversas formas de expresar las emociones.
  - la música proporciona la oportunidad de asumir responsabilidades para con uno mismo y para con los demás.
  - la música permite la cooperación y la competición de modos socialmente aceptables.
  - la música hace posible el aprendizaje de habilidades sociales y pautas de conducta realistas aceptables.
- Es un vehículo de comunicación interpersonal y de autoexpresión.

6. *Beneficios Espirituales y trascendentales*

- Tal vez, ninguna de las otras bellas artes puede sugerir o evocar tan claramente sentimientos religiosos, el sentimiento de lo sublime y de lo tras-

cendental, o el goce espiritual. La música parece que permite hablar a la divinidad o, al menos, acercarse a ella. Es por esto que todas las liturgias han considerado a la música como elemento indispensable del culto (en nuestra cultura, el mejor ejemplo de esta espiritualidad y trascendencia lo encontramos, sin duda, en el canto gregoriano).

Hacia una educación musical para el ocio en la vejez

El principal objetivo de la educación, desde una perspectiva general, es desarrollar los valores y actitudes de las personas y ayudarles a conseguir los conocimientos y habilidades con las que podrán sentirse más seguros, llegar a un pleno disfrute y estar más satisfechos de su vida. Esto implica que la educación no es solamente relevante para la economía y el trabajo, sino que también juega un papel fundamental en el proceso de desarrollo de la persona –en su faceta individual y como integrante de un grupo social– y, en última instancia, en la mejora de su calidad de vida. La educación es, por tanto, un concepto amplio y multidimensional que hace referencia a la totalidad de la persona.

Si educar es preparar para la vida y propiciar el desarrollo personal, es difícil entender que esto sea posible sin asomarse a las vivencias y valores que nos ofrece la experiencia de ocio en cualquiera de sus ámbitos, y más en concreto en el musical. Del mismo modo, es difícil entender que esa educación se lleve a cabo, únicamente, durante un período determinado de la existencia vital (desde el nacimiento hasta la edad adulta), obviando la etapa de la vejez, una etapa tan necesitada de experiencias vitales en las que las personas se reencuentren consigo mismas y con la sociedad en la que viven.

La música, desde la perspectiva del ocio, y debido a su capacidad para generar una actitud vital creativa, es capaz de potenciar y revitalizar las principales facultades humanas, como son: la sensibilidad, la inteligencia, la imaginación creadora, la voluntad, el amor, etc.; facultades éstas que en los ancianos suelen presentarse, con cierta frecuencia, mermadas o en proceso de involución, bien a causa del inevitable deterioro fisiológico o bien –y en muchos casos– debidas simplemente al abandono, la desidia y el aislamiento al que son sometidos estos ancianos por parte de nuestra sociedad. Precisamente por ello, porque significa una integración en la vida, porque puede ejercer un dominio decisivo sobre la persona y sobre sus sentimientos, la música debe ser entendida como un factor cultural indispensable y, consiguientemente, educable.

Esto nos lleva a realizar una propuesta educativa para los mayores, enmarcada en el contexto de la educación integral y que ponga en evidencia la necesidad de entender la música, y el arte y la cultura en general, como algo práctico, vivo, en íntima relación con la vida misma, en la que cobran sentido.

Desde esta perspectiva, es necesario desarrollar para nuestros mayores una forma de pedagogía musical centrada en la persona y para la persona, es decir, una pedagogía que tenga su foco en el desarrollo de habilidades y destrezas musicales como medio para experimentar vivencias personales y grupales gratificantes y enriquecedoras desde el punto de vista de los valores y actitudes que ponen en juego y promueven.

Los objetivos que han de plantearse en una intervención educativa con música para la vejez, son los siguientes:

1. Convertirse en un tiempo liberador (de libertad).
2. Favorecer la expresión y la creatividad de la persona.
3. Potenciar la capacidad de comunicación y el crecimiento de las relaciones humanas.
4. Promover la dimensión lúdica y festiva de la música y del ocio.
5. Potenciar y revitalizar la sensibilidad, la inteligencia y la imaginación.
6. Ofrecer un ámbito de trascendencia del propio ser.
7. Facilitar la dimensión ecológica de la persona.
8. Promover la valoración de las acciones y las actitudes gratuitas.
9. Favorecer la toma de conciencia de los problemas sociales y generar una respuesta activa y comprometida.
10. Posibilitar, en suma, la configuración de una personalidad sensible, a través de la asimilación de ciertos valores.

La vivencia de ocio experimentada a través de la música se favorece, educativamente hablando, con la apertura a los lenguajes lúdico, creativo, festivo, ecológico, socializante y solidario de la propia música. Coordinar una aproximación global a todos estos lenguajes y adaptarlos a las necesidades y capacidades de los mayores constituye el gran reto de la educación del ocio por la música en la vejez.

Preparémonos para realizar el viaje de Ulises acompañados por la música.

Bibliografía

BALTES, P.B. y BALTES, M.M. (1990): "Selective optimization with compensation", en P.B. Baltes y M.M. Baltes (Eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, Tomo 11 (311-337). New York: Springer.

CUENCA, M. (1995): *Temas de pedagogía del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.

CUENCA, M. (2000): *Ocio Humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.

—(2004): *Pedagogía del ocio. Modelos y propuestas*. Bilbao: Universidad de Deusto.

DEL CAMPO, P. (1996): "Comunicación y creatividad sonoro musical", en *Revista de Música, Arte y Proceso nº 3*.

KALISH, R. (1983): *La vejez. Perspectivas sobre el desarrollo humano*. Madrid: Pirámide.

LORENZO, A. (2000): "La música como vivencia de ocio: un camino hacia el desarrollo personal", en *Papers*, 6º Congreso Mundial de Ocio. Bilbao: Universidad de Deusto.

MCLEISH, J. (1976): *The Ulysssean adult: Creativity in middle and later years*. Toronto: McGraw-Hill Ryerson.

MENCHÉN, F. (2006): "La creatividad en el tiempo libre y ocio", en S. De la Torre y V. Violant (Coord. y Dir.), *Comprender y evaluar la creatividad* (Vol. 1). Málaga: Aljibe.

NEULINGER, J. (1974): *The psychology of leisure: research approaches to the study of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

MCGUIRE, F; BOYD, R. y TEDRICK, R. (1999): *Leisure anda Aging: Ulyssean living in later life*. Champaign, IL: Sagamore Publishing.

PIEPER, J. (1962): *El ocio y la vida intelectual*, Madrid: Rialp.

SWANWICK, K. (1991): *Música, pensamiento y educación*. Madrid: Morata.

THAYER GASTON, E. (1971): *Tratado de musicoterapia*. Buenos Aires: Paidós.

TEDRICK, R. y McGUIRE, F. (2000): "Envejecer en el país de Ulises. Desarrollo humano y Ocio", en Manuel Cuenca Cabeza (Ed.) (2000), *Ocio y desarrollo humano. Propuestas para el 6ª congreso mundial de Ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.

WEBER, M. (1984): *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Madrid: Sarpe, Grandes Pensadores.