

TIEMPO DE DESECHAR, PARA GANAR

(Por: Ruth A. de Utz)

Escuchemos música que influya positivamente sobre nosotros.

Como educadora musical, estoy permanentemente en contacto con niños y adolescentes. He observado las dificultades que enfrentan en el momento de elegir la música que escuchan, producto de la gran invasión a la que se ven expuestos en esta era del consumismo.

Los niños y los jóvenes, sin una experiencia que les permita discernir con claridad, están aturridos por una sociedad que se desmorona por falta de rumbos claros. A esto se suma que nosotros, los padres o los mayores, muchas veces estamos ausentes cuando nos necesitan.

Para ellos, la iglesia debería ser una verdadera ciudad de refugio, sin la cual muchas influencias actuales serán difíciles de revertir. Debemos dedicarles tiempo, porque necesitan contención y responden a ella.

En cuanto a la música, parecíamos estar como a la deriva. Algunos flexibilizan tanto que aceptan prácticamente todo, mientras que otros condenan casi todo. Creo que hay que encontrar el equilibrio, siempre con el propósito de estar cerca de Dios y hacer su voluntad.

Necesitamos estar alerta y no minimizar el trabajo del enemigo, que como ex director de los coros celestiales sabe cómo hacer para ingresar en todo nuestro ser a través de las avenidas del alma y así convertimos en cautivos inconscientes.

"Debemos elevarnos diariamente y mantener la ascendencia sobre los poderes de las tinieblas. [...] Cantar a la gloria de Dios muchas veces ahuyenta al enemigo, y alabar a Dios, lo derrota y nos da la victoria"¹

Así venció Cristo la tentación. "Mientras crecía, era tentado, pero los cantos que su madre le había enseñado venían a su mente y él elevaba su voz en alabanza"²

Para poder comprender por qué debemos seleccionar cuidadosamente la música, necesitamos conocer sus **calidades y qué relación tienen con nuestras mentes y nuestros cuerpos.**

Influencia de la música sobre la mente y el cuerpo

El sonido tiene varias cualidades: procedencia, timbre, intensidad, silencio, altura y duración. Con la altura se produce la melodía y la armonía de una obra; y con la duración se produce el ritmo.

Ya los griegos sabían que la música tiene poder para modificar el estado de ánimo individual y colectivo. Según Aristóteles: "Nada hay tan poderoso como el ritmo y el canto de la música para imitar, aproximándose a la realidad tanto como es posible, la cólera, la bondad, el valor, la misma prudencia y todos los sentimientos del alma. [...] Al oír una armonía lastimosa [...] el alma se entristece y se comprime; otras armonías enternecen el corazón. [...] Es, por tanto, imposible, vistos todos estos hechos, no reconocer el poder moral de la música"³

Las combinaciones de los sonidos tienen una influencia psico-fisiológica sobre nuestro ser entero. "La música es un arte armoniosamente sutil, con innumerables y variadas connotaciones emocionales. Está formada por varios ingredientes y, de acuerdo con la proporción de estos componentes, puede ser suavizante o vigorizante, ennoblecedora o vulgarizadora, filosófica u orgiástica. Tiene poder tanto para lo malo como para lo bueno"⁴

La música puede ejercer una doble influencia sobre el carácter del ser humano. Puede ser un poder para el

bien, evocando aquello que es espiritual, noble o ético. O puede ser un poder para el mal, excitando meramente lo físico y lascivo, degradando el comportamiento moral.

En el ritmo natural, los acentos caen en el primero y en el tercer tiempo. Sin embargo, en el *rock* y ritmos semejantes (*jazz*, *blues*, etc.), los acentos se trasladan del primero al segundo tiempo y del tercero al cuarto tiempo. Esta alteración del ritmo produce en el cuerpo una reacción opuesta al funcionamiento de nuestros sistemas fisiológicos y psíquicos.

La armonía del ser entero, como Dios nos creó, se basa en el ritmo natural. Por ejemplo, nuestro corazón late rítmicamente a razón de setenta u ochenta latidos por minuto. No es casualidad que las melodías que nos producen mayor equilibrio posean esa velocidad. La falta de armonía rítmica hace que nuestros sistemas fisiológicos comiencen a funcionar inadecuadamente.

Si el organismo es sometido a un estímulo excesivo de música con el ritmo alterado, sin equilibrio armónico entre sus componentes básicos, genera respuestas de tensión en los niveles endócrino y neurológico. Si el estímulo continúa, se producirán desórdenes patológicos, y finalmente el organismo colapsará.

¿Cómo influye la música sobre el cuerpo? Las ondas del sonido llegan al tímpano y se transforman en impulsos nerviosos. Dependiendo de la cantidad de tiempo de exposición a cierto estímulo sonoro, las raíces de los nervios auditivos establecen conexiones más extensas que ningún otro nervio del cuerpo, y por esas ramificaciones no queda función del organismo que no sea afectada.

La música no depende del cerebro (centro de la razón) para entrar en nuestro organismo, porque lo excita a través del tálamo (que recibe y procesa toda la información sensitiva, y media para producir la respuesta emocional a las sensaciones). Cuando tomamos conciencia de la música, ya el cerebro fue invadido. Alguien dijo que la música coloniza lugares a los que ni siquiera la palabra puede llegar. No es poca cosa, ¿verdad?

El efecto del estímulo auditivo es sistémico. La vibración de los sonidos, al actuar sobre el sistema nervioso, estimula rítmicamente los músculos. El ser entero responde al estímulo, pero sin que intervenga la razón.

Existen trabajos de investigación que han probado fehacientemente el efecto negativo que produce la música no armónica, disonante y de ritmo alterado (como el *rock* y afines) en todos los seres vivos, sean humanos, animales o plantas.

Principios guiadores

La Asociación General de la IASD ha aprobado recientemente un documento sobre la música, que nos anima a cuidar lo que entra en nuestro cerebro aplicando dos principios básicos:

1. Toda la música que el cristiano escuche o interprete debe glorificar a Dios (1 Cor. 10:31).
2. Toda la música que el cristiano escuche o interprete debe ser la mejor y más elevadora (Fil. 4:8).

Sabiendo que la música afecta tanto a nuestra mente como a nuestro cuerpo, necesitamos elegir aquella que ejercerá una influencia positiva.

Esa música debería revelar creatividad, y no tiene por qué ser monótona ni repetitiva. Muchas de las obras musicales de los grandes clásicos, al tener discursos musicales muy variados, con fino equilibrio entre los distintos elementos componentes de la música, tienen un efecto positivo enriquecedor sobre nuestro organismo y nuestra mente.

La música secular, que no fue creada para alabar a Dios, tiene un lugar legítimo en la vida del cristiano. Brota de nuestro ser y expresa la reacción del ser humano frente a la vida, el amor y el mundo en general.

Guarda tu corazón

La única protección que tenemos es aferrarnos a los principios revelados por Dios en su Palabra y el espíritu de profecía.

Busquemos juntos, jóvenes y adultos, cuál es la voluntad de Dios respecto de este tema. Luz, tenemos.

Recordemos el consejo del sabio Salomón: "Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida" (Prov. 4:23).

Estemos atentos a las flexibilizaciones de principios que a veces se nos quiere imponer. Ayudemos a guiar a los más pequeños, y a enseñarles a vivir el evangelio de todo corazón.

Hay "tiempo de buscar, y tiempo de perder; tiempo de guardar, y tiempo de desechar" (Ecl. 3:6). Más que nunca, hoy es tiempo de buscar a Dios y su voluntad; tiempo de perder cosas o entretenimientos para preservar nuestras almas; tiempo de guardar nuestro corazón para el Señor; y tiempo de desechar todo lo que nos impida el libre camino al cielo.

- *RUTH DE UTZ, es profesora de Música y miembro de la Iglesia Central de Santa Rosa, La Pampa, República Argentina.*

- Referencias:

1 Elena G. de White, *La voz: su educación y uso correcto* (Buenos Aires: ACES, 1995), p. 454.

2 *Ibid.*, p. 457.

3 Aristóteles, *La política, libro V, capítulo V*. Trad. Patricio de Azcárate (Madrid: Espasa Calpe, 1997).

4 Howard Hanson: "A Musician's Point of View Toward Emotional Expresión", *American Journal of Psychiatry*, t. 99, p. 317.

- *Publicado por la Revista Adventista, Noviembre del 2007.*

