



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

FACULTAD DE HUMANIDADES

EL DERECHO A LA MÚSICA Y AL SILENCIO

TESIS QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
DOCTOR EN HUMANIDADES: ÉTICA SOCIAL

PRESENTA:

DAVID ELI GONZÁLEZ GONZÁLEZ

DRA. MARÍA DEL ROSARIO GUERRA GONZÁLEZ

DIRECTORA DE TESIS

DRA. PATRICIA GASCÓN MURO

CO-DIRECTORA DE TESIS

DRA. HILDA CARMEN VARGAS CANCINO

TUTORA ADJUNTA INTERNA



JUNIO, 2020

Agradecimientos

Gracias a la doctora Rosario Guerra quien guio y dirigió la presente tesis y me ayudó a darle orden y estructura a diversas ideas y pensamientos, así como a reorientar el camino cuando hacía falta.

Somos el resultado de las personas y maestros que influyen en nuestra vida, doy gracias a todos ellos. De esta forma no tengo la negligencia de caer en el olvido.

El silencio es un gran maestro; es difícil conocerlo en todos sus aspectos, gracias a quienes me han enseñado a poder acercarme a algunas de sus múltiples dimensiones.

Gracias principalmente a Dios por permitirme la dicha de vivir y disfrutar de la música y el silencio.

ÍNDICE

El derecho a la música y al silencio

Índice.....	3
Introducción.....	5
Capítulo I. Vida cotidiana: música y ética	
1. La música y la vida cotidiana.....	18
2. Realidad social reflejada en la música.....	22
3. La música como protesta y arma de guerra.....	27
4. Uniformidad o individualismo creativo.....	31
5. Relación entre música, filosofía y ética.....	35
Capítulo II. Las emociones como acceso a la ética	
1. El rol de las emociones en el derecho y en la ética	44
2. Las emociones en la música y la literatura.....	48
3. Primer argumento: La música no causa actitudes cognitivas susceptibles de articularse lingüísticamente y puede contener emociones	54
4. Segundo argumento: La música como lenguaje o visión cognitiva de las emociones.....	59
5. Emociones y salud: Sonoterapia y Musicoterapia.....	66
Capítulo III. Música y cultura	
1. Concepto de derechos humanos.....	72
2. Derechos humanos, perspectivas liberales y comunitaristas	75
3. Tercera Alternativa: Propiciar simultáneamente la autonomía personal y las costumbres de los pueblos.....	81
4. Derechos culturales.....	86
5. El derecho a la música.....	92

Capítulo IV. El silencio, diversas concepciones

1. El silencio y el ruido en la vida cotidiana.....	100
2. La música como instrumento de los derechos humanos para mantener la memoria histórica	105
3. Diversos conceptos del silencio.....	111
4. Las virtudes del silencio.....	116
5. El silencio profundo.....	120

Capítulo V. La meditación y los silencios. Una perspectiva ética

1. Restaurar el contacto con los sentidos	129
2. La meditación	133
3. La meditación y la atención plena.....	138
4. La meditación y la vida cotidiana	141
5. La ética y la atención plena.....	146
6. Otras perspectivas del silencio y la atención plena.....	150

Conclusiones.....	154
-------------------	-----

Bibliografía.....	167
-------------------	-----

Hemerografía.....	173
-------------------	-----

Fuentes electrónicas.....	174
---------------------------	-----

Documentos jurídicos.....	175
---------------------------	-----

Introducción

En la sociedad occidental existe una aversión al silencio. La mayoría está acostumbrada al ruido vertiginoso y no puede soportar unos instantes de quietud, que puede ser una tortura para quienes están inmiscuidos en el ruido habitual por lo cual requieren de distractores permanentes. En la presente investigación se pretende reivindicar el silencio y la música como respuestas a diversas cuestiones éticas y culturales de los seres humanos. El derecho al silencio y la recuperación de la atención plena y consciente de los sentidos son necesarios para las personas asediadas por el ruido cotidiano, tanto para la población que vive al ritmo de vida occidental, como para las poblaciones rurales.

¿Realmente existe el silencio? ¿Se puede prescindir del ruido acústico, visual y mental? ¿Es el silencio necesario para vivir? ¿Qué es la música? ¿Qué influencia tiene en el comportamiento de las personas? ¿Es la música un lenguaje? ¿Sirve para fomentar virtudes éticas? En los siguientes capítulos se pretende reflexionar sobre las preguntas anteriores con la finalidad de llegar a una disertación ética acerca de la música, así como la influencia de los sonidos y silencios en los derechos humanos.

La hipótesis central de la tesis es la siguiente: Hay ausencia de una valoración ética y jurídica de los derechos a la música y al silencio, tanto en la vida cotidiana como en las legislaciones internacionales; es imperativo el reconocimiento y uso de la música y el silencio como instrumentos para reconocer los derechos humanos y promover una vida ética y saludable.

El primer objetivo de la investigación es el reconocimiento de una realidad social reflejada en la música, así como hacer notar la importancia de la armonía y la ética en la vida cotidiana.

El segundo objetivo es reconocer el lugar de las emociones de las personas en el acceso a la ética.

El tercer objetivo es presentar el impacto de la música y del silencio en las emociones y en la salud reflexionando sobre diversas alternativas como el uso de la sonoterapia y la musicoterapia.

De esta forma se busca relacionar la música y la cultura, así como las perspectivas liberales y comunitaristas con respecto a los derechos humanos.

El cuarto objetivo es hacer notar la gran ausencia del reconocimiento del derecho a la música en diversas legislaciones y su reconocimiento aislado por parte de algunos organismos surgidos por iniciativas personales y comunitarias recientemente.

El quinto objetivo es valorar al silencio y su diversidad. Reconocer varios mutismos saludables y otros lesivos, enfatizar las virtudes de ciertos tipos de silencio y su beneficio para las personas y el uso del ruido para afectar la salud y la armonía. Asimismo presentar a la música como instrumento de los derechos humanos para mantener la memoria histórica.

El sexto objetivo es visualizar la meditación y los diversos silencios desde una perspectiva ética, con el restablecimiento del contacto con los sentidos mediante el ejercicio de la meditación, la ética y la atención plena en la vida cotidiana.

La tesis consta de cinco capítulos. El primero comienza con una remembranza del predominio de la música en la vida cotidiana. Se reflexiona sobre la vida antes de la influencia de la llegada de los medios masivos y el uso de la música para fines comerciales a nivel global. Actualmente, la sed insaciable de entretenimiento como los noticieros, programas, películas y series contrasta con la quietud propia de culturas prehispánicas, en las cuales sus integrantes podían disfrutar de las virtudes del silencio, se recalca la importancia de recuperar la capacidad de las personas de la sociedad occidental para disfrutar del silencio.

Posteriormente se revisa el impacto del silencio y el ruido en la vida cotidiana. El significado del silencio es diferente en cada cultura, pero se puede observar una polarización entre Occidente y Oriente, en este apartado se describe de forma universal el significado del silencio en la cultura oriental, en contraste con Occidente. En la primera el silencio es parte esencial de la cotidianeidad y en la segunda, significa ausencia de algo importante.

Existe una realidad social reflejada en la música, sobre la cual se reflexiona en el tercer apartado. Hay diversas perspectivas con respecto a recordar o reproducir la música antigua, aquí se hace presente el debate entre los historicistas y los

presentistas. El estudio de la música antigua, en este capítulo, abarca algo más vasto que sólo estudiar la música de cámara que se creó en ciertas épocas como el Renacimiento y la Ilustración. Se destaca la importancia de la música oriental y la prehispánica, así como la diversidad musical de todas las culturas para tener una visión más completa de la influencia de la armonía en la actualidad.

Es incompleta la reflexión sobre la música si no se considera que históricamente se ha utilizado como instrumento de protesta y a su vez como arma de guerra. Desde el grito mexicano que puede confundirse con queja, tristeza, llanto o alegría, hasta las canciones de reprobación hacia la condición indefensa de los esclavos africanos que llegaron a América, la protesta, la lamentación e inconformidad por medio de la canción han sido un común denominador de diversas culturas en contra de los opresores.

La tortura por medio de la música se hace presente en las confrontaciones bélicas, en donde se usan un sinnúmero de armas que pueden minar al enemigo sobre todo en la parte intangible de sus creencias y pensamientos; ahora se suman armas más sutiles, una forma de controlar a muchedumbres hostiles es el uso de armas acústicas. Por ejemplo, se reflexiona sobre el uso de la música para influir en las mentes y decisiones de las personas antes de que lleguen a una confrontación o deseo de protestar y en otros casos, por medio de la música se promueve el desarraigo y la eliminación de lo autóctono de cada cultura, lo cual limita los derechos culturales y musicales de las personas.

Existe una batalla constante entre la uniformidad de criterios y el individualismo creativo. La unificación de tonalidades y escalas tuvo como propósito ordenar y permitir el florecimiento y estandarización de la música en el mundo occidental; sin embargo, también en Oriente otro tipo de música se gestó y afirmó sin llegar a ser influida por la de Occidente, actualmente se percibe el fenómeno creativo que busca favorecer lo autóctono y lo propio de cada cultura, pero también surge el peligro de que por medio de la tecnología los individuos se aislen y se conviertan en autómatas incapaces de crear o de ser empáticos con otras culturas y formas de pensar.

Al finalizar el capítulo uno se reflexiona sobre la relación entre la música, la filosofía y la ética. ¿La música tiene impacto en las virtudes éticas? ¿Qué piensan los

filósofos griegos al respecto? Pitágoras relaciona a la música con las matemáticas y el universo y hace ver que los modos tienen influencia en las emociones y en la salud, la música del universo influye en los sentimientos, él inicia la concepción ética de la música. Platón estaba en desacuerdo con las tendencias musicales de su época por lo que vio la necesidad de contrarrestarlas por medio de la educación basada en ideas morales y formativas.

Aristóteles concluye que las virtudes éticas y los vicios se pueden adquirir por medio de la música. Hay discrepancias entre Platón y Aristóteles con respecto al modo frigio y dórico; sin embargo, los dos hacen notar la importancia de la música para provocar excitación, emociones y aprendizaje en los niños y jóvenes.

La música es trascendente en la vida cotidiana y tiene un impacto en las virtudes éticas de las personas, asimismo, es vital recuperar la conciencia de la importancia para vivir, la ausencia del mismo tiene efecto en el comportamiento y en las emociones de las personas, tal como se describe a continuación.

El segundo capítulo reflexiona sobre emociones como la vergüenza y la repugnancia, las cuales ocupan un lugar trascendente en la vida diaria y en el derecho, se muestra cómo la deshonra y vergüenza pública de los malhechores permite que una comunidad recuerde constantemente los actos dañinos para la colectividad y la forma en que han de ser castigados.

No obstante, con respecto a casos similares al anterior surgen diversos debates, de los cuales se muestran dos argumentos: quienes protegen la vergüenza pública y quienes la consideran inconveniente. Bajo las premisas expuestas en el capítulo se llega a la conclusión de que, si se usa apropiadamente, la música puede ser un instrumento clave para promover adecuadamente las virtudes éticas de la comunidad.

La música es un lenguaje transmisor de emociones, asimismo permite a las personas recordar situaciones del pasado que se relacionan con dicha música. Sin embargo, es importante analizar y ver la raíz de la emoción, si una emoción no tiene raíces de protección a los derechos humanos debe ser desechada.

La repugnancia no siempre se ha usado con fines éticos, verbigracia, cuando un grupo dominante excluye o margina a otro grupo por aborrecimiento. Muchas

matanzas y exterminios se basaron en la aversión infundada hacia personas o grupos que pensaban de forma diferente, en estos casos esta emoción ya no tuvo fines éticos.

Con respecto a lo anterior es importante la promoción de cierto tipo de emociones que pueden ser razonables para un sistema legal, por ejemplo, el amor, la justicia y la compasión, en pro de una sociedad justa, equitativa e igualitaria. Mozart lo hizo por medio de la ópera, sus obras son un claro ejemplo de cómo se pueden modelar y transmitir ejemplos a la sociedad por medio del arte teatral y musical.

La diferenciación que hace Nussbaum entre el autor real y el implícito y el lector real y el lector implícito muestra una semejanza entre la literatura y la música, el autor y el oyente se pueden relacionar y llegar a un punto de encuentro, sin embargo, las distracciones, preocupaciones y diversas vicisitudes de la vida cotidiana a veces obstaculizan al oyente o al lector percibir completamente lo que el autor implícito quiere compartir.

Para tener una visión más amplia sobre los efectos de la música en las personas es importante reconocer dos argumentos: el primero asevera que la música no causa actitudes cognitivas susceptible de articularse lingüísticamente y puede contener emociones; el otro es que la música es un lenguaje y permite tener una visión cognitiva de las emociones. La música puede imitar los sonidos de la naturaleza desde una tempestad, hasta diversos movimientos y sonidos físicos que hacen los animales y los seres humanos. Por otro lado, cuando la música es acompañada por palabras, causa mayor impacto que el vocablo articulado sin el énfasis o apoyo armónico. Asimismo, ciertos intervalos musicales se asocian de forma universal con sentimientos o efectos emotivos en el oyente, como se ejemplificó anteriormente.

Diversas posturas concuerdan en la relación estrecha de la música con la vida emocional, la cual es superior al de otras bellas artes. Una persona puede convertirse en el oyente implícito cuando conoce la tonalidad, la historia y otros aspectos de cierta obra, a su vez, puede tener dos opciones: escuchar la música y tratar de entenderla. Escucharla se refiere sólo a disfrutarla, sin un compromiso adicional; por otro lado, enfocarse en la estructura y encontrar los errores del intérprete puede convertir ese simple escuchar en un trabajo interno que no

permitirá el disfrute. Por ejemplo, una obra compuesta por los deseos de conquista de Napoleón, puede resultar agradable a quien la escucha, pero no conoce la historia de la obra. El problema ético surge cuando se sabe que una pieza fue creada con un fin bélico y todavía se considera adecuado escucharla. A algunas personas no les importaría escuchar y disfrutar dicha obra por su origen, otros consideran que escucharlas ayuda a promover la violencia. Lo anterior tiene fundamento en las creencias. Las decisiones las toman las personas; a mayor información, una mayor certeza en la toma de decisiones.

En el capítulo dos se presenta el impacto de la música y el silencio desde el aspecto personal, hay otra perspectiva más amplia, la cual reconoce que es trascendente reconocer el derecho a la música como parte del fenómeno de los derechos humanos, por lo que en el capítulo tres se presenta un panorama general de los derechos humanos y su relación con la música.

Los derechos humanos han sido reconocidos y legislados; sin embargo, también surgen tres paradigmas éticos con respecto a la interpretación de los derechos humanos: el normativista, sociohistoricista y el fundacionista.

El fenómeno de los derechos humanos es complejo y los tres paradigmas éticos no tienen la capacidad de ocuparse de esa complejidad, mucho menos de la invisibilidad del derecho a la música.

No obstante, se presenta una tercera alternativa o perspectiva la cual consiste en propiciar simultáneamente la autonomía personal y las costumbres de los pueblos. El nuevo paradigma surge sólo si existe una práctica científica y académica que se puede visualizar de forma comunitaria.

Hay dos perspectivas en relación con los derechos humanos: las liberales y las comunitaristas. El pensamiento liberal defiende la perspectiva individual e ignora los lazos culturales y comunitarios de los pueblos.

Se exponen también tres posturas con respecto a la forma de guiar o gobernar a los pueblos, la primera exhibe un liberalismo extremo basado en la autonomía personal, la segunda acepta ciertas costumbres mientras sean aceptadas por la comunidad y la tercera se refiere a quienes respaldan el modelo impuesto como único.

En la primera concepción basada en un liberalismo extremo, la homogeneización se expone como la forma de hacer posible que todos los habitantes satisfagan sus necesidades básicas, en algunos casos aún en contra de la voluntad de los gobernados. Aquí se plantea la posibilidad de una educación musical impuesta y homogénea.

La segunda postura permite ciertos límites liberales mientras sean aceptados comunitariamente, por lo cual el sistema jurídico impone ciertos deberes y obligaciones a todas las personas morales residentes y se excluyen a las sociedades que violen los derechos humanos. En esta segunda postura se pretende señalar que la intervención no es la única alternativa.

El tercer argumento en el cual se defiende un modelo único, propone propiciar de forma simultánea la autonomía personal y al mismo tiempo las costumbres de los pueblos.

Esta visión condena a quienes defienden al Estado por encima de los pueblos por considerarlos como emisores de juicios graves e injustificables. Es importante no sólo tolerar diversos estilos de vida que respeten los derechos humanos básicos, sino apoyar desde la fuerza del Estado, la prevalescencia de las formas de vida de las minorías étnicas al establecer medidas para que la sociedad mayoritaria se vea imposibilitada de erradicar prácticas ancestrales de las minorías defensoras de los derechos humanos.

La tercera postura hace ver que la homogeneidad propuesta por los intereses económicos y financieros no puede incluir a todo el mundo, porque hay personas fuera de esa inclusión por decisión propia, que se han opuesto a los esquemas económicos impuestos, como los intelectuales, miembros de ONG y numerosos defensores de la diversidad.

Por lo cual es apremiante plantear y difundir este nuevo modelo de tal forma que puedan coexistir prácticas ancestrales como la medicina tradicional, la herbolaria, la geoterapia con la medicina alópata y la musicoterapia.

En la presente tesis se defiende la tercera postura, porque razona tres aspectos esenciales: no es excluyente, considera la posibilidad de la intervención y busca proteger los derechos de las minorías. Debido a lo anterior, también se tiene en

cuenta que los derechos de las minorías deben ser promovidos, preservados y apreciados.

Finalmente se hace una breve reseña de los derechos culturales establecidos en diversos documentos, así como la ausencia de espacios puntuales con relación a la música, no existe una referencia que especifique el derecho a la creación, disfrute y aprendizaje de la música. Por esa razón se considera que los estados deben crear medidas para el ejercicio del derecho a la vida cultural, por lo tanto, el derecho a la música debe tener un apartado especial en diversas legislaciones, lo anterior permitirá que poco a poco los derechos culturales dejen de permanecer al margen de los sistemas económicos.

La acción relevante de la conferencia de Viena es sumar la característica de progresividad en los derechos humanos, así como reconocer la importancia de su interrelación.

También en este capítulo se reconocen los cinco derechos a la música declarados por el *International Music Council*: el primero es el derecho de todos a exteriorizar musicalmente y en libertad; el segundo es que todos puedan cultivarse en diversas lenguas y destrezas musicales; el tercero es la apertura al conocimiento música mediante la coparticipación, la escucha, la innovación y la transformación y los últimos se refieren al derecho del conjunto de artistas musicales a florecer por medio de su arte y divulgarlo por todos los medios con bienes apropiados para su disfrute, así como obtener reconocimiento imparcial y remuneración íntegra por su trabajo.

¿Por qué es imperativo reconocer los cinco derechos a la música? ¿En qué se benefician las personas con la práctica del silencio?, en el siguiente capítulo se pretende explorar los silencio desde diversas perspectivas.

En el capítulo cuarto se consideran diversas concepciones del silencio. En primer lugar se enfatiza en el silencio y el ruido en la vida cotidiana. En la cultura occidental la música se comercializa, asimismo el silencio y la música tienen diferentes significados de acuerdo a los contextos culturales, el desconocimiento de lo anterior puede provocar conflictos u ofensas entre personas y sociedades. En diversas culturas orientales el silencio es parte de la cotidianidad y de la religión. La occidental poco a poco ha retomado estas costumbres, pero no ha podido lograr

hacerlas parte de la vida cotidiana debido a la cantidad de ruido que no permite entender completamente todo el ámbito que rodea al silencio y las prácticas de la meditación. El silencio ha sido motivo de reflexión de diversos filósofos, por lo que en este capítulo se expone el pensamiento de algunos de ellos.

Algo importante a resaltar en este capítulo es que se deben ofrecer las condiciones necesarias para el disfrute del silencio, para lo cual debe existir una infraestructura y apoyo de los gobiernos a esas condiciones. En la cultura oriental el silencio es parte de las prácticas espirituales y religiosas, caso contrario a Occidente, el cual puede resultar ofensivo o poco productivo en un mundo en donde la productividad es lo primordial.

Se presentan diversas concepciones del silencio. Una de ellas es la relación estrecha entre la quietud, la paz, la serenidad y la ausencia de ruido.

Se expone un breve apartado sobre cómo los seres humanos con sordera sí pueden percibir y disfrutar de la música. Obligar a las personas sordas a tratar de apreciar la música de la forma tradicional también es una forma de violencia y deja de afirmar su esencia y su forma particular de observar el mundo. No se puede imponer a los sordos que la única forma de comunicación es por medio de la articulación de palabras para emitir la voz, sino al contrario, al contar las personas sordas con una identidad cultural no es obligatorio para ellas aprender otras lenguas, tienen la capacidad de comunicarse y disfrutar de su lenguaje, sin considerarlo anormal.

Aunque falta una valoración ética y jurídica de la música, esta puede usarse como instrumento de los derechos humanos para mantener la memoria histórica. Se presentan dos tipos de silencio que se confrontan: el que busca ocultar las violaciones a los derechos humanos y el contemplativo que trata de hacer visible el derecho a disfrutar de la quietud y la meditación.

Uno de los enemigos del silencio contemplativo es la promoción del individualismo, cuando el individuo se encierra en sí mismo es incapaz de expresarse libremente. Diversos medios de comunicación hacen ver al individuo como merecedor de lo que se oferta, muchas veces en perjuicio de la comunidad, caso contrario es la promoción del respeto a los demás mediante la quietud, el silencio y el disfrute de las artes.

La música es un instrumento poderoso de tortura en las guerras, por lo que se hace notar que uno de los instrumentos más eficaces usados en la guerra es la música o la ausencia de ella por medio del ruido.

Se recapitula brevemente a diversos autores que a través de la palabra cantada han luchado por hacer reconocer los derechos de las personas o simplemente usan la música para evitar que diversas atrocidades en contra de los derechos humanos caigan en el olvido o en el abandono.

El silencio destructor se contrapone al silencio sanador. La diversidad de culturas independientemente de su origen debe promover ese silencio que permita reflexionar éticamente.

Las virtudes del silencio son diversas. El silencio profundo es un punto inalcanzable para muchas personas, por lo que se consideran diversas reflexiones al respecto. Finalmente se considera el silencio, la ética de la atención plena y su revaloración en diversos campos de estudio.

Una de las virtudes esenciales de la quietud es el reencuentro con los sentidos. El silencio permite reconectar diversos aspectos esenciales e intrapersonales de los seres humanos, dicha abstracción se desglosa en el siguiente apartado.

En el último capítulo se reflexiona sobre restaurar el contacto con los sentidos. El equilibrio se logra cuando se puede alcanzar la armonía en los pequeños actos de bondad entre conocidos y extraños. En el pasado se recurría al disfrute de la naturaleza para vivir una vida plena; sin embargo, con los avances tecnológicos ese contacto con la naturaleza se ha perdido. La salud de las personas tiene una estrecha relación con el uso adecuado de los sentidos y con aquello con lo que tienen contacto, cuando las personas permiten que sus cuerpos absorban completamente y mediante todos los sentidos a la naturaleza surge la biofilia. Se ha llegado a la misma conclusión por diversos autores del silencio como algo necesario para vivir, el alejarse del automatismo de los hábitos es una tarea difícil, pero no imposible. Cuando una persona se enfrenta al silencio de forma adecuada experimenta una transformación en su forma de ser.

La meditación es importante para las personas. La observación es substancial para establecer el contacto con el cuerpo, el estado de paz corporal y mental se pueden

lograr aun en medio de dificultades si se les permite a las personas llegar a ese estado. Cuando se obtiene lo anterior la persona también logra la aptitud de ser vulnerable al sufrimiento de los otros.

Se hace mención a que la violencia surge por la falta de amor, la cual desencadena la propensión al aborrecimiento y a la destrucción. No obstante, muchos “despertares” han sido del producto de cómo se puede convertir la violencia de otras personas en verdaderas oportunidades para reorientar las fuerzas y recuperar el bienestar.

Existen dos formas de meditación, que al parecer son contrarias, sin embargo, se puede recurrir a ellas. La primera ve a la meditación como un medio o disciplina para cultivar y perfeccionar la capacidad de prestar atención, la segunda es la euquietud, la cual permite un reposo profundo. Estas dos formas son complementarias y paradójicas, cuando se toman en cuenta las dos visiones, no existe el riesgo de quedar preso de una de ellas, es importante que las personas pueden saltar de una a otra forma en un ejercicio constante para prestar atención y liberarse de las corrientes de pensamiento tradicionales.

Una de las partes centrales de este capítulo es reconocer que las personas pueden lograr la capacidad de guardar silencio y de poner atención a lo que se encuentra alrededor, la meditación debe expresarse con una visión ética, es imprescindible acallar lo interior y lograr el silencio alerta. La meditación y la atención plena son una excelente combinación que además de ser considerada dentro de los derechos fundamentales se debe tomar en cuenta su importancia en la salud integral de las personas. Por lo regular la medicina alópata se enfoca en tratar los efectos de las enfermedades y muy pocas veces busca encontrar el origen de las mismas. La atención plena se dirige no sólo a los síntomas, sino en la indagación profunda y permite la apertura de conocimientos que han sido abandonados e ignorados.

La meditación en la vida cotidiana es necesaria, importante y fundamental. Actualmente hay varios programas de atención plena para tratar diversos aspectos de la vida, por ejemplo, el tratamiento del dolor y la ansiedad, también en espacios educativos, políticos, empresariales y deportivos se le ha dado un lugar trascendente para ir más allá de las interpretaciones, emociones y expectativas

cotidianas con la finalidad de vivir la paz interior y la capacidad de reconocer de forma empática a las demás personas.

La atención plena recalca que se debe desechar todo lo que distrae a las personas y posteriormente investigar y reflexionar interiormente para poder encontrar ese vínculo interior.

La meditación y el misticismo tienen una estrecha relación. La meditación consiste en adaptarse adecuadamente a cada uno de los instantes de la vida cotidiana, no es poner la mente en blanco más bien redirigir la atención al momento presente.

La atención plena no pretende despojar a las personas de pensamientos, preocupaciones y aflicciones, sino quitar ciertos pensamientos y lograr otros más adecuados, no trata de llegar a cierto lugar, sólo permitir a las personas estar en el instante presente y observar al mundo como es.

La atención plena permite cultivar mejores personas. La razón de ser de la atención plena es mejorar la calidad de vida, cuando se medita y se permanece en silencio existe una transformación personal que logra trascendencia en el mundo.

Cuando las personas alcanzan la meditación y la atención plena, la poesía y la música pueden brotar desde su interior de una manera natural, se subraya en que las personas han logrado lo anterior en campos de concentración sin embargo, también se puede conseguir en el retiro voluntario en ciertos momentos de la vida cotidiana.

Cabe recalcar que el silencio también puede ayudar a transformar los hábitos de las personas, por ejemplo, alejarse de las redes sociales o permitir que el aburrimiento se transforme en el arte de mirar y observar.

La música también puede ser una herramienta para preparar al oyente para percibir detalles que pueden ser desapercibidos por las personas. La práctica del silencio es una acción que permite a las personas colaborar al sostenimiento del mundo, al practicar la meditación las personas dejan de contaminar y valorar las condiciones para un mundo más sano.

Se demuestra también que la práctica de la atención plena ha permitido mejorar la salud de personas en condiciones no favorables, como aquellos que sufren de

cáncer, depresión, estrés o insomnio. Asimismo se ha confirmado que los bebés prematuros han ganado peso al escuchar música.

La ética permite que las personas asuman una actitud orientada en la bondad, generosidad, compasión y buena voluntad. La recuperación de la sencillez se puede lograr mediante la espiritualidad ética, el evitar las compras compulsivas, el uso activo de las redes sociales y descartar las necesidades creadas ayuda a buscar efectos benignos de forma interior y en el entorno de las personas que las practican. Un comprador ético puede reflexionar el origen de lo que compra. La sobriedad feliz es una felicidad duradera y la abstinencia premeditada permite contraatacar el consumismo.

Finalmente existen otras perspectivas del silencio y la atención plena. Se consideran algunas de ellas y se abre la posibilidad de que más personas continúen con estas reflexiones.

Capítulo I. Vida cotidiana, música y ética

1. La música y la vida cotidiana

A diferencia de siglos pasados, el ambiente está impregnado de diversos distractores a través de los medios masivos de comunicación. Antaño sólo una élite tenía el privilegio de frecuentar las salas de conciertos y los teatros para escuchar una orquesta sinfónica o una ópera, ahora, desde que amanece, en todo lugar y a cualquier hora se oye a los artistas con los éxitos del momento y a todo tipo de manifestaciones publicitarias.

Se escuchan en la radio o en diversos dispositivos electrónicos a autores de diversas épocas y se pueden percibir en restaurantes o lugares de descanso sonidos diversos. No obstante, el exceso de música ocasiona la sobreexposición de las personas a una diversidad controlada por las empresas y grandes emporios que la usan como un instrumento en la venta de productos y servicios.

La música y las artes han tenido diversos cambios en la manera de expresarse a lo largo de la historia. Los creadores son mostrados de diversas formas de acuerdo con cómo los intérpretes traducen y perciben las obras escritas, las cuales han sido ampliamente estudiadas y debatidas desde múltiples perspectivas. Pero no sólo las partituras deben ser dilucidadas, sino el contexto sonoro de todas las culturas y su relación con la ética y la filosofía. Asimismo, es necesario reconocer el derecho a la música y la quietud, así como pensar sobre su relevancia en la sociedad actual.

El diálogo y las palabras cantadas están presentes en el día a día, aunque la mayoría de las personas no reconocen a la melodía como objeto de estudio, sino como parte del ambiente en el cual se desenvuelven y como un medio de comunicación.

La música se ha degradado. Se usa con exceso para comercializar productos, servicios y emociones pasajeras, lo anterior ocasiona una pérdida en su impacto, así como una sordera voluntaria, López expresa su perspectiva de la siguiente forma:

Esta manifestación, a veces casi impositiva, de música ambiental, cuya escucha no requiere una atención concentrada, tiende a crear en el oyente una especie de inmunidad a la audición, respuesta por otro lado comprensible para poder sobrellevar tal invasión de sonidos. No obstante, tanta y diversa presencia podría convertirse en un acicate que

despertase nuestra curiosidad y nos impeliese a buscar más sobre estas músicas que aparecen y desaparecen como sintonía de nuestra vida¹.

La música es impuesta para fines comerciales. De esta manera, la barroca o de otras épocas ahora se relaciona con fines de lucro, a diferencia de quienes recuperaban obras maestras de décadas anteriores sin ánimo de obtener ganancias, como lo que logró Felix Mendelssohn en 1829 quien volvió a dirigir la Pasión de San Mateo de Johan Sebastian Bach, obra dejada en el olvido por setenta y nueve años, lo cual originó el Renacimiento del compositor alemán².

Para lograr una visión más amplia sobre la música es necesario concebir su impacto a lo largo de la historia. Para comprenderla no es suficiente con hacer referencia a los documentos y a las grabaciones –las cuales sólo se reducen a los últimos ciento treinta años– es imprescindible una perspectiva más extensa; para lograrlo se requiere de la instrucción sobre el conocimiento de los escritos antiguos de diversas culturas por medio de la paleografía, el aprendizaje sobre los instrumentos mediante la organología, el uso de las imágenes como origen de los conocimientos actuales y antiguos por medio de la iconografía y otras fuentes de conocimiento como la sociología, la acústica, el estudio de la composición, de la praxis interpretativa, la estética y la ética³.

Pero la armonía va más allá de las composiciones de los genios. Desde el nacimiento hasta la muerte, las personas son capaces de crear, lo cual parece imperceptible, pero es muy valioso para el ser humano, porque nace del diálogo cercano y del deseo de comunicarse con quienes se tiene apego.

Los seres humanos crean todo el tiempo, hay ritmo latente del corazón, la melodía en la voz y la armonía al dialogar con los demás, la voz de una madre hacia su niño lo tranquiliza, ella es creadora de composiciones inéditas impulsadas por el amor a sus hijos y ritmos que sólo ellos entienden y perciben la voz de su madre, aun desde antes de nacer. Los primeros intentos de comunicación de un bebé son musicales, poco a poco se van transformando en signos hablados y con ello la música sólo se requiere en momentos de crisis. La comunicación en situaciones adversas para los seres humanos se ha suavizado [...] para los adolescentes -quienes son parte de la generación desconectada de su entorno social no así de las redes sociales, y les es imposible vivir sin la tecnología- existe la esperanza en la comunicación por medio de las artes⁴.

¹ Javier López, *Breve historia de la música*, Madrid, Ediciones Nowtilus, 2011, pp. 13-14.

² Cfr., *Ibidem*, p. 20.

³ *Idem*.

⁴ David González, "El derecho a la música y al silencio", en María del Rosario Guerra, Rubén Mendoza (Coord.). *Un mundo en convivencia: derechos de las personas y de la naturaleza*, México, Torres Asociados, 2015, pp. 113-115.

No obstante, la forma de comunicarse ha sido afectada por los cambios tecnológicos. Desde los inicios de Internet en 1989 con la World Wide Web⁵, las personas requirieron de una computadora para tener posibilidad de obtener información, los libros fueron reemplazados por la pantalla. En las últimas dos décadas ha habido una transición de las hojas impresas a la pantalla táctil, ahora prácticamente en cada teléfono celular hay una posibilidad instantánea de comunicarse con personas de todo el mundo, mediante las opciones de mensajería, las redes sociales, la música disponible en línea, conciertos en vivo, así como saber lo que acontece en otro lugar. Un tiempo importante de la vida diaria de los jóvenes nacidos en la era de Internet está dedicado a las redes sociales. Covi lo plantea de la siguiente manera:

De lo anterior se deduce que los jóvenes relacionan el concepto de las redes sociales digitales con palabras como: comunicación, espacios, compartir, interacción, vivencias y desestrés. La palabra comunicación es una de las más mencionadas; sin embargo, para los jóvenes esta idea va más allá de compartir un simple mensaje, es decir, reconocen que gracias a ellas pueden tener una comunicación asincrónica, porque no necesitan estar frente a las personas para poder comunicarse. Incluso consideran que son espacios donde pueden realizar múltiples actividades⁶.

Los nacidos en el presente siglo no visualizan la vida sin Internet. Consideran que pueden realizar todo tipo de actividades: administrativas, de recreación y laborales, desde un dispositivo móvil. Para una gran cantidad de personas es inconcebible percibir la vida diaria actual sin los teléfonos celulares donde la música ocupa un lugar central. Los cambios en la vida cotidiana han sido abruptos, las relaciones humanas se han transformado desde la generalización del uso del teléfono celular y en el surgimiento de aplicaciones de mensajería instantánea.

¿Se puede percibir la música y la vida cotidiana sin Internet? Antes de su llegada la oportunidad de escucharla, visitar un museo, leer un libro o conocer las noticias era sólo para quienes tenían las posibilidades económicas, para una numerosa población la Web dio la posibilidad de hacer múltiples acciones desde la comodidad

⁵ Cfr., Eduardo Guerrero Sánchez, *Redes e Internet*, Ediciones Nowtilus, Albacete, Marpada Interactive Media, 2014, p. 10.

⁶ Delia Covi Druetta (coord.), *Redes Sociales Digitales: Lugar de encuentro, expresión y organización para los jóvenes*, México, Ediciones La Biblioteca, S.A. de C.V., 2016, p. 180.

de un sofá, sin hacer mayor diferenciación por su condición financiera. Con la llegada del *twitter* y *Facebook*, el dominio de los medios masivos de comunicación dejó de estar en manos de unos cuantos y ahora grandes comunidades pueden ponerse de acuerdo con respecto a un fin común, como las revoluciones de África que surgieron a principios del 2011 en Túnez, Egipto y en Libia⁷, el descontento electoral en Irán, el cual se extendió a varias partes del mundo⁸ y los suicidios masivos en Japón⁹.

En resumen, la adopción completa de la cultura de internet ha llegado. Lo que en siglos pasados era habitual, ordinario y común, ahora se convierte en extraño y anormal. La tranquilidad de siglos pasados ha sido rebasada y ahora no hay tregua para el sosiego. Las personas tienen una sed insaciable de entretenimiento y diversión, cuando algo es considerado aburrido en los primeros cinco segundos, es descalificado y abandonado, por esa razón, el cansancio y el aburrimiento son vistos como enfermedades que se curan con el uso de múltiples aparatos electrónicos conectados a internet.

Una gran cantidad de personas tiene el deseo de permanecer constantemente “conectados” por medio de su teléfono celular y de las redes sociales, lo cual no les permite tiempos para la reflexión, mismos que son necesarios en la vida cotidiana; quienes tienen el privilegio de meditar, pensar y aburrirse son vistos como extraños en una sociedad que premia la venta de emociones, diversión y asombro instantáneo y constante.

A lo largo de la historia, la forma de expresar el arte musical ha cambiado. Dicha transformación se debe a la importancia e influencia que la ética y la filosofía tienen en cada sociedad, por lo que es importante hacer una breve reflexión sobre la música y su impacto en diversas sociedades y cómo la forma de reproducir,

⁷ Cfr., Luis Arroyo Martínez, Magali Yus, *Los cien errores en la comunicación de las organizaciones*, Madrid, Norma, 2011, p. 213.

⁸ Cfr., Evgeny Morozov, *El desengaño de internet: los mitos de la libertad en la red*, Barcelona, Destino, 2011, p. 28.

⁹ Cfr., Alberto Villacorta Michelena, *Enredados: El mundo de la internet*, Estudio Ghersi Editores, Sin ciudad Perú, 2005, pp. XIV.

interpretar y compartir la música de las culturas ancestrales tiene influencia en la forma en que actualmente se percibe y valora.

2. Realidad social reflejada en la música

Existen diversos debates con respecto al estudio, análisis e interpretación de la música, como es el caso del existente entre los historicistas y los presentistas. Los primeros defienden la recuperación de la originalidad con la mayor proximidad y fidelidad a la propuesta por el autor, tanto en el aspecto sonoro como en el contextual, realizan escudriñamientos exhaustivos sobre la historia y sus campos de exploración. Los presentistas aceptan el pasado, pero sólo lo interpretan con base en las experiencias de la vida cotidiana, ven a la música como un objeto en sí mismo y su reproducción como ayuda a la sensibilidad artística del presente, tanto en la interpretación, la escucha y lo que se proyecta sobre ella¹⁰.

Este apartado pretende ser un acercamiento a las diferentes manifestaciones artísticas en diferentes épocas con énfasis en la ética y en la filosofía.

Para Woodside, el lugar que ocupa la música en cada sociedad permite conocer una amplia diversidad de manifestaciones artísticas. No se trata exclusivamente de ingresar a ciertos espacios cerrados, sino de reconocer los paisajes sonoros, los cuales son campos o espacios acústicos en donde puede existir interacción. En la diversidad de sonidos puede o no, haber lógica, pero al escucharlos y analizarlos se reconoce el entorno social y parte de la esencia de dicha sociedad¹¹, al igual que el sentido de la vista, la percepción auditiva no es la fuente del sonido, sino su posible significado:

Murray Schafer explicó que existen en los paisajes sonoros (y por lo tanto en cualquier entorno acústico) sonidos clave y marcas sonoras. Los sonidos clave son aquellos creados por la geografía y el clima y pueden poseer una significación arquetípica mientras que las marcas sonoras son “un sonido comunitario que es único y posee cualidades que lo hacen especialmente destacado o identificado por la gente en dicha comunidad” [...]. Schafer también aclaró que es importante proteger a las marcas sonoras ya que hacen de la vida acústica de una comunidad algo único¹².

¹⁰ Cfr., Javier López, *op. cit.*, p. 20.

¹¹ Paisaje Sonoro, término acuñado por Murray Schafer. Cfr., Woodside, Julian, “La historicidad del paisaje sonoro y la música popular”, *Trans Revista Transcultural de Música*, Barcelona, núm. 12, julio, 2008, sin p.

¹² Julian Woodside, “La historicidad del paisaje sonoro y la música popular”, *Trans Revista Transcultural de Música*, Barcelona, núm. 12, julio, 2008, sin p.

Para Schaffer los sonidos clave y marcas sonoras se componen de: el idioma, los timbre de voz, regionalismos, sonidos urbanos y música folklórica. Debido a la diversidad de sus componentes, los paisajes sonoros se encuentran en constante cambio y tienen historicidad. Woodside afirma que aunque el paisaje sonoro se edifica a partir de lo que ocurre en un entorno, éste también impacta en los oídos, emociones y recuerdos de la gente a lo largo de su vida y les permite conservar un nexo con su comunidad ya sea de forma generacional y/o cultural¹³.

Los sonidos de este macrodiscurso sonoro son plasmados en todos los productos culturales de una comunidad. Una persona que crece en un entorno acústico determinado está acostumbrada a ciertos sonidos y expresiones musicales. En el transcurso de su vida, unos objetos sonoros desaparecerán mientras que otros se incorporarán de acuerdo con las actividades realizadas. La comunidad de una región compartirá experiencias acústicas de una forma similar a lo que ocurre cuando una canción estimula el recuerdo de alguna persona o acontecimiento. La música folklórica, la lengua hablada en común, las actividades que se realizan y todos los objetos sonoros que se perciben en la vida forman parte de una identidad y memoria colectiva¹⁴.

El tema de la memoria colectiva ha sido tratado por distintos autores como Maurice Halbwachs, Joël Candau, Jan Assman, Marc Augé, Tzvetan Todorov, Eviatar Zerubavel y Paul Ricoer. Halbwachs acuñó este concepto e incluso usó la música para explicarlo. No obstante, lo que enfatiza Woodside es que existe un macrodiscurso sonoro que construye una parte importante de la identidad de una comunidad¹⁵.

Un canto folklórico refuerza las identidades sonoras al igual que el canto del vendedor ambulante, el grito de merolicos en mercados de distintas partes del mundo o alguna canción popular mediatizada que se escuche de forma regional. Woodside afirma que los sonidos son referentes mnemotécnicos extremadamente fuertes y complejos que día a día se reconstruyen. El autor refiere a Eviatar

¹³ Cfr., Julian Woodside, op. cit., sin p.

¹⁴ Cfr., *Ibid.*, sin p.

¹⁵ Cfr., *Ibid.*, sin p.

Zerubavel (2003) quien demostró que es necesario el recuerdo para ubicarse en un presente y como parte de un entorno comunitario¹⁶.

En realidad no se puede percibir a una marca sonora sin música. La música autóctona o regional es la que en realidad da identidad a una comunidad y lo que verdaderamente valoran y transmiten sus integrantes son las manifestaciones artísticas. El arte sirve para unir y dar identidad a personas que pertenecen a una sociedad. Un himno, una canción, una melodía puede aportar diversos significados a los miembros de una comunidad y al mismo tiempo ser un símbolo de unión.

En diversas comunidades no occidentales, no hay códigos de signos musicales, sólo existen expresiones y formas de comunicación. En algunas culturas se valora más la improvisación sobre patrones rítmicos como en Indonesia, a su vez en otras se aprecia más la fidelidad a quien compuso la obra, como en diversas culturas occidentales.¹⁷

En la actualidad, sólo existen registros de lo que los compositores reconocidos plasmaron en forma escrita y en las partituras de sus obras más reconocidas, las cuales eran dirigidas a una élite y gozaban el privilegio de ser reproducidas en diversas partes del mundo por orquestas, pero los sonidos propios de cada sociedad o cultura tienen pocos registros, únicamente permanecen los transmitidos o heredados por generaciones, por ejemplo, en México se cuenta con registros de la música prehispánica, sin embargo, al tener la influencia de otras culturas, ha sufrido modificaciones.

La capacidad de escuchar e imitar sonidos era parte de la supervivencia, la emulación de melodías de los animales demostraba dominación, cuando las personas podían copiar los sonidos y vestimentas de animales considerados peligrosos se daba a entender que se tenía bajo control una parte o el todo de cierto animal. Hoy en día los seres humanos imitan para sobrevivir y lograr la socialización. La danza, la música y la pintura formaban parte del proceso de caza, recolección y fertilidad. Las presas eran engañadas con los mismos sonidos o movimientos, se usaba la piel de otro animal para poder acercarse y cazarla. El hombre tenía el poder

¹⁶ Cfr., *Ibid.*, sin p.

¹⁷ Cfr., Pep Alsina, Frederic Sesé, *La música y su evolución: Historia de la música con propuestas didácticas y 49 audiciones*, Barcelona, Grao, 2006, p. 16.

sobre los animales y pretendía también tener el control del clima y la salud por medio de sus cantos, danzas y pinturas¹⁸.

Una misma melodía pero dicha en diferentes tonos o ritmos tiene significados diferentes. Es similar al lenguaje hablado de diversas culturas en donde una sílaba puede tener diversas formas si se pronuncia de diferente manera. Debido a lo anterior, se comenzaron a usar los instrumentos musicales para utilizar señales acústicas como reclamos de caza, avisos de peligros, intentar comunicarse con la naturaleza y entre los miembros de la misma tribu¹⁹.

De la Edad Media no se tienen registros sonoros, únicamente se puede recurrir al conocimiento de objetos y de las actividades que se realizaban, así se ha llegado a una aproximación o recreación de los sonidos. Para Todorov el mundo moderno se despliega hacia una mayor homogeneidad y uniformidad, lo cual perjudica a las identidades y herencias tradicionales, por ejemplo, muchas marcas sonoras regionales han sido sustituidas por objetos sonoros “globales”²⁰.

De épocas pasadas existen testimonios, pinturas, objetos, construcciones, los cuales pueden ayudar a conocer formas de vida y costumbres. Entender las diversas manifestaciones musicales del pasado permitirá un mayor conocimiento de las diversas manifestaciones musicales en la sociedad actual.

Para conocer el ciclo histórico evolutivo de la música es importante establecer tres momentos: en primer lugar, la búsqueda y las pruebas; en segundo lugar, la sedimentación de las novedades y la clarificación de los patrones y técnicas y por último la perfección y complejidad, aspecto con mayor complicación y dificultad que los anteriores.

El conocimiento de las etapas mencionadas sólo dará una perspectiva limitada de los registros con los que se cuenta, pero servirá de ayuda para tener una aproximación a su evolución histórica²¹.

¹⁸ Cfr., Pep Alsina, Frederic Sesé, *La música y su evolución: Historia de la música con propuestas didácticas y 49 audiciones*, Barcelona, Grao, 2006, p. 17.

¹⁹ Cfr., *Ibid*, p. 18.

²⁰ Cfr., Julian Woodside, *op. cit.*, sin p.

²¹ Cfr., Pep Alsina, Frederic Sesé, *op. cit.*, p. 9.

Los momentos mencionados anteriormente coinciden con tres generaciones de músicos, en la primera, los compositores innovadores son quienes dejan obras inconclusas, sin conexiones y como consecuencia de ese atrevimiento han tenido vidas llenas de dificultades, fueron genios incomprensidos, criticados y rechazados por los expertos musicales de su época, por presentar un modo diferente de vivir y de pensar por medio de sus obras, las cuales se caracterizan por ser inconexas, intuitivas o demasiado cerebrales. Algunos representantes son: Peri, Frescobaldi, Stamitz, Gluck, Berlioz, Glinka, Fauré, Satie, Pedrell y Ligeti.

Los evolucionadores son la segunda generación, encontraron procesos correctos para desarrollar las obras de sus predecesores. En esta generación las críticas no son tan duras y las personas comienzan a aceptar los cambios propuestos, basta mencionar a Richard Aldrich quien escribió lo siguiente en el *New York Times* en 1915: “La música que a una generación le ha parecido oscura con frecuencia a la siguiente le ha parecido clara e inteligible, ¿Acaso nuestros nietos pensarán esto y sonreirán con indulgencia al recordar a los desconcertados oyentes de 1915? Esta cuestión, en realidad, carece de importancia; los desconcertados oyentes de 1915 sólo pueden oír con sus propios oídos”²². Gabrielli, Monteverdi, Scarlatti, Corelli, Beethoven, Schubert, Paganini, Verdi, Wagner, Musorgski, Falla, Debussy, Stravinsky, Schönberg y John Cage son ejemplo de compositores evolucionadores, supieron encontrar los procesos correctos para desarrollar las pruebas de sus predecesores.

Finalmente, la tercera generación es la que produce las obras majestuosas dentro de cada época y estilo, a quienes se les puede acusar por sus contemporáneos de ser repetitivos y redundantes por la siguiente época artística. Algunos representantes son: Palestrina, Vivaldi, J. S. Bach, Cherubini, Brahms, Saint-Saëns. Mahler, Puccini, Strauss, Ravel y Sostakovic²³.

Ningún precursor de alguna escuela musical lo ha sido sin depender o tener influencia de otros que lo antecedieron. Esta evolución es repetitiva y se manifiesta en cada etapa cultural, así lo explica Alsina:

²² Cfr., Nicolas Slonimsky, *Repertorio de vituperios musicales: Un recorrido venenoso por la música clásica*, Madrid, Penguin Random House, 2016, sin p. (ebook).

²³ Cfr., Pep Alsina, Frederic Sesé, *op. cit.*, p. 8.

Justamente es esta perfección y repetición de fórmulas que se da al final de cada época musical lo que provoca la ruptura y la búsqueda de nuevos caminos para reconducir la fuerza evolutiva. Cada generación rompedora ha opinado que el estilo anterior era farragoso y demasiado complejo (sentimiento asociado al arcaico), y ha optado, en la mayoría de los casos, por rescatar la claridad de la melodía ante los excesos técnicos. Si los calificativos con los que ahora designamos las épocas artísticas significan ideas elevadas (Renacimiento, por “volver a nacer”, Romanticismo, por “vida de novela”), quiere decir que fueron los propios artistas y teóricos de estas épocas los que se buscaron un nombre que los definiera²⁴.

Cada época artística también se acompañó de eventos violentos por los cambios en los regímenes gobernantes, por lo que sería incompleto el recuento histórico sin considerar que la música se usó como instrumento bélico y como símbolo de unidad en contra de los enemigos de cada comunidad, a continuación se hará en breve recuento de su uso.

3. La música como protesta y arma de guerra

La música ha sido utilizada como respuesta de los pueblos subyugados al régimen dominante, la crítica social y denuncia por medio de canciones permite expresar lo que la gente calla. No obstante, también se ha usado como medio de tortura.

Los cantos de trabajo “work song” ayudaban a sobrellevar la monotonía de las faenas en los campos o en la construcción del ferrocarril, el único espacio de convivencia era por medio de la religión, los espirituales “spiritual song” eran temas que hablaban de liberación y esperanza y surgieron de la mezcla europea y africana²⁵.

Hablar de la historia de la música sin su correspondencia con la esclavitud, sería una referencia incompleta. El tráfico de esclavos de África a diversas partes del mundo y principalmente a Norteamérica, se inició en 1619 y se prohibió en 1810 en diversas partes del mundo, en el caso de los Estados Unidos fue hasta la *Proclamación de la Emancipación* en el año de 1863 cuando se abolió la esclavitud, sin embargo, el abolicionismo fue gradual, aun después de estos decretos. De lo anterior se visualizan más de doscientos años de esclavitud, años en que surgieron nuevas formas de expresarse surgidas de los desarraigados²⁶.

²⁴ *Ibid*, p. 8.

²⁵ *Cfr.*, Alicia Rodríguez *et al.*, *Música 4º ESO (LOMCE)*, Madrid, Editex, 2016, p. 111.

²⁶ *Cfr.*, *Ibid.*, p. 110.

La música popular urbana en Norteamérica tiene sus raíces en las tradiciones aportadas por los inmigrantes y la gran cantidad de esclavos negros obligados a integrarse a comunidades de trabajos forzados, no sólo llevaron su fuerza sino también sus tradiciones, como la música, el *ragtime*, el *jazz* y el *blues* y finalmente el *rock and roll* surgiría. La colonización de América no fue suficiente con los colonos europeos, los esclavos africanos que llegaban a Brasil y Uruguay no fueron disgregados, pero sí segregados. En el caso de los que eran llevados a Norteamérica eran separados para que no pudieran agruparse en comunidades, de esa forma evitarían todo intento de rebelión, se les prohibió usar su lengua, religión y su música.

No obstante, a pesar de la separación física, hubo rasgos musicales característicos de los esclavos que les dieron identidad²⁷, prueba de que una cultura no desaparece al separar a las personas pertenecientes a ella.

Se puede ver el descontento en los “espirituales negros” en donde se reiteran temas de cantos de liberación; en la actualidad se percibe la protesta en los artistas cubanos quienes se visten de gala para ver en el teatro las desigualdades entre los gobernantes y gobernados, allí expresan lo que sienten y en una forma de burla manifiestan esa ausencia de libertad, por medio de imitaciones y chistes hacia el régimen que gobierna.

La música se ha usado en diversas partes del mundo como soporte para unir al grupo con respecto a una ideología, tal es el caso de la Marsellesa, que en sus párrafos expresa: “Marchemos, hijos de la Patria, el sol de gloria brilla ya; guerra a muerte a la tiranía: la bandera con sangre lavad, la bandera con sangre lavad; y al fragor de ruda batalla, los soldados oigamos gritar, y hace que guíe nuestro brazo, al recuerdo del amor fraternal. Las armas empuñad formad el batallón. Marchad, marchad, con fe y valor, gritando libertad”²⁸.

La Revolución Francesa tuvo gran impacto en otras partes del mundo. Al respecto Hobsbawn afirma:

²⁷ *Idem.*

²⁸ *Cfr.*, Francesc Cortés, Josep Joaquim Esteve, *Música en tiempos de guerra: Cancionero (1503-1939)*, Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona, 2012, sin p.

Todos nosotros [...] formulamos por escrito la historia de nuestro tiempo cuando volvemos la vista hacia el pasado y, en cierta medida, luchamos las batallas de hoy con trajes de época. Pero quienes sólo escriben sobre la historia de su propio tiempo no pueden comprender el pasado y lo que éste trajo consigo” Quienes han juzgado los acontecimientos de 1789 separándolos de los dos siglos de historia del mundo dominados por los ecos de Marsellesa, se condenan a no entender hasta qué punto la Revolución transformó el mundo, irreversiblemente, al dar a los pueblos convicción de que podían cambiar la historia por sí mismos. Por otra parte, los valores reivindicativos por los revolucionarios, junto a los de la razón y la Ilustración, siguen siendo una herencia valiosa que nos conviene preservar, “cuando el irracionalismo, el fanatismo, el obscurantismo y la barbarie nos amenazan directamente²⁹.

La música de protesta defiende el arraigo el cual sobrepasa distancias, culturas y barreras económicas, sin embargo, otros dos tipos surgen: la utilizada como tortura y la que nace para perder la identidad cultural que da lugar a una sin pasado y sin historia.

La tortura auditiva se utilizó primero en el campo de batalla sin embargo, ahora hay otras formas más sutiles de imposición y de castigo. El “bombardero acústico” se volvió una forma bélica de combatir al enemigo, la música a altos volúmenes y en condiciones de exposición prolongada que se usaba para torturar a prisioneros junto con otras prácticas como la humillación sexual y el aislamiento sensorial eran usados como armas no letales³⁰.

Las armas acústicas se usaron con diferentes fines, para controlar muchedumbres hostiles o dirigir llamadas de atención en un tono altamente irritante, con la finalidad de cambiar la conducta, asimismo para realizar explosiones cortas de intensa energía acústica y crear desorientación espacial. Algunas armas similares son usadas para causar el efecto de ser golpeado por una pared de aire dolorosa para los oídos, que causa en ocasiones sangrado por la nariz o deja en un estado de estremecimiento a la persona³¹. Por otro lado, las canciones elegidas en el campo de batalla por los soldados americanos están compuestas por *heavy metal* y *rap*, las cuales están conectadas a sus cascos.

A partir del 2000, *Human Right Watch*, la *BBC* y *American Civil Liberties Union* informaron que prisioneros dieron testimonio de estar detenidos en lugares con oscuridad total y ser torturados sin contacto físico, obligados a escuchar música

²⁹ Eric Hobsbawn, *Los ecos de la Marsellesa*, Barcelona, Crítica, 2009, p. 182.

³⁰ Cfr., Suzanne G Cusick, “La música como tortura / La música como arma.” *Trans. Revista Transcultural de Música*, diciembre, 2006, p. 3.

³¹ Cfr., *Ibid.*, p. 5.

catalogada como insoportable, infiel y occidental, como el caso del *rap* y *rock 'n roll* a niveles ensordecedores de decibeles, todo lo anterior con la finalidad de desintegrar la identidad del prisionero sin dejar marcas en la superficie física del cuerpo³².

Un detenido también debe sentirse como si fuera tocado sin ser tocado, mientras está acurrucado, con las manos encadenadas entre los tobillos encadenados a un candado en el suelo, en un cuarto completamente oscuro, incapaz de encontrar alguna posición del cuerpo que no le cause dolor auto inducido. Seguramente, entre otras cosas, la experiencia crea una cadena de dolor, inmovilidad, y tacto indeseado (sin contacto); y de ser forzado a lastimarse a sí mismo por un Poder incorpóreo e invisible. Un éxtasis oscuro, la experiencia no debe ser ni de aislamiento ni de comunión, sino una relación que imita los efectos de las cadenas que atan su cuerpo - la relación de estar enteramente a merced de un Poder ubicuo y sin misericordia³³.

¿Existen nuevas formas de tortura? ¿Es la música comercial impuesta por un grupo de expertos en ventas? ¿Existe alguna diferencia entre la que se usaba como tortura a la impuesta actualmente a las personas en ciertos lugares? ¿La impuesta ocasiona la pérdida de identidad cultural?

La música sobrepasa fronteras físicas. Las paredes de las casas son atravesadas por los sonidos con una gran cantidad de decibeles y la música ambiental que forzosamente todos los compradores de un centro comercial deben escuchar. Por otro lado, cada quien “elige” del catálogo musical mostrado en internet y tiene la opción de disfrutarla con diferentes opciones de imágenes o videos en *YouTube*, anteriormente el repertorio que identificaba a una cultura permitía integrar danza, indumentaria y el lenguaje, sin una fuerte influencia de otras culturas, ahora, éstas se fusionan y dan lugar a nuevas formas, como las provenientes del desarraigo³⁴.

Nietzsche acuñó la frase “la vida sin música sería un error, una fatiga, un exilio”³⁵. Para Moscovici el exilio es desarraigo, terror y nomadismo; las causas del mismo pueden ser diversas, sin embargo, los exiliados están alejados de lo que los identifica: familia, ciudad, cultura o sociedad. La separación, la migración, el encarcelamiento, la excomuniación y la deportación pueden ser las causas, el exilio tiene como objetivo desarraigar y marginar, las relaciones efímeras y revocables se

³² Cfr., *Ibid.*, pp. 6-8.

³³ *Ibid.*, p. 17.

³⁴ Cfr., José Juan Olvera G., “Las dimensiones del sonido. Música, frontera e identidad en el noreste”, *Trayectorias*, Monterrey, núm. 26, enero-junio, 2008, p. 22.

³⁵ Cfr., David Picó Sentelles, *Filosofía de la escucha: El concepto de música en el pensamiento de Friedrich Nietzsche*, Barcelona, Crítica, 2005, p. 9.

permiten con el exiliado no así con los miembros de una comunidad, su invisibilidad es una característica³⁶.

En la música usada en Occidente para fines comerciales ocurre el fenómeno del desarraigo, lo autóctono y lo propio de cada región desaparecen. Cuando en una población se pierde la esencia o lo característico del lugar también existe alejamiento cultural del mismo, verbigracia, una ciudad puede conservar su riqueza arquitectónica y su estructura financiera y económica, pero poco a poco puede convertirse en un mundo extraño, Pérgolis lo relata así:

Porque la ciudad tiene dos identidades, como las dos caras de un mismo billete, una está dada por las estabildades, la seguridad y los movimientos recurrentes, la otra es la ciudad del desarraigo, de las tribus, de los otros, esa temida contraparte de lo establecido, de lo arraigado. Una es la ciudad de la plaza, la otra es la de las calles. Cuando pienso en el futuro de Bogotá, veo la segunda: la ciudad enorme, fragmentada y dispersa, contexto de ciudadanías diferentes, nómadas y desarraigadas, de multiplicidad cultural y simultaneidad, cada día más desligada de cualquier espacio formal, más cerca al concepto de viaje que al de estación, más cercana al nómada que al sedentario³⁷.

Así como Monsanto busca ofrecer sólo un catálogo de semillas controladas, también la música que se promueve de manera comercial se unifica, para establecer una visión de integrar a diversas culturas. No obstante, para llegar a esta unificación es importante realizar un repaso a su evolución histórica y conocer en diversas culturas la influencia en la historia de las mismas.

4. Uniformidad de criterios o individualismo creativo

¿Qué es lo afinado y lo desafinado? Para Flores esta diferencia radica en la construcción histórica-cultural. En la música occidental se han usado diversos sistemas de afinación; antes del siglo XIX, en Europa no había acuerdo sobre las notas, sus afinaciones y escalas. En el siglo XVIII la nota “*la*” producido por un diapasón inglés equivalía a un “*fa*” en el órgano que tocaba Johann Sebastián Bach en Alemania. Fue hasta el siglo XIX cuando se estandarizó la afinación y se acordó la afinación en *la*. Debido a la ignorancia, la música rural y no occidental no ajustadas a la tonalidad aceptada se consideran desafinadas, en realidad, sólo son

³⁶ Cfr., Serge Moscovici., “El exilio”, *Revista de Estudios Sociales*, Bogotá, núm. 7, septiembre, 2000, p. 2.

³⁷ Juan Carlos Pérgolis, “Estética del desarraigo en la ciudad nómada”, *Revista de Estudios Sociales*, Bogotá, núm. 5, enero, 2000, p. 2.

diferentes a la afinación estandarizada, esto lleva a reflexionar si realmente la música está fuera de tono o sólo es una que no se amolda a la percepción occidental de obras musicales³⁸.

La unificación de tonos y escalas no considera distancias más allá de los medios tonos, imperceptibles para el oído occidental. Así como la afinación se estandarizó, también los horarios y calendarios occidentales lo hicieron, llegar a la conclusión de que es algo inadecuado sólo porque está fuera de lo comúnmente aceptado puede dar origen a una concepción limitada y originar rechazo a lo desconocido, es importante valorar y reconocer lo diferente, para poder tener una visión más completa de otro tipo de culturas o civilizaciones.

La unificación de tonalidades e intervalos realizada por Bach produjo una diversidad controlada y amoldada a las escalas diatónicas en la composición, más adelante se agregaron distribuciones tales como las cromáticas y en las últimas décadas se ha aceptado el descubrimiento de la escala pentatónica como el común denominador en todas las culturas sin embargo, los semitonos son la unidad mínima permitida y acordada por el mundo occidental, pero existen distancias mayores a los semitonos, las cuales son imperceptibles por la mayoría de las personas.

¿El individualismo afecta la forma en que se concibe la música? ¿Dejará la afinación de ser estandarizada para dar lugar a un catálogo diverso? Cada persona nace con un tono de voz particular, el cual en la cultura occidental se ajusta poco a poco a la estructura fundamental de la escala de Do y sus afines, –diversas culturas antiguas tenían en común la escala pentatónica, antecesora de la escala mayor– de lo contrario sería imposible comprender y disfrutar las propuestas de los compositores. Los expertos en improvisación lo pueden hacer sobre una estructura establecida, la espontaneidad en el *jazz* o el *blues* se ha amoldado a los instrumentos occidentales, pero en sus orígenes tenía rasgos característicos basados en la originalidad de la música africana, la cual no tenía influencia occidental ni en su afinación ni en su rítmica.

El énfasis musical en lo individual se puede visualizar desde el siglo XIX. Por ejemplo, Debussy comenzó a utilizar el concepto de *agregaciones sonoras* en lugar

³⁸ Cfr., Bertha Georgina Flores Mercado, "Investigar... *op. cit.*, p. 159.

de acordes, lo cual significa revalorizar el sonido individual como algo independiente y no relacionado a un conjunto de acordes, el autor rompió con la tradición de la definición musical basada en la armonía y en la melodía “dejando libre a la melodía para navegar en un mar abierto, movida por el soplo irregular del viento”³⁹. Con Debussy se abre una nueva perspectiva en la forma de entender a la música diferente a las estructuras del clasicismo, las cuales contenían formas equilibradas, en intervalos y melodías no siempre aceptadas en su época, así lo escribía el representante de la música impresionista: “Trabajo en cosas que serán comprendidas sólo por los nietos del siglo XX”⁴⁰.

Julián Carrillo propone una forma diferente de estructurar la música. Bach consolidó y unificó las estructuras musicales, lo hizo en 1722 en su obra “El Clavicordio bien temperado” en donde estandarizó los doce semitonos que hasta la fecha se utilizan para crear música. La propuesta de Carrillo consiste en considerar distancias mayores a los medios tonos, para el autor el concepto de tono es enigmático todavía, al demostrar que los medios tonos existentes no equivalen de forma constante a los tonos, son inexactos, en esa estructura se ha basado gran parte de las obras musicales del siglo actual y los pasados, las composiciones de Carrillo parecen incomprensibles e inaudibles para el oído acostumbrado al clave bien temperado de Bach⁴¹.

Otra divergencia es el dualismo del conocimiento científico *versus* saber. Las ciencias naturales se valoran diferente a las sociales en el capitalismo, también, estas distinciones suceden en el arte, debido a que reproduce la visión binaria de arte culto y arte popular, donde cada uno tiene un precio y valoración cultural y económica desigual⁴².

La visión dualista de lo clásico y lo popular parte de la ignorancia de los orígenes de la música. Diversos compositores han reconocido que su inspiración fue étnica y rural, la reconocida como culta tiene sus orígenes en la popular.

³⁹ Enrico Fubini, *El siglo XX: entre la música y la filosofía*, Valencia, Guada, 2004, p. 38.

⁴⁰ Cfr., *Ibid.*, p. 41.

⁴¹ Cfr., Julián Carrillo, *Rectificación al sistema musical clásico: Análisis físico-músico Pre-sonido 13*, San Luis Potosí, Editorial del Sonido 13, 1930, p. 14.

⁴² Cfr., Bertha Georgina Flores Mercado, “Investigar... *op. cit.*”, pp. 155-156.

Bela Bártok⁴³ basó su interés en la música popular, para él, la misma sólo alcanzaba relevancia cuando el compositor podía traducirla a la culta, verbigracia, Ludwig Spohr creó una ópera popular sobre la leyenda del Fausto, pero antes había escrito obras sin repeticiones y adornos superfluos⁴⁴.

Tchaicovsky admitió que sus primeros años como compositor estuvieron impregnados de la belleza de la música popular rusa⁴⁵.

Grieg resaltó la cadencia de sextas altas propias de la cultura noruega⁴⁶ y Mussorgsky buscó recopilar en sus obras la esencia popular rusa⁴⁷, asimismo otros autores como Liszt, Chopin y Dvorak admitieron abiertamente recibir influencia de la música popular. En México la aceptación se debe a la identificación con los autores Silvestre Revueltas, Manuel M. Ponce y Pablo Moncayo.

Silvestre Revueltas se caracteriza por no copiar la música tradicional o popular del país, sin embargo, su obra muestra una visión original del jarabe, del son y del corrido, en sus palabras se comprueba lo anterior:

Mis ritmos son pujantes, dinámicos, táctiles, visuales, pienso en imágenes que son acordes en líneas melódicas y se mueven dinámicamente.

Me gusta toda clase de música. Puedo soportar hasta a algunos de los clásicos y algunas de mis propias obras, pero prefiero la música de mi pueblo, que se oye en la provincia.

Voy a hacer una confesión: hasta esta época yo sueño con una música para cuya transcripción no existen caracteres gráficos, pues los conocidos no alcanzan a decirla, a escribirla. Sueño con una música que es color, escultura y movimiento⁴⁸.

Por otro lado, el compositor Manuel M. Ponce creó música basada en el folklore nacional, fundó una cátedra de investigación folclórica en el Conservatorio Nacional, con ideas líricas importantes para crear las bases para otros estudios⁴⁹. Asimismo Pablo Moncayo, autor del famoso Huapango, representativo de la cultura popular mexicana, denotaba la influencia de la música popular como es el caso de Tierra de temporal, Bosques y La Mulata de Córdoba.

⁴³ Músico y etnólogo húngaro.

⁴⁴ Cfr., Harold C. Schonberg, Anibal Leal, *Los grandes compositores*, Barcelona, Ediciones Robinbook, 2007, p. 181.

⁴⁵ Cfr., *Ibid.*, p. 478.

⁴⁶ Cfr., *Ibid.*, p. 495.

⁴⁷ Cfr., *Ibid.*, p. 460.

⁴⁸ Silvestre Revueltas, *Silvestre Revueltas por él mismo: Apuntes autobiográficos, diarios, correspondencia y otros escritos de un gran músico*, México, Ediciones Era, 1998, pp. 13-14.

⁴⁹ Cfr., Roberto García Bonilla, *Visiones sonoras: entrevista con compositores, solistas y directores*, Siglo XXI, México, 2001, p. 239.

La música culta sólo es un intento de descifrar y armonizar la popular. La mayoría de los autores han transformado una simple melodía en armonías sofisticadas que sólo pueden entender los expertos y conocedores, por otro lado los autores reconocidos por el pueblo ofrecen una música simple, repetitiva, aceptada y promovida por su forma fácil de entender y transmitir.

También hay una diferenciación entre la música que se escucha atentamente y la que sirve como parte del ambiente, la cual diariamente puede estar imperceptiblemente por medio de diversos sonidos. Éstos pueden ser descifrados como música o como ruido; varios factores influyen para esta interpretación, para algunas personas las obras de Wagner pueden parecer ruidosas y para otras la interpretación autóctona mexicana tocada con instrumentos de metal pudiera ser más fácil de descifrar.

Para tener mayor conocimiento de la música no sólo es importante escucharla, sino también conocer la opinión de diversos filósofos al respecto, por lo que en las siguientes líneas se pretende realizar un acercamiento a dichas perspectivas, algunas de ellas defienden ciertos modos tonales y piden desechar otros que promueven emociones dañinas.

5. Relación entre música, filosofía y ética

Uno de los temas filosóficos que más discusiones ha tenido es la relación entre la música y la ética. En los siguientes párrafos se buscará reflexionar sobre dicha reciprocidad. Asimismo desde la antigüedad hay una controversia con respecto al uso de la música, unos la consideran como un elemento importante para fomentar virtudes éticas, otros sólo la ven como sinónimo de placer. A continuación se comparte lo que cavilan algunos filósofos griegos al respecto.

En primer lugar el término *Musike* (griego) es una abreviación de *musike techne* que significa el arte musical. Tatarkiewicz hace la siguiente referencia al pensamiento de Sexto Empírico:

Se habla de “música” en tres sentidos: en primer lugar una ciencia que se ocupa de melodías, sonidos, ordenación de ritmos y asuntos semejantes, según lo cual decimos que Aristóxeno, el hijo de Espíntaro, es un músico. En segundo lugar, la habilidad para tocar un instrumento, como cuando llamamos músicos a los que usan flautas y arpas, y músicas a las arpistas. Según estas cosas que hemos señalado, adecuadamente y por parte de muchos se habla de música. Pero de modo más impropio, algunas veces acostumbramos a designar con el

mismo nombre también la corrección en algún asunto. Así, por ejemplo, decimos que una obra es “musical”, aunque sea una pieza pictórica, y que el pintor que ha trabajado en ella correctamente es “musical”⁵⁰.

Para los filósofos griegos, la influencia de la música en el *ethos* depende de los tonos o armonías⁵¹. El término *αρμονία* es más antiguo y se refiere a una sucesión de sonidos o serie de intervalos pero también un carácter propio se asemeja a la armonía o al estilo melódico. A continuación se reflexiona sobre los pensamientos de Pitágoras, Platón y Aristóteles en relación con la música y la ética.

En primer lugar, Pitágoras considera que el alma está compuesta de proporciones matemáticas. La música es para él un medio de purificación, catarsis y medicina del cuerpo y del alma. La música del universo comprende la armonía universal de las voces de los siete planetas y la de las dos esferas, quienes son las nueve musas, las cuales forman parte de un *eterno increado*⁵². Los modos tienen un efecto en el estado de ánimo y en los sentimientos de los humanos, por ejemplo el modo *dórico* y *frigio* indican calma y virtud y los demás despiertan sentimientos descontrolados. Pitágoras inició la concepción ética de la música, el ritmo y la tonalidad influyen en la voluntad del hombre así como en su actitud moral. Para los pitagóricos las cosas están en una aglomeración numérica, El filósofo entiende la cura de las enfermedades somáticas mediante la entonación de los cánticos de los guerreros, los cuales restablecen a los enfermos, mientras otros, causan que el dolor se olvide, calman los episodios de cólera y eliminan los deseos absurdos⁵³.

Los filósofos griegos reconocen la influencia de la música en las emociones y el *ethos* de las personas. Por ejemplo, Para Pitágoras siempre ha existido el sonido del universo:

Con sus cadencias rítmicas, sus cánticos y sus ensalmos mitigaban los padecimientos psíquicos y corporales. Estos principios los desarrollaba para sus discípulos, pero, particularmente, escuchaba la armonía del universo, porque comprendía la armonía universal de las esferas y de los astros que en ella se mueven, y que no la percibimos por la pequeñez de nuestra naturaleza⁵⁴.

⁵⁰ Wladyslaw Tatarkiewicz, *Historia de la estética I: La estética antigua*, Madrid, Ediciones Akal, 2000, p. 237.

⁵¹ La palabra griega *harmonía* significa “ajuste”, mientras que la palabra que se asemeja más al término en español armonía es en griego *symphōnía*, sin embargo, se utilizará armonía para identificar las escalas y estructuras *dórica*, *lidia*, *mixolidia*, etc...

⁵² Cfr., Porfirio, *Vida de Pitágoras: argonáuticas órficas, himnos órficos*, Madrid, Gredos, 1987, p. 31.

⁵³ Cfr., *Ibid.*, p. 33.

⁵⁴ *Ibid.*, p. 30.

La visión de la armonía es universal y cósmica en Pitágoras, que al unirse con la numérica originan una armonía ética, siempre dentro de ciertas proporciones. Pitágoras muestra relaciones numéricas en donde el orden matemático se considera como proporción o armonía, asimismo, en su concepción el alma se purifica por medio de la música, así como el cuerpo lo hace por medio de la medicina, es decir, la proporción matemática se conecta con la de la música, como el cuerpo con el alma⁵⁵.

Más adelante, Platón en el libro III de *la República* plantea que la buena educación debe estar basada en dos pilares: la gimnasia y la música, la gimnasia educa el *lhymoeidés* o lado fogoso del ser humano y la música cultiva la dulzura. Una combinación de ambas produce la valentía en lugar de la fuerza bruta. Platón establece que las armonías deben adaptarse al texto, ellas no deben ser quejumbrosas ni relajantes; de los diversos modos tonales sólo acepta el *dórico* y el *frigio*, los demás son inadecuados. Considera que los instrumentos polifónicos deben ser desechados, asimismo los ritmos deben fomentar un modo de vivir ordenado y valeroso, por lo que la melodía y el ritmo deben adecuarse al texto solamente⁵⁶.

Para Platón es importante desarrollar un carácter fuerte, pero con capacidad sentimental. Muestra a la música como arma poderosa y advierte sobre el peligro de que ésta genere corrupción moral en el alma, asimismo tiene el poder para engendrar gracia y armonía⁵⁷.

Enfatiza en sus fines éticos y educativos, por ejemplo, en *La República* muestra que las ideas morales y formativas son importantes para contrarrestar las tendencias musicales de su época. La música es *techné* o arte, debe ser enseñada desde la niñez del ciudadano, para formar las virtudes del alma. Así lo expresa en el diálogo con Glaucón:

402d

Ahora bien. Glaucón, la educación musical es de suma importancia a causa de que el ritmo y la armonía son lo que más penetran en el interior del alma y la afecta más vigorosamente,

⁵⁵ *Idem.*

⁵⁶ Cfr. Platón, *Banquete*, Madrid, Gredos, 1988, 398 c, 399e 410 b.

⁵⁷ Cfr., Manuel C. Cruz Ortiz de Landázuri, *Purificar la mirada. La dimensión ética del saber en Platón*, Madrid, Dykinson, 2015, p. 111.

trayendo consigo la gracia, y crea gracia si la persona está debidamente educada, no si no lo está. Además, aquel que ha sido educado musicalmente como se debe es el que percibirá más agudamente las deficiencias y la falta de belleza, tanto en las obras de arte como en las naturales, ante las que su repugnancia estará justificada; alabará las cosas hermosas regocijándose con ellas y, acogiéndolas en su alma, se nutrirá de ellas hasta convertirse en un hombre de bien.

402c

Por el contrario, reprobará las cosas feas -también justificadamente- y las odiará ya desde joven, antes de ser capaz de alcanzar la razón de las cosas; pero, al llegar a la razón, aquel que se haya educado del modo descrito le dará la bienvenida, reconociéndola como algo familiar.

- Me parece, en efecto, que la educación musical apunta a eso⁵⁸.

En Platón la música es capaz de establecer virtudes como el valor, la moderación y el acuerdo en el carácter humano. La composición no puede resultar de las disonancias ni de los desacuerdos, primero es necesario unir lo discrepante entre lo agudo y lo grave y entre lo rápido y lo lento de tal forma que pueda convertirse en armonía y consonancia, es en esa discordancia y consonancia en donde se distinguen a las personas ordenadas⁵⁹. La música para Platón es conocimiento de las operaciones amorosas y su relación con la armonía y el ritmo, por lo que por medio de la misma se complace adecuadamente y se mantiene el amor de los hombres ordenados y aun de quienes no lo son, para que lleguen a serlo⁶⁰.

La *polis* de Platón se basaba en seis disciplinas: la gimnasia, la aritmética, la geometría plana, la geometría de volúmenes, la astronomía y la armonía musical. Esta última representaba el equilibrio y la relación entre los planetas, la cual es capaz de provocar pasiones y diversos estados de ánimo. Platón visualiza el arte como el primer instrumento de la educación; la asamblea de los ancianos más sabios y virtuosos se encarga de arreglar el carácter de los cantos, ritmos y melodías para que sean convenientes para la disciplina moral de las almas⁶¹.

Platón considera las palabras de Sócrates con una emoción más alta que la música de los coribantes, grupo mítico de sacerdotes de la diosa frigia Cibele. El uso del tambor y flauta acompañados de danzas, originaba un estado de trance místico; y como resultado de lo anterior creían oír la voz de la diosa. Lo anterior lo resalta en *El Banquete*, Alcibiades reconoce el impacto al oír hablar a Sócrates, las lágrimas

⁵⁸ Platón, *La República*, Madrid, Gredos, 1988, 402 d, 402 c.

⁵⁹ Cfr., Platón, *Banquete*, Madrid, Gredos, 1988, 187 b.

⁶⁰ Cfr., *Ibid.*, 187 a, 187 b. 187 c 187 d.

⁶¹ Cfr., Platón, *La República*, *op. cit.*, 510 c, 525 a d, 527 c, 537b, 546 d.

de la culpa caen y su corazón palpita más rápido, aún más que al escuchar a los coribantes⁶².

Para Aristóteles se adquieren virtudes éticas como la generosidad y la justicia, al repetir acciones virtuosas. La recreación es algo característico en la música, cuando una persona escucha repetidamente una canción también memoriza la letra, misma que puede ayudar a adquirir virtudes éticas o vicios, así lo plantea:

Alguien podría encontrar dificultad en cómo decimos que es preciso llegar a ser justos realizando acciones justas, y llegando a ser moderados realizando acciones moderadas. En efecto, si realizan las acciones justas y moderadas, ya son justos y moderados, de la misma manera que si hacen las cosas propias de la gramática y la música, son gramáticos y músicos. [...] Además, no son semejantes el caso de las ciencias y las virtudes. Las cosas que se producen por las artes tienen el bien en sí mismas, basta en efecto, que éstas al producirse tengan determinadas cualidades, en primer lugar, sí sabe lo que hace, luego si las ha elegido, y si las ha elegido por ellas mismas, en tercer lugar si las hace con precisión y de manera variable⁶³.

En la Grecia antigua, los modos tonales promueven cierto *ethos* o carácter propio. La armonía basada en el modo *dórico* se relaciona con mayor temperamento y ecuanimidad, las armonías *eólicas* y *jónicas* reflejan el carácter de las tribus griegas, mientras que las armonías *frigia* y *lidia*, tienen usos menos positivos. Platón en su estado ideal sólo admite la *dórica* porque es adecuada para pensar y la *frigia* lo es para el hombre ocupado en obras de paz. Platón rechaza el resto de las armonías: la *jónica* y la *lidia* por ser suaves y festivas asociadas con la embriaguez, afeminación y holgazanería, la *mixolidia* y la *hipolidia* por usarse en endechas y lamentos, si se aspira a ser hombre o mujer de virtud dichas armonías deben hacerse a un lado⁶⁴.

Aristóteles a diferencia de Platón, reprueba el *frigio*, al considerarlo excitante y emocional, asociado con el baile dionisiaco que provoca demasiado entusiasmo. Describe la armonía *dórica* como austera y viril y la *lidia* desdeñada por Platón como propia para el aprendizaje de los niños porque es decorosa y divertida⁶⁵. Por otro lado, aplica constantemente los términos musicales a la política. Los regímenes se pueden tensar así como el distender de una cuerda se pueden endurecer

⁶² Cfr., Platón, *Banquete*, op. cit., 215 d.

⁶³ Aristóteles, *Ética a Nicómaco Libro II*, Madrid, Gredos, 2005, 1105 a.

⁶⁴ Cfr., Platón, *La República*, Madrid, Gredos, 1988, 398 e-399 d.

⁶⁵ Cfr., Aristóteles, *Política*, Madrid, Gredos, 1988, 1342 b.

(*Epiteínein*) como la oligarquía, o relajar o suavizar (*aniénaí*) al igual que la democracia⁶⁶.

También Aristóteles difiere con el pensamiento musical pitagórico en el cual la música del universo sólo es una suposición muy ingeniosa y poética, pero es imposible que sea real⁶⁷. Termina su obra *La Política* con énfasis en la importancia de la música en la educación de los jóvenes dentro de las ciudades y recalca su valor e influencia en las emociones:

Pero para la educación, como se ha dicho, hay que utilizar las melodías éticas y los modos musicales de la misma naturaleza: tal es el modo dorio, como dijimos antes. Debemos admitir cualquier otro que nos aprueben los que participan en los estudios filosóficos y en la educación musical. Sócrates en la *República*, no tiene razón al dejar subsistir sólo el modo frigio con el dorio, y eso que había rechazado la flauta entre los instrumentos: uno y otro son orgiásticos y pasionales [...] es manifiesto que las melodías dorias convienen preferentemente a la educación de los jóvenes⁶⁸.

Un punto de encuentro de los filósofos griegos es la relevancia dada a la educación musical, la cual se establece desde los primeros años de vida, de tal forma que la incluyen en sus ciudades o sociedades ideales como parte de la vida cotidiana para dar prioridad a una vida armónica y a su vez desechan la música dañina, disonante y ruidosa, la cual puede incentivar pasiones que dañen la armonía.

Autores del siglo XIX también reflexionaron sobre el tema. Schopenhauer expresa la esencia íntima de la música y la voluntad como expresión universal, lo cual influyó en las primeras obras de Nietzsche, para él, la filosofía y la música están estrechamente ligadas en el origen mismo de la filosofía⁶⁹. Posteriormente Adorno, en su obra *Filosofía de la nueva música*, denuncia la comercialización y disminución de la calidad estética, En Bloch es la más utópica de todas las artes, al lograr que los sonidos hablen como lo hacen las palabras.

Para reflexionar sobre el párrafo anterior, es significativo conocer cómo se ha llegado a la situación actual y exponer brevemente las diversas influencias de propuestas filosóficas que a lo largo de la historia han influido en el presente, para ello se analizará la transición del comunitarismo al liberalismo, el cual promueve la

⁶⁶ Cfr., *Ibid.*, 1301 b.

⁶⁷ Cfr., Aristóteles, *Acerca del cielo: metereológicos*, Madrid, Gredos, 1996, 290 b.

⁶⁸ Cfr., Aristóteles, *Política... op. cit.*, 1342 a, 1342 b.

⁶⁹ Cfr., Jesús Ferro Bayona, *La palabra en la música: ensayos sobre Nietzsche*, Barranquilla, Ediciones Uninorte, 2009, pp. IX-X.

independencia personal de la colectividad, sin embargo, la música surge de las entidades y agrupaciones.

La comunidad ampliamente respetada en el pasado ahora es ignorada y el individualismo la ha sustituido, el liberalismo promueve la independencia personal de la comunidad. La sociedad transmite sus creencias por medio de las artes, por ello también se expondrá a la música como reflejo de las creencias e exigencias del liberalismo o del comunitarismo.

El liberalismo promueve la libertad de elección. El individuo puede adoptar un plan de vida al proteger la libertad frente a los totalitarismos. Se da mayor poder al individuo cuando hay distanciamiento de los roles tradicionales y se eligen sólo las características de la cultura que vale la pena desarrollar. El modelo liberal otorga una prioridad absoluta al sujeto, al respecto Flores Mercado expresa:

El sujeto es antes que sus fines y por lo tanto es un sujeto previamente individualizado. La visión del ser humano como elector autónomo de fines lleva a los liberales a conceder esta prioridad moral absoluta al sujeto sobre sus fines. Para los liberales, lo que merece más respeto de los seres humanos es su capacidad para escoger objetivos y fines, y no las elecciones específicas que realiza. La capacidad del ser humano de elegir sus fines con autonomía constituye la esencia de su identidad (Mulhall, y Swift, 1996)⁷⁰.

¿La música se usa de forma abusiva y no ética para coartar la libertad de las personas? ¿Implica intervención o dominación hacia los demás? Desde la posición republicana, la intervención no es negativa, sino una base para otorgar la libertad individual, la cual no sería posible si no hay una cultura colectiva y libertad⁷¹. Los medios masivos de comunicación en sus inicios promovieron una visión única, ahora cada individuo decide escuchar el tipo de música de acuerdo con sus preferencias; sin embargo, todavía una parte de la población mundial sólo tiene posibilidad de escuchar lo que se ofrece gratuitamente y de forma limitada.

A la música se le ha relacionado tradicionalmente con la estética, en Occidente se refiere a la experiencia artística que se produce en las artes, sin embargo, al referir su familiaridad con la ética, no se tiene consenso entre los filósofos. Kathleen Higgins en su obra publicada en 1991 *The Music of Our Lives* presenta cómo el carácter afectivo de la música hace que los oyentes sepan de su conexión con los

⁷⁰ Bertha Georgina Flores Mercado, "Investigar... *op. cit.*, p. 148.

⁷¹ *Cfr.*, Bertha Georgina Flores Mercado, "Investigar... *op. cit.*, p. 151.

demás, lo cual es significativo para la ética, porque la música contribuye a una mejor comprensión del lugar en el mundo, y a una sensibilidad ética⁷².

Para Nielsen y Cobussen la música y la ética son los asuntos relevantes más recientes tanto en los estudios musicales como en la filosofía. En los últimos veinticinco años se han iniciado diversos estudios para ampliar esta esfera de investigación, en la cual se busca desentrañar "momentos éticos" o cuestiones éticas que justifican la discusión musical y a la explicación ética⁷³.

Música y ética son conceptos muy generales e indeterminados, los cuales se pueden referir a una extensa variedad de prácticas. Existe gran diversidad, por lo que es importante hacer referencia a lo particular, si se trata de música prehispánica, a una sinfonía de Beethoven o una canción de los Beatles, por otro lado la ética puede considerarse desde la moralidad cristiana, la individualidad de Nietzsche o la de Platón.

La música enseña a escuchar con atención y sin prejuicios, también contribuye a cooperar e interactuar con otros fuera de objetivos y beneficios propios, sin embargo, juega un papel importante en la disciplina y el control, en ese sentido, la música tiene también lados "antiéticos".

Las composiciones musicales tienen su origen en vivencias. Las Bellas Artes sólo expresan o plasman el modo de ser de las personas por lo que pueden ser ubicadas como fomentadoras de la vida o destructoras. La música se interpreta por medio del lenguaje, pero también se puede identificar como símbolo y si bien no se la relaciona con una letra, puede representar o ser emblema de una nación o grupo; la mayoría de los himnos nacionales tienen letra, pero la emoción que se genera va más allá del significado de la letra, por lo anterior puede contribuir a la identidad mediante su simbolismo.

La ética y la estética, no están separadas, es posible que una experiencia estética como el escuchar música⁷⁴, provoque una conciencia ética. El *ethos* es un modo de comportamiento que conforma el carácter o la identidad de una comunidad, por eso

⁷² Cfr., Marcell Cobussen, Nanette Nielsen, *Music and Ethics*, Routledge, Oxon, 2012, p. 2.

⁷³ Cfr., *Ibid.*, p. 1.

⁷⁴ *Mousike*, para los griegos es todo arte patrocinado por las Musas, lo que considera a la poesía épica y dramática, la danza y la propia música.

es importante conocer el poder de la música en el comportamiento, qué efecto tiene en los sentimientos esta forma de expresarlos. Por otro lado la estética, *aisthesis* griega se refiere a la percepción de los sentidos, es la reflexión sobre lo sensible, como el arte y las manifestaciones musicales, la valoración ética es interna y la estética es externa⁷⁵.

La relación entre la música y la ética es determinante, la importancia de la música en la reflexión filosófica y en la vida de las sociedades también lo es. Las ideas planteadas pretenden ser el inicio de nuevos estudios e incentivar futuras reflexiones al respecto.

No se puede desligar a la música de las emociones. También hay una interrelación entre el derecho, la ética y su fundamento en las emociones.

¿La música influye en las emociones o es al revés? A continuación se hace una reflexión sobre algunas emociones y su influencia en el derecho y la ética.

Como se mencionó anteriormente la música puede promover virtudes éticas, las cuales pueden influir en el derecho y la creación de legislaciones que promuevan los derechos humanos.

⁷⁵ Cfr., Roberto L. Pajares Alonso, *Historia de la música en 6 bloques, Bloque 6. Ética y Estética*, Madrid, Visión Libros, 2012, p. 9.

Capítulo II Las emociones como acceso a la ética.

1. El rol de las emociones en el derecho y en la ética

En este apartado se realiza una reflexión sobre la repugnancia y la vergüenza, junto a los debates que hay en cuanto a considerar diversas emociones como trascendentales y significativas en el derecho y la ética. El verbo latino *repugnare* se forma del prefijo *re*, el cual indica retroceso o ímpetu hacia atrás y de la palabra *pugnare* que significa pugna o pelea. La repugnancia es la resistencia a ver, oler o percibir algo inoportuno o molesto. A su vez, vergüenza viene de la palabra latina *verecundia* la cual denota turbación de ánimo procedente de una acción humillante y deshonrosa ya sea propia o ajena, el color del semblante se enciende al dejar en evidencia a quien se le descubre algo oculto o íntimo⁷⁶. De acuerdo con Warren Burger⁷⁷ lo obsceno debe circunscribir alguna referencia a la repugnancia que inspiraría a la persona media de acuerdo con los estándares comunitarios⁷⁸.

La vergüenza y la repugnancia ocupan un lugar notorio en el derecho y en la vida diaria. No obstante, el rol de estas emociones parece difícil de precisar; con respecto a mostrarlas u ocultarlas hay dos casos: en el primero la humillación es aceptada y en el segundo es evitada⁷⁹.

No hay una contradicción evidente entre estas dos tendencias, porque es coherente sustentar que los discapacitados no tienen culpa, por lo cual no deberían ser humillados, pero sí deberían ser castigados con la deshonra quienes causan daños a terceros. No obstante, sí puede haber un debate entre quienes proponen los castigos para humillar a los malhechores y quienes se preocupan por la dignidad de grupos segregados⁸⁰.

Los teóricos políticos comunitarios son partidarios de ciertas normas sociales fuertes, las cuales deben ser expresiones valiosas y relevantes en las políticas públicas. Son simpatizantes de tales castigos Dan M. Kahan, Christopher Lasch y

⁷⁶ Cfr., Ivonne Bordelois, *Etimología de las pasiones*, Buenos Aires, Libros del Zorzal, 2006, p. 136.

⁷⁷ Expresidente de la Corte de los Estados Unidos.

⁷⁸ Cfr., David Hudson, *The Handy Supreme Court Answer Book*, Detroit, Visible Ink, 2008, p. 357.

⁷⁹ Cfr., Martha Nussbaum, *El ocultamiento de lo humano: repugnancia, vergüenza y ley*, Buenos Aires, Katz, 2006, p. 14.

⁸⁰ *Ibid.*, pp. 14-15.

Amitai Etzioni. Como la vergüenza ha perdido su influencia comunitaria, los autores sugieren que la sociedad mejorará si a los jóvenes delincuentes se les deshonra públicamente, no con la finalidad de lastimarlos, sino para integrarlos a la comunidad⁸¹.

Los contrarios a los castigos vergonzosos no coinciden sobre cuál sería la causa para oponerse. Massaro y Markel sostienen que las penalidades son inconvenientes, porque atacan la dignidad humana, otros como Postner y Whitman comparan los escarmientos con una forma de ley callejera, por esa razón son inherentemente no confiables e incontrolables. Sumado a lo anterior, actualmente existe una amplia variedad de prácticas legales para proteger a los ciudadanos de la deshonra, dichas legislaciones hacen el debate teórico –sobre los castigos vergonzantes– más complejo. Los oponentes a la vergüenza pública apelan a la dignidad y autovaloración de cada ciudadano, quien no debería ser agraviado frente a los demás⁸².

La necesidad de la repugnancia en la ley tiene su defensa más fuerte en Devlin, para quien el asco de los miembros de la sociedad es suficiente motivo para ilegalizar un acto. William Miller apoya a Devlin en la expresión del odio a lo inapropiado, necesariamente incluye repugnancia y no puede sustentarse sin ella. Asimismo Kahan sustenta que una sociedad liberal preocupada por la erradicación de la crueldad, debe construir su derecho sobre la base de la repugnancia⁸³.

Una reacción frente a esta situación confusa planteada en el apartado anterior, es la propuesta que considera a las emociones irracionales. Por esa razón no deben ser consideradas de forma primordial al construir normas legales, no obstante, el derecho sin apelación a la emoción es prácticamente impensable debido a que la vulnerabilidad está estrechamente relacionada con la emoción⁸⁴.

Los filósofos estoicos griegos y romanos buscan la autosuficiencia al pretender que se extirpen las emociones de la vida. No obstante, si se dejan de lado todas las respuestas emotivas las cuales vinculan a las personas con el mundo, no existiría

⁸¹ *Cfr., Ibid.*, pp. 15-16.

⁸² *Idem.*

⁸³ *Cfr., Ibid.*, p. 17.

⁸⁴ *Cfr., Ibid.*, pp. 18-19.

una justificación de las leyes civiles y penales, la autosuficiencia como negación de la vulnerabilidad engendra una perversión dañina de lo social, razón por la cual algunas personas causan sufrimientos a los demás⁸⁵.

La compasión, el pesar, el temor y la ira cumplen en el derecho dos roles distintos pero relacionados. En primer lugar, dichas emociones pueden figurar como parte de la justificación para hacer ilegales cierto tipo de actos, un delito contra las personas se basa universalmente en el temor o la ira que sienten los ciudadanos al percibir violaciones a otros. En segundo lugar, esas emociones también consideran lo relevante y legal en la mente de un criminal, no solamente la negligencia, premeditación e intención; verbigracia, si la vida de un asesino es la de un hombre razonable quien enfrenta una provocación grave, puede aminorarse su nivel de culpabilidad. Por esa razón, se considera razonable la ira si hay violaciones a la ley y se atenúa la culpabilidad de quienes atacan cuando son provocados por violaciones a las normas legales⁸⁶.

Asimismo, la repugnancia ha sido interpretada en dos sentidos que también tienen relación entre sí. En primer lugar, esa emoción se percibe como justificante de la ilegalidad de ciertos actos y en segundo lugar, como la emoción de un delincuente putativo, que supuestamente atenúa la falta. Ambos roles están estrechamente vinculados y se considera tan razonable uno como el otro. El asco puede ser la base de la criminalización de determinados tipos de actos y su presencia en la mente de un supuesto criminal puede considerarse como un atenuante de la falta. Por ejemplo, una persona que reacciona violentamente porque su hijo acaba de ser asesinado parece distinta a la acción de quien comete un asesinato premeditado; la calidad intrínseca es muy diferente⁸⁷.

Diversas situaciones particulares de ira o de temor suelen ser irracionales en dos sentidos: pueden basarse en información falsa –como alguien que sienta ira contra una persona por haber atacado a un familiar, aunque no haya habido una agresión–

⁸⁵ *Cfr., Ibid.*, pp. 19-20.

⁸⁶ *Cfr., Ibid.*, pp. 20-21.

⁸⁷ *Cfr., Ibid.*, pp. 21-22.

o puede ser irracional porque se basa en valores falsos –como quien reacciona con una ira exagerada frente a un insulto menor–⁸⁸.

En la visión de Nussbaum la repugnancia es muy diferente a la ira. La primera no debe ser la base primordial para considerar un acto como criminal, debido a que ha sido utilizada a lo largo de la historia para excluir y marginar a grupos de personas que llegan a encarnar el temor o el aborrecimiento del grupo dominante⁸⁹.

Desde el punto de vista de John Stuart Mill muchas veces los grupos dominantes toman decisiones erradas. Para el filósofo la tiranía de la mayoría es uno de los grandes males que agobian a la sociedad, no basta la protección contra el despotismo del magistrado, sino también contra las opiniones y sentimientos que oprimen; se requiere luchar contra la tendencia a imponer –mediante penas civiles o penales– ideas o normas de conducta a quienes disientan de ellas, e impedir la formación de individualidades y obligar a todos a moldearse al pensamiento prevaleciente⁹⁰.

El martirio y la persecución se basaron en la repugnancia sembrada por los hombres celosos por “la verdad” en contra de quienes piensan de una forma distinta. Hoy en día en muchos lugares ya no se condena a muerte a los herejes, pero todavía existen leyes penales contra cierto tipo de opiniones que son repulsivas a la mayoría⁹¹.

No sólo las opiniones sino las libertades son limitadas. En Mill, las personas restringen las libertades de otras por diversas razones, verbigracia, porque desean imponer su poder sobre los demás, no quieren pensar diferente y creen que para cualquier pregunta sólo hay una única y verdadera respuesta⁹².

Esa limitación de libertades y opiniones va acompañada de la forma desafortunada en que ciertas personas profesan ciertas creencias, como es el caso del

⁸⁸ Cfr., *Ibid.*, pp. 20-25.

⁸⁹ Cfr., *Ibid.*, p 27.

⁹⁰ Cfr., John Stuart Mill, *Sobre la libertad*, Londres, Alianza, 1969, pp. 86-87.

⁹¹ En el año 1857, la Audiencia del condado de Cornualles condenó a veintiún meses de prisión a un desgraciado, de conducta intachable, por haber emitido y escrito en una puerta algunas palabras ofensivas para el cristianismo, asimismo a un extranjero no se le hizo justicia contra un ladrón por no profesar credo alguno y dos testigos en diferentes ocasiones, no fueron aceptados como jurados por la misma razón. Cfr., John Stuart Mill, *Sobre la libertad*, Londres, Alianza, 1969, pp. 122-123.

⁹² Cfr., John Stuart Mill, *op. cit.*, p. 131.

cristianismo. Las doctrinas creadas para causar la más profunda impresión permanecen como creencias muertas, sin ser comprendidas por la imaginación, el sentimiento o la inteligencia⁹³. Así lo asevera Mill:

Todos los idiomas y literaturas están llenos de observaciones generales sobre la vida, respecto a lo que es y a la conducta de cada uno en ellas; observaciones que todo el mundo conoce; que todo el mundo repite y oye con aquiescencia, que son admitidas como verdades evidentes, a pesar de lo cual la mayor parte de la gente no aprende su significado verdadero hasta que una experiencia, generalmente dolorosa, las ha transformado en una realidad para ellos. ¡Con cuánta frecuencia, cuando una persona padece una desgracia o un desengaño imprevistos, recuerda algún proverbio o sentencia que le ha sido familiar durante toda su vida, y cuyo sentido, si lo hubiera apreciado siempre como lo aprecia entonces, le hubiera librado de la calamidad! [...] La fatal tendencia de la humanidad a dejar de pensar en una cosa, en cuanto deja de ser dudosa, es causa de la mitad de sus errores⁹⁴.

Por lo anterior, es importante el disenso sin embargo, las opiniones contrarias a las de la mayoría, deben ser expresadas con moderación y evitar toda ofensa, debido a que el insulto por parte de la opinión prevaleciente puede afectar el interés por la verdad y la justicia. Para Mill quien manifieste mala fe, maldad, fanatismo o intolerancia debe ser condenado y al contrario, debe reconocerse a quien –aunque tenga una opinión diferente– tiene la calma, honradez de reconocer a sus adversarios, sin desacreditar ni ocultar nada que pueda favorecerlo⁹⁵.

2. Las emociones en la música y la literatura.

Nussbaum concuerda con el pensamiento de Mill y lo demuestra con ejemplos, tal es el caso de las bodas de Fígaro de Mozart. Ella afirma que el Estado debe involucrar las emociones de los ciudadanos, especialmente el amor, con la finalidad de tener una sociedad justa, inclusiva e igualitaria. En un lugar donde las personas tienen diferentes propósitos de vida, el Estado puede hacerlos coincidir y lograr acuerdos en un espacio político compartido en donde se conlleven principios fundamentales e ideales constitucionales. Para que dichas nociones sean realmente eficaces, el Estado tiene la finalidad de alentar el amor y la devoción por

⁹³ Cfr., John Stuart Mill, *op. cit.*, p. 140.

⁹⁴ John Stuart Mill, *op. cit.*, p. 143.

⁹⁵ Cfr., John Stuart Mill, *op. cit.*, p. 161.

esos ideales, es decir, se deben construir puentes entre los amores particulares y posiblemente mezquinos por el de un bien común⁹⁶.

La autora indica lo importante que es expresar el descontento frente al dolor y la adversidad. Por ejemplo, las canciones emblemáticas en pro de la paz después de la guerra, se convierten en himnos entonados por las generaciones posteriores, también los artistas pueden crear monumentos que están diseñados para reflexionar y crear conciencia, el Monumento a los caídos en Vietnam en Washington sirve para hacer reflexionar sobre la guerra en general y rescatar el valor de los soldados cuyos nombres aparecen registrados. Muchas personas al visitar el monumento se quebrantan y lloran por el vínculo emocional que tienen con esa representación u homenaje a los fallecidos en batalla, lo anterior da lugar al diálogo y reflexión sobre la guerra, si es necesaria o no⁹⁷.

Para Nussbaum el amor por ciertos ideales políticos debe ser una emoción que trascienda los objetivos particulares, las personas pueden luchar por ideales si se relacionan con algo emotivo y personal. A Mozart le obsesiona la cuestión del trato entre los hombres y entendía que sólo puede haber una nueva cultura política si se moldean las actitudes humanas en el terreno del amor. El compositor austriaco concibe un amor público más delicado, recíproco y femenino, hace énfasis en una nueva camaradería en donde se protejan los espacios para el amor, la locura, el humor y la individualidad, conceptos que antes sólo estaban relacionados a las mujeres; esta nueva concepción abre la pauta a una idea de la emoción política, la cual más adelante es considerada por Mill⁹⁸.

En la época de Mozart existía una clara distinción de clases sociales y las reglas se debían respetar, así como consentir los entornos de subordinación y opresión, En las Bodas de Fígaro, el Conde representa al *ancien régime* que se integra por hombres preocupados por el nivel social, el estatus y la vergüenza y por otro lado, Fígaro simboliza una nueva forma de concebir la ciudadanía. Mozart relaciona el nuevo mundo de la democracia con la emancipación de la mujer y esto fue

⁹⁶ Cfr., Martha Nussbaum, *Las emociones políticas ¿Por qué el amor es importante para la justicia?*, Buenos Aires, Paidós, 2014, p. 20.

⁹⁷ Cfr., *Ibid.*, p. 21.

⁹⁸ Cfr., *Ibid.*, p. 46.

revolucionario para su entorno social. Mozart reconoce muy bien las emociones femeninas y sabe que, si no cambia la política de las relaciones interpersonales, nunca cambiarán realmente las relaciones políticas y sociales⁹⁹.

La similitud entre el Conde y Fígaro consolida la afirmación de la igualdad. En primer lugar Mozart puso los papeles afines tanto musical como temáticamente. La tonalidad y fraseo son tan similares que la misma persona podría cantarlos, también lo son en el aspecto emocional, cuando están en soledad, cantan sobre los mismos sentimientos: el honor ultrajado, el deseo de venganza y el placer de la dominación. En la obra se exhiben las conmociones del corazón y la necesidad de salir de uno mismo y llegar al otro, éste es el comienzo de todo amor político genuino. En primer lugar, comprender las emociones propias y en segundo lugar, la necesidad de ver y apreciar la posición del otro y comprender sus motivaciones¹⁰⁰.

¿Es la música un lenguaje? ¿Promueve ella cierto tipo de emociones? ¿Influye en el comportamiento? Aquellas están implícitas en la vida cotidiana de las personas, la música también, por esa razón es importante estudiar la vida y las emociones desde una perspectiva ética.

Pero mirar las emociones a través de las lentes de la ética no implica tanto condenar y elogiar cuanto apreciar las intuiciones, los valores y los sutiles matices de la emoción, así como sus múltiples funciones a la hora de hacer valiosa y significativa nuestra vida. Por emplear la tópica imagen de la ética popular, las emociones no son blancas ni negras, sino que exhiben toda una compleja gama de tonalidades (odio la sombría imagen de los “tonos grises”) Nuestra vida emocional no difiere de las representaciones de las emociones del expresionismo abstracto de la pintura estadounidense de mediados del siglo XX: son ricas, complejas y llenas de color¹⁰¹.

La mayoría de los filósofos concuerdan en la relación que existe de la música con la vida emocional, como lo describe Boecio: “La música está ligada a nosotros mismos de forma tan natural que no podemos liberarnos de ella, aunque lo deseemos”¹⁰². Es afín a las experiencias de los oyentes y atañe a la vida emocional, sin embargo, las personas pueden tener diferentes tipos de respuestas de acuerdo

⁹⁹ Cfr., *Ibid.*, pp. 46-48.

¹⁰⁰ Cfr., *Ibid.*, pp. 47-49.

¹⁰¹ Robert C. Solomon, *Ética emocional: una teoría de los sentimientos*, México, Paidós, 2007, p. 16.

¹⁰² Boecio en Anthony Storr, *La música y la mente: El fenómeno auditivo y el porqué de las pasiones*, México, Paidós, 2007, p. 17.

con el entorno afectivo en el que se encuentren, verbigracia: desaliento, alegría o extenuación¹⁰³.

No todos los seres humanos perciben la música de la misma forma ni manifiestan emociones unificadas, porque las experiencias de los oyentes son diversas. La postura de Tolstoi establece que las propiedades expresivas de la obra son las respuestas particulares en los oyentes, por otra parte tal postura es demasiado simplista en la concepción de Nussbaum y de Mendelssohn, quienes mencionan una característica esencial de una pieza musical relevante, la cual consiste en expresar pensamientos precisos¹⁰⁴. Al respecto Storr manifiesta su opinión:

Sin embargo, ya que la música tiene una estrecha relación con los sentimientos, no puede considerarse como un simple sistema incorpóreo de relaciones entre sonidos. Con todo, como lo señaló G. H. Hardy: "La música puede utilizarse para estimular la emoción de las masas, pero las matemáticas no".

Si la música no fuera más que una serie de estructuras artificiales comparables a imágenes decorativas, proporcionaría un tenue placer estético, pero nada más. La música puede hacernos llorar o generarnos un placer intenso. La música, al igual que el enamoramiento, tiene la capacidad de transformar nuestra existencia por completo¹⁰⁵.

Para Nussbaum existe una analogía entre la literatura y la música. En la literatura hay un conjunto de precisiones las cuales se deben tomar en cuenta para analizar y estudiar una obra. Ella cita a Wayne Booth quien muestra la separación de dos figuras importantes: la del *autor implícito* el cual se refiere a la voz, la presencia o el sentido de la vida de la obra en su conjunto y la del *autor en la vida real*, que describe a quien crea junto con su vida cotidiana, sus descansos y situaciones no descritas en la obra pero la influyen. La distinción de las figuras anteriores con respecto a la del narrador de la obra y de los demás personajes de la misma es importante, debido a que pueden expresar concepciones del mundo, regidos por el sentido de la vida ajustado a la obra en su conjunto¹⁰⁶.

De una manera similar hay dos tipos de lectores: el lector en la vida real y el lector implícito. El primero es quien puede estar atento, distraído, preocupado con

¹⁰³ Cfr., Martha Nussbaum, *Paisajes del pensamiento: La inteligencia de las emociones*, México, Paidós, 2008, p. 287.

¹⁰⁴ *Idem*.

¹⁰⁵ Anthony Storr, *La música y la mente: El fenómeno auditivo y el porqué de las pasiones*, México, Paidós, 2007, p. 21.

¹⁰⁶ Cfr., Martha Nussbaum, *Paisajes del pensamiento: La inteligencia de las emociones*, México, Paidós, 2008, p. 288.

emociones relacionadas con su propia vida más que con la obra y el lector implícito es aquel quien reacciona específicamente a la lectura y cuya respuesta está descrita en la propia estructura de la obra. El lector de la vida real indaga en el sentido de la vida. El lector implícito tiene una estrecha relación con el autor implícito y muchas veces los autores hablan de sí mismos como reflectores de sus propias obras¹⁰⁷.

Nussbaum plantea que en la música puede delinearse una similitud de estas distinciones. El compositor tiene múltiples emociones en su vida cotidiana y el sentido de vida en su obra también pueden dar figuras análogas a las literarias; el narrador y los personajes realmente son partes de la obra que pueden expresar un sentido de la vida diferente a la sensibilidad global de la obra. Por otro lado los oyentes muestran diferentes posturas en cuanto a identificarse con uno de sus personajes y manifiestan emociones reales; algunos pueden estar distraídos, otros pueden atender remotamente la obra o pueden ser ignorantes de la estructura de la misma¹⁰⁸.

La similitud entre la literatura y la música surge desde sus orígenes. Storr plantea que la melodía ha evolucionado, en la actualidad es común la instrumental, la cual no está relacionada con la voz humana. De la misma manera se ha desarrollado el lenguaje hasta el punto de usarse para la descripción científica o el pensamiento conceptual sin prosodia, metáfora o la expresión de sentimientos; los cambios anteriores han sido recientes. En concordancia con las ideas de Vico, Rousseau y Blacking, Storr indica que el lenguaje y la música estuvieron mucho más vinculados entre sí en el pasado y es lógico pensarla como fruto de una necesidad subjetiva y emocional de comunicarse con otra persona, antes de la necesidad de transmitir información objetiva o de intercambiar ideas¹⁰⁹.

Para Nussbaum el autor o compositor implícito es una parte del compositor de la vida real. Asimismo si el oyente implícito sigue la obra con un conocimiento adecuado a su propia vida es también el oyente real¹¹⁰.

¹⁰⁷ *Idem.*

¹⁰⁸ *Cfr., Ibid., p. 289.*

¹⁰⁹ *Cfr., Anthony Storr, op. cit., p. 41.*

¹¹⁰ *Cfr., Martha Nussbaum, Paisajes... op. cit., p. 290.*

La disyunción elemental presentada por Nussbaum es que, por una parte, la música está profundamente ligada a la vida emocional y parece relacionarse con ésta con mayor apremio que cualquiera de las otras artes; puede mostrar amor, desconfianza, alegría y demás emociones de las personas, pero por otro lado la música carece de las estructuras narrativas de los objetos comunes de las emociones concretas de la vida real, por lo que para diversos autores no existe una evidencia clara de cómo la armonía puede influir en ellas¹¹¹.

Nussbaum propone réplicas a la disyunción planteada. Como antecedente a estas respuestas, vale la pena mencionar algunos aspectos generales, en primer lugar, la música no contiene en sí misma las estructuras narrativas de la poesía o de la vida real, como consecuencia, para diversas personas no hay evidencia clara de cómo puede ella transmitir algo en las vidas o emociones, en segundo lugar para otras si hay evidencia, por lo cual Mahler se pregunta ¿por qué habría de interpretarse la música con palabras? si la experiencia puede resumirse en palabras, nunca se escribiría música sobre ella, el autor expresa su necesidad de expresarse musicalmente o sinfónicamente, en la puerta que conduce al *otro mundo*, en donde las cosas ya no están separadas por el espacio y el tiempo¹¹².

Hay una concordancia entre Nussbaum y diversos autores. La cual consiste en que la expresión de las emociones se puede dar mediante otras formas simbólicas, sin embargo, no es la única condición, por lo anterior se origina una controversia teórica y añeja sobre la música y la emoción. De esta discrepancia surgen tres perspectivas en discusión vigente establecidas en los siguientes argumentos o premisas: la primera se refiere a que la música no causa actitudes cognitivas susceptibles de articularse en forma lingüística. La segunda muestra actitudes cognitivas las cuales se pueden establecer lingüísticamente las cuales son necesarias para las emociones y la tercera es discordante con las anteriores: la música no puede encarnarlas o causarlas¹¹³.

El primer argumento acepta las primeras dos premisas. Este pensamiento lo aportaron los estoicos griegos, uno de sus seguidores recientes es Eduard Hanslick.

¹¹¹ *Idem.*

¹¹² *Idem.*

¹¹³ *Cfr. Ibid.*, p. 292.

El segundo argumento niega la conclusión de la primera premisa y se aparta de la segunda al asumir una concepción no cognitiva de la emoción para explicar cómo la música sí puede contener emociones; esta postura fue elaborada por Posidonio, un estoíco disidente, posteriormente Arthur Schopenhauer, Suzanne Langer y Jerrold Levinson son quienes la sostienen. Finalmente la tercera postura rechaza a la premisa uno, pues descubre en la música una estructura equivalente al lenguaje a partir de la cual se forman proposiciones, al proponer una visión cognitiva de las emociones, la cual ha sido respaldada por Deryck Cooke¹¹⁴. Debido a que las posturas anteriores (segunda y tercera) están de acuerdo en negar y rechazar la premisa uno, se expondrán en un mismo apartado llamado segundo argumento. A continuación se reflexionará sobre los dos argumentos que se contraponen en relación con la música, el lenguaje y las emociones.

3. Primer argumento: La música no causa actitudes cognitivas susceptibles de articularse lingüísticamente y puede contener emociones.

Para los estoicos griegos la música es una de las fuentes principales de experiencia emocional. Vale la pena acotar que la mayoría de las melodías de los griegos eran textuales, por ejemplo, los cantos fúnebres y marchas están acompañados de la poesía. Los dos géneros están muy próximos entre sí, la música y la poesía tienen una relación obligada, las personas pueden llorar al escuchar la tragedia de Aquiles o cuando se canta un himno fúnebre, no sólo se relaciona a la emoción con la música, más bien al reflexionar la historia y reconocer a los personajes se conocerá lo que acontece, si bien es cierto que la melodía por sí misma, sin cantos, es evocadora de diversas emociones, la palabra armonizada puede fortalecer esa evocación como el canto fúnebre el cual expresa desconsuelo en las estructuras de su narración¹¹⁵.

El teatro y la tragedia son parte de la vida política, se organizan concursos para presentaciones dramáticas en fechas programadas para honrar al dios de la fiesta

¹¹⁴ *Ídem.*

¹¹⁵ *Cfr., Ibid., p. 293.*

y la transgresión: Dionisio, el objetivo es una función integradora. No obstante, hay dos tipos de obras: las sufragadas por los poderosos con la venia del propio Estado ateniense llamadas *khoregía* en donde se cubren los gastos de preparación de un coro para que los autores –cuidadosamente seleccionados– puedan presentar sus obras en los festivales de las Grandes Dionisias, no desligadas de un condicionamiento social y político y por otro lado están las representaciones de la tragedia griega¹¹⁶.

Ésta no es un discurso oficial, pone en escena situaciones propias de los mitos que se relacionan con la vida cotidiana de los ciudadanos griegos, por ejemplo el canto fúnebre. Había una relación estrecha entre la tragedia y la democracia: los poetas se encargan de usar los mitos y tradiciones helénicas al presentar dilemas y disyuntivas mediante el recurso de la emoción, eso los convertía en los mejores transmisores de los relatos y valores tradicionales¹¹⁷.

El drama griego no pone en escena algo mitológico, sino un material reelaborado con una trama que expone un mundo real, como lo aseveran Gallego e Iriarte:

Las nociones que los enunciados trágicos ponen en tensión ya no son las de un universo mítico en el que los dioses determinan directamente los actos de los hombres. Se trata desde entonces de un mundo humano en el que los dioses intervienen pero donde sus interferencias resultan más complejas y mediatizadas. En la tragedia, los hombres y sólo ellos, son los responsables de sus acciones y decisiones, y esto se entronca con todo un vocabulario técnico y legal que nos conduce a una situación enteramente humana; el héroe debe responsabilizarse de sus actos ante sus pares, ante los dioses, aunque también ante los ciudadanos¹¹⁸.

La tragedia griega está estrechamente relacionada con la emoción y la poesía sin embargo, los teóricos estoicos existentes no han resuelto el problema de la emoción musical, pues deben reconocer que a la música instrumental se le atribuyen propiedades emocionales. Hanslick relaciona a las emociones con creencias, las cuales pueden individualizarse de acuerdo con dogmas con estructuras conceptuales complejas, él se pregunta ¿qué origina un sentimiento de anhelo,

¹¹⁶ Cfr., Julián Gallego, Ana Iriarte, *La tragedia ática: política y emotividad*, en Laura Sancho Rocher (coordinadora), *Filosofía y democracia en la Grecia antigua*, México, Paidós, 2008, p. 112.

¹¹⁷ Cfr., Laura Sancho Rocher (coordinadora), *Filosofía y democracia en la Grecia antigua*, México, Paidós, 2008, p. 11.

¹¹⁸ Julián Gallego, Ana Iriarte, *La tragedia... op. cit.*, p. 112.

esperanza, amor? la intensidad puede ser parecida, pero el mismo sentimiento puede variar en función de la persona o del instante¹¹⁹.

Para Hanslick, el estado mental surge a partir de un conjunto de ideas y de juicios. El sentimiento de esperanza no puede separarse de la representación de la felicidad. El amor no puede concebirse sin la representación de la persona querida y sin el deseo y su lucha por la felicidad, de acuerdo con este concepto se debe de considerar el contenido real e histórico. Lo anterior es la base del primer argumento para mostrar que la música sólo puede expresar adjetivos pero de ningún modo son el sustantivo. Un sentimiento o una pasión a un afecto lo cual no existe como tal sino el contenido histórico real el cual sólo puede establecerse de manera precisa con conceptos¹²⁰.

Hanslick concluye que las propiedades expresivas de la música son sólo metáforas. La música sólo puede personificar situaciones históricas definidas para lo cual requiere un lenguaje. El autor rebate que las emociones estén conectadas una forma intrínseca profunda con el punto de vista de la propia música, para él la belleza de la música es una clase concretamente musical de belleza, autocontenida la cual no requiere de ningún contenido externo, solamente consiste en tonos y combinaciones artísticas, expone lo siguiente: si en una obra artística musical se expresa algo sobre el mundo interior de una persona, lo que expresaría sería un canto interno, no un sentimiento interno¹²¹.

El primer argumento da lugar a otros que se contraponen. Para Nussbaum, Hanslick muestra una concepción estrecha pero correcta de la emoción, él reconoce estructuras musicales desligadas de las estructuras lingüísticas sin embargo, para diversos compositores, esas transcripciones no son meramente metáforas, la música expresa realmente del mundo interior.

Para Solomon la vida no sólo incluye episodios en donde se puede expresar ira, vergüenza, amor y gratitud, sino que se vive mediante emociones. No obstante, las personas pueden negar aquellas consideradas “negativas” como el enojo, el odio o los celos, pero realmente no lo son, el no ocultarlas dejaría entrever la

¹¹⁹ Cfr., Martha Nussbaum, *Paisajes... op. cit.*, pp. 293-294.

¹²⁰ Cfr., *Ibid.*, p. 294.

¹²¹ Cfr., *Ibid.*, pp. 294-295.

vulnerabilidad, la mortalidad, eventos desagradables y decepciones de la vida. Solomon razona que una suave música de fondo apenas perceptible puede afectar profundamente el comportamiento o el estado de ánimo¹²². Lo anterior permite conocer un argumento en donde las emociones pueden ser influidas por factores externos, sin embargo, no todas pueden tener transformación a través de la música, es importante reconocer las que pueden ser afectadas por la respuesta del exterior, lo cual da lugar al segundo argumento: la música en sí misma contiene emociones. En sintonía al segundo argumento hay expositores que defienden la expresión emocional de la música. El defensor más antiguo de esta idea es un estoico disidente griego Posidonio, quién critica a los más antiguos estoicos por rechazar el elemento musical, para él, tienen problemas en su concepción cognitiva de la emoción, no son capaces de ver la expresión o inspiración de emociones en la música, para él ellas no son juicios de reconocimientos, sino movimientos no susceptibles de razonamiento y que construyen una parte de la personalidad. La música también puede tener esas mismas posibilidades de contener emoción en un sentido literal. En coherencia con Posidonio, Schopenhauer relaciona a la música más que a las otras artes a la voluntad, la fuerza y el impulso erótico, además se manifiesta en diversas emociones, sobre todo en aquellas relacionadas con el amor y la sexualidad¹²³.

Schopenhauer aborda la falta de creencias de situación en la música y argumenta que ésta representa las emociones de una forma general y abstracta. La música no expresa un placer particular como congoja, sufrimiento, angustia, consternación, felicidad, alegría, paz sino la alegría, el dolor, la congoja, el horror, la felicidad, el júbilo, la paz del espíritu en sí mismos, en cierto modo en abstracto, en su naturaleza esencial sin complementos¹²⁴.

Nussbaum contrapone a Hanslick y a Schopenhauer¹²⁵. El primero defiende el argumento de que no se puede identificar en la forma general a las emociones en

¹²² Cfr., Robert C. Solomon, *Ética emocional. Una teoría de los sentimientos*, México, Paidós, 2007, pp. 26-27.

¹²³ Cfr., Martha Nussbaum, *Paisajes... op. cit.*, p. 296.

¹²⁴ Cfr., Martha Nussbaum, *Paisajes... op. cit.*, pp. 296-297.

¹²⁵ Los dos vivieron en épocas diferentes, sin embargo, si se pueden contraponer sus argumentos que son divergentes.

sus manifestaciones particulares sin considerar a las creencias y los conceptos. Schopenhauer expone a la música como carente de objetos situacionales, pero sí con objetos generales. Hanslick replica que incluso una emoción general debe estar intencionalmente dirigida al objeto y requiere algún contenido con cierta forma de creencia, aunque sea muy general. Para lo anterior Schopenhauer ofrece una concepción sobre la voluntad, en donde ella es una fuerza de impulso erótico completamente desprovista de criterio, la música en la medida en que representa la voluntad no puede representar en ninguna forma, la intencionalidad. Para Nussbaum la postura de Schopenhauer es correcta en cierta medida, porque reconoce que la música está estrechamente incorporada a los más hondos afanes y emociones¹²⁶.

Para Nussbaum la teoría de Schopenhauer es profunda y admirable. De acuerdo con él, Suzanne Langer expone que la música contiene formas simbólicas del sentimiento humano, es una actividad interior cuyas formas puede ser aprehendidas¹²⁷ sin referencia a contenido alguno. Para Jerrold Levinson las creencias son requisitos de las emociones, la música no puede representar una emoción pero sí puede presentar el aspecto afectivo de la emoción. Levinson dice que el aspecto afectivo es un requisito para el surgir de la emoción de manera completa. Independiente del juicio a la creencia y suficiente para que se pueda identificar la emoción a una falta de dicha creencia¹²⁸.

Levinson muestra mayor afinidad al contenido cognitivo de las emociones musicales. Si las creencias tienen que ser formuladas en algo parecido al lenguaje, se puede correr el riesgo de ignorar aquellas obras musicales sin letra o significado lingüístico, lo cual sería criticado por Hanslick, quién dice que la música solamente es música¹²⁹.

Algo que puede respaldar este argumento es el llanto en la música. Cuando a la música se le añade el llanto, puede por sí sola transmitir la emoción del dolor o la

¹²⁶ Cfr., Martha Nussbaum, *Paisajes... op.cit.*, p. 297.

¹²⁷ Es de origen latín "*apprehendere*" conformado por el vocablo "ad" que significa "a" y "prehendere" que expresa "percibir, agarrar". Se encuentra vinculado al aprendizaje de una actividad o materia, se refiere asimilar o conseguir comprender algo.

¹²⁸ Cfr., Martha Nussbaum, *Paisajes... op. cit.*, p. 298.

¹²⁹ *Idem*.

pérdida de un ser querido, sin embargo, aún el llanto puede ser controlado y direccionado de acuerdo con ciertos intereses particulares. Al respecto, Nicole Loraux, autora de *Madres en duelo* observa que en la tragedia griega se legisla el llanto femenino en las leyes de Solón, se les permite a las madres en duelo y llanto formar un coro para manifestar su dolor en el teatro, con la condición de que lloren también por los guerreros presentados como ciudadanos modelo por el jerarca Adraastro, de esta forma la tragedia tiene influencia del Estado¹³⁰. Al respecto Nussbaum agrega:

Las tragedias consiguen sus particulares efectos emocionales gracias a la distinción de su poesía, su música y su espectáculo visual. Inspiran no sólo compasión, por así decirlo, sino también *asombro*, una intensa y placentera admiración maravillada del objeto de contemplación. Que Sófocles fuera un gran artista no es en absoluto irrelevante para entender el poder que su obra tiene para conmovernos; así que la sociedad moderna que quiera emular a los griegos necesitará artistas y maestría artística reales, y tendrá que permitir que los artistas utilicen vías creativas sorprendentes¹³¹.

El llanto y la manifestación de las emociones por medio de la música, permite, dar lugar al segundo argumento, en el cual la música se da a conocer como una lengua que puede transmitir las.

4. Segundo argumento: La música como lenguaje o visión cognitiva de las emociones.

El segundo argumento es plenamente defendido por Cooke quien muestra el significado emocional de los elementos básicos de la música occidental. Para Cooke la música, aunque es autónoma, se relaciona con tres artes: la arquitectura, por su construcción matemática, con la pintura, por su representación de objetos y con la literatura, por el lenguaje que se usa para expresar la emoción. A lo largo de la historia occidental los compositores han puesto un énfasis en alguna de estas tres artes¹³².

La música medieval se interesó por la concepción arquitectónica, los románticos se enfocaron en el aspecto literario y los impresionistas en lo pictórico, finalmente la música moderna (1959) ha regresado a lo arquitectónico. Beethoven en su Sinfonía

¹³⁰ Cfr., Julián Gallego, Ana Iriarte, *op. cit.*, 2008, p. 112.

¹³¹ Martha Nussbaum, *Emociones Políticas... op. cit.*, p. 335.

¹³² Cfr., Deryck Cooke, *The language of Music*, London, London University Press, 1964, p. 2.

Pastoral expone claramente esos tres elementos: se inspira en una obra literaria que consiste en la expresión de sentimientos sobre el contacto con el campo, la obra es una descripción musical y tiene un diseño arquitectónico agradable. En la Pasión según San Mateo de Bach, se fusionan también los tres aspectos: el conjunto coral está conformado por una arquitectura musical en forma de polifonía imitativa, se describe musicalmente una tormenta inminente y finalmente, se expresa gradualmente la emoción de la ira¹³³.

Para Cooke relacionar a la música con la pintura requiere hacer una comparación entre el compositor y el pintor. El primero imita objetos sonoros mediante el campo auditivo y el segundo objetos visuales. Hay tres formas en las cuales la música representa los objetos físicos: en primer lugar, por imitación directa, el pintor puede simbolizar algo visual, el segundo modo es por imitación aproximada, es algo que emite un sonido definido como un rayo o un arroyo, en este caso, la representación del compositor es más imprecisa en comparación a la del pintor, en una pintura se puede figurar una tempestad, pero una forma musical de ella sólo se puede aproximar, porque los sonidos de la música son definidos y los de la naturaleza son indefinidos, sin embargo, se puede expresar una sensación de movimiento físico la cual la pintura no se puede hacer¹³⁴.

Otra forma en que se pueden representar objetos físicos por medio de la música es por medio de la simbolización. Las nubes, las montañas y la iluminación se tratan de simbolizar y comunicar a través de la pintura. Por ejemplo, el primero de los Tres Nocturnos de Debussy se llama *Nuages*, el cuál interpreta diversos tipos de luz, como el que se experimenta con el movimiento de las nubes, pero sin ese título sería muy difícil representar el paisaje deseado por el autor en su obra¹³⁵.

La música de Beethoven expresa que él se sentía feliz en medio de los sonidos de la naturaleza. El autor también rompió con las estructuras y estándares de la música como lo muestra Torres:

La Sexta en Fa Mayor, es conocida con el sobrenombre de "Pastoral" y anuncia en 1808 una muy sintomática preocupación por el sinfonismo poemático y una cierta tendencia por la descripción naturalista que ninguna relación guarda ya con el siglo XVIII, musicalmente

¹³³ *Idem.*

¹³⁴ *Cfr., Ibid., p. 3.*

¹³⁵ *Idem.*

considerado. La Séptima en La Mayor y la Octava en Fa Mayor, datan del mismo año 1812 y finalmente la Novena [...] en Re Menor, cuya coral ofrece la particularidad de incluir en su último movimiento la voz humana con el texto de la Oda a la alegría de Schiller, apareciendo por primera vez en la historia de la sinfonía (Beethoven considera que los instrumentos de la orquesta no satisfacen su idea de confraternidad y unión humana, de comunión Humano-Divina), la voz humana¹³⁶.

En la sinfonía de la naturaleza o “Pastoral” remeda el canto del cuco y la codorniz, quienes lo interrumpen por una imitación parecida a un arroyo susurrante, en tanto que el canto del ruiseñor es aproximado, las tormentas son imitaciones sugeridas y después sigue una imitación directa de la flauta pastoril. Beethoven al hablar sobre su sinfonía Pastoral menciona: “es más sentimiento que pintura”, sin embargo, el pintor siempre tiene la posibilidad de exponer su experiencia subjetiva pero el compositor sólo puede dar a conocer sobre su experiencia subjetiva, cuando tiene la libertad de escoger sus propias notas para dar vida a lo que requiere¹³⁷.

La analogía entre la música y la arquitectura se establece porque cualquier descripción musical no puede tener un valor a menos que se integre en una estructura o forma. Por ejemplo la poesía de Dante, la pintura de Miguel Ángel y la música de Bach son estructuras arquitectónicas. Tanto el compositor con el arquitecto agrupan sonido puro en el tiempo y piedra en el espacio, dentro de formas de balance y simetría. La música es audible, la arquitectura visible. La sensación producida por la música es similar a lo que evoca la contemplación de formas arquitectónicas¹³⁸.

La música polifónica¹³⁹ así como una pieza de arquitectura, dominan el intelecto y admiración de su forma. No obstante, cuando hay una experiencia derivada de una pieza no polifónica como la originada por una pintura u obra literaria, no tiene significado real hasta que ocupa un lugar en la construcción como un todo y esbozo en la pintura. La música polifónica puede servir de materia prima en esa construcción, pero una obra puede ser preponderante aunque no tengan una

¹³⁶ Ivan Adolfo, Torres del Castillo, *Aproximación a la sinfonía de Beethoven: Estudio*, Caracas, Universidad Simón Bolívar, 1981, sin p.

¹³⁷ Cfr., Deryck Cooke, *op. cit.*, 1964, pp. 4-5.

¹³⁸ Cfr., *Ibid.*, pp. 6-7.

¹³⁹ Para profundizar sobre el estudio e historia de la música polifónica, ver el libro Max Weber, *Los Fundamentos racionales y sociológicos de la música*, Tecnos, 1911.

arquitectura estructurada en forma polifónica y no por su simetría y belleza formal sino por su inspiración¹⁴⁰.

Para Cooke la música no es un arte representativo como la pintura, ni un arte formal como la arquitectura. Él se pregunta ¿de qué forma la música conduce a los oyentes a la experiencia subjetiva de los compositores?, en la pintura y la literatura se puede ver fácilmente, en la pintura por representación directa y objetiva de objetos físicos y en la literatura por la descripción directa pero subjetiva de objetos, pensamientos y emociones.

Para lo anterior es necesario preguntarse ¿cómo ocurre el fenómeno anterior con la música? Debido a que ésta sólo puede representar algunos objetos físicos, sugerir otros y no poder describir algunos otros, para lo anterior es necesario hacer una analogía entre la música y la literatura y realizar una investigación de la música como un lenguaje.

Cooke intenta plantear si la música expresa realmente la experiencia subjetiva del compositor. Las respuestas positivas o negativas a la pregunta son aceptables en base a los argumentos que plantean, a continuación se describen algunas de ellas. En relación con la opinión negativa, un expositor es Stravinsky, quien considera que la música es infecunda para expresar algo, como un sentimiento, disposición de ánimo o un fenómeno de la naturaleza, opinión que no concuerda con Cooke. Aaron Copland, discípulo de Stravinsky, juzga la actitud de él como intransigente, al mostrar que es muy difícil explicar el significado de una obra musical, pero tampoco es razonable llegar al extremo opuesto de negarle a la música la capacidad de ser expresiva¹⁴¹.

Al respecto Mendelssohn escribió que las personas acostumbran inconformarse de la ambigüedad o incertidumbre de la música, pero nadie duda del significado de las palabras. Para Cooke es lo contrario, en un discurso completo así como en palabras individuales, éstas le parecen más ambiguas, vagas y sin significado en comparación con la música auténtica la cual llena el alma con una riqueza mayor que la de las palabras. Los pensamientos transmitidos en una obra musical son

¹⁴⁰ Cfr., Deryck Cooke, *op. cit.*, p. 8.

¹⁴¹ Cfr., *Ibid.*, p. 10.

demasiado definidos. Mendelssohn hace referencia a los pensamientos (*Gedanken*). Para él la música sólo da lugar a tres tipos de actividades mentales: resignación, melancolía y alabanza a Dios. En contraparte, hay otras personas quienes proponen que la música puede expresarlo todo, aun las emociones, al respecto, el poeta Dryden expresa: ¿Qué pasión no puede la música suscitar y calmar?¹⁴².

Mozart, al igual que otros compositores, usó la música como lenguaje. El primero en su ópera *El rapto en el serrallo*, presenta el aria de Belmonte, cuando el noble español llega a la costa turca para rescatar a su amada Konstanze, encerrada por el sultán Selim, se muestra con los violines el palpitar del corazón, mediante un agitado por un crescendo, después un susurro y el lamento en los primeros violines, en sordina y una flauta¹⁴³.

Cooke realizó un estudio de una gran cantidad de obras y encontró ciertas similitudes. Al respecto, una frase de dos notas (la sexta menor de la escala que cae en la quinta) expresa angustia en la música de Bach (crucifixión en *la Misa en Si menor*); en la de Mozart (aflicción de doña Ana por la muerte de su padre en *Don Juan*), Schubert (en *El rey de los Elfos*); Verdi (en el final de *La Traviata*). Asimismo las tonalidades menores se usan para exponer temas trágicos, tristes o de nostalgia y por otro lado los tonos mayores se usan para temas luminosos, alegres y de victoria¹⁴⁴.

Cooke también hace referencia al musicólogo alemán Hindemith quien afirma que la música tiene un efecto emotivo sobre el oyente, pero las emociones no son las del compositor, más bien, ciertos tipos de musicalización corresponden a indudables reacciones por parte de quienes la escuchan. La afirmación anterior no va de acuerdo con el pensamiento de Cooke, pero Hindemith se ve como artesano y no como alguien inspirado, asimismo, niega la existencia de la inspiración¹⁴⁵.

¹⁴² Cfr., *Ibid.*, p. 12.

¹⁴³ Cfr., Roger Alier, *Que es esto de la Ópera: Introducción al mundo de la lírica*, Barcelona, Ediciones Robinbook, 2008, p. 153.

¹⁴⁴ Cfr., Deryck Cooke, *op. cit.*, p. 14.

¹⁴⁵ Cfr., *Ibid.*, p. 15.

Cooke afirma que el artista no es un simple artesano como afirma Hindemith. El primero es sujeto a las emociones triviales y pasajeras, el segundo es inconsciente o creativo, siempre dispuesto a entrar en la vida cotidiana como inspiración. Cooke lo ejemplifica con Beethoven y su Sinfonía Heroica, él está obsesionado por los ideales de libertad de la Revolución Francesa y al considerar a Napoleón como el héroe que libertaría a la humanidad, compuso una sinfonía en su honor, Beethoven podía estallar a la menor provocación si sus ideas eran atacadas, de acuerdo con lo anterior Beethoven no está desapegado de su obra, realmente quería plasmar el deseo de libertad y su admiración por Napoleón. Beethoven usó el lenguaje tradicional musical para expresar sus propias emociones y aunque posiblemente tuvo interrupciones, no le impidieron terminar su composición¹⁴⁶.

De lo anterior se concluye que existe una controversia. Por un lado Hindemith trata de demostrar que la música sólo evoca sentimientos y no afecta las emociones del oyente y al contrario Cooke afirma que la música no evoca sentimientos sino imágenes de tipo emocional, las cuales no se pueden originar sin los sentimientos verdaderos.

En apoyo a lo propuesto por Hindemith, Malcolm Budd menciona que la música no es lenguaje, porque sólo contiene elementos semánticos y no reglas para su combinación en periodos más amplios. No considera aspectos específicos históricos y culturales de la expresión musical para poder captar ciertas propiedades de una obra. Es importante conocer el contexto histórico, su relación con las obras anteriores del mismo género y el conjunto de obras del compositor¹⁴⁷.

El contenido expresivo de la música japonesa o hindú es desconcertante para los oídos occidentales, pero también lo es una sinfonía de Mahler para quién no ha escuchado una sinfonía en su vida. Tolstoi aclara que ciertas melodías folklóricas son mucho más comprensibles y fáciles de expresar. Con respecto a lo anterior, Nussbaum menciona que al jefe de los utku le gustaba *Il trovatore* de Verdi, porque sus emociones eran muy accesibles, en contraparte al Moisés y Aarón de Schoenberg, obra difícil de entender para un oyente sin educación musical¹⁴⁸.

¹⁴⁶ Cfr., *Ibid.*, pp. 16-17.

¹⁴⁷ Cfr., Martha Nussbaum, *Paisajes... op. cit.*, pp. 299-300.

¹⁴⁸ Cfr., *ibid.*, p. 300.

El conductismo musical –el cual se refiere a la postura según la cual el aprendizaje de la música y la actividad musical deben explicarse a través de estímulos y respuestas sin mencionar la actividad cognitiva– fue reemplazado por el cognitivismo musical –el cual se refiere a la concepción según la cual ese aprendizaje y la actividad musical implican funciones cognitivas complejas. Mary Louise Serafine elabora un argumento anti conductista similar al de Lazarus– Seligman en donde muestra que la adquisición de habilidades musicales no se explica, si no se le adscriben formas de funcionamiento cognitivo complejas. Los intérpretes musicales cada vez se encuentran más dispuestos a preguntarse en qué medida las formas musicales expresan concepciones del mundo complejas¹⁴⁹.

Además de lo anterior también es necesario entender el sonido de forma perceptiva. Para lo anterior es importante establecer la diferencia entre oír, escuchar y entender que es formulada por Willems, de esta forma se puede complementar el entender cognitivo con el perceptivo.

Oír sólo se refiere a la capacidad de tener un sentido auditivo adecuado; escuchar se refiere a la afectividad auditiva lo cual implica tener la intención de escuchar algo sobre las demás propuestas sonoras; entender lo relaciona con la inteligencia auditiva, lo cual se refiere a hacer voluntariamente una elección sobre lo que se desea escuchar, a su vez el entender perceptivo se refiere a la imagen acústica de las palabras y a la forma en que son dichas, por lo cual debe haber una confluencia entre el entender cognitivo y el entender perceptivo, es decir, entender la forma y su significado¹⁵⁰.

Nussbaum plantea dos situaciones en cuanto a la representación de las emociones. La primera es que el lenguaje es un medio de representación, cuando se expresa con palabras una emoción se realiza una traducción de pensamientos sin origen verbal. En segundo lugar, la música es una forma de representación simbólica, no es lenguaje pero tampoco es bueno permitirle toda la complejidad simbólica y sofisticación a la expresión de lenguaje, por lo cual, expresar una emoción de forma

¹⁴⁹ Cfr., *Ibid.*, pp. 300-301.

¹⁵⁰ Cfr., Isabel Ferrer Serrahima, *La artesanía de la comunicación: Diálogo, escucha y lenguaje en la etapa 0-6*, Barcelona, Graó, 2012, pp. 108-109.

musical es más difícil y problemática que expresarlo lingüísticamente, más aún en las culturas en donde el lenguaje es poco sofisticado musicalmente¹⁵¹.

Nussbaum expresa que existe una equivocación si se acepta la disyunción anterior como si fuera exclusiva. Por lo anterior es importante una explicación que preserve la complejidad cognitiva y simbólica de la experiencia musical y que no considere la música como un medio para la cognición de algo con una naturaleza extra musical. Nussbaum afirma que la música tiene una relación muy íntima con las capas más profundas de la vida emocional, de hecho se trata de una relación con una intensidad de apremio superior a la importancia que se da en otras artes, es importante distinguir las propiedades expresivas de una obra musical de las respuestas del oyente implícito, pero también debe conectar dichas propiedades de manera inteligible y por último debe considerarse variedad histórica y cultural de la expresión musical¹⁵².

5. Emociones y salud: Sonoterapia y Musicoterapia.

Reconocer la relación que hay entre emociones, derechos humanos, ética y música, permite establecer nuevos campos de estudio surgidos a raíz de lo que han escrito los pensadores y filósofos a lo largo de la historia.

La música es un lenguaje universal, asimismo una forma adecuada de cultivar una ética emocional. Los diversos grupos sociales e individuos reaccionan de la misma manera ante los estímulos musicales, por lo anterior existe la posibilidad de que la música eduque, cure el cuerpo, el alma y fortalezca ciertas virtudes.

La palabra curar viene del latín *curare* que significa procurar, cuidar, mejorar, sanar, rehabilitar, disponer lo necesario para sanar una dolencia, aflicción, remediar una mala acción. Cuando se dice que la música pueda curar se refiere al cuidado y ayuda que la música puede proporcionar para ayudar a las personas a recuperar un estado de salud integral y virtudes éticas que puedan coadyuvar a una mejor convivencia entre las personas.

¹⁵¹ Cfr., Martha Nussbaum, *Paisajes... op. cit.*, p. 301.

¹⁵² Cfr., *Ibid.*, p. 302.

En relación con la música y las emociones existen constantes o similitudes en la manera en que las personas de diversas culturas reaccionan de forma similar. Hay analogías en diversos autores de diferentes épocas para expresar en la música numerosos sentimientos como la angustia, los temas trágicos, tristes o de nostalgia y los temas luminosos, alegres y de victoria; lo anterior permite pensar en la universalidad en la relación que hay entre la música y las emociones. No se trata de aseverar que la música llamada culta integre a todas las culturas y sociedades, sino que las emociones o sentimientos expresados por la música son universales. De allí que diversas terapias holísticas como la sonoterapia, y musicoterapia se puedan aplicar a todas las personas.

La terapia del sonido o vibracional utiliza la voz y ciertos dispositivos e instrumentos musicales con el fin de reestablecer la armonía y la salud. La sonidoterapia está catalogada como una terapia vibracional, como la homeopatía o las flores de Bach, las dos son reconocidas por la Organización Mundial de la Salud en 1978¹⁵³.

El doctor Edward Bach, egresó de la University College Hospital en Londres, se volvió bacteriólogo y posteriormente homeópata, al no sentirse satisfecho con la homeopatía por el problema de la potencia y la repetición de las dosis. No estuvo de acuerdo con la homeopatía por la complejidad y falta de efectividad en algunos casos. En su sistema existen treinta y ocho remedios en los cuales no hay problema de potencia en su uso¹⁵⁴. Primero se diagnostican emociones, sentimientos y temores; una vez identificada la enfermedad, que por lo regular es emocional, se prescribe el antídoto. Para el doctor Bach, la hesitación, la incertidumbre, el miedo, intolerancia, celos, desesperación, preocupación, aprehensión, etc., se pueden curar mediante el uso de las hierbas o flores que él propone. La medicina china tiene una antigüedad de más de dos mil años y se ha alimentado del taoísmo, budismo y confucionismo, estas creencias basan la salud en aspectos espirituales

¹⁵³ Cfr., Jordi Àngel Jauset, *La terapia de sonido: ¿Ciencia o dogma?*, Barcelona, Luciérnaga, 2011, p. 29.

¹⁵⁴ Cfr., V. Krishnamoorthy, *Guía de principiantes a las flores de Bach/ Beginners Guide to Bach flowers*, Nueva Delhi, Jain Publishers, 2004, ebook sin p.

y emocionales. Los sufrimientos, las alegrías, ambiciones y la posición que las personas toman frente a la vida, influyen en la salud y longevidad¹⁵⁵.

Rodríguez Espinilla define la sonoterapia como una técnica terapéutica capaz de poner en sintonía una frecuencia vibratoria con el organismo humano. La propagación de la onda sonora hace vibrar a un cuerpo en estado de reposo y puede a la vez alterar la frecuencia de un cuerpo que vibra en sintonía diferente, las diversas dimensiones como la espiritual, física, mental y emocional consideradas en la sonoterapia permiten considerarla como una alternativa de alivio al sufrimiento¹⁵⁶.

Don Campbell¹⁵⁷ describe cómo se curó de un trombo cerebral mediante la visualización y el sonido. Lo anterior lo motivó a crear una fundación que estudiara las capacidades curativas del ser humano, lo cual le ha permitido difundir las aplicaciones terapéuticas del sonido. De acuerdo con Olivea Dewhust, cuando las ondas sonoras entran en el cuerpo se produce por simpatía vibraciones de sus células vivas, que ayudan a restaurar y a reforzar la organización saludable. El alto contenido de agua de los tejidos corporales contribuye a transmitir el sonido, y el efecto general se puede comparar con el de un masaje profundo a nivel atómico y molecular. El argumento de los sonoterapeutas es que los órganos corporales conservan su frecuencia natural de vibración y esta se altera cuando existe una disfunción. Mediante la estimulación sonora, se modifican los patrones frecuenciales alterados y se recupera de nuevo la frecuencia propia y se restituye el estado de equilibrio perdido¹⁵⁸.

Existen casos que denotan el éxito de la sonoterapia como lo es el del profesor noruego Olav Skilie quien comprobó cómo el sonido y la vibración musical influyen en el tono y la flexibilidad del sistema muscular. En particular, las frecuencias entre 40 y 66 Hz, las cuales son adecuadas para reducir la tensión muscular y de gran eficacia para mitigar los dolores musculares. Pius Vögel describe una estrecha

¹⁵⁵ Cfr., Pablo Noriega, *Medicina china y flores de Bach: Un puente en construcción*, Barcelona, El grano de mostaza, 2012, ebook sin p.

¹⁵⁶ Cfr., Jordi Ángel Jauset, *op. cit.*, p. 30.

¹⁵⁷ Autor del Efecto Mozart.

¹⁵⁸ La terapia del sonido.

relación entre los miembros del cuerpo y determinados sonidos. Kris Chesky expone que las frecuencias audibles entre 60 Hz y 600 Hz ayudan en crisis de dolor¹⁵⁹. Por otra parte, Karel F. y Heda Jindrak explican los efectos fisiológicos que se derivan del impacto de las vibraciones sonoras en el cuerpo humano. De acuerdo con el Nobel de Medicina Otto Warburg, las células sanas tienen voltajes celulares, los cuales con el envejecimiento o enfermedad disminuyen, sin embargo, si se consigue intervenir benéficamente en el voltaje celular, se actúa favorablemente sobre el estado de salud.

Lo que se pretende compartir en el párrafo anterior es que existe un acuerdo entre expertos en distintas materias de reconocer los efectos de la música, la respuesta que pueden obtener en el cuerpo humano, en lo físico y emocional.

Por otro lado, la musicoterapia tiene sus orígenes en los papiros egipcios descubiertos en la ciudad Kahum en 1899, los cuales datan del año 1500 a.C., en los cuales se reconoce el uso de la música como un agente capaz de curar el cuerpo, calmar la mente y purificar el alma¹⁶⁰. En la antigua Grecia Pitágoras, Platón y Aristóteles fueron quienes reconocieron el *Ethos* o los modos griegos como se expone en el capítulo anterior.

Una nueva rama de la ciencia puede ser el puente entre lo expuesto anteriormente con la medicina. La psiconeuroendocrinoinmunología (PNEI) pretende ser el paradigma del futuro, debido a que estudia las relaciones entre la psiquis, el sistema nervioso, el sistema inmunitario y el sistema endócrino, asimismo ofrece una nueva forma de visualizar la salud de las personas considerándolas de forma integral. La PNEI considera componentes como los neurotransmisores, las hormonas y citoquinas, las cuales actúan como mensajeras al llevar información entre el sistema nervioso, endócrino e inmune. Lo que pretende mostrar esta nueva rama de la ciencia es que muestra la actividad de la mente o el cerebro como la primera línea que tiene el cuerpo para defenderse de factores externos e internos como: la

¹⁵⁹ Director del Centro de Investigación de Música y Medicina de la Universidad de North Texas

¹⁶⁰ Cfr., Jordi Ángel Jauset, *op. cit.*, sin p.

enfermedad, el envejecimiento y la muerte, así como alinearse en favor de la salud y el bienestar¹⁶¹.

Investigaciones recientes han demostrado la existencia de interacciones mente-cuerpo-cerebro, a nivel molecular, celular y orgánico, que puede impactar sobre la salud y la calidad de vida de los individuos.

Hace años tuve la oportunidad de acceder a una publicación de los doctores Steven Locke y Mady Horning, quienes recopilaron una biografía de más de 1.300 artículos científicos publicados a partir de 1976 acerca de la influencia de la mente sobre el sistema inmunitario y las correspondientes conexiones neuroendócrinas. De ese modo pude comprobar que, como ocurre con todos los grandes descubrimientos, centenares de investigadores trabajaron de forma independiente y llegaron a la misma conclusión.

El doctor Robert Ader está considerado el padre de la PNEI; en 1974 reescribió el mapa biológico del organismo y causó un gran impacto cuando demostró, en la Universidad de Rochester, que el sistema inmunitario podía condicionarse. Hasta ese momento, el saber predominante en la medicina indicaba que sólo el cerebro y el sistema nervioso central podían responder a la experiencia y cambiar su forma de comportarse¹⁶².

Nuevamente se recalca en la insistencia de la sociedad occidental de alejar a las personas del misterio y llevarlas al control, al resaltar modelos basados en el éxito de experiencias que se pueden medir, lo cual no les permite atisbar el puente estrecho entre la ciencia, las emociones y otros aspectos en donde todavía prevalece el misterio de la vida, como son los casos documentados por el profesor Abel Canónico en donde el cáncer remitió de forma espontánea, como la ciencia no ha encontrado una explicación científica les ha llamado milagros¹⁶³.

Maris hace una diferencia entre sanación y curación. Sanación es un proceso que trasciende la curación del cuerpo

El ejemplo de Beethoven y su Sinfonía Heroica, y las reflexiones anteriores, permiten reconocer la relación entre música, las emociones y ética. La ética del compositor busca transmitirse a la de los oyentes implícitos, sin embargo, no siempre se logra, pero en la mayoría de las veces sólo se consigue cuando el oyente explícito investiga, indaga y conocer al autor de tal forma que puede llegar a identificarse con la ética del autor. La barrera del idioma muchas veces ocasiona que no se logre dicha identificación. Tal es el caso de la popular frase *La donna è mobile* la cual es cantada por millones de personas, pero sólo unas cuantas reconocen su significado: la mujer es voluble; si lo supieran ¿la cantarían?

¹⁶¹ Cfr., Stella Maris Maruso, *El laboratorio del alma: Historias que sanan y que merecen ser contadas*, Barcelona, B, 2011, sin p.

¹⁶² *Ibid.*, sin p.

¹⁶³ Cfr., *Ibid*, sin p.

Es necesario ver a la educación musical como un derecho universal. Las personas deben conocer la estructura y significado de lo que cantan o interpretan, seguramente si ellas supieran el significado de ciertas obras, no las expresarían. Asimismo es importante reconocer el derecho de los individuos a manifestarse artística y musicalmente. La mayoría de los sujetos se enfrentan a diversas barreras para entender la música de una mejor manera, tales como: el lenguaje musical escrito, el conocimiento de la teoría musical y las características detalladas de las diversas expresiones musicales a lo largo de la historia.

Debido a lo anterior, a continuación se reflexionará sobre la situación actual de la música y los derechos culturales en diversas legislaciones; también se presentarán diversas perspectivas con respecto a la intervención de los Estados en la sociedad mayoritaria y grupos minoritarios para proteger los derechos culturales.

Capítulo III. Música y cultura.

1. Conceptos de derechos humanos

El mundo se sacudía por los acaecimientos bélicos entre naciones. Por esa razón brotaron convenios entre naciones, como la educación para la paz que prorrumpió en Europa detrás de la Primera Guerra Mundial. Al consumarse la Segunda Guerra Mundial nació la exigencia de garantizar los derechos humanos y soslayar la reproducción de las barbaries acaecidas en las conflagraciones anteriores, eventos que han suscitado una gran cuantía de declaraciones, pactos, convenciones y también la instauración de organismos internacionales¹⁶⁴.

Los derechos humanos han sido reconocidos y legislados. No obstante, antes de reflexionar sobre el derecho a la música, vale la pena hacer una breve recapitulación de las aportaciones de Eduardo Rabossi, quien acuñó un concepto que considera el fenómeno de los derechos humanos (fdh), el cual se describe de la siguiente forma:

En suma, el ámbito de los derechos humanos es prolífico en temas, en normas, en funciones, en estructuras internacionales, regionales y nacionales. Pero ese ámbito tan peculiar no es caótico ni circunstancial. Basta introducirse en él para advertir que posee un carácter sistémico, y, consiguientemente, una dinámica interna propia, y que su inserción definitiva en las estructuras internacionales y nacionales tradicionales, es un hecho indudable. Luego de esta descripción impresionista creo que no es necesario ofrecer ningún argumento para afirmar la existencia en nuestro mundo actual de un fenómeno específico, históricamente dado, sumamente complejo, extraordinariamente dinámico, de alcances universales y de consecuencias revolucionarias. A ese fenómeno lo denominaré “el fenómeno de los derechos humanos” (FDH, en lo que sigue)¹⁶⁵.

El filósofo argentino discurre en tres paradigmas éticos que asisten al fdh: El normativista, el sociohistoricista y el fundacionista.

El normativista tiene como objetivo el núcleo normativo institucional del fdh o partes importantes del mismo. Dicho modelo teórico basa su metodología en un enfoque eminentemente jurídico de los problemas, mismo que se transmite a juristas, expertos y a educadores. En esta visión hay una aceptación acrítica de la teoría

¹⁶⁴ Cfr., María del Rosario Guerra, *Ética, globalización y dignidad de la persona*, México, Universidad Autónoma del Estado de México, 2002, p. 46.

¹⁶⁵ Eduardo Rabossi, *El fenómeno de los derechos humanos y la posibilidad de un Nuevo paradigma teórico*, en David Sobrevilla (compilador), *El derecho, la política y la ética: Acta del II Coloquio Alemán-latinoamericano de Filosofía (Lima, 1987)*, México, siglo veintiuno, 1991, pp. 204-205.

tradicional de los derechos humanos y su difusión es muy amplia, tal es el caso del libro de texto de derechos humanos de la UNESCO¹⁶⁶.

El segundo es el sociohistóricista, el cual tiene su trasfondo en el marxismo. Su objetivo teórico no son los derechos humanos, sino las relaciones de producción y poder, por ejemplo, este paradigma distingue entre hombre y ciudadano y la protección de los intereses de la burguesía. En este caso los derechos humanos sólo son recursos y valores circunstanciales y variables, vigentes con base en la dinámica social que se presente. En esta perspectiva el tema de los derechos humanos es secundario y no tiene legitimidad, los remite a aspectos internacionales de solidaridad y de cooperación¹⁶⁷.

El paradigma ético más divulgado es el fundacionista, el cual considera que el objetivo primario de una teoría de los derechos humanos es ofrecer una justificación racional de los mismos. Las posiciones que respaldan este enfoque son el iusnaturalismo tradicional y el neiusnaturalismo, la teoría de las necesidades, las teorías objetivistas, y el deductivismo, entre otras. Dichas posiciones en otros espacios se enfrentarían entre sí, pero en este caso propone justificar o remitir a diferentes ámbitos los derechos humanos por ejemplo, las necesidades humanas deben estar en el espacio socio-biológico, el neiusnaturalismo debe ser considerado en la esfera moral y el iusnaturalismo tradicional al aspecto teológico o al espacio de la razón¹⁶⁸.

Rabossi formula algunas objeciones a los tres paradigmas clásicos tradicionales: primero expone que las razones válidas para fundamentar la moral, no son razones válidas para fundar los derechos humanos; en segundo lugar, el fundacionista no tiene poder para abarcar en toda su riqueza al fdh; otra refutación es que los tres paradigmas se concentran en problemas relevantes, pero ninguno sirve para captar todo el dinamismo del fdh; finalmente, asevera que la problemática sustancial del fundacionismo es la que emana de la teoría clásica, la cual es necesario mejorar y

¹⁶⁶ Cfr., Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), Educación en derechos humanos disponible en <https://es.unesco.org/>.

¹⁶⁷ Cfr., Eduardo Rabossi, *op. cit.*, p. 217.

¹⁶⁸ Cfr. *Ibid.*, pp. 217-218.

clarificar; por último, los tres paradigmas padecen del síndrome de la obsesión por los derechos¹⁶⁹.

El filósofo argentino presenta dos tesis centrales: en primer lugar se ha forjado un fenómeno complicado y de gran relieve para el género humano; en segundo lugar, los tres paradigmas no están en posición de ocuparse de esa diversidad y menos aún imponer uno teórico.

Es importante admitir tres condiciones o criterios para reconocer este paradigma, las cuales son: la interdisciplinariedad no como un fin en sí mismo, sino como la contrapartida necesaria de la complejidad de los temas; la aptitud de facilitar la identificación de problemas reales y de proponer soluciones idóneas y por último, la aptitud de fundar una praxis política seria para la causa de los derechos humanos. En esta nueva visión hay un inmenso y necesario ámbito de acción para el filósofo. Cuando se analiza el fdh sin convencionalismos, se observa una monumental cuantía de inconvenientes como la invisibilidad del derecho a la música¹⁷⁰.

Rabossi afirma que debe existir otro modelo más extenso e inclusivo, porque ninguno de los precedentes puede englobar toda la abundancia, diversidad e innovación del fdh y sólo se abstraen en considerar cuestiones perentorias¹⁷¹.

El nuevo modelo debe sopesar, entre muchas otras incógnitas importantes: las problemáticas particulares, sociales y políticas (más adelante se considerará el silencio como parte de dichos conflictos), la cultura que se enfrenta a la generalidad, la música culta versus la comercial, el egocentrismo, la filantropía y el apoyo solidario, la legitimidad y supremacía de las estructuras políticas, el quebrantamiento de los derechos y la afectación de las víctimas, las diversas hipótesis de la justicia y los modelos económicos¹⁷².

La propuesta del filósofo argentino considera que cada uno de los temas anteriores tiene autonomía. No se trata de replantearlos y discutirlos nuevamente, sino de considerarlos dentro del fdh y como están apreciados dentro de los derechos humanos. El nuevo paradigma sólo puede surgir por medio de una práctica científica

¹⁶⁹ *Cfr., Ibid.*, p. 218.

¹⁷⁰ *Cfr., Ibid.*, pp. 219-220.

¹⁷¹ *Cfr., Ibid.*, p. 218.

¹⁷² *Cfr., Ibid.*, p. 219.

y académica visualizada comunitariamente. Debido a que la causa de los derechos humanos se encuentra en periodo de crisis, uno de los factores que pueden ayudarlo a superarla es contar con un marco teórico idóneo y útil para su comprensión y desarrollo¹⁷³.

De los problemas relevantes, es necesario profundizar las reflexiones en relación con la cultura y su contraposición o no con la universalidad.

La mayoría de las naciones están de acuerdo en que el Estado tiene la obligación de amparar a las culturas que necesitan el apoyo por su índole de indefensión mediante disposiciones especiales, como la propagación, apología y custodia de la música de las poblaciones indígenas, pero no se debe socorrer a ciertas agrupaciones minoritarias que descartan la protección de los derechos esenciales. Es significativo observar una concepción de justicia que admita discurrir sobre la competencia del Estado y de los gobernantes o dirigentes de las comunidades minoritarias, de cara al siguiente dilema ético: los integrantes de los pueblos tienen la facultad de mantener una forma de vida, que los representa en su identificación cultural, lo cual entra en discordancia, en ocasiones, con la verosimilitud de alcanzar los beneficios que posibiliten a las personas como agentes libres y éticos¹⁷⁴. Dicho dilema ético se expondrá a continuación.

2. Derechos humanos, perspectivas liberales y comunitaristas

Con respecto a lo anterior existen dos corrientes contrapuestas: los liberales y los comunitaristas. El pensamiento liberal defiende la visión del individuo e ignora los lazos culturales de los pueblos. Para este argumento los derechos humanos son una imposición del pensamiento occidental. Por su parte, los autores comunitaristas difieren en su visión; algunos se oponen al secularismo y están en contra de la desvalorización de las cosmovisiones religiosas; otros consideran que el liberalismo, al tener como base los derechos del individuo, justifica el uso y el abuso de los recursos naturales y ampara el predominio de las leyes del mercado, que se extrapolan a diversos sectores de la vida. Guerra explica la controversia entre estas

¹⁷³ Cfr., *Ibid.*, p. 220.

¹⁷⁴ Cfr. María del Rosario Guerra, "Multiculturalismo y derechos humanos: limitar tolerar o fomentar lo diferente" *Andamios: Revista de Investigación Social*, Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México, volumen 3, núm. 6, junio, 2007, pp. 33-34.

dos posturas: el pensamiento liberal responde que si se le acusa de universalizar una postura, el comunitarismo hace lo mismo, absolutiza los parámetros morales de las culturas específicas¹⁷⁵, además considera que en algunos casos las costumbres de los pueblos no respetan los derechos individuales:

[...] Privilegiar las creencias de los grupos condujo a las guerras de las religiones. Para evitar estos conflictos, Occidente concibió el concepto de *tolerancia* y *respeto* por los *derechos* de las personas. Además, generalmente, en los lugares donde se reclama mantener las costumbres de cada pueblo, por encima de los derechos de los individuos, suelen minimizarse los derechos de las mujeres, los infantes, la libertad de expresión, la libertad de culto, la libertad de conciencia y otros derechos básicos.

[...] se asume la postura que se ha llamado libertad en la diversidad, se parte de los derechos de cada persona, de la autonomía moral en un mundo con diferentes culturas y desde ahí se construye, pero esto no significa que no se vean los peligros ya citados. [...] Por las razones anteriores se ha elegido la teoría de las libertades, dado que desde su seno aparecieron las corrientes que permitieron el “fenómeno de los derechos humanos, parafraseando a Eduardo Rabossi (1991). Dentro de este pensamiento se hablará de una justicia distributiva aplicada en el marco de la globalización y, simultáneamente respetuosa de las particularidades nacionales y regionales; así como de los diversos patrimonios históricos, culturales y religiosos de los pueblos¹⁷⁶.

De lo anterior Guerra plantea algunas hipótesis, una de ellas se refiere a que si se sostiene una teoría ético-política universal se desarrollará una actitud de defender un sistema político-económico basado en la exclusión para mantenerse, en segundo lugar, si se desarrollara teóricamente el principio de la diferencia, junto con los principios de igualdad y libertad, se tendrían sistemas más justos¹⁷⁷.

Para reflexionar sobre lo anterior Guerra considera tres posturas: en la primera analiza un liberalismo extremo, en el cual sólo es legítimo ese estilo de vida, y puede imponerse a los pueblos que no entienden las ventajas garantizadas por los derechos básicos, posteriormente se presenta una opción teórica en la que no se trata de obligar a los no liberales a que lo sean y se pueden mantener prácticas culturales tradicionales pero ciertas costumbres serán inaceptables y en tercer lugar reflexiona sobre el pensamiento de los teóricos que defienden las posturas anteriores y respaldan el modelo que se ha impuesto como único¹⁷⁸.

La primera postura propone imponer el ideal liberal de la autonomía personal. La justificación de lo anterior es que existen múltiples prácticas tradicionales que

¹⁷⁵ Cfr., *Ibid.*, p. 34.

¹⁷⁶ *Ibid.*, p. 35.

¹⁷⁷ Cfr., *Ibid.*, pp. 36-37.

¹⁷⁸ Cfr., *Ibid.*, p. 37.

impiden un progreso económico y cultural, por lo anterior Ernesto Garzón Valdés propone una respuesta ética que busque reglas universales que se opongan a diversas formas de relativismo. La homogeneidad que propone Garzón se refiere a que todos los miembros de la sociedad gocen de los derechos que les permitan satisfacer sus necesidades básicas y no con tener estilos de vida similares. Quienes se oponen a esta idea apoyan el relativismo cultural que entiende que los valores de cada sociedad son válidos para la misma y para sus miembros, como es el caso de Raymond Firth y Ruth Benedict, así como los filósofos comunitaristas que se oponen al pensamiento de Kant-Rawls. Para Garzón existe un problema ético en la diversidad cultural. Considera que la tolerancia no exige aceptar toda manifestación cultura, debido a que hay conductas éticamente prohibidas aunque sean tradicionales¹⁷⁹.

Una vez aceptada la homogeneidad, es importante establecer un criterio para definir los bienes básicos, Garzón los divide en naturales como la alimentación, la vivienda y el vestido y los bienes derivados de las estructuras sociales como la vestimenta en rituales religiosos y musicales. Entiende que la satisfacción de las necesidades básicas es indispensable para la vida del agente moral. En el caso de minorías que viven en contacto con otras sociedades dinámicas, las necesidades básicas derivadas van en aumento, pero si los pueblos mantienen sus tradiciones no las incrementan, pero surge la posibilidad de su autodestrucción porque conducen a una mayor vulnerabilidad del grupo. Por lo anterior el principio de homogeneidad requiere que el Estado deba preservarlo y los indígenas deben abandonar las prácticas que los hacen vulnerables mediante tres principios: rechazar el relativismo cultural, aceptar a los hombres y mujeres como agentes morales y admitir la posibilidad de crítica y superación de las formas de vida colectivas¹⁸⁰.

Garzón también hace diferencia entre legitimación y legitimidad. El primer término se le otorga al grupo dominante, independiente de su número, raza o sexo, aunque un grupo cultural considere que sus normas de comportamiento son legítimas, no se infiere que deban tener legitimidad. Hay legitimidad si existe compatibilidad entre

¹⁷⁹ Cfr., *Ibid.*, pp. 38-40.

¹⁸⁰ Cfr. María del Rosario Guerra, "Multiculturalismo... *op. cit.*", pp. 41-42.

las reglas de la organización y los principios de la ética normativa. Garzón hace referencia a los puntos siete y cinco de la Declaración de Principios del Consejo Mundial de Pueblos Indígenas¹⁸¹:

El punto siete reconoce la homogeneidad, el problema surge cuando una práctica respetada en el punto cinco viola derechos –con frecuencia derechos sociales, económicos y culturales- Garzón entiende que los partidarios del relativismo cultural y ético tienen que defender que el punto cinco es superior jerárquicamente al punto siete, pero con esto se están contradiciendo porque afirman la validez relativa de los valores y simultáneamente el valor absoluto de los usos y costumbres. Si, por el contrario, se defiende la supremacía del punto siete sobre el cinco, se está exigiendo que no tengan valor los usos y costumbres que se oponen a los derechos humanos internacionalmente reconocidos, ya sean individuales o colectivos¹⁸².

El mismo autor hace mención del deber ético de la homogeneización. Dicho deber corresponde a los gobernantes nacionales para hacer dable a todos los habitantes la satisfacción de las necesidades básicas, dicho deber implica en algunos casos imponer aun en contra de la voluntad de los gobernados, verbigracia, el deber de la escolaridad –se puede agregar también el derecho a la educación musical–, para ello es justificable que se tomen medidas paternalistas, si y sólo si, el destinatario de las mismas es un incompetente básico y no se toman para manipularlo sino para evitarlo un mal. Asimismo, los representantes de las minorías están obligados a informar a sus representados sobre las consecuencias de rechazar el principio de homogeneización, lo anterior se conoce como el deber de disposición al cambio o deber de dinamización¹⁸³.

En el hipotético caso en que se diera una educación musical impuesta y homogénea, verbigracia, que todos los alumnos aprendieran Bach, Mozart o Beethoven, se haría a un lado la promoción y conservación de la música autóctona de ciertas culturas.

Existen diversos dilemas éticos en relación con la imposición, uno de los cuales es el religioso, verbigracia, el rechazo de ciertas personas a recibir vacunas o transfusiones de sangre, de acuerdo con las creencias de algunas personas, la pérdida de la vida es secundaria frente a la pérdida de la vida eterna. A continuación se expone una postura que busca reconocer otros estilos de vida y además

¹⁸¹ Cfr. *Ibid.*, p. 44.

¹⁸² *Ibid.*, p. 44.

¹⁸³ Cfr. *Ibid.*, pp. 44-45.

considerar el respeto de la autonomía de una ética personal, pero no impone la superioridad de un modelo cultural¹⁸⁴.

John Rawls propone una segunda postura que consiste en aceptar el estilo de vida de cada pueblo con límites liberales. Rawls presenta una teoría sobre la justicia que considera el principio de igualdad entre todos los seres humanos e incluye también las diferencias que existen entre una persona y otra. El *derecho de gentes* de Rawls, se refiere a lo que tienen en común todas las leyes de los pueblos, o conjunto de leyes aplicables a todos los grupos sociales en todos los lugares¹⁸⁵.

Rawls distingue sociedades liberales bien ordenadas y las sociedades jerárquicas que pueden estar bien ordenadas. Una sociedad jerárquica bien ordenada, que incorpora la idea liberal de justicia del derecho de los pueblos necesita contar con tres aspectos: en primer lugar, una sociedad pacífica y que persiga sus fines por medio de la diplomacia, el comercio y la expresión de las artes como la ópera, vale la pena mencionar que parte del patrimonio cultural e inmaterial de diversas culturas es su música propia y singular.

En segundo lugar, el sistema jurídico debe imponer sus deberes y obligaciones morales a todas las personas morales residentes en su territorio, tuteladas por una justicia basada en el bien común y que tome en cuenta los intereses de todos los miembros del grupo, no se trata de una imposición violenta, sino que se defiende un orden fundado en procedimientos jurisdiccionales basados en la aplicación del derecho que promuevan el ejercicio de la libertad¹⁸⁶.

En tercer lugar demanda que todos los miembros de la sociedad jerárquica tengan un conjunto de derechos mínimos que garanticen subsistencia y seguridad como el derecho a la vida, a la libertad frente a la esclavitud, servidumbre u ocupación armada, el derecho a la propiedad personal, igualdad formal, libertad de conciencia, de asociación, el tercer requisito exige el respeto a los derechos fundamentales y se deriva del segundo¹⁸⁷.

¹⁸⁴ Cfr. *Ibid.*, p. 45.

¹⁸⁵ Cfr. *Ibid.*, p. 46.

¹⁸⁶ Cfr., *Ibid.*, p. 47.

¹⁸⁷ *Idem.*

Para Rawls se excluye de la justa sociedad de los pueblos a los Estados que violen los derechos humanos, debido a que estos derechos deben ser aplicables a todas las naciones, por ser condición necesaria de la legitimidad del régimen y de la decencia del su orden jurídico, porque si operan adecuadamente resultan suficientes para excluir la intervención de otros pueblos mediante sanciones económicas o la fuerza militar y porque fijan un límite al pluralismo de los pueblos. La propuesta anterior se refiere a una situación ideal, sin embargo, su inobservancia puede venir de dos situaciones. Existen regímenes que desconocen estos principios, porque no los consideran válidos, por ejemplo, el sistema nazi o cualquiera que se expanda para difundir una cultura o religión. La segunda situación consiste en que hay pueblos que carecen de tradiciones, capital humano, tecnología y recursos materiales que dificultan o imposibilitan la organización de un régimen liberal o jerárquico bien ordenado. Para este tipo de sociedades Rawls propone apoyarlas para suplir sus condiciones¹⁸⁸.

Para Rawls es difícil que todas las sociedades alcance la posibilidad de una sociedad ordenada. Por ejemplo, en algunos pueblos nómadas es difícil establecer la satisfacción de las necesidades básicas, asimismo, considera que para las sociedades jerárquicas los problemas mayores son un gobierno opresivo, élites corruptas, el sometimiento de las mujeres y la sobrepoblación. Cada sociedad tiene derecho a elegir su forma de vida, no propone que se abandonen las instituciones religiosas, siempre y cuando cumplan con las condiciones establecidas, pero si se violan puede justificarse la presión externa. Expresa que la preocupación por los derechos humanos debería ser parte de la política exterior de las sociedades liberales y jerárquicas. Lo anterior justifica el intervencionismo debido a que en todos los países existen violaciones a los derechos humanos¹⁸⁹.

¿Qué sucedería si un pueblo tiene la costumbre de construir tambores con pieles de animales en peligro de extinción? En este caso las posturas de Garzón y Rawls permitirían la intervención, al respecto, Garzón lo haría mediante la

¹⁸⁸ Cfr. *Ibid.*, p. 49.

¹⁸⁹ Cfr. María del Rosario Guerra, "Multiculturalismo... *op. cit.*, pp. 49-50.

homogeneización, hace falta una visión que no considere la intervención como única alternativa.

3. Tercera Alternativa: Propiciar simultáneamente la autonomía personal y las costumbres de los pueblos

Guerra propone una tercera alternativa teórica la cual consiste en propiciar simultáneamente la autonomía personal y las costumbres de los pueblos. Si Garzón busca justificar la existencia de una ética por encima de las prácticas locales y Rawls busca, desde la filosofía, principios de justicia y bien común válidos para cualquier pueblo, como una condición antes de ser incluido en la comunidad de naciones. Los dos autores dejan de lado las posturas comunitaristas y los relativismos propios de los multiculturalismos sin una visión etnocentrista. No obstante, para ambos no es posible otra postura, Garzón entiende que si un pueblo no busca los bienes básicos se convierte en un incompetente básico con irracionalidad en su actitud y para Rawls un Estado jerárquico bien ordenado lo es si incorpora la idea liberal de justicia, no otra idea. Algo en lo que si concuerdan ambos autores son los puntos de encuentro como la postura de no atacar a otras naciones y condenar la colonización¹⁹⁰.

Para la autora la postura de Valdés de defender al Estado-nación por encima de los pueblos es un juicio grave e injustificable. Por diversas razones, entre ellas, la sociedad occidental aceptó la esclavitud, la experimentación con animales y otras prácticas que se consideran detestables.

Los dos pensadores concuerdan en exigir que los derechos humanos sean respetados en cualquier forma de vida. No obstante, para Guerra no incluyen diversas cosmovisiones como por ejemplo, *el sentido de la tierra* que incluye el derecho a la tierra, las obligaciones y derechos comunales, el valor del derecho consuetudinario o el de usos y costumbres como fuente del derecho y los diversos tipos de ciudadanía como la comunal, la nacional o la propia de las asociaciones de Estados nacionales.

Las ideas anteriores conducen a una tercera alternativa teórica, que da un paso más con respecto a las otras dos, no sólo tolerar otros estilos de vida que respeten los

¹⁹⁰ Cfr. María del Rosario Guerra, "Multiculturalismo... *op. cit.*, pp. 50-51.

derechos humanos básicos, sino apoyar desde la acción del Estado, la continuidad de las formas de vida de minorías étnicas, al exigir que se respeten los derechos fundamentales. Si las minorías son dañadas el Estado debe intervenir, un defensor de estas ideas es Will Kymlicka al presentar diversos problemas que están por resolverse como: ¿qué lenguas deben adoptarse en trámites oficiales o en los parlamentos? ¿Se deben trazar fronteras internas para que las minorías nacionales sean mayoría en determinadas zonas? ¿Deberían distribuirse los poderes políticos con una proporción étnica o cultural? ¿Se deben proteger las zonas en donde vivieron originalmente los indígenas? ¿Qué grado de integración cultural debe exigirse a inmigrantes y a refugiados?

Kymlicka propone complementar lo que ya se realiza con una teoría sobre los derechos de las minorías. En 1991 Europa estableció la Declaración sobre los Derechos de las minorías nacionales y en 1993 estableció un Alto Comisionado para las Minorías Nacionales; con respecto a grupos étnicos y nacionales que pretenden ignorar las libertades personales o suprimirlas Guerra hace la siguiente reflexión:

El planteamiento anterior reúne dos principios: derecho a elegir la propia vida y conocer otros modelos de vida buena, pero, ¿qué hacer con los grupos que no tienen estos puntos de partida? Es posible ignorarles, combatirlos o ayudarlos a volverse liberales en ese sentido. Rawls y Kymlicka apoyan la última opción. Los Estados actualmente liberales no lo fueron en el pasado, por lo tanto, los antiliberales actuales pueden no serlo en el futuro, si se convencen que el cambio los beneficia, o por lo menos permite que algunos sectores vivan mejor, generalmente las mujeres, las castas inferiores y las minorías. Además incluso en sociedades liberales, hay derechos que falta garantizar; se trata de un proceso en el que se marcha, ninguna sociedad lo ha concluido, así lo muestran los informes emanados de las Naciones Unidas o comunicados de organismo no gubernamentales, cuando se refieren al respeto por los derechos humanos¹⁹¹.

La no intervención del Estado en grupos minoritarios en el siglo pasado fue justificada porque era injusto proteger ciertas prácticas culturales. Para Guerra el argumento anterior no es válido porque el Estado ha privilegiado una lengua, un estilo de comunicación determinadas festividades y símbolos, por eso ella propone que es justificable balancear estos privilegios con resoluciones que protejan las prácticas de las minorías.

¹⁹¹ María del Rosario Guerra, "Multiculturalismo... *op. cit.*, pp. 54-55.

Diversos grupos étnicos y minoritarios desaparecieron en siglos pasados por esa falta de intervención para que sobrevivieran. Es probable que se encuentren algunos vestigios materiales de dichas culturas, pero es muy difícil rescatar patrimonio inmaterial, sólo se puede salvar la importancia que tenía la misma en esos pueblos por vestigios arqueológicos, por ejemplo, para los mapuches cada rito tenía un repertorio particular, la música era el puente entre la naturaleza y los dioses. Los aymaras crearon la guerra sonora, en donde el pueblo se dividía en dos mitades y cada grupo trataba de demostrar cuál cantaba mejor.

Kymlicka propone que se protejan las culturas con medidas que hagan que la sociedad mayoritaria tenga dificultades en erradicar prácticas ancestrales en zonas donde viven las minorías. El alcance de los derechos de las minorías variará de acuerdo con las circunstancias particulares. Un claro ejemplo es imitar el cuidado de la naturaleza que tienen ciertos grupos indígenas, el cual puede ser adoptado por los Estados en sus políticas públicas siempre y cuando se proteja a los miembros de las minorías que se incorporan a la cultura dominante. Otro argumento para conceder privilegios a las culturas minoritarias es el valor de la diversidad, aun las mayorías se benefician con la existencia de lo diferente.

Guerra plantea un problema central ¿qué hacer cuando el mismo grupo cultural a proteger limita los derechos de sus miembros? En primer lugar el Estado no debe beneficiar a grupos que no respeten las libertades civiles y políticas de la vida cotidiana, por ejemplo, los matrimonios arreglados, en algunas religiones intolerantes las niñas no tienen las mismas posibilidades frente a los niños y los derechos de las mujeres no son tomados en cuenta. Guerra propone que cada persona tiene el derecho de decidir qué parte de su tradición desea perpetuar y que aspectos no le satisfacen. Asimismo el Estado debe intervenir por una razón de justicia, para igualar las condiciones de los grupos mayoritarios y minoritarios y no puede favorecer a minorías que no fomenten las igualdades básicas o derechos fundamentales.

La filósofa observa que la homogeneidad propuesta por los intereses económicos y financieros no puede incluir a todo el mundo, porque hay millones de personas fuera de esa inclusión por voluntad propia, porque se han opuesto a los esquemas

económicos impuestos, como quienes viven en la pobreza, los intelectuales también, así como los miembros de ONG y numerosos defensores de la diversidad. Para integrar la vida social dentro de una teoría de la justicia que considere costumbre ancestrales, así como las prácticas propias de la vida moderna, se debe tomar en cuenta aspectos tales como tener la capacidad de aceptar o rechazar estilos de vida al considerar la dignidad de la persona como agente moral y no por los criterios de quien juzga.

Guerra concluye que los seres humanos se relacionan en un mundo en donde construir y/o destruir es tarea de todos; sin acciones aisladas en un mundo global interconectado. En esa diversidad las personas deben tener la capacidad de ubicar los bienes que le permitan su florecimiento. La autonomía de las personas como agentes morales debe garantizar su diversidad cultural, la cual debe ser fomentada no sólo protegida. Las costumbres que impidan los derechos fundamentales deben ser eliminadas, en esta pluralidad, no sólo se deben incluir los derechos individuales sino también los derechos colectivos de los pueblos. Los lugares sagrados deben ser protegidos, los cuales no deben convertirse en transacción mercantil.

La investigadora propone que especialmente en América Latina es urgente plantear y difundir este nuevo modelo porque coexisten prácticas ancestrales como la medicina tradicional, la herbolaria, la geoterapia con la medicina alópata, la musicoterapia dentro de un sistema con autoridades que se sobreponen, con competencias difusas, así concluye:

Una teoría que incluye los aspectos citados permitirá que quien nació en América piense su realidad como es, sin imitar soluciones inadaptables porque están concebidas para un único modelo cultural, mientras en este continente prima la diversidad.

Esta visión puede mostrarse en diferentes niveles educativos, donde urge vivir diariamente con lo diferente, lejos de un modelo uniforme impuesto por intereses globales de mercado que necesitan homogeneidad para vender con facilidad.

Finalmente, el principio ético-político de la diferencia necesita ser incorporado con absoluta claridad dentro de la parte dogmática de las constituciones, junto con los principios de igualdad y libertad para garantizar este derecho desde el punto de vista positivo¹⁹².

El autor de esta tesis concuerda con la tercera postura planteada por Guerra, debido a que considera tres aspectos principales: no es excluyente, considera la posibilidad de la intervención y busca proteger los derechos de las minorías.

¹⁹² María del Rosario Guerra, "Multiculturalismo... *op. cit.*, p. 59.

En primer lugar, no es excluyente porque se favorecen simultáneamente la autonomía personal y las costumbres de los pueblos. La diversidad cultural es válida, siempre y cuando los derechos humanos sean respetados en cualquier forma de vida, lo cual va más allá de las primeras dos posturas, que plantean que no es posible una postura diferente, la tercer postura sí considera incluir diversas cosmovisiones, especialmente las de las minorías que se han opuesto a sistemas económicos impuestos, como los diversos defensores de la diversidad y las personas dedicadas a promover la música y las artes en general.

En segundo lugar, se apoya la posibilidad de la intervención del Estado en situaciones en donde se requiere hacer valer los derechos humanos, especialmente en grupos minoritarios. La no intervención del Estado a lo largo de la historia, ocasionó que numerosos grupos étnicos y minoritarios desaparecieran junto con su legado musical, debido a lo anterior se requiere la acción del Estado para reivindicar los derechos fundamentales y que se establezcan políticas públicas para que la sociedad mayoritaria no pueda acabar con las prácticas ancestrales en donde viven las minorías, la intervención debe apoyar el derecho de cada persona a decidir qué parte de su tradición desea sostener.

En tercer lugar, la última postura considera que los derechos de las minorías deben ser promovidos, protegidos y valorados. Se apoya especialmente la propuesta de Guerra, de que el principio ético-político de la diferencia debe ser incluido con absoluta claridad en las constituciones, a la par de los principios de igualdad y libertad, de tal modo que se pueda garantizar este derecho a los grupos minoritarios. Paradójicamente, cuando a los derechos culturales se les deja de asociar con los derechos de la minorías y se ubican dentro de un marco constitucional como parte esencial de un pueblo, dichos derechos dejarán de ser minoritarios y se convertirán en políticas culturales y derechos de todos. En otras palabras, cuando la sociedad mayoritaria reconozca que cuenta con un universo cultural inmenso y que puede construir una ciudadanía plena mediante el descubrimiento de su sensibilidad musical, expresividad y convivencia, realmente habrá una transformación en las políticas culturales impulsada desde los ciudadanos y el término minoritario quedará en el pasado.

4. Derechos culturales

El término cultura, proviene del latín *cultus*, el cual hace referencia al cultivo del espíritu humano y de las facultades intelectuales del hombre, tradicionalmente la cultura ha sido relacionada con la civilización y el conocimiento, sin embargo, comprende numerosas expresiones y derechos.

Existen instrumentos internacionales que hacen mención de los derechos culturales, sin embargo, no hay una referencia explícita al derecho a la creación, disfrute y aprendizaje de la música.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) de 1948 en su artículo 22 hace referencia a que toda persona tiene derecho a la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, los cuales son indispensables a la dignidad y al libre desarrollo de la personalidad. En el artículo 27 se menciona el derecho de toda persona a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes, y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten¹⁹³.

El 16 de diciembre de 1966 la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó dos pactos: el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (PIDCP) y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC). Los cuales tenían como objetivo dar fuerza jurídica a la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

El artículo 15 del PIDESC establece el derecho de todos a ser parte de la vida cultural, el cual está relacionado con el derecho a la educación que se menciona en los artículos 13 y 14. El derecho a participar en los aspectos culturales es interdependiente de otros derechos considerados en el Pacto, como el derecho de todos los pueblos a la libre determinación, mismo que se menciona en el artículo 1 y el derecho a un nivel de vida conveniente descrito en el artículo 11¹⁹⁴.

En el artículo 15 del PIDESC se hace referencia específica a los derechos culturales, los cuales se describen de la siguiente forma:

1. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a:

¹⁹³ Cfr., Organización de las Naciones Unidas (ONU), Asamblea General_Declaración Universal de Derechos Humanos disponible en <http://www.un.org/>.

¹⁹⁴ Cfr., *Ibid.*

- a) Participar en la vida cultural;
 - b) Gozar de los beneficios del progreso científico y de sus aplicaciones;
 - c) Beneficiarse de la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.
2. Entre las medidas que los Estados Partes en el presente Pacto deberán adoptar para asegurar el pleno ejercicio de este derecho, figurarán las necesarias para la conservación, el desarrollo y la difusión de la ciencia y de la cultura.
 3. Los Estados Partes en el presente Pacto se comprometen a respetar la indispensable libertad para la investigación científica y para la actividad creadora.
 4. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen los beneficios que derivan del fomento y desarrollo de la cooperación y de las relaciones internacionales en cuestiones científicas y culturales¹⁹⁵.

Se observa en el artículo anterior, que los Estados deben establecer medidas para que se ejerza el derecho a la vida cultural, una de las primeras es la de crear políticas públicas culturales para que toda persona pueda ejercer este derecho, aun aquellas personas sin las posibilidades económicas, asimismo para conservar y difundir la cultura se requiere de inversión económica por parte del Estado.

Más adelante, en noviembre de 1969, la Organización de Estados Americanos (OEA) estableció el *Pacto de San José*. En el artículo 16 de este documento se menciona que toda persona puede asociarse libremente con diversos fines, entre los cuales se mencionan los culturales. El artículo 26 establece el encargo a los Estados para establecer providencias internas y colaborar con otros países para la completa eficacia de los derechos derivados de los preceptos culturales contenidos en la Carta de la OEA. También, en el artículo 42 se menciona que los Estados deben enviar copia de los informes y estudios de sus estatutos económicos, sociales y sobre educación, ciencia y cultura¹⁹⁶.

La Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) de 1972 dio un paso hacia la promoción de la democracia cultural. Se planteó la obligación de complementar la participación creativa en la vida cultural, para lo cual es perentorio ampliar el capital cultural y crear condiciones para prácticas culturales duraderas¹⁹⁷.

¹⁹⁵ *Ibid.*

¹⁹⁶ *Cfr.*, Organización de Estados Americanos (OEA), Convención Americana sobre Derechos Humanos (Pacto de San José), disponible en https://www.sitios.scjn.gob.mx/codhap/sites/default/files/acc_ref/Convencion_Americana_sobre_De_rechos_final.pdf, [consultado el 23 de septiembre de 2018].

¹⁹⁷ *Cfr.*, Ana Rosas, *Itinerarios de un viajero por el consumo cultural*, en Eduardo Nivón Bolán (coordinador), *Voces Híbridas: reflexión en torno a la obra de García Canclini*, México, siglo XXI, 2012, p. 161.

El 17 de noviembre de 1988, dentro de la Asamblea General de la OEA, se integró el Protocolo Adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, el cual se conoce como el Protocolo de San Salvador. En su artículo 14 se establece la legitimidad de toda persona a ser parte de la vida cultural y artística de la sociedad, para lo cual el Estado debe adoptar medidas para asegurar el pleno ejercicio para la preservación, el desarrollo y la divulgación de la ciencia, la cultura y el arte. También, el artículo 19 establece que la Comisión Interamericana de Derechos Humanos podrá prescribir advertencias y sugerencias consideradas convenientes sobre la condición de los derechos económicos, sociales y culturales decretados en el Protocolo en el conjunto de o sólo en algunos de los estados pertenecientes, según lo considere más apropiado¹⁹⁸.

El alcance de los derechos culturales, depende de la descripción y aprehensión del término "cultura", por esa razón la UNESCO¹⁹⁹ realizó la siguiente definición:

La cultura puede considerarse actualmente como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales al ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias y que la cultura da al hombre la capacidad de reflexionar sobre sí mismo. Es ella la que hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos. A través de ella discernimos los valores y efectuamos opciones. A través de ella el hombre se expresa, toma conciencia de sí mismo, se reconoce como un proyecto inacabado, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca incansablemente nuevas significaciones, y crea obras que lo trascienden²⁰⁰.

Aunque los derechos culturales se nombran en conjunto con los derechos económicos y sociales, lo cierto es que el interés se enfoca en estos últimos, mientras tanto los primeros permanecen al margen de los sistemas económicos de los países, tan es así, que la diversidad –algo característico de la cultura– da paso

¹⁹⁸ *Cfr.*, Organización de Estados Americanos (OEA), Convención Americana sobre Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (Protocolo de San Salvador), [fecha de consulta: 23 de octubre de 2018], disponible en <http://www.oas.org/>.

¹⁹⁹ *Cfr.*, Declaración realizada en 1982 en la Conferencia Mundial sobre las Políticas Culturales de la UNESCO.

²⁰⁰ Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), Cultura, líneas generales, [fecha de consulta: 14 de julio de 2018], disponible en <http://www.unesco.org>.

a la homogeneidad, por ejemplo, los jóvenes de diversos países del mundo escuchan las mismas canciones, visten ropa de las marcas predominantes, usan las mismas tecnologías y pueden hablar el mismo idioma, por la globalización se crean nuevas culturas originadas por intereses económicos.

El concepto de cultura incluye el derecho a disfrutar, aprender y crear música. No obstante, no hay una mención específica o concreta en los instrumentos que se mencionan anteriormente, como se expresa en la definición de la UNESCO, la cultura comprende una gran cantidad de expresiones de personas y de comunidades.

Un concepto más extenso sobre los derechos humanos fue planteado en la Conferencia Mundial sobre los Derechos Humanos realizada en Viena en 1993. Dicha reunión fue un éxito en la conflagración por los derechos humanos universales, debido a que se aprobó la Declaración y programa de acción de Viena, la aportación más importante de esta conferencia es que se suman las características de progresivos e interrelacionados a los derechos humanos. El documento dejó claramente establecido el carácter universal, indivisible, interdependiente e interrelacionado de los derechos humanos e involucró a los Estados en la promoción y protección de los derechos humanos de la totalidad de las personas indistintamente de sus sistemas políticos, económicos y culturales²⁰¹. No obstante, han pasado 26 años de dicha declaración y el derecho a la música no ha sido reconocido plenamente por los Estados.

La Conferencia de Viena abrió una sucesión que permitió la aquiescencia del Protocolo Facultativo del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, el cual fue adoptado en diciembre del 2008 por la Asamblea General de las Naciones Unidas e inició su vigencia en marzo de 2013, lo que permite a las personas querellarse a nivel internacional sobre transgresiones a los derechos económicos, sociales y culturales²⁰².

²⁰¹ *Cfr.*, Organización de las Naciones Unidas (ONU, Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, “Declaración Y Programa De Acción De Viena. Conferencia Mundial Sobre Derechos Humanos”, Viena, 14 al 25 de junio de 1993, disponible en <https://ecitydoc.com/download/declaracion-y-programa-de-accion-de-viena.pdf>, [consultado el 12 de febrero de 2018].

²⁰² *Ídem.*

El Protocolo delega al Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales para desendeudar cometidos relevantes, tales como el derecho de los perjudicados a recibir y examinar comunicaciones por una violación por parte de un Estado de los derechos económicos, sociales y culturales especificados en el Pacto, una vez que se han agotado las instancias dentro de un país; asimismo el Comité puede entregar, al Estado que lo requiera, una petición para que realice acciones transitorias para soslayar perjuicios irremediables a las víctimas de la violación. Dentro de las observaciones generales al Protocolo, no se hace referencia a la educación cultural y musical²⁰³.

En noviembre de 2016 se estableció la Carta Común para la Lucha Colectiva, la cual fue convalidada por los Miembros de la Red-DESC²⁰⁴ mientras se realizaba su reunión general como una investigación de circunstancias universales que fomentan las desigualdades y originan la pobreza y la explotación de comunidades de todo el mundo. En el documento se comparte un panorama amplio de los poderes externos que aquejan a las personas que viven en zonas marginadas. Asimismo, cuenta con una perspectiva que busca integrar la multiplicidad de esfuerzos que hay en el mundo y discurre con aspectos principales de consentimiento alrededor de los requerimientos afines o similares de justicia que podrían originar un esfuerzo global o coordinado²⁰⁵.

Alrededor de veinte movimientos sociales miembros de la Red-DESC realizaron un análisis compartido de las condiciones globales comunes que enfrentaban sus distintas comunidades y articularon puntos emergentes de unidad entre sus movimientos como la fundación de una acción y campaña de toda la Red. La Carta describe diversos factores esenciales en donde los sistemas económicos, sociales y políticos poderosos afectan la realización de los derechos humanos. Estos incluyen el encarecimiento y el saqueo en contraste con la opulencia, el apresamiento corporativo de los organismos gubernamentales, la precipitación de

²⁰³ *Idem.*

²⁰⁴ La Red-DESC es la contribución de más de 230 integrantes organizacionales y 50 individuales en más de 75 naciones que laboran para alcanzar la justicia social mediante los derechos humanos.

²⁰⁵ *Cfr.*, Red- DESC, Red Internacional para los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Una carta común para una lucha colectiva, disponible en <http://www.escr-net.org/>, [consultado el 26 de junio de 2018].

la desigualdad, la degeneración de los ecosistemas y la alteración climática, así como la creciente y progresiva represión hacia los defensores de los derechos humanos²⁰⁶.

Para la Red-DESC es imprescindible contar con la posibilidad de tener un mundo en donde se respeten los derechos. Entre otras cosas, esto requiere reconocer que la diversidad de miembros de la Red-DESC se confronta con potencias e intereses globales que se aprovechan de la pauperización y despojo de los más indefensos. Se debe generalizar la batalla por los derechos de los desamparados, los excluidos y los desapoderados al reclamar los derechos humanos como un cerco común en pro de distinción, reconocimiento y observación de las peticiones emergentes de la lucha social, que promueve la documentación y rendición de cuentas y objeta el patrón de desarrollo y administración que perpetúa los abusos²⁰⁷.

Los miembros de la Red-DESC también comparten el compromiso de integrar la diversidad de luchas para legitimar un movimiento unido que confronte la injusticia social, económica y ambiental, la desigualdad, el despojo y la explotación. Los puntos específicos de conexión entre diversas luchas y los esfuerzos de incidencia incluyen el compromiso de insistir en el carácter no negociable, universal, interdependiente e indivisible de los derechos humanos²⁰⁸.

La urgencia de sobrepasar una simple denuncia de injusticia para articular modelos alternativos basados en los derechos humanos implica la afirmación de la dignidad humana, una exigencia de igualdad sustantiva, la necesidad de salvaguardar el espacio para la disconformidad y el derecho a reclamar derechos²⁰⁹.

Por otro lado, García Canclini hace una abstracción sobre la promoción de los derechos culturales. En primer lugar alienta a construir una nueva ciudadanía, la cual depende de una nueva reflexión filosófica, social y estética sobre las formas de consumo, para ello, los pobladores deben presionar al Estado y promover políticas culturales junto con las económicas. Asimismo, se requiere de una acción intensa y perenne del poder público para representar los intereses sociales. En estos nuevos

²⁰⁶ *Idem.*

²⁰⁷ *Idem.*

²⁰⁸ *Idem.*

²⁰⁹ *Idem.*

contextos globalizados el Estado debe ubicar al ciudadano como el eje del interés oficial y avalar que no existan impedimentos económicos para el goce de los bienes culturales –la música primordialmente–²¹⁰.

Como reflexión final, los derechos culturales sólo se mencionan en los instrumentos internacionales de una forma general. Aunado a lo anterior, los Estados no le dan importancia a éstos, basada en la interdependencia y progresividad de los derechos, se requieren políticas públicas incluyentes, si bien el derecho a crear, disfrutar y aprender música está considerada dentro de los derechos culturales, debe ser explícito en los instrumentos internacionales, por lo que hace falta clarificar y describir a que se refiere todo lo relacionado a cultura. Nivón lo expresa así:

Al ser considerados los derechos culturales como parte indisociable de los derechos humanos, deja de vérselos como exclusivos de los grupos minoritarios, para ubicarlos dentro de un marco más amplio de expresión cultural y de participación en la vida cultural de un pueblo. Desde esta perspectiva, el acceso al universo cultural y simbólico en todos los momentos de la vida y la participación cultural son elementos fundamentales de formación de la sensibilidad, la expresividad, la convivencia y la construcción de una ciudadanía plena. Dado que son estimulados de manera muy desigual por el mercado, constituyen uno de los mayores desafíos para las políticas culturales en tiempos de globalización²¹¹.

Es necesario impulsar políticas públicas que promuevan un alfabetismo integral múltiple que considere la lectura, la escucha, la escritura, el dominio de la visualidad y el aprendizaje de la música. La construcción de la ciudadanía plena a la que hace referencia Nivón, enfrenta a los impulsores del consumismo, respaldados por una gran capacidad económica para influir en las decisiones de las personas y por otra parte, están quienes promueven las políticas culturales con recursos y apoyo limitado por parte de los Estados, los cuales tienen la visión de primero resolver otros aspectos apremiantes en la violación a los derechos humanos como el derecho a la vida y a la libertad, antes que promover los derechos culturales.

Dicha comprensión, expresividad y convivencia para construir una ciudadanía plena se logra primordialmente a través del ejercicio del derecho a la música, a continuación se profundizará en el tema.

5. El derecho a la música

²¹⁰ Cfr., Ana Rosas, *Itinerarios... op. cit.*, p. 161.

²¹¹ *Ibid.*, p. 162

No se refiere únicamente a una incorporación de normas que se enfocan en los artistas musicales o en los implicados en el negocio de la misma como los autores, editores, los cantantes, productores y discográficas. Si bien es cierto que se deben proteger los derechos de los implicados en la industria musical y en cualquier ámbito artístico, el derecho a la música debe considerar también la capacidad de todas las personas a aprenderla, disfrutarla y compartirla.

De acuerdo con lo anterior, existe un organismo conocido como el *International Music Council* (IMC)²¹², el cual es adalid de políticas y prácticas pertinentes enfocadas a robustecer el trabajo de sus miembros y socios en todo el mundo. IMC está presente en ciento cincuenta países en todos los continentes, con consejos nacionales y organizaciones internacionales, regionales y nacionales, así como organismos especializados en las artes y la cultura. Los miembros de honor del IMC son seleccionados de un conjunto de los profesionales sobresalientes así como los mejores profesionales, educadores, artistas y compositores²¹³.

El IMC presentó en el 2001 una declaración trascendental para proteger cinco derechos. Los tres iniciales se enfatizan en los derechos de niños y adultos y los últimos dos hacen referencia al derecho de los músicos a desplegar su arte y propagarlo²¹⁴.

El derecho de la totalidad de los infantes y adultos a exteriorizar musicalmente y en libertad, se presenta como el primero. El libre albedrío es esencial para la expresión musical, todas las culturas del mundo tienen igual valor y merecen el mismo respeto. El segundo describe que los niños y adultos poseen el derecho de cultivarse en diversas lenguas y destrezas musicales. En este aprendizaje no debe haber exclusión.

El tercero es la apertura al conocimiento musical mediante la coparticipación, la escucha, la innovación y la transformación, permite considerar la posibilidad de

²¹² Organismo rector a nivel mundial creado en 1949 a solicitud de la UNESCO, con la labor de promover la importancia de la música en la vida de la totalidad de las personas.

²¹³ Cfr., *International Music Council* (IMC), 5 Music Rights, disponible en <http://www.imc-cim.org/>, [consultado el 14 de enero, 2018].

²¹⁴ *Idem*.

disfrutar de la música a niños y adultos. Para ello IMC considera que es importante la mutua tolerancia, el respeto y el diálogo²¹⁵.

El artículo subsecuente se refiere a los derechos del conjunto de los artistas musicales a florecer su arte y divulgarlo por la totalidad de los medios de comunicación, con bienes apropiados para su disfrute. Una forma de minar y consumir a los artistas es imposibilitar sus alternativas de manutención como profesionales. Los obstáculos más comunes con los que se encuentran los compositores y cantautores se vinculan con su situación económica y social inestable. De la misma manera, la generalidad de los artistas musicales en todo el mundo batalla para sobrevivir. Una de las contrariedades más habituales a la que se contraponen los artistas musicales es su exigua capacidad de negociación como personas en equiparación con las enormes empresas y consorcios²¹⁶.

El quinto plantea el derecho de todos los músicos para obtener reconocimiento imparcial y remuneración íntegra por su trabajo. Para proseguir con su trabajo creativo y artístico, deben obtener una retribución digna por su esfuerzo y labor. Es importante garantizar que los artistas reciban la retribución económica justa por el usufructo de sus creaciones; lo cual les permitirá proseguir en la tarea de la creación musical. Permitir la conservación y progreso de la creatividad es un derecho universal que incluye creadores, autores, ejecutantes, inversionistas, consumidores y los seres humanos en su totalidad²¹⁷.

Para ejercer estos derechos se requiere una vigilancia y la defensa constante. La principal característica del IMC es ser un organismo no gubernamental, lo cual permite tener independencia de cualquier ideología y ser imparcial en sus decisiones para la protección de estos derechos. Si bien es cierto que en la declaración se toman en cuenta los derechos de autor, también se considera que estos derechos pueden favorecer configuraciones precisas y claras en relación con la preservación de la música de los pueblos autóctonos²¹⁸.

²¹⁵ *Idem.*

²¹⁶ *Idem.*

²¹⁷ *Idem.*

²¹⁸ *Idem.*

Quince años después de la proclamación de estos derechos, en el 2016 el IMC dio un nuevo impulso a su promoción al designar a los cinco Campeones de los Derechos Musicales de IMC, con el objetivo de aumentar la visibilidad de estos valores centrales. Una de las vencedoras fue Dame Evelyn Glennie, percussionista escocesa sorda y primera persona en la historia en crear y sostener exitosamente una carrera de tiempo completo como percussionista solista, al actuar en todo el mundo con los mejores directores, orquestas y artistas. Su visión es enseñar al mundo a escuchar, mejorar la comunicación y la cohesión social al animar a todos a descubrir nuevas formas de percibir el ritmo. Ella propone abogar por los objetivos de la total inclusión y el derecho de las personas a estar expuestos a la música en sus innumerables formas²¹⁹.

Si bien es cierto que en América Latina falta mucho camino por recorrer. En Europa y en los países que permiten una educación musical se puede visualizar a verdaderos artistas musicales en las calles. También hay músicos en las afueras de los países latinoamericanos que no tienen la misma preparación pero que saben transmitir su arte y se pueden identificar con la sociedad.

Asociar a los músicos callejeros con la indigencia y mendicidad ocasiona que se establezca un marco legal cada vez más severo del espacio público, lo que impide aún más que los músicos callejeros compartan su arte y puedan tener un modo de manutención²²⁰.

Diversos gobiernos locales de diferentes países prohíben la mendicidad y la prostitución en las principales calles de sus ciudades, asimismo a los músicos de la calle se les incluye en esta prohibición y se les impone la misma sanción, por ejemplo, en 2005 el Ayuntamiento de Barcelona estableció que recibir dinero en la calle era sinónimo de mendicidad. En su normativa se estableció que el gobierno municipal podía confiscar los instrumentos de artistas que dejaran abiertos sus

²¹⁹ *Idem.*

²²⁰ Cfr. Olga Picún, “¿Mendigo, vendedor ambulante, delincuente, o...músico?” *Quaderns-e de l'Institut Català d'Antropologia*, Universidad Nacional Autónoma de México, México, volumen 2, núm. 18, sin mes, 2013, p. 81.

estuches y que recibieran dinero por parte de los peatones y para poder recuperarlos deberían pagar una multa de ciento veinte euros²²¹.

Otro inconveniente al que se enfrentan los músicos de las calles es el conflicto que se genera con los vecinos de una zona en particular por la algarabía que generan. Basta mencionar un ejemplo, en junio del 2009 en Barcelona se prohibió el uso de amplificadores sin notificar previamente a los músicos. La Guardia Urbana ejerció violencia hacia los músicos, al retirarles las acreditaciones, confiscarles sus instrumentos musicales y multar a los intérpretes. Lo anterior originó que el colectivo de músicos se opusiera y buscara convenios con las autoridades²²².

En esta protesta se observa un dilema ético en las opiniones divididas de los músicos del colectivo. Algunos consideraban esta acción como una gestión encaminada a comprometer la música en las calles, mientras que otros la concebían como una impugnación a las quejas de los vecinos y de los mismos músicos por la falta a la normativa en situaciones concretas. Pero lo trascendente en esta situación, es la necesidad que tiene el músico callejero –como tantos otros actores de la calle– para negociar –no siempre con éxito– la posibilidad de salir y permanecer en el espacio público, mediante acuerdos con los “dueños de los espacios” o legales²²³.

En México la presencia del músico en la vía pública está sujeta a una regulación social, debido a que ésta predomina sobre la reglamentación política. Por ejemplo, en 2004 mientras transcurrían los festejos del día de la música dentro y fuera de la plaza Garibaldi²²⁴ de la Ciudad de México, hubo un conflicto interno por la sobrepoblación de mariachis dentro y fuera de la plaza²²⁵; se originó porque los mismos músicos tachaban a otros colegas de tocar la música sin el permiso para trabajar en la explanada, los músicos ilegítimos no sólo eran los causantes de la gran cantidad de músicos, sino de transgredir los estándares instaurados, lo cual contribuía a demeritar la profesión. Asimismo, los músicos “legales” evidenciaban la transgresión de una característica tradicional, que es el contrato directo dentro de

²²¹ Cfr. *Ibid.*, p. 84.

²²² Cfr. *Ibid.*, p. 85.

²²³ Cfr. *Ibid.*, p. 86.

²²⁴ Lugar especial de los mariachis en la ciudad de México donde turistas y público en general pueden acudir a contratarles o escucharles.

²²⁵ Cfr. Olga Picún, *op. cit.*, p. 88.

la plaza, debido a la presencia de lugares específicos para tales efectos en diversas partes de la ciudad. Esta pugna contribuyó a la expulsión de los mariachis ilegales y en la creación de una nueva legislación de los conjuntos musicales de la plaza Garibaldi²²⁶.

En el ejemplo anterior se observa una legislación éticamente cuestionable. En este caso se proponen restricciones a las prácticas musicales del mariachi, el programa *Regulación, cero crecimiento y apoyo a la prevención del delito por trabajadores no asalariados* presupone a los trabajadores no asalariados como más propensos a ser incriminados, asimismo dicho programa tiene una propuesta de cero crecimiento, la cual consiste en ya no dar más permisos a los que ya se otorgaron, lo anterior limita considerablemente el crecimiento de la música tradicional mexicana más allá de la plaza Garibaldi. La legitimidad del músico en las calles está comprometida, cada vez los espacios son más reducidos y efímeros, el crecimiento es poco permitido y el control absoluto del espacio público no permiten que la libre expresión de la música en las calles²²⁷.

Sin embargo, también hay otras iniciativas ensalzables en pro del derecho al disfrute de la música por todas las personas sin tener restricciones de pago por ello. Una muestra es la iniciativa del Instituto Nacional de Bellas Artes con el programa Acción Cultural Comunitaria en México, su visión es llevar las expresiones artísticas a territorios de muy alta marginación en los 16 municipios de la capital, pero también es necesario llevar la música a zonas de alta marginación. La ópera en las afueras es un plan que condesciende a cantantes de gran trayectoria la interpretación de algunos fragmentos de óperas conocidas²²⁸.

En Tijuana, desde hace quince años, se celebra el Festival Ópera en la calle, el evento aglutina a más de diez mil personas en diversos eventos. La ópera de la calle es completamente diferente a la realizada en el teatro, del mismo modo el público objetivo es la población de los barrios para aproximar la música a las

²²⁶ Cfr. *Ibid.*, pp. 88-89.

²²⁷ Cfr. *Ibid.*, p. 93.

²²⁸ Cfr., Instituto Nacional de Bellas Artes, Programa de Acción Cultural Comunitaria de la CDMX, [fecha de consulta: 25 de julio de 2018], disponible en <https://inba.gob.mx>.

quienes no tienen la capacidad financiera de ir a un teatro, la generalidad de los artistas que son invitados no cobran y lo hacen por amor a las comunidades²²⁹.

Los organizadores puntualizan que la falta de patrimonio económico es un problema recurrente, así como la obstrucción de algunos vecinos quienes no gustan de la ópera, se quejan del cierre de las calles aledañas y del sonido. Inés Irawati directora de la ópera de San Diego comparte que la ópera en su esencia e historia habla sobre gente común y ordinaria, por lo cual es necesario traerla a la calle²³⁰.

A su vez la soprano principal de la ópera de San Diego agrega que este tipo de acciones, además de permitir a los jóvenes interesarse e irrumpir en la escena musical también tienen la intención unir y quitar muros entre San Diego y Tijuana, Estados Unidos y México²³¹.

Vale la pena recordar un caso de éxito de un niño que contó con el apoyo y sustento para continuar en la música, es el caso de Gustavo Dudamel quien tiene una historia digna de contar, actualmente es un reconocido director orquestal. Nació en Venezuela en 1981, tuvo la oportunidad de iniciar sus estudios de música a los cuatro años y la fortuna de dirigir su primera orquesta a los doce años. Todo lo anterior sucedió gracias a un reconocido programa venezolano llamado *El Sistema*, el cual le permitió aprender música de niño de forma gratuita, el programa se enfoca a niños de escasos recursos. Dudamel ha sido director de reconocidas orquestas y tiene planeado ayudar a establecer programas similares en zonas de escasos recursos de Estados Unidos²³².

En los párrafos anteriores se observan iniciativas ciudadanas, esfuerzos aislados y limitados para promover la música y llevarla a lugares en donde las personas pueden tener una posibilidad de disfrutar la música sin impedimento alguno, la esencia del derecho a la música se ve reflejado en esta iniciativa, sin embargo, lo que se requiere de los estados es además de establecer declaraciones, realizar un plan integral de políticas públicas, que cuenten con una inversión económica,

²²⁹ Cfr., Inés Irawati en *El Universal*, "Disfrutan en la frontera con el Festival Ópera en la Calle", disponible en <http://www.eluniversal.com.mx/cultura/musica/disfrutan-en-la-frontera-con-el-festival-opera-en-la-calle>, [consultado el 23 de octubre, 2018].

²³⁰ *Idem*.

²³¹ *Idem*.

²³² Cfr., Lucia Caycedo *et al*, *Claro que sí!*, México, Heinle Cengage Learning, 2013, p. 183.

constante y a largo plazo, para que los cinco derechos planteados por IMC puedan ejercerse. No es la falta de recursos económicos sino la incorrecta distribución lo que no permite a las personas el libre disfrute del derecho a la música.

Capítulo IV. El silencio, diversas concepciones.

1. El silencio y el ruido en la vida cotidiana

¿Qué relación hay entre la vida cotidiana y el silencio? A la sociedad occidental le es difícil percibir el mutismo como algo agradable o idílico. La comercialización de la música se basa en el argumento de hacer sentir incomodidad cuando hay un silencio calificado como sepulcral. El mismo tiene diversos significados que varían de acuerdo con la cultura.

Es importante reflexionar sobre el silencio, su significado y su relación con la música y el ruido, el cual puede tener diversos significados que cambian con la comunidad o cultura. Aun dentro de una sociedad, puede expresar una actitud humilde, de respeto y aceptación o dar a conocer altivez, orgullo o pedantería, también el sigilo puede indicar la disposición a escuchar y mostrar empatía o a juzgar e ignorar a los demás, los comportamientos tienen sus raíces de acuerdo con la interpretación que tiene en diversas culturas.

En primer lugar existen notables diferencias en el significado que se da al silencio en Occidente y Oriente. En el mundo occidental la palabra es sumamente importante y el silencio es desagradable o denota una relación con la soledad o la muerte. La comercialización de la música se basa en el argumento de hacer sentir incomodidad cuando hay un silencio profundo o sepulcral, el cual hace referencia a algo negativo o carente de vida, los sepulcros o tumbas en los cementerios simbolizan la muerte.

Los hábitos desconocidos pueden ofender. Los gestos y mímicas tienen significados diferentes en distintos lugares. Los tibetanos sacan la lengua y sisean cuando se encuentran con una amistad, esa manera de saludarse puede considerarse como denuesto en otras partes del mundo. En América silbar fuertemente después de escuchar una obra teatral es una forma de aprobación y entusiasmo, sin embargo, en Europa significa abuchear y censurar; en Francia, después de una función de ballet en donde soldados americanos demostraron su aprecio, las bailarinas parisinas lloraron por considerar esa forma como un acto descortés de disgusto²³³.

²³³ Cfr., Nicolas Slonimsky, *op. cit.*, sin p. (ebook).

Es muy común en Occidente guardar un minuto de silencio en honor de una persona que falleció. En muchas ocasiones no es posible llegar a ese minuto debido a la presión social para detenerlo lo antes posible; las preguntas y respuestas son apuradas e imprecisas, el silencio no es permitido dentro de la comunicación, sólo se aprueba en situaciones de formalidad, de dolor o en memoria de un difunto. Gallardo expresa el origen del minuto de silencio de la siguiente manera:

[...] un caso de secularización evidente: la sustitución como homenaje a los difuntos del rezo de un padrenuestro por un minuto de silencio, que más o menos es el tiempo que se tarda en recitar esta oración. [...] Actualmente como el país es laico, ante la muerte o asesinato de una personalidad, los ciudadanos se suelen congregan en determinados puntos estratégicos de un pueblo o ciudad [...] donde permanecerán mudos durante sesenta segundos [...] La conversión de un padre nuestro en una manifestación silenciosa resulta fácil de explicar: la no existencia es la muerte, a la que también nos remite el silencio²³⁴.

Anteriormente el minuto de silencio tenía el propósito de repetir mentalmente una serie de palabras con significado, el silencio no existía, ahora se realiza como un protocolo para recordar la memoria de una persona, sin que tenga un verdadero significado para la mayoría de quienes lo realizan, para los ajenos a la persona recordada sólo implica un protocolo de segundos de mutismo.

La ausencia de palabras entre personas que se conocen es vista como algo negativo, la educación es mediante la palabra no mediante el sigilo y la reflexión, el maestro expone y los demás escuchan y memorizan. El silencio en una respuesta es interpretado como ignorancia, asimismo se le asocia con soledad, con falta o incapacidad de diálogo, así como enojo pasivo o sinónimo de desamparo y aislamiento.

Para la cultura oriental, el silencio es un elemento importante del desarrollo religioso y cotidiano. Es fuente de sabiduría y espiritualidad, para el hinduismo y el budismo el silencio es sinónimo de saber y meditación. La ausencia de palabras es compensada por comunicación gestual²³⁵.

Aún en una misma cultura, el silencio puede ser visto como un privilegio que gozan las personas, con una diferenciación entre varones y mujeres. El hombre árabe es libre de hacer cualquier movimiento, sin embargo, en esa sociedad hay gestos que

²³⁴ Beatriz Gallardo Paúls, *Conocimiento y lenguaje*, Universitat de València, Valencia, 2005, p. 137.

²³⁵ Cfr., Carlos Alba Fort. "Comunicación intercultural" [en línea]. Barcelona: Comunicación, 2005, [fecha de consulta: 16 de septiembre de 2017] Disponible en <http://www.comunicacionintercultural.com/comunicacion.htm>.

la mujer no puede hacer en un lugar público, ella debe permanecer en silencio, con las rodillas juntas y concentrar la mirada en el compañero o compañera, si busca con la mirada a otras personas, sobre todo a hombres, puede ser considerada una mujer poco respetable. Aún la ausencia de palabras pero movimientos corporales inadecuados en esa cultura, se consideran como abandono de silencio²³⁶.

En la cultura árabe, la mirada es un signo de rechazo o de invitación a una conversación. Los ojos son los primeros que hablan, a diferencia de Occidente, la mirada implica diálogo, atención y seguridad, el significado del silencio es mucho más amplio, se da muchísima importancia al contacto ocular durante la conversación, se mira tanto al hablar como al escuchar. Por otro lado en Corea y Filipinas se debe evitar la mirada fija.

En el norte de la India y también en Bulgaria, asentir con la cabeza de arriba abajo, indica “No”, y moverla de lado a lado, indica “Sí”. En realidad, el primer gesto significa desdén, y el segundo un aprecio forzado. En países como Japón, este mismo gesto de mover la cabeza de arriba hacia abajo mientras se mantiene una conversación, es sinónimo de escuchar y no de estar de acuerdo, asimismo rascarse la cabeza indica desagrado.

Para los musulmanes, la mano, el pie y la pierna izquierda son impuros, por lo que se deben evitar para saludar. En muchos países musulmanes sólo se debe usar la mano derecha para comer así como para dar y recibir objetos. La mano izquierda está reservada para acciones más íntimas como el aseo personal o para tocar cosas que hubieran estado en contacto con el suelo o la suciedad. Los japoneses se miran poco a los ojos, más bien al cuello del otro. En Japón, China y Vietnam es importante dar y recibir objetos con ambas manos para demostrar consideración y valoración²³⁷, lo cual es similar a las prácticas de algunas culturas indígenas en México.

No se puede generalizar a la cultura oriental como una sola debido a que cada una tiene diferentes significados en la forma de comunicación no oral, sin embargo, algo

²³⁶ *Idem.*

²³⁷ *Idem.*

muy común: en Oriente es la meditación diaria como práctica cotidiana la cual va acompañada de silencio.

Del pensamiento de los filósofos con respecto al silencio, se exponen algunas perspectivas. Para Wittgenstein es la actitud frente a los problemas de la vida “De lo que no se puede hablar se debe callar”, en Jaspers es la actitud frente al ser de la Trascendencia²³⁸.

Para Schopenhauer *quietivo* es analogía y antítesis de *motivo*, es el conocimiento filosófico que lleva a la negación de la voluntad para vivir o ascetismo, también el arte se ve como contemplación o quietud desinteresada. Asimismo el quietismo es la creencia en la cual el estado de gracia o de unión con la divinidad se obtiene mediante el abandono total de la propia voluntad, lo anterior es base de muchas religiones, ritos o prácticas religiosas²³⁹.

Existe una estrecha relación entre el silencio y la quietud, la cual se relaciona con el sosiego, la serenidad, la paz, la placidez y con la ausencia de ruido externo. El exceso de música también es considerado como ruido, porque las personas son constantemente expuestas a diversos sonidos que atentan contra su tranquilidad y paz.

En relación con el tema del silencio se plantean las siguientes preguntas: ¿Se requiere del sentido del oído para apreciarla? ¿Podría una persona sorda disfrutar de la música? Si tradicionalmente se describe como sinónimo de sonido, sería imposible apreciarla sin el sentido del oído, sin embargo, el sonido tiene su origen en la vibración originada por un cuerpo, que se propaga por medio de ondas, las personas sordas pueden percibir el ritmo, pero no pueden distinguir adecuadamente el timbre, la altura y la melodía²⁴⁰. Otero aporta la visión de Maneveau:

Al respecto, caben dos cuestionamientos acuciantes. En primer lugar, pareciese que el hecho de que una persona “Sorda [sic]” perciba el ritmo es un aspecto insulso. Sin embargo, según Maneveau (1993) el ritmo por sí sólo ya es música, pues éste organiza la dimensión misma de la música y se constituye en un elemento esencial en ella. Lo que se puede decir al respecto es que el ritmo es un elemento substancial de la música y no un simple agregado,

²³⁸ Cfr., Nicola Abbagnano, *Abbagnano - Diccionario de Filosofía 2a ed*, México, Fondo de Cultura Económica, 1993, p. 1067.

²³⁹ Cfr., *Ibid.*, p. 974.

²⁴⁰ Cfr., Liliana Elizabeth Otero Calcedo, “La sordera: una oportunidad para descubrir la música”, *Revista Española de Discapacidad*, Nariño, núm. 3, sin mes, 2015, p. 134.

lo que demuestra que si una persona “Sorda [sic]” puede percibir el ritmo, indiscutiblemente está también percibiendo la música, y que además, puede hacerlo con todo su cuerpo²⁴¹.

De acuerdo con esta visión, el ritmo es percibido por el cuerpo, quien no puede oír tiene la capacidad de sentir y apreciar la música. Al esperar que las personas sordas la perciban de la misma manera de aquellas con audición “normal” se realiza una comparación equivocada entre lo normal y lo anormal. Otero plantea diversas percepciones de las melodías, más allá de ser un fenómeno acústico, es un paisaje vivo, emocional y racional²⁴². ¿La música sólo pertenece a los oyentes? Otero reafirma:

Contrariamente a lo que podría pensar el lector con lo mencionado anteriormente, no se trata de encajar a las personas Sordas en el mundo de los oyentes, sino de comprender que no existe tal cosa, es decir, que el mundo de los oyentes y los Sordos es el mismo y que ambos están inmersos en una cultura que los define y que son parte de la construcción de la misma. Además, no se trata de que las personas Sordas experimenten la música de la misma manera que las personas oyentes, sino de desvelar que existen otras formas de percibir la música, igualmente válidas y dignificantes, lo que demuestra que los escenarios musicales y la educación musical deben contemplarse para las personas Sordas, ya que según Lubet (2009) la participación en experiencias musicales es un derecho de los seres humanos²⁴³.

La sociedad debe ofrecer las condiciones necesarias para permitir las capacidades, mismas que puedan desarrollarse y ser elegidas o rechazadas, por ejemplo, disfrutar del silencio y de la música. De esta forma, las personas sordas, no tendrían la obligación de ser forzadas a adaptar sus preferencias, como consecuencia de un contexto con condiciones injustas, es importante propiciar la inclusión de las comunidades lingüísticas diferentes en donde se compartan las distintas maneras de vivenciar la música y entender el mundo, en esto reside su genuino valor²⁴⁴.

Para muchas personas sordas, la incapacidad de escuchar no es una limitación. Es importante notar que ellas tienen la facilidad de crear comunidades y asociaciones para fortalecer su identidad. Quienes tienen la capacidad para hablar quieren “enseñar” a los seres humanos sin la posibilidad física de escuchar a articular palabras por medio de la voz, sin embargo, el lenguaje de señas ya es una identidad para comunidades sordas fuertes y no es necesario aprender otro tipo de lenguajes

²⁴¹ *Ídem.*

²⁴² *Cfr., Ibid., p. 135.*

²⁴³ *Ídem.*

²⁴⁴ *Cfr., Liliana Elizabeth Otero Calcedo, op. cit., p. 136.*

por la identificación cultural dentro de su comunidad, lo cual no implica el deseo de aprender otra lengua.

Es importante recalcar la importancia de que todos los seres humanos tengan la posibilidad de disfrutar del silencio en su vida cotidiana. Lo cual se relaciona con un buen estado de salud físico y emocional, asimismo da la posibilidad de desarrollar virtudes éticas, por lo que en el siguiente apartado se reflexionará sobre dicha relación y los debates existentes al respecto.

2. La música como instrumento de los derechos humanos para mantener la memoria histórica.

Permanecen dos clases de silencio que se enfrentan: el premeditado deliberadamente que se provoca por las violaciones a los derechos humanos y el contemplativo, al cual todos tienen derecho. El primero acepta como intención hacer inadmisibile, opaco e irreal en el presente lo acaecido en el pasado, el segundo es el derecho de las personas a conmemorar su pasado y también rememorar a las víctimas. En las siguientes líneas se enfatiza la importancia de la música y las artes como instrumentos trascendentales para hacer presente lo que no debería olvidarse.

Las impiedades acaecidas en tiempos pasados y que todavía se cometen, buscan ser encubiertas o si no se pueden esconder, se solapan y disimulan mediante informes “oficiales” que disgregan los incidentes reales y entregan otra configuración a la hora de descifrar y de dar a conocer el suceso.

El engrandecimiento del individualismo es una de las estrategias para provocar el olvido, como el ideario que exhibe una percepción egoísta y autónoma que favorece la futilidad de lo comunitario y se encamina a extender el narcisismo. El raciocinio se encierra en el interior del individuo quien está incapacitado para expresarse, así lo expresa Le Breton:

La palabra es el único antídoto contra las múltiples manifestaciones de totalitarismo que pretenden reducir la sociedad al silencio para imponer su capa de plomo sobre la circulación colectiva de los significados y neutralizar así cualquier atisbo de pensamiento. La deliberación colectiva refuerza la vitalidad de los vínculos sociales, y libera de las imposiciones y de los aspectos mortificadores del silencio. [...] Pero

tanto si se impide optar por el silencio como si condena al silencio la consecuencia es la misma: la disolución del significado, ya sea por saturación o por la mordaza²⁴⁵.

Los medios de comunicación pueden caer en el embuste y en el peligro de difundir una visión unívoca y distorsionada de lo que sucede y remitir todos lo demás a la opacidad. Los más poderosos pueden influir y evitar que se publiquen o transmitan noticias que afecten sus intereses, con el surgimiento de las redes sociales es más difícil detener ciertas crónicas, pero también hay una exposición mayor de los internautas a recibir noticias falsas mediante sitios de internet y blogs que atienden a ciertos intereses económicos y políticos. Al exponer un punto de vista deformado, se desorienta a las personas. Al respecto Lira afirma:

Son cientos de miles los afectados por las prácticas de tortura, de desaparecimiento y ejecución de personas y de otras formas represivas, incluyendo el exilio y el desplazamiento forzoso. También [...] el sufrimiento de las víctimas tiende a diluirse y a desaparecer debido a su gran número y al horror que genera el conocimiento de las atrocidades cometidas. Las cifras que se publicitan no alcanzan a dar cuenta de lo que efectivamente ha ocurrido con la represión y la violencia en las vidas de millones de personas. Solamente mediante su individualización y sus historias concretas, la represión política se hace un hecho real para sus contemporáneos y puede generar una reacción de indignación moral que impida que esos hechos se repitan²⁴⁶.

Lira propone anclar la memoria de lo ocurrido en vidas y nombres concretos que lo ejemplifiquen, debido a que el anonimato hace desaparecer del espacio público a sus protagonistas. En relación con lo anterior, Ana Frank describió los efectos del nazismo de un modo tal que hacía imposible no vincular la catástrofe política con su muerte inminente que le impidió seguir con la labor de escritora, dicho diario cumplió con el propósito de reconocer la existencia de las víctimas y generar indignación en la sociedad²⁴⁷.

La música se ha usado para recordar situaciones concretas de transgresiones a los derechos humanos; basta mencionar algunos ejemplos: Beethoven en su sinfonía pastoral compuesta en 1808 recuerda volver a tener armonía con la naturaleza y en 1824 con el *Himno a la alegría* rememora la libertad. Rossini en 1829, a través de *Guillermo Tell* visibiliza el derecho de los pueblos. Copland en 1942 mediante la

²⁴⁵ David Le Breton, *El silencio*, París, Metailié, 1997, p. 7.

²⁴⁶ Elizabeth Lira, *Políticas del Olvido, Resistencias de la Memoria y Ética de los Investigadores*, Colegio de Antropólogos de Chile A.G., V Congreso Chileno de Antropología, 2004, p. 1081.

²⁴⁷ Cfr. *Ibid.*, p. 1081.

Suite Rodeo, saca a la luz el tema de los emigrantes y el derecho a la propia cultura²⁴⁸. En los últimos 60 años diversos músicos aprovecharon su popularidad para exponer su defensa por los derechos humanos, a continuación se mencionarán algunos ejemplos:

En 1980 Bob Marley y The Wailers por medio de la canción *Get up, stand up* promovieron la lucha por los derechos humanos, Marley era paladín y defensor del panafricanismo que buscaba la restauración de los derechos de las personas de origen africano.²⁴⁹

En 1983 la agrupación musical irlandesa U2 promovió la canción *Sunday Bloody Sunday* la cual trata la lucha por los derechos políticos. Esta canción hace referencia a dos eventos, el primero ocurrió en 1922 en la masacre de más de treinta personas en el parque Croke de Dublin y el segundo fue el que sucedió en 1971, la regencia unionista de Irlanda del Norte, con el soporte del gobierno británico, castigó con la orden de encarcelamiento sin derecho a juicio. Cerca de 900 personas, en su generalidad nacionalistas, fueron aprehendidas y por ello se violaron los estándares universales del derecho a un juicio imparcial²⁵⁰.

La NICRA (Asociación de los Derechos Civiles de Irlanda del Norte), formada en 1967 para combatir la generalizada discriminación política y social contra los Católicos en Irlanda del Norte, convocó una manifestación en Derry, el domingo 30 de enero de 1972, en protesta contra la proscripción del derecho a manifestarse y en protesta contra la imposición del recurso de encarcelamiento sin derecho a juicio. La manifestación se inició pacíficamente, aunque había mucha tensión. De repente, un pequeño grupo de manifestantes apartado del núcleo principal comenzó a lanzar piedras a una barricada tras la que se parapetaban algunos soldados. Estos respondieron con gas, balas de goma y agua a presión. Pronto la confusión se convirtió en terror. Los cadáveres cubrían el suelo. En veinte minutos, trece cuerpos sin vida y más de treinta heridos. Hay que denotar las edades de las víctimas: nueve

²⁴⁸ Cfr., Amnistía Internacional, Música y Derechos Humanos disponible en <http://www.amnistiacatalunya.org/>, [consultado el 25 de abril de 2018].

²⁴⁹ Cfr., Timothy White y Bob Marley: *El gran ícono de la cultura Reggae, un músico genial y un símbolo de liberación*, Barcelona, Robinkook, 2008, p. 289.

²⁵⁰ Cfr., David Kootnikoff, *U2: A musical biography. The Story of the band*, Santa Barbara, Greenwood, 2010, p. 31.

jóvenes tenían entre diecisiete y veintidós años, cuatro adultos de veintisiete y treinta y cuatro años. La matanza generó violentos disturbios que precipitaron la suspensión de la Asamblea norirlandesa y la imposición del Gobierno directo de Londres²⁵¹.

Una investigación oficial exculpó a los soldados por considerar que habían actuado en defensa propia, aunque nunca se pudo demostrar que los manifestantes estuvieran armados. A lo largo de los años han emergido pruebas que contradicen radicalmente la versión oficial²⁵².

En 1995 Maná dedica la canción *Cuando los ángeles lloran* a Chico Méndez (1944–1988), un seringueiro (recolector de caucho), sindicalista y ecologista brasileño quien se oponía a la explotación incontrolada de los recursos de la selva amazónica, su lucha evolucionó debido a que al principio él pensaba que peleaba por salvar a los árboles de caucho, después su visión era la de salvar la selva amazónica, en los últimos días de su vida se dio cuenta que su lucha era por la humanidad. Murió asesinado a causa de sus actividades en defensa del medio ambiente y de los derechos de los seringueiros. Sus asesinos, Darly y Darcy, eran de la Unión Democrática Ruralista, latifundistas brasileños con una larga lista de asesinatos impunes en su haber²⁵³.

Los homenajes realizados por los artistas mencionados sólo son intentos aislados en medio de millares de canciones que promueven sonidos huecos, repetitivos y no éticos, Le Breton afirma:

La hemorragia del discurso nace de la imposible sutura del silencio. Esta comunicación que sin descanso teje sus hilos en las mallas del entramado social no tiene fisuras, se manifiesta con la saturación, no sabe callarse para poder ser escuchada, carece del silencio que podría darle un peso específico, una fuerza. Y la paradoja de este flujo interminable es que considera el silencio como su enemigo declarado: no ha de producirse ningún momento en blanco en la televisión o en la radio, no se puede dejar pasar fraudulentamente un instante de silencio, siempre debe reinar el flujo ininterrumpido de palabras o de músicas, como para conjurar así el miedo a ser por fin escuchado²⁵⁴.

²⁵¹ Cfr., Amnistía Internacional, Música y Derechos Humanos disponible en <http://www.amnistiacatalunya.org/>.

²⁵² *Idem*.

²⁵³ Cfr., Amnistía Internacional, Música y Derechos Humanos disponible en <http://www.amnistiacatalunya.org/>.

²⁵⁴ David Le Breton, *op. cit.*, p. 5.

La imposibilidad de segregar a las víctimas ha sido el resultado de la lucha de quienes se oponen a los abusos y a la represión política, a la organización y persistencia de las víctimas en su lucha por verdad y justicia. La denuncia de lo sucedido exige el derecho a saber sobre el paradero y sobre las circunstancias del desaparecimiento de sus familiares; las demandas en los tribunales por la consideración de sus derechos, como el derecho a la reparación por los detrimentos padecidos; y el derecho a la memoria, reivindica la dignidad de las víctimas a través de memoriales y signos públicos de reconocimiento e individualización de los mártires, redefinen en distintos momentos una manera de restablecer un orden social basado en el reconocimiento de los derechos de todos²⁵⁵.

La sociedad está confundida por las distintas visiones acerca de lo que se debe hacer con el pasado: segregarlo o no de la vida cotidiana, Lira ejemplifica claramente esta desintegración en lo que sucedió durante la dictadura chilena:

Como nunca antes, protagonistas y testigos querían dejar constancia de lo vivido, lo sufrido y lo soñado, y lo empezaron a hacer de distintas maneras, durante la dictadura, denunciando los casos en los tribunales, dando testimonio de sus padecimientos, escribiendo poesía, obras de teatro, novelas, acciones de arte, arpilleras, pinturas, grabados, esculturas y otras expresiones, documentando lo que les había sucedido de variadas maneras, no como un asunto privado, sino como una acción destinada a la memoria y reflexión colectiva. Pero otros pensaban que el pasado debía ser clausurado en beneficio de la paz social, cerrando lo antes posible todos los asuntos “de derechos humanos”, manteniendo en el anonimato a víctimas y victimarios y olvidando jurídica y políticamente el pasado²⁵⁶.

Al respecto David Le Breton habla de “reducir el silencio”, no se debe coaccionar a las personas a mantenerse calladas o a expresar lo que piensan, lo anterior justifica el sometimiento y la disolución de la oposición con el uso de la cárcel, la reprobación, la proscripción, el asesinato o la desaparición forzada. En la injusticia se busca arrasar con todo lo que ponga en duda la versión oficial, al quitar valor y consistencia, para imposibilitar que alguien pueda darle valor y compartirla a otros. Así surgen los medios de comunicación vigilados, la información falsa y manifestaciones éticas censuradas²⁵⁷.

²⁵⁵ Cfr. Elizabeth Lira, *op. cit.*, p. 1082.

²⁵⁶ *Ídem*.

²⁵⁷ Cfr., David Le Breton, *op. cit.*, p. 65.

La censura origina un silencio destructor. Obliga a las personas a callar o a ver cómo se desfiguran sus palabras, provoca desconfianza y el temor, por eso en muchas ocasiones la palabra que puede ser prohibida es abandonada y se da lugar a otros caminos que la mayoría de las personas captan con mayor facilidad como la poesía, la música, la imagen y la canción²⁵⁸.

La tentativa de abolir la vastedad ética de la memoria va en contra del derecho internacional. La noción ambivalente sobre la memoria sigue vigente. En la cultura occidental es frecuente que se asocie la superación del dolor y la tristeza con la capacidad de olvidar momentos dolorosos. Se ha vendido la idea de que volver al pasado significa reactivar el dolor y el odio, abrir las heridas y volver a sufrirlas. Sin embargo, hay algo esperanzador y benéfico en recurrir a la reminiscencia, hacer memoria sobre el horror ha sido una tarea insoslayable para luchar contra la impunidad de los crímenes. Pero no es la única memoria la que debiera prevalecer. La memoria de los proyectos y los sueños deben formar parte de la reconstrucción del pasado²⁵⁹.

Manfred Osten compara a las personas presas del olvido con los compañeros de Ulises, huéspedes de los lotófagos. Estas personas desconocen su pasado y no consideran regresar a su patria, son llevados violentamente al barco para reanudar el viaje de retorno al hogar. El autor describe el olvido y la omisión como parte de la historia, habla de Ulises quien también borra de la memoria el deseo de regresar. Para Osten los lotófagos modernos han puesto su droga al servicio de la sociedad actual, la cual les hace dejar en el tintero sus objetivos y tareas, si uno se entrega al placer de la droga, sólo puede ser sacado de allí con violencia. El autor se pregunta si el Ulises de hoy puede librarse de ella²⁶⁰.

Harald Weinrich reflexiona con respecto al recuerdo y el olvido. Él distingue entre la omisión ordenada jurídicamente y el olvido ilícito, el cual se refiere a los delitos cometidos contra los derechos humanos. En relación con lo anterior, Weinrich y Osten afirman:

²⁵⁸ Cfr., *Ibid.*, p. 66.

²⁵⁹ Cfr. Elizabeth Lira *op. cit.*, p. 1083.

²⁶⁰ Cfr., Manfred Osten, *La memoria robada: los sistemas digitales y la destrucción de la cultura del recuerdo*, Frankfurt, Biblioteca de Ensayo Siruela, 2004, pp. 11-12.

El pensamiento filosófico de Europa, tras las huellas de los griegos, ha buscado la verdad durante muchos siglos en el lado de no-olvidar y sólo en la época moderna ha hecho el intento, de manera más o menos vacilante, de admitir una cierta verdad incluso en el olvidar.

Al olvido, al menos en la época moderna, se le puede reconocer una peculiar verdad. Reducida a una fórmula breve, es la verdad de la destrucción de la memoria. Es una verdad que se remonta al siglo XVIII. El odio al pasado que domina la Modernidad comienza sobre todo con la Revolución Francesa [...] ²⁶¹.

La inadvertencia de lo acaecido es conveniente para quienes aún violentan los derechos humanos, aunado a que la sociedad actual ha subrogado en manos de la tecnología su memoria, pero los recursos digitales también tienen sus límites, con el fin de ahorrar recursos muchas empresas han borrado datos históricos que les causan gastos, pero son las personas quienes pueden ejercer el poder de no olvidar, por lo cual es apremiante retomar ese poder delegado a los recursos tecnológicos.

3. Diversos conceptos del silencio

La palabra silencio, proviene del sustantivo latino *silentium*, que corresponde al verbo *taceo*. En latín, existían dos verbos con el significado de hacer silencio, callarse o callar, estos eran: *taceo* y *sileo*, ambos eran usados como transitivos o intransitivos, *taceo* se usaba frecuente, en cambio, *sileo*, perdió su uso común, sólo los poetas y escritores la escribían. *Sileo*, significó originalmente, un modo de referirse a la noche, el mar o el viento. La palabra *sileo* no pasó a las lenguas románicas, pero sí lo hizo el término *taceo* ²⁶².

Silere y *tacere* tenían matices diferentes. *Silere* era tranquilidad, ausencia de movimiento y ruido, remitía a una virginidad intemporal de las cosas, antes de nacer o después de desaparecer, por ejemplo se denomina silentes a los muertos. Por otro lado *tacere* se refiere al silencio del habla, se opone a *silere*, como silencio de la naturaleza o de la divinidad ²⁶³. Al caer en desuso *silere* se da paso a un silencio del habla humana, así lo ejemplifica Barthes:

Podemos volver a la lejanía etimológica o volver a descender de las alturas místicas sin perder el paradigma *sileo/taceo*; como se sabe, el habla, el ejercicio del habla está ligado al

²⁶¹ *Ibid.*, p. 14.

²⁶² *Cfr.*, Roland Barthes, *Lo Neutro: Curso del Collège de France, 1977-1978*, México, siglo XIX, 2004, p. 67.

²⁶³ *Cfr.*, *Ibid.*, pp. 67-68.

problema del poder: es el tema del derecho a la palabra. Había en griego (en las instituciones) una palabra para este derecho legal: isegoría: derecho de todos a hablar en la asamblea. Problema que sigue ocupando la escena: la reivindicación de la palabra, las opresiones de la palabra. Pero detrás de la escena, o en el fondo, al costado, otra demanda intenta ser escuchada [...]: el derecho al silencio (cf, *juke-boxes* norteamericanas, discos del silencio). El derecho a callarse, el derecho a no escuchar: esto parece hoy paradójico. E inversamente: lo que toma la forma de una reivindicación colectiva, casi política –en todo caso, amenazada por la política-, es el derecho a la tranquilidad de la naturaleza, el derecho al *silere*, no es el derecho al *tacere*, encontramos aquí la ecología, el movimiento ecológico, pero la guerra contra la polución [...] no afecta, o al menos no todavía, o al menos que yo sepa, la polución por el habla, las palabras contaminantes – el *tacere* como derecho está todavía en el margen del margen (allí donde debe estar, infinitamente, el verdadero combate)²⁶⁴.

Terreros permite reconocer diversos tipos de silencio: *Silentium* significa más arriba y hace referencia a la divinidad; *Silentium praescritum*: es la regla religiosa de guardarse a ciertas horas; *Silentium, loquendi prohibitio, inhibitio* es la prohibición de hablar o decir algo; *Taciturnitas* hace referencia a la falta de reclamar, responder, o quejarse de algo; *Sedatio, tranquillitas, pacatio*, lo cual es tranquilidad, paz; *Siete, tace* es la especie de interjección que se dice cuando se relata algo, y se concibe inconveniente, que se sepa; *Concubium* se refiere al silencio de la noche o el tiempo en que todo duerme²⁶⁵.

Existen puntos de encuentro entre diversos pensadores en relación con el silencio. Aunque etimológicamente su significado está asociado a la ausencia de algo, es decir, el silencio es el inicio o el fin de ese algo, diversos pensadores lo perciben como símbolo de trascendencia. Blaise Pascal subrayó “El silencio eterno de estos espacios infinitos me espanta”²⁶⁶. Para Abbagnano es la actitud mística frente a la inefabilidad del ser supremo²⁶⁷. Según Ralph Davies el silencio es una meta, un método, un estado de conciencia plena, una metáfora y una senda. Davies reflexiona:

Al procurar alcanzar niveles superiores de conciencia encontramos muchos silencios. Hay un silencio interior y otro exterior; un silencio que trasciende lo interior y lo exterior; un silencio propio de la respiración y otro del cuerpo; un silencio por falta de palabras y un silencio cuando el mundo está callado; un silencio en el que no hay sonido y otro que puede escucharse; un silencio que es la transición al vacío; un silencio de la mente en el que no

²⁶⁴ *Ibid.*, pp. 67-68.

²⁶⁵ *Cfr.*, Estevan Terreros y Pando, *Diccionario castellano con las voces de ciencias y artes*, Madrid, sin editorial, 1793, p. 272.

²⁶⁶ *Cfr.*, Blaise Pascal, *Pensamientos*, Barcelona, Serbal, 1990, 91.

²⁶⁷ *Cfr.*, Nicola Abbagnano, *op. cit.*, p. 1067.

hay pensamiento; un silencio que es respuesta; un silencio que es testimonio, más fiel que el de las palabras...²⁶⁸.

En las culturas orientales el silencio es necesario para alcanzar la sabiduría. Lao Tsé dijo “El silencio es la gran revelación”²⁶⁹. En India, contrario a lo que en Occidente se puede pensar, el silencio se puede encontrar dentro del canto y las plegarias. La meditación que realizan los hindúes es por medio de mantras²⁷⁰.

Los mantras son pronunciados por regla general en sánscrito, OM (el mantra de los mantras) representa –en la visión de quienes lo practican– la vibración primordial que está en el origen del universo y que crea todas las cosas, es un susurro prolongado, una sílaba sagrada del sánscrito, de la que se dice que es el sonido cósmico y quien repite este mantra en la cosmovisión hindú queda vinculado con el cosmos. Se entona la “A” desde el fondo de la garganta, el sonido avanza por medio de la “U” hasta que gradualmente se cierran los labios en la “M”. El sonido OM abarca todos los sonidos que puede emitir la voz humana²⁷¹.

A diferencia del pasado, en el presente por tal cantidad de distracciones exteriores, se recurre al encierro de las personas para que puedan estar en un entorno muy parecido al silencio absoluto. Un ejemplo de lo anterior es lo que John Cage intentó realizar:

[...] por mucho tiempo que intentemos crear silencio no podemos conseguirlo. Dentro del campo de la ingeniería, para ciertos fines, es conveniente contar con un lugar tan silencioso como sea posible. Un cuarto de este tipo, con las seis paredes construidas de un material especial, se llama “cámara sorda” y es una habitación sin eco. Hace varios años en la Universidad de Harvard entré en una habitación como ésta y llegué a oír dos sonidos, uno agudo y otro grave. Cuando lo describí al ingeniero encargado, me informó que el sonido agudo era mi sistema nervioso en funcionamiento, mientras que el sonido grave era mi sangre en circulación. Hasta que yo muera estaré produciendo sonidos²⁷².

Al reconocer que el cuerpo produce sonidos mientras tenga vida, permite reconocer que el silencio físico absoluto no existe. No obstante, en la práctica de la meditación,

²⁶⁸ Ralph Davies, *El silencio, en Tulku Tarthang, El espejo de la mente; Enseñanzas del budismo tibetano y la psicología occidental*, México, Pax, 2005, pp. 95-96.

²⁶⁹ Cfr., Anthony De Mello, *Sadhana; un camino de oración*, Cantabria, Sal Terrae, 1979, p. 13.

²⁷⁰ Un mantra es una fórmula mental que se compone de un conjunto de sílabas dispuestas en un determinado orden que se repiten de forma rítmica para obtener algunos efectos.

²⁷¹ Cfr., Jack Angelo, *El poder de curar: Canaliza tus energías curativas*, Barcelona, Robinbook, 1995, sin pp.

²⁷² Tulku Tarthang, *El espejo de la mente: Enseñanzas del budismo tibetano y la psicología occidental*, México, Pax, 2005, p. 96.

se puede ignorar el ruido existente en el medio ambiente, es decir, el sonido exterior puede ser transformado en silencio cuando no se le pone atención. Por otro lado las distracciones exteriores pueden ser ignoradas y dar lugar a distracciones interiores. Por lo anterior es necesario reflexionar en lograr el silencio interior.

Para Lenoir el verdadero silencio es el que se encuentra en el mundo de uno mismo. No se trata solamente de eliminar los estímulos externos, como la radio y la televisión, sino también de no ser prisioneros de los pensamientos y del ruido interior, el cual es más perturbador que los ruidos externos. La vida en silencio no sirve de nada si la mente está agitada. Así como el cuerpo requiere descanso, la mente necesita aquietarse al escapar temporalmente de las tensiones. La contemplación según Aristóteles es la perfecta felicidad del ser humano, la felicidad no es un accidente es un gran don de la propia contemplación²⁷³.

Al respecto Panikkar hace referencia a la tradición budista, en la cual hay tres clases de silencio: el silencio del cuerpo, el de la voz y el del pensamiento. Aunque los tres son importantes, el silencio de la mente encauza a los otros dos. El budismo pone en primer lugar la meditación, la contemplación, la quietud de la mente y el silencio interior²⁷⁴.

Para alcanzar el silencio visual es importante reconocer que es necesario liberarse de la contaminación visual y deshacerse del reino de las pantallas, las cuales tienen una capacidad inigualable de fascinar, Tannier propone que es necesario apaciguar la mirada y regresar a la sencillez en la forma de vivir²⁷⁵. Al respecto Juvin y Lipovetsky advierten rotundamente sobre cómo la pantalla evita ese silencio.

Juvin habla sobre las “desrealización” del mundo. El futuro augurado por el autor es el de la realidad virtual, las vacaciones, encuentros y actividades se realizan ahora por medio de la pantalla, para el autor Internet origina la repugnancia a lo tangible como la historia, la tierra, la carne y la vejez. La cultura de las redes sociales trata de convencer que nadie es de ninguna parte, por lo que hablar de origen, raíces y

²⁷³ Cfr., Frédéric Lenoir, *Breve tratado de la vida interior*, Barcelona, Kairos, 2010, pp. 49-50.

²⁷⁴ Cfr., Raimon Panikkar, *El silencio del Buda, una introducción al ateísmo religioso*, Anagrama, Madrid, Siruela, 2005, p. 263.

²⁷⁵ Cfr., Kankyo Tannier, *op. cit.*, p. 88.

filiación es incorrecto²⁷⁶. El aburrimiento es anulado por la pantalla, el silencio visual se vuelve aún más difícil de lograr cuando hay una posibilidad de tener varias pantallas conectadas a Internet las veinticuatro horas del día.

Deshacerse del reinado del ruido es una tarea difícil en esta época en donde la tecnología domina, es importante reconocer lo que Lipovetsky propone. Para muchos, algo sólo existe si aparece en la pantalla y es visto por todos. La era actual digital del todo-pantalla genera un intento de dar información interactiva, descentralizada y producida por los mismos individuos, es el momento de las redes sociales en línea y los consumidores generan de forma activa su propia información²⁷⁷. Ambos autores concuerdan en que es importante deshacerse de la adicción a la pantalla, sin embargo, para lograrlo a veces se requiere de ayuda externa como en otro tipo de adicciones.

Panikkar profundiza en el concepto del miedo al silencio:

La *sigefobia*, el miedo al silencio es una de las enfermedades del hombre moderno. El silencio le aterra, no ya por temor a un Dios silente que puede castigarlo, sino porque el silencio le revela la ausencia de Dios; y creyéndose entonces sin Dios –un Dios temido, pero al que podía consultar y confiar su propio destino (y que daba sentido a este destino)-, si le viene a faltar este apoyo acaso incómodo pero seguro, el hombre se siente impotente, sólo, y descubre el terrible peso de la libertad sin responsabilidad. [...] Tal vez por eso el hombre moderno ya no sabe estar sólo ni soportar el silencio. En esta inmensa soledad en la que mantienen la vida frenética, el progreso y hasta la arquitectura contemporánea. El hombre moderno trata compulsivamente de acercarse a la muchedumbre y pretende ahogar su propia angustia en todo tipo de rumores y de ruidos. El espacio ha dejado de ser sagrado y con ello el hábitat humano²⁷⁸.

¿Cómo se puede transitar del miedo al disfrute del silencio? El silencio es visto como algo aterrador en la sociedad actual, lo que se pretende dar a conocer en el siguiente apartado es recuperar y valorar el silencio como algo benéfico para las personas en todos sus aspectos, al hombre moderno le aterra estar solo, por eso se rodea de rumores, ruidos, muchedumbres y distracciones.

En Occidente los espacios dedicados a la quietud y al silencio han sido invadidos por todo tipo de ruidos y distracciones, es importante considerar una nueva concepción del silencio benéfica para las personas y dejar de asociarlo con la

²⁷⁶ Cfr., Gilles Lipovetsky, Hervé Juvin, *El Occidente globalizado: Un debate sobre la cultura planetaria*, Barcelona, Anagrama, 2011, sin p (ebook).

²⁷⁷ *Ibid.*, sin p (ebook).

²⁷⁸ Raimon Panikkar, *op. cit.*, p. 281.

terrible soledad, aislamiento e incomodidad para lograr relacionarlo con la paz, la quietud, la meditación, la reflexión y la salud.

4. Las virtudes del silencio

Para Kankyo Tannier el silencio no es la ausencia de ruido. Ella equipara al silencio con el olvido sonoro, el cual consiste en dejar que los sonidos atraviesen el cuerpo sin prestarles atención, de esa manera los sonidos se filtran y es una forma de sobrevivir al estruendo reinante. El camino de la sabiduría está en el silencio interior, que permite seguir en paz en situaciones tensas, en universos sonoros gravosos²⁷⁹. El silencio permite reconocer las carencias. Tannier lo expresa así:

El ser humano se marcha de viaje, va al teatro, tiene hijos, crea una empresa, etcétera, todo ello para escapar al vacío. Se trata de establecer una sociedad de la distracción que siempre nos lleva más lejos, al exterior de nosotros mismos, dado que si alguna vez el ser humano se detiene un momento, si se para en silencio, inevitablemente tendrá que confrontarse con sus carencias... sin saber demasiado qué hacer.

Por suerte, se está dando a conocer un camino para los héroes que se ignoran: ¡el de la meditación! Sentarse frente a (o más bien junto con) las propias carencias, siguiendo un método, claro (si no, la experiencia sería una pesadilla)²⁸⁰.

Para Tannier los animales son los reyes del silencio. Cuenta la experiencia que tuvo con Efstur, un caballo jefe de la manada el cual le había sido encargado, como era de costumbre abrió la valla para llevarlo a pasear, pero el caballo se negó a hacerlo, pudo haberlo forzado a hacerlo aun con el desafío del caballo, pero no lo hizo, al respecto, ella relata lo siguiente:

Más tarde, aquel mismo día, me enteré de que, pocos minutos antes, un semental había irrumpido cerca de la manada de yeguas que estaban a cargo de Efstur. Por tanto para él era inconcebible abandonar a sus queridas para dar un paseo por el bosque. Por supuesto, yo podría haberlo convertido en una cuestión de principios, insistiendo y recurriendo a la fuerza. Entonces me habría seguido a regañadientes y yo habría ganado la batalla. Pero aquel día preferí escuchar. Escuchar el silencio de las palabras y el lenguaje del cuerpo. De pronto, la cuestión del jefe no tenía mucho sentido. Al recibir el mensaje silencioso de Efstur, al acogerlo plenamente, surgió entre nosotros una maravillosa sensación de armonía²⁸¹.

Lo anterior es un ejemplo de percibir el silencio exterior y dejar a un lado los pensamientos lógicos y racionales y dar paso a la empatía. El silencio de un monasterio zen permite a los monjes una visión de calma y solemnidad, los edificios

²⁷⁹ Cfr., Kankyo Tannier, *La magia del silencio*, Barcelona, Planeta, 2017, pp. 32-35.

²⁸⁰ *Ibid.*, p. 46.

²⁸¹ *Ibid.*, p. 61.

son modestos como en los primeros tiempos del cristianismo, la espiritualidad budista se adapta a la persona que la abraza, el propio Buda expresó ser su propia lámpara.

Hoy en día existen muchas personas que hacen retiros de meditación, lo cual les permite tener una vida ordenada y silenciosa, apoyada por los valores de la atención al otro, concentración y altruismo. En un retiro zen un monje recorre los pasillos aproximadamente a las seis y toca una campana, todos acuden al dōjō²⁸². Para ayudar a los practicantes novatos, se toca una inmensa campana cada dos minutos, con el propósito de ayudarlo a concentrarse de nuevo²⁸³.

Vale la pena comentar que el sonido de la campana tiene diversos significados de acuerdo con la cultura, en Occidente se visualiza el siguiente significado:

En las campanas reside latente una parte de la memoria individual y colectiva que resurge al escuchar, a través del aire, el tañido del metal percutido. La campana se une a su parte más espiritual, su sonido, para provocar las conexiones emocionales, históricas y sociales que se encuentran presentes en nuestra cultura. [...].

La campana se muestra a un mismo tiempo como el objeto y sujeto de un sonido familiar que conlleva innegables reminiscencias históricas, reminiscencias que nos conectan del mismo modo, e inevitablemente, con un sentido religioso. Pero para el compositor de conciertos de campanas en ciudades también existe un deseo de transgredir el significado sacro del sonido del metal, una transgresión de la materia a través de la cual el ciudadano puede obtener su propia experiencia del espacio de la ciudad por medio de otros sentidos, en este caso el oído. En ese aspecto, el sonido de la campana no actúa en la memoria histórica como una conexión espiritual exclusivamente religiosa. El tañido de una campana también es utilizado como señal comunicativa, pudiendo ser esta de alarma, de reunión, o simplemente como un símbolo acústico que fuera capaz de expresar ciertos sentimientos humanos, bien fuera de estos de alegría o de llanto²⁸⁴.

El bordón es un término musical de etimología incierta que evoca siempre una sonoridad grave y prolongada, similar al zumbido del insecto del mismo nombre. Su origen es arcaico y la música occidental ha heredado del Oriente esa resonancia, por ejemplo, en diversas composiciones populares, la melodía sólo es acompañada por una nota para dar un carácter rústico a ciertos fragmentos, por ejemplo, la Mussete, de la suite inglesa de Bach²⁸⁵.

El bordón es la campana con el sonido más grave. Su sonido es muy peculiar debido a que el bronce permite llegar a los límites de la percepción auditiva. Por su lentitud,

²⁸² Sala de meditación.

²⁸³ Cfr., *Ibid.*, pp. 67-71.

²⁸⁴ Javier Arriza Pomareta, *Las imágenes del sonido: Una lectura plurisensorial en el arte del siglo XX*, Cuenca, Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha, 2008, p. 193.

²⁸⁵ Cfr., Etienne Souriau, *Diccionario Akal de Estética*, Madrid, Akal, 2010, p. 201.

las vibraciones permanecen durante largo tiempo, de allí que el repique de las campanas occidentales circunde al oyente en una atmósfera solemne y hechizante por su continuidad sonora, No sólo las campanas, el órgano tubular –que tuvo su origen en Grecia– también invita a dicha solemnidad. El nuevo sonido inicia antes de desvanecerse el eco del precedente, las diversas frecuencias se mezclan en un timbre al mismo tiempo estable, pero similar a un canto en movimiento²⁸⁶.

La campana en vibración da un sonido ininteligible. El sonido principal se acompaña de variados sonidos parciales y discordantes en algunas ocasiones. En Occidente lo anterior sería desechado e inapropiado, por ejemplo, Bouasse señala que los únicos sonidos en la música son aquellos parciales equiparados con elevaciones múltiples del sonido fundamental. No obstante, el sonido producido por los gongs están fuera del concepto anterior, las campanas de diversos tamaños han sido la base musical de distintas civilizaciones como África y el extremo Oriente²⁸⁷.

En Indonesia, algunas orquestas están integradas sólo de gongs, verbigracia, los gongs del *gamelan*²⁸⁸ dan a los tonos elevaciones determinadas, su estética se funda tanto en la búsqueda de timbres y ritmos como en la melodía. El tam-tam (especie de gong) produce sonidos más complejos, en China series de tam-tam se utilizan desde la antigüedad. Estos instrumentos fueron adoptados en la música occidental sólo para algunos fragmentos relacionados a aspectos trascendentes de la vida, por ejemplo, en la marcha fúnebre de Gosset para el entierro de Mirabeau o para ocasionar un efecto tétrico o de incertidumbre debido a que el gong se asemeja a un trueno lejano²⁸⁹.

En China hay series de campanas suspendidas de un bastidor de madera y se usan para diferentes fines, –a diferencia de Occidente que las campanas sólo tienen una función musical– tienen un papel ritual, social y político. Era común devastar los aspectos culturales de los reinos vencidos, por ejemplo, para destruir los reinos

²⁸⁶ *Idem.*

²⁸⁷ *Idem.*

²⁸⁸ Orquesta indonesia que interpreta la música cortesana y acompaña las representaciones teatrales y los desfiles públicos, varía el número de instrumentos según los usos.

²⁸⁹ *Cfr., Ibid., p. 206.*

combatientes y hacerse reconocer como único emperador Che Houan Ti envió las campanas de los vencidos a la fundición²⁹⁰.

La campana se usa también para llamar a los comensales a disfrutar de los alimentos, a excepción de la llamada inicial las comidas se disfrutaban de una manera silenciosa. Es importante para los comensales aprender a saborear alimentos orgánicos y vegetarianos, se canta una pequeña canción antes de comer para dar gracias por los manjares que se sirven en la mesa y se evoca a la naturaleza y a las personas que contribuyeron en una cadena ininterrumpida para la alimentación monástica y se piensa en aquellos que no tienen el privilegio de degustarla. Hay días de retiro en donde la meditación, las comidas y los trabajos de la comunidad se hacen en silencio. De acuerdo con los tibetanos, la ausencia total de palabras, puede dar paso a la purificación²⁹¹.

Los tres días de *sesshin* (retiro zen) permiten a los participantes recuperar la capacidad de conmoverse, asimismo la mayoría recupera la visión profunda, Tannier comparte que atravesar por el *sesshin* no es algo fácil, cada persona se enfrenta al dolor, por ejemplo sufrimiento físico, ira, soledad, etc.), ella lo equipara a la lucha con un dragón al cual se debe vencer, en ese tiempo cada persona descubre sus propios recursos de combate. La regla del silencio es acompañada de los *dokushan* (entrevistas individuales con el abad), en donde las personas pueden expresarse con toda libertad, lo cual les permite liberarse y por lo regular el problema que lo llevó al abad quedó olvidado²⁹². Tannier expresa su experiencia en dicha intimidad silenciosa de la siguiente forma:

¡Menuda torre de Babel! Sin embargo, la convivencia no se basa en esas etiquetas (el papel social), sino en la meditación y los valores espirituales. Aunque a veces se hable fugazmente del recorrido de unos y otros, se aprende a conocer a los demás por los gestos cotidianos, más allá de las palabras, por su comportamiento y su actitud. Así, surge una auténtica intimidad, de lo más respetuosa. Y, prestando un poco más de atención, se aprende a conocer y a respetar los límites y las flaquezas de cada cual. Esta manera de proceder crea una acogida silenciosa y benévola entre las personas, que permite que emerja una auténtica camaradería, una comunidad espiritual²⁹³.

²⁹⁰ *Idem.*

²⁹¹ *Cfr., Kankyo Tannier, op. cit., p. 201.*

²⁹² *Cfr., Kankyo Tannier, op. cit., pp. 74-79.*

²⁹³ *Ibid, p. 79.*

5. El silencio profundo.

Para lograr las virtudes del silencio, Tannier aclara que es necesario silenciarlo todo. En primer lugar es importante lograr el silencio de todos los sentidos, especialmente el visual, el de las palabras y el del cuerpo²⁹⁴.

Tannier explica que en esta vida frenética muy pocas personas pueden darse cuenta de la contaminación visual. La mayoría de las personas que viven en zonas urbanas son sometidas a ver anuncios tan diversos y atractivos que no le permiten concentrarse en su momento presente. Los objetos publicitarios se autoproclaman como fuente de felicidad y son parte de la hipnosis consumista, la cual tiene como objetivo distraer a las personas de la realidad y convertirlas en robots²⁹⁵.

Cuando las personas van de una pantalla a la otra, olvidan el lugar en el que se encuentran, están atrapadas en una realidad virtual, deben responder de inmediato para seguir la construcción del sentimiento de pertenencia a un grupo o la ilusión de ser alguien especial. Las pantallas tienen la habilidad de hipnotizar y seducir a las personas para salir de sus propios pensamientos; las voces, la música y anuncios de las pantallas están disponibles siempre²⁹⁶.

Apaciguar la mirada consiste en decidir qué tipo de objetos visuales se deben evitar. Una vida sencilla ocasionará ver cosas sencillas, Tannier cuenta su experiencia en un monasterio de Nagoya, Japón, lugar en donde estuvo y no había calefacción, ni agua caliente. Ese lugar es un ejemplo de la cultura nipona, en la cual, desde hace varios siglos, las artes se han caracterizado por ser minimalistas inspiradas en la tradición zen. Los japoneses tienen la certeza de que el decorado y el entorno tienen un efecto inmediato en la mente, por lo cual consideran importante ordenar, vaciar y desprenderse de objetos redundantes, venden o regalan lo que no necesitan, con la finalidad de tener en su mirada un vacío consentido, sinónimo de sabiduría y sosiego²⁹⁷.

²⁹⁴ Cfr., *Ibid*, p. 8.

²⁹⁵ Cfr., *Ibid*, p. 86.

²⁹⁶ Cfr., *Ibid.*, pp. 87-89.

²⁹⁷ Cfr., *Ibid*, *op. cit.*, pp. 97-99.

La vista lleva a las personas a estar fuera de sí, a percibir lo exterior. Lo que propone Tannier y diversos filósofos es hacer una pausa visual para regresar al interior. Amezcua y García lo describen así:

La tarea de regresar a casa, a nosotros mismos, es heroica, ya que se trata del “viaje” más difícil. Por eso Kierkegaard criticando al idealismo dice: “Construís palacios a vuestras ideas y vosotros os albergáis en la caseta del perro”. Regresar a casa en palabras de LeShan, es “regresar a algo de nosotros mismos que de algún modo teníamos y hemos perdido”. O, en palabras de Max Wer-Theimer, “regresar a casa” es recuperarnos a nosotros mismos que somos como “un niño deteriorado”. O también regresar a casa es “comportarse como una persona que trata de recordar algo que había olvidado”²⁹⁸.

En el budismo se identifica a los pensamientos como imágenes, sonidos o sensaciones físicas. Los visuales son fragmentos de imágenes relámpago. Asimismo los pensamientos también pueden adoptar la forma auditiva, se trata de la repetición de los sonidos que se escuchan, la resonancia permanece en el diálogo interior y por último las sensaciones físicas son emociones que se experimentan con el cuerpo²⁹⁹.

Panikkar aporta una reflexión con respecto a la estatua del Buddha. La imagen budista muestra una atmósfera de intrascendencia que, simplemente, elimina la angustia de cualquier problemática, Panikkar afirma que el Buda no solamente calla, sino que su respuesta es el silencio. El Buda no da ninguna respuesta porque elimina cualquier pregunta. El budismo acalla aquella sed enfermiza humana de saber, de ir, de llegar, de poseer, de poder, de ser para dominar la realidad³⁰⁰.

El filósofo español también expone que el silencio de Buda no es el silencio filosófico, sino uno místico, es una experiencia silente, una intuición³⁰¹. Desde Platón hasta Kant el hombre occidental, de una manera especial, cree que plantearse los interrogantes últimos sobre el sentido de la existencia es un signo del grado humano de civilización y que precisamente la religión es que da una contestación a estas cuestiones de las que depende una vida plenamente humana³⁰².

²⁹⁸ Cesáreo Amezcua Viedma, Sylvia García Sánchez, *Oír el silencio: Lo que buscas fuera lo tienes dentro*, Madrid, Narcea, 2017, p. 89.

²⁹⁹ Cfr., Kankyo Tannier, *op. cit.*, pp. 101-103.

³⁰⁰ Cfr., Raimon Panikkar, *El silencio del Buda: una introducción al ateísmo religioso*, Madrid, Siruela, 2005, p. 255.

³⁰¹ Cfr., *Ibid.*, p. 286.

³⁰² Cfr., *Ibid.*, p. 256.

Tannier presenta un punto controversial en relación con silencio y la inmovilidad. Desde hace miles de años, los sabios adoptan una postura inmóvil y permanecen en silencio, debido a que alejarse del torbellino sensorial y aislarse en un lugar tranquilo beneficia en gran medida la introspección. No obstante, para algunos filósofos como Heidegger la inmovilidad no es el camino, él consideraba que caminar era el estado ideal para pensar, la autora expone que dicho universo mental heideggeriano se basa más bien en el diálogo interior³⁰³.

El silencio de las palabras es referido por Tannier, el que no es solamente dejar de pronunciar palabras, porque si siguen en la mente aunque no se pronuncien no existe ese silencio, sino un diálogo interior. Las personas están acostumbradas desde la infancia a nombrar todo lo que ven, lo cual permite la comunicación y la tranquilidad de que al nombrar a un objeto, se demuestra su existencia y se le delimita en el entorno, de la misma forma la costumbre de definir y de tener una opinión ocasiona el riesgo de tener ideas preconcebidas sobre los objetos y las personas. Por lo cual, redimir el silencio es recobrar esa mirada curiosa de un niño que no tiene prejuicios o críticas, ver a los demás como seres a quienes se puede descubrir y redescubrir algún día³⁰⁴.

Tannier manifiesta que al etiquetar algo, se le limita a esa definición o concepto. El silencio de las palabras y de los conceptos da lugar a un vacío terminológico, lo cual devuelve al mundo su grandeza y libertad. Liberarse de los conceptos significa ir más allá de las palabras. El concepto anterior contrasta con lo que se ha enseñado en Occidente sobre el poder de la palabra. Algunos músicos y artistas han entendido lo anterior al ofrecer obras que no se explican con conceptos o palabras.

Anthony de Mello concuerda con Tannier y propone un camino poco frecuentado para encontrar el silencio. En muchas ocasiones las palabras en lugar de ayudar, impiden la comunicación, por lo que el silencio de pensamiento y de palabras puede ser la forma idónea de comunicación y unión. La misión es llegar a una realidad, sin imagen, ni forma, llamada el vacío³⁰⁵. Así describe el camino para llegar al vacío:

³⁰³ Cfr., Kankyo Tannier, *op. cit.*, p. 104.

³⁰⁴ Cfr., *Ibid.*, pp. 115-116.

³⁰⁵ Cfr., Anthony De Mello, *Sadhana; un camino de oración*, Cantabria, Sal Terrae, 1979, p. 15.

Normalmente, jamás lograrás ni siquiera aproximarte al vacío, aunque desees intensamente pasar horas sin fin mirándolo fijamente, si no has hecho el silencio en tu mente. Mientras la máquina de tu mente continúe tejiendo millones de pensamientos y de palabras, tu mente mística o Corazón permanecerá subdesarrollado. Piensa en la enorme agudeza de oído y de tacto que poseen los ciegos. Han perdido la facultad de ver y esto les fuerza a desarrollar las restantes facultades de percepción³⁰⁶.

Cuando se escucha la voz de un cantante, sin el sentido de la vista, se eliminan prejuicios por razón de color de piel, edad o apariencia de la persona. Eso sucede también con la mente cuando elimina imágenes creadas por palabras, el sentido del oído y del tacto se agudizan cuando se deja de depender del sentido de la vista.

Imponer silencio a la mente es tarea extraordinariamente difícil. Qué duro resulta lograr que la mente se abstenga de pensar y pensar, de producir constantemente pensamientos en sucesión interminable. Los maestros hindúes de la India tienen un refrán: una espina se saca con otra. Con ello quieren dar a entender que lo sabio es emplear un pensamiento para librarte de los restantes pensamientos que se amontonan en tu mente. Un pensamiento, una imagen, una frase, sentencia o palabra que sea capaz de atraer la atención de tu mente. Pretender conscientemente que la mente permanezca sin pensar, en el vacío, es pretender lo imposible. La mente debe encontrarse siempre ocupada en algo. Si esto es así, dale algo en lo que pueda estar ocupada, pero dale solamente una cosa³⁰⁷.

Tannier expresa que la práctica del silencio colisiona cruelmente con la necesidad de los seres humanos de ser vistos y oídos. Esa es la razón por la que algunas personas sensibles a las miradas de los demás se sienten incómodas cuando deben callar. “El noble silencio”, como se llama a la práctica en el budismo, consiste en callar y dejar pasar las palabras que surgen, sin decirlas consciente y voluntariamente, después de unas horas o días de practicar ese tipo de silencio, la mente se sosiega³⁰⁸.

Los retiros budistas dedicados esencialmente a la meditación se llaman *rohatsu* y consisten en vivir una semana sin hablar y se realizan en invierno una vez al año. La pensadora después de haber participado en este tipo de retiros reconoce haber logrado sosegar su actividad mental y que le ha servido para solventar problemas o dirimir conflictos con otros seres humanos. Frente a una adversidad o apremio, diversas personas tienen la costumbre de salir a correr para despejarse, para reflexionar o pensar y se han dado cuenta que el silencio les da espacio para solventar el problema en cuestión. Otras han logrado correr en silencio y liberar su

³⁰⁶ *Ibid.*, p. 16.

³⁰⁷ *Ibid.*, p. 17.

³⁰⁸ *Cfr.*, Kankyo Tannier, *op. cit.*, p. 120.

mente, cuando corren, las palabras se borran y sólo se percibe el ritmo de las piernas y la respiración, es una forma de tomar consciencia del propio cuerpo³⁰⁹.

La humanidad es poco consciente de la actividad de sus sentidos en el momento presente, las personas prefieren pensar en el pasado o en el futuro. De lo acaecido se lamentan de los errores, se sienten culpables, otros enfocan su mente en tiempos remotos al recordarse como víctimas de ofensas. Cuando se enfocan en el futuro, temen posibles calamidades e infortunios o por lo contrario sueñan con potenciales alegrías o acontecimientos.

De Mello asegura que es necesario desarrollar la capacidad de entrar en contacto con el presente y permanecer en él. Su método es “salir de la cabeza” y volver a los sentidos³¹⁰. Así lo expresa:

Siente el calor o el frío de la atmósfera que nos rodea. Percibe la brisa que acaricia tu cuerpo. El calor cuando el sol entra en contacto con tu piel. El tejido y temperatura del objeto que tocas... y nota la diferencia. Observa cómo retornas a la vida a medida que te insertas en el presente. Cuando hayas dominado esta técnica de tener en cuenta los sentidos, te sorprenderás de los cambios que se producen en ti si eres de las personas que sienten frecuentemente tristeza frente al futuro o culpabilidad frente al pasado³¹¹.

El medio más adecuado para superar este defecto es tratar de captar el mayor número posible de sensaciones. Sin embargo, el autor expresa que hay personas con dificultad para sentir las partes de su cuerpo. Sólo se limitan a reproducir mentalmente esos miembros, conocen donde están situados de forma mental, pero su sensibilidad ha quedado adormecida por vivir demasiado en la cabeza. Han endurecido su capacidad de sentir³¹².

El pensador hindú indica que no conviene detenerse en la calma, lo cual –aunque puede ser relajante y placentero- ocasionaría el riesgo de provocar un estado hipnótico leve o vacío mental, dicho trance no conduce a la contemplación, sino a una auto hipnosis la cual no tiene que ver con la profundización de la conciencia. En lugar de buscar la calma se debe escudriñar la conciencia, no el adormecimiento

³⁰⁹ *Cfr., Ibid.*, p. 121.

³¹⁰ *Cfr., Anthony De Mello, Sadhana; op. cit.*, p. 17.

³¹¹ *Ibid.*, pp. 17-18.

³¹² *Cfr., Ibid.*, p. 19.

de ella. Por lo anterior, en vez de la tranquilidad es necesario ejercitar la percepción³¹³.

De Mello reafirma constantemente que se debe buscar la contemplación por medio de la sencillez. Para avanzar en ella se requiere de buscar simplicidad y profundidad, lo cual es difícil para quienes buscan lo novedoso. En un retiro budista, dedicaban catorce horas diarias a la respiración, el enfoque era percibir el aire que entraba y salía por sus fosas nasales, todas las sensaciones se enfocaron en esa reducida área entre la nariz y el labio superior, mediante esta experiencia recalca un momento esencial en el cual se experimenta un gran deleite y placer, lo cual ayuda a descubrir la profunda y genuina contemplación³¹⁴.

Asimismo, no pone impedimento en cuanto a la posición corporal en que se debe realizar la contemplación:

Quando camines, hazte consciente durante algunos momentos del movimiento de tus piernas. Puedes realizar este ejercicio en cualquier parte, incluso en una calle abarrotada de gente. Pero no se trata de saber que tus piernas están moviéndose, sino de lograr la sensación de movimiento. Este ejercicio te producirá un efecto sedante, tranquilizador. Puedes, además, hacer un ejercicio de concentración; para ello tendrás que buscar un lugar tranquilo en el que no puedas ser visto por personas que, al contemplar lo que haces, piensen que te ocurre algo serio. He aquí el ejercicio:

Mientras paseas de un lado a otro de una habitación o de un pasillo ralentiza tus movimientos hasta el punto de caer en la cuenta plenamente de cada uno de los movimientos de tus piernas. Percibe lo siguiente: el levantar de tu pie izquierdo... el movimiento hacia delante de tu pie izquierdo... el pie izquierdo cuando toca el pavimento... el peso de tu cuerpo cuando descansa sobre tu pierna izquierda...³¹⁵.

De Mello recalca la importancia de hacer los ejercicios de toma de consciencia, asimismo advierte las diversas distracciones que se pueden encontrar en ese esfuerzo, algunas de ellas son emocionales: como el amor, el temor, y el resentimiento; en este caso se requiere conseguir una destreza considerable en el arte de la concentración y de la contemplación para mantener la paz³¹⁶.

La quietud es significativa para De Mello. El hombre moderno posee una tensión nerviosa que le impide permanecer tranquilo, la quietud consiste en acallar sus tensiones. Para poder hacer lo anterior es necesario tomar consciencia de la tensión

³¹³ *Cfr., Ibid.*, p. 20.

³¹⁴ *Cfr., Anthony De Mello, op. cit.*, 1979, p. 21.

³¹⁵ *Ibid.*, pp. 23-24.

³¹⁶ *Cfr., Ibid.*, p. 28.

nerviosa, identificar en qué parte del cuerpo se siente, cuáles son sus características y permanecer en dicha tensión o dolor hasta que desaparezca³¹⁷. El autor cuenta su propia experiencia al hacer este tipo de ejercicios:

Durante un retiro budista se nos pidió que permaneciésemos por una hora entera sin cambiar de postura ni movemos. Me senté con las piernas cruzadas y el dolor en mis rodillas y espalda se hizo tan intenso que resultaba inaguantable. No recuerdo haber padecido un dolor físico tan intenso en ningún otro momento de mi vida. Se suponía que durante esa hora percibiríamos las sensaciones de nuestro cuerpo, pasando de una parte del cuerpo a otra. Mi atención quedó absorbida totalmente por el dolor agudo que sentía en las rodillas. Sudaba. Pensé desfallecer a causa del dolor, hasta que decidí no luchar contra él, no escapar de él, no desear aliviado, sino concienciado, identificarme con él. Traté de descomponer los ingredientes del dolor y descubrí, para sorpresa mía, que estaba compuesto de muchas sensaciones, no sólo de una: ardores intensos, tirones, una sensación de descargas intensas que aparecía y se iba, para emerger de nuevo... y un punto que se desplazaba de un lugar a otro. Identifiqué este punto como dolor. Cuando me decidí a mantener este ejercicio me sorprendí de que podía aguantar bastante bien el dolor; incluso fui capaz de concienciar otras sensaciones que se producían en diversas partes de mi cuerpo. Por primera vez en mi vida experimenté dolor sin sufrir³¹⁸.

Es importante concentrar la atención en las sensaciones del cuerpo y observar las sensaciones que se ofrecen espontáneamente a la conciencia, tanto las más intensas como las más sutiles. En la medida de lo posible, quienes realizan estas prácticas deben abstenerse de dar nombre a las sensaciones como el ardor, el entumecimiento, las punzadas, la comezón y el frío. Tratar de sentir las sin darles nombre. Asimismo, se debe actuar de forma análoga con los sonidos, captar el mayor número sin identificar su fuente, escuchar los sonidos sin darles nombre. A medida que se avanza en este ejercicio se notará que una gran calma invade el cuerpo, un silencio profundo. En ese momento de quietud y silencio se experimenta la calma aquí ahora sin tener qué hacer. “Simplemente ser”³¹⁹.

Otro tipo de distracciones son los ruidos que estorban los momentos de quietud y tranquilidad. Algunos sonidos favorecen el silencio como el sonido de las campanas y el gorjeo de las aves, pero otros pueden ser tan estridentes que perturban la tranquilidad. El autor propone que también se puede aprender la contemplación de todos los sonidos circundantes de la persona, él descubrió que hay un silencio profundo en el corazón de cada ruido³²⁰.

³¹⁷ Cfr., *Ibid.*, p. 46.

³¹⁸ *Ibid.*, p. 47.

³¹⁹ Cfr., *ibid.*, p. 47.

³²⁰ Cfr., *Ibid.*, p. 54.

Para evitar las distracciones sonoras De Mello propone recitar una antifonía con voz suave, por ejemplo la palabra sanscrita OM, puede también ser cualquier palabra o línea, permanecer en silencio durante unos instantes y repetirla. Lo importante no es escuchar sólo el sonido, sino también el silencio que se produce después de cada línea o palabra recitada. También se obtienen un efecto similar al escuchar constante y rítmicamente el sonido de un gong, escuchar profundamente el golpeo del gong, su resonancia y percibir como muere el sonido poco a poco y escuchar el sonido en el silencio del gong³²¹.

A su vez Tannier propone que para evitar las distracciones las personas deben disipar la barrera entre lo interno y lo externo. Para eliminar esa demarcación, es importante tomar consciencia de las armonías del entorno, escuchar los sonidos cercanos y luego los lejanos, así lo describe en sus propias palabras:

¿Cuál es la frontera entre el interior y exterior? ¿En qué lugar el sonido se encuentra fuera de mis oídos y cuándo entra? Es delicado pero parece que la frontera se disuelve. No existe ni interior ni exterior. Los sonidos, el mundo y el “yo” están íntimamente entremezclados. Y sin duda alguna ¡es la apertura del campo sonoro lo que procura esa sensación de bienestar! [...]

Propongo la tesis siguiente: cuando estás preocupado, cuando rumias y le das vuelta a algo, funcionas en bucle, en un circuito cerrado, como si fueras prisionera de tu desazón. Llegas a cruzar calles y calles sin verlas, absorto en tu monólogo interior. Al decidir abrir las escotillas, al aguzar el oído, el espacio se abre como respuesta. El mundo “exterior” reaparece, el monólogo se calma y, en consecuencia, las energías vuelven a armonizarse³²².

El cuerpo y la mente están estrechamente ligados. En situaciones en donde una persona sufre episodios depresivos, la pensadora indica que si se le ayuda a levantar la mirada y ver de nuevo el paisaje exterior, le permitirá interiorizar el entorno visual y de esa forma volverá a ser parte del entorno, asimismo si se le ayuda a aguzar el oído y percibir de nuevo los paisajes sonoros que están cerca de ella, esto le animará a salir de su ensimismamiento y volver a ser parte del ambiente que le rodea. Relajar la lengua también tiene el efecto inmediato de mermar el flujo de palabras en la mente. La lengua y el diálogo interior están estrechamente conectados, por lo anterior, apaciguar la lengua calma la mente, y viceversa³²³.

Es importante, posible y deseable, desarrollar una consciencia amplia, el adecuado cultivo de esa conciencia permite advertir y trascender las turbulentas y destructivas

³²¹ *Idem.*

³²² Kankyo Tannier, *op. cit.*, p. 129.

³²³ *Cfr.*, Kankyo Tannier, *op. cit.*, pp. 131-135.

emociones como el miedo, la inseguridad y la desconfianza. Para Kabat-Zin esos hábitos empañan la visión³²⁴.

Thoreau reflexiona sobre la importancia de la música y la poesía en esa búsqueda de la esencia de la vida y para el descubrimiento de farsas y engaños que se exhiben como verdades. Así lo expresa:

Si los hombres se dedicaran de continuo a observar sólo las realidades, sin consentir en que se les engañase, la vida, comparándola con las cosas que conocemos, sería como un cuento de hadas y las *Mil y una noches*. Si respetáramos únicamente lo que es inevitable y tiene derecho a existir, la música y la poesía resonarían por las calles. Cuando vivimos sin apresuramientos y con inteligencia, nos damos cuenta de que sólo las cosas grandes y dignas tienen una existencia permanente y absoluta, que los temores y placeres no son más que una sombra de la realidad. Esto es siempre estimulante y sublime³²⁵.

Jon Kabat-Zinn³²⁶ tienen una visión del silencio que es importante reconocer, él ha realizado prácticas de zen, yoga y ha estudiado con diversos maestros budistas, lo que le ha permitido integrar esas enseñanzas al mundo occidental. Su técnica de reducción del estrés está basada en la atención plena, sus aportaciones permiten reflexionar sobre el silencio desde otra perspectiva, por lo que en el siguiente capítulo se reconocerán sus contribuciones al tema del silencio.

³²⁴ Jon Kabat-Zin, *La práctica de la atención plena*, Barcelona, Kairos, 2005, p. 35.

³²⁵ Henry David Thoreau, *op. cit.*, pp. 113-114.

³²⁶ Biólogo molecular y médico, profesor de medicina emérito en la Massachusetts University Medical School.

Capítulo V. La meditación y los silencios. Una perspectiva ética

1. Restaurar el contacto con los sentidos

Después de llegar a la conclusión de que existe un sinfín de silencios, todos con significados y contextos diferentes, en este apartado se pretende reflexionar sobre un tipo de silencio que está relacionado con la meditación ética y la atención plena. Jon Kabat-Zinn lanza un reto que consiste en reintegrar el contacto con los sentidos. El autor propone un desafío tanto individual como colectivo: prestar atención a los sentidos, no sólo con respecto al mundo externo de las relaciones que se mantienen con otras personas y con el entorno, sino también con el mundo interno de pensamientos, emociones, esperanzas, desasosiegos, ilusiones y sueños. La mayoría de las personas comparten la misma aspiración de vivir en paz, de satisfacer anhelos e impulsos creativos, de aportar al logro de un objetivo mayor, de pertenecer, de ser apreciados, como familias y sociedades que se respetan y encauzan hacia el objetivo común de salvaguardar el equilibrio dinámico individual y colectivo de vivir de manera saludable que respete desacuerdos, estimule la creatividad y el bienestar³²⁷.

Ese equilibrio se halla presente cuando se restaura el contacto con el cuerpo, con la mente y con la fuerza interna de las personas a lo largo de los días y de los años, es decir, con la motivación y la perspectiva clara de lo que se debe hacer para vivir de un modo que verdaderamente valga la pena. Martínez Herrera relaciona a la ética con saber vivir en libertad:

Yo entiendo la ética como un esfuerzo por investigar cómo se puede vivir una vida que valga la pena, bien entendido que tal vida no está cerrada con los propios horizontes, sino que incluye un interés activo en ayudar a otros que también vivan vidas que valgan la pena, y buscar una realización personal no meramente individual sino en comunidad con otros” (John M. Elegido).

Ética es saber vivir con calidad humana. Saber vivir con dignidad es un equilibrio, es la sabiduría. Esta sabiduría es necesaria para obtener la felicidad.

Como gramática para escribir los párrafos de la vida, la ética es una dimensión esencial de la vida humana: del mismo modo en que es imposible pensar sin tener lógica, es imposible vivir como ser humano careciendo de ética. Según Aristóteles, la ética es la vida humana racionalmente vivida³²⁸.

³²⁷ Cfr., Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, pp. 27-28.

³²⁸ Horacio Martínez Herrera, *Vivir con felicidad*, Bogotá, Ecoe, 2013, p. 43.

La armonía se descubre en los pequeños actos de bondad que tienen lugar entre extraños, entre los miembros de la misma familia y aun, en períodos de guerra, entre aparentes enemigos; se halla presente cada vez que se recicla la basura, se ahorra agua y se colabora con otros en la protección del entorno, en la conservación de las zonas vírgenes o en evitar la exterminación de algunas especies del planeta³²⁹.

Las personas pueden indagar e investigar sobre las riquezas naturales las cuales en el pasado se usaban para sanar y vivir una vida plena. El autor de la presente tesis concuerda en lo propuesto por Kabat-Zin, quien indica que diversas ramas modernas de la medicina han puesto en evidencia la existencia de profundos recursos innatos a los que todas las personas pueden tener acceso, en cualquier momento, para aprendizaje, crecimiento, curación y transformación. Estas aptitudes se hallan inscritas en los genes, en el cerebro, en el cuerpo, en la mente y en la relación que las personas sostienen con los demás y con el mundo y la puerta de entrada a esos recursos se encuentra en el tiempo presente³³⁰.

Al respecto, Qing Li³³¹ hace referencia al *shinrin-yoku*, el cual es un término japonés que significa baños de bosque, dicha práctica estimula los sentidos porque permite estar en contacto con la naturaleza y mejorar la salud de las personas, así como aumentar la sensación de felicidad y calma, a mayor cantidad de árboles más felicidad. El profesor ha demostrado que pasar tiempo rodeado de árboles reduce la presión arterial, el estrés, el azúcar en la sangre, mejora la salud cardiovascular y metabólica, la concentración y la salud mental, así como ayuda a disminuir el dolor y fortalece el sistema inmune³³².

El biólogo estadounidense E. O. Wilson presenta una hipótesis basada en la biofilia, en la cual plantea que todos los seres humanos tienen necesidad innata y biológica de conectar con la naturaleza, por tal motivo la aman porque han aprendido a amar las cosas que les han ayudado a sobrevivir, hay una condición genética para que a

³²⁹ Cfr., Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, p. 29.

³³⁰ Cfr., Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, p. 31.

³³¹ Es experto en medicina forestal. Inmunólogo en la Escuela Médica Nipona y uno de los mayores expertos en los baños de bosque.

³³² Cfr., Qing Li, *El poder del bosque. Shinrin-Yoku: Cómo encontrar la felicidad y la salud a través de los árboles*, Barcelona, Roca, 2018, sin p.

las personas les guste el mundo natural; El *shinrin yoku* pone en contacto a los seres vivos con su propia esencia³³³.

La práctica de baños de bosque involucra absorberlo con todos los sentidos. No sólo es una caminata junto a los árboles, se debe impregnar el bosque en el cuerpo por medio de la reflexión y observación, respirar profundamente, sentir el aire, tocar las texturas de las hojas, escuchar las aves, los árboles, el viento. Más allá de quedarse en un sintoísmo o veneración de los espíritus de la naturaleza, se busca recuperar aquellas prácticas ancestrales que son necesarias para retomar el contacto con los sentidos por medio de la naturaleza.

¿Puede ser la práctica de los baños de bosque una forma de humanizar a los deshumanizados? O ¿Puede la música y el silencio ayudar a retomar la empatía y la compasión por los demás?

El silencio permite valorar la naturaleza como algo necesario para vivir. Los autores mencionados en los párrafos anteriores concuerdan en que las personas requieren de la quietud, el silencio y el acercamiento con la naturaleza por medio de sus sentidos, lo cual es muy difícil para la mayoría de los seres humanos, debido a que sus sentidos están atrofiados por la pérdida de sensibilidad hacia los demás y hacia el mundo. Kabat-Zin lo plantea de la siguiente manera:

El reto al que ahora nos enfrentamos consiste en cultivar, en todas las situaciones que la vida nos depare, las capacidades de aprender, crecer, curarnos y transformarnos, un viaje que dura toda la vida y que, cuando lo emprendemos, nos lleva a cobrar conciencia de quiénes somos en realidad y a vivir nuestra vida como si de verdad importase. Y ciertamente que esto sucede, mucho más de lo que creemos y mucho más también de lo que podemos llegar a imaginar. Y las consecuencias de nuestra forma de conciencia no sólo afectan a nuestro disfrute y a nuestro logro personal, sino que al mismo tiempo desarrollan nuestra alegría y nuestras sensaciones de bienestar y de logro³³⁴.

La toma de conciencia que propone Kabat-Zin tiene como objetivo vivir esa vida plena debido a que morir sin haberla vivido se debe al automatismo de los hábitos. Al respecto, Thoreau describe: “Me fui a los bosques porque deseaba vivir deliberadamente, enfrentar sólo los hechos esenciales de la vida, y ver si podría

³³³ *Ibid.*, sin p.

³³⁴ Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, p. 32.

aprender lo que ella tenía que enseñarme, y no que cuando estuviese por morir me diese cuenta de que no había vivido. No quería vivir lo que no fuera vida”³³⁵.

Esta experiencia es un ejemplo de cómo su aislamiento, en el bosque de Walden Pond en 1845, le permitió una transformación en su forma de pensar y de escribir. Thoreau explora la simplicidad de la naturaleza, la armonía y la belleza, como ejemplos y modelos para condiciones sociales más justas, reflexiona sobre la sabiduría y atención innatas de las personas. Para él es posible desarrollar una conciencia más amplia, el adecuado cultivo de esa conciencia permite advertir y trascender emociones turbulentas y destructivas como el miedo, la inseguridad y la desconfianza. Para Kabat-Zin esos hábitos dañinos empañan la visión y cauterizan los sentidos³³⁶.

La observación de lo esencial en la vida permite reestablecer el contacto con el cuerpo, lo cual es fundamental para recuperar el contacto con los sentidos. El cuerpo es un territorio ignoto, Kabat-Zin indica que las investigaciones realizadas en los últimos treinta años sobre el cuerpo y la mente, muestran la posibilidad de lograr, aun en medio de adversidades, un estado de paz corporal y mental, lo cual permite mayor bienestar, salud, felicidad y claridad, no sólo de las personas que lo logran, sino de quienes comparten su vida³³⁷.

Kabat-Zin advierte que, al iniciar ese contacto con los sentidos, se requiere un compromiso de por vida para ser vulnerables al sufrimiento de otros. En esa búsqueda describe diversos pasos: el primero es el cultivo de un tipo especial de conciencia llamada atención plena o *mindfulness*, la cual es la gnosis y capacidad de prestar atención mediante la meditación. Meditar consiste en poner atención a la vida como algo que de verdad importa, cuando se ejercita de forma apropiada, la atención plena es valiosa desde el nivel individual, empresarial, social, político y global. Sin embargo, es imposible estar completamente sano en un mundo enfermo, aquejado por el dolor, la angustia y el desasosiego, pero el prestar atención puede originar una estrecha relación con el sufrimiento ajeno, no sólo se refiere a

³³⁵ Cfr., Henry David Thoreau, *Walden*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, 1996, p. 108.

³³⁶ Cfr., Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, p. 35.

³³⁷ Cfr., *Ibid.*, p. 36.

sobrellevar a los demás, más bien, busca transformar a las personas que comparten el dolor y ellas a su vez se conviertan en catalizadoras y promotoras de un mundo sano sin violencia³³⁸.

De acuerdo con Habibzadeh la violencia surge por la falta de amor. Cuando las personas son tratadas sin respeto, empatía, longanimidad y atención, nace una falta de afecto. La carencia de amor desencadenará cada vez la propensión a la violencia, al aborrecimiento y a la destrucción³³⁹.

Regresar a los sentidos involucra el cultivo de una conciencia global, asimismo consiste en evitar controlar de un modo estricto y rígido el mundo externo, este mal es similar al inmunológico, así lo describe Kabat-Zin:

Una enfermedad inmunológica es una enfermedad en la que el sistema de percepción, vigilancia y seguridad –es decir, el sistema inmunológico– se descontrola y empieza a atacar a sus propias células y tejidos, una situación que ningún organismo, por más sano y vivo que esté, puede soportar durante mucho tiempo. Y lo mismo sucede con un país cuya política exterior se halle fundamentalmente dictada por una reacción alérgica, una manifestación del sistema inmunológico o la justificación –por más cierta que pueda ser– de que colectivamente está experimentando un síndrome de estrés postraumático, una situación que sólo puede conducir a líderes bienintencionados, en el mejor de los casos, o cínicos, en el peor de ellos, a tratar de sacar tajada para fines que poco o nada tienen que ver con la seguridad y la curación³⁴⁰.

No obstante, un ataque no letal catapulta una mayor salud y bienestar, las agresiones al sistema, por más dolorosas que sean, si son bien atendidas pueden convertirse en una excelente oportunidad para despertar y movilizar los recursos curativos más profundos y poderosos que por lo general son olvidados, para reestablecer prioridades, reorientar las fuerzas y recuperar la seguridad y el bienestar³⁴¹.

2. La meditación

Un buen médico considera diversos factores en la situación agónica del paciente, su historial clínico y los antecedentes familiares, asimismo, la curación del mundo a

³³⁸ Cfr., *Ibid.*, pp. 38-39.

³³⁹ Cfr., Saeed Habibzadeh, *El triunfo del amor sobre el ego*, Berlín, epubli GmbH, 2014, sin p, (ebook).

³⁴⁰ Jon Kabat-Zin, *Ibid.*, p. 43.

³⁴¹ Cfr., Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, p. 44.

la que hace referencia Kabat-Zin requiere prestar atención no sólo a la enfermedad sino también y a las causas que la desencadenaron³⁴².

Regularmente los médicos sólo curan los síntomas o tratan los efectos de las enfermedades, por ejemplo, en un aumento o disminución de peso, un médico experto puede encontrar que es a causa de un mal en la tiroides y se trata al paciente con medicinas propias para ese mal. No obstante, es inusual que se investigue el origen del detrimento a la tiroides. En esta comparación se hace énfasis en que la atención plena es similar a ir más allá de solamente curar los síntomas de la enfermedad, descubrir el comienzo del perjuicio o en la fuentes del sufrimiento.

Diversos pensadores han realizado investigaciones con respecto al origen de las enfermedades. Por ejemplo, Don Colbert comparte que la investigación médica ha documentado la relación entre la depresión y la enfermedad, en un estudio de trece años, se demostró que los que sufrían depresión tenían cuatro veces más riesgos de sufrir ataques cardiacos con respecto a quienes no presentaban historial de depresión. La fibromialgia, la artritis y otros dolores crónicos parecen aumentar si la persona sufre depresión³⁴³.

Kabat-Zin considera que se requiere indagar más sobre diversas enfermedades y no simplemente dar tratamientos médicos a los pacientes, en esa inquisición, en 1979 fundó la *Stress Reduction Clinic*, en la cual se expresa y se comparte que la meditación no es para temerosos, ni para quienes se han acostumbrado a negar los anhelos más profundos de su corazón. Su creador manifiesta que hay quienes piensan que la meditación es algo irrazonable, por lo cual, muestran renuencia a lo atemporal, su mente y su corazón están tan ocupados, que no tienen espacio para aprovechar la oportunidad de explorar el paisaje interior de la mente y del cuerpo, por lo tanto es necesario que en dónde hay una vida acelerada es perentorio tener una conciencia sensorial y aprender a morar en lo atemporal³⁴⁴.

La atención plena abre dimensiones del ser que han sido reprimidas, abandonadas e ignoradas. Por tal razón también afecta a la familia, el trabajo y la sociedad. El

³⁴² *Idem*.

³⁴³ *Cfr.*, Don Colbert, *Emociones que matan*, Tennessee, Betania, 2006, p. 75.

³⁴⁴ *Cfr.*, Jon Kabat-Zin, *La práctica de la atención plena*, Barcelona, Kairos, 2005, p. 54.

refugio seguro al que se refiere el pensador no se encuentra en el futuro imaginario al que por tradición se le asignan los tiempos mejores, sino en el presente tranquilo, gozoso, creativo, armonioso y dinámico. La paz no debe ser una aspiración para el día de mañana, la mayoría de las personas ven en el futuro la esperanza de algo mejor, lo cual impide que la paz se busque en el presente, Kabat-Zin lo explica así:

La paz es algo que podemos generar si aprendemos a despertar un poco más como individuos y mucho más como especie, si aprendemos a ser lo que ya somos y a morar en el potencial esencial que nos corresponde a todos los seres humanos. Como dijo en cierta ocasión Thich Nhat Hanh, el maestro zen vietnamita de la atención plena y activista de la paz: "No hay ningún camino que conduzca hasta la paz, la paz es el camino». Y es que, en un sentido muy profundo, el paisaje externo del mundo y el paisaje profundo, el paisaje externo del mundo y el paisaje interno del corazón son no-dos³⁴⁵.

En la actualidad existen diversas prácticas meditativas formales, como los programas de la atención plena, así como el tratamiento del dolor a pacientes que padecen enfermedades cardíacas, situación que hace cuarenta años no hubiera sido posible. Los centros de la atención plena existen alrededor de todo el mundo, y ofrecen cursos de reducción de estrés, entrenamiento profesional para educación de niños y adolescentes, diplomados en formación profesional, retiros y entrenamientos en línea. Si bien es cierto que la tecnología puede ayudar a las personas a facilitar la atención plena sin necesidad de trasladarse a un centro, no es conveniente delegar demasiadas prácticas que precisan de interacción física con quienes pueden guiarlas. También se imparte en despachos de abogados y diversas instituciones educativas. En Yale, Columbia, Harvard, Missouri y otras instituciones es parte del programa académico, asimismo también se han realizado congresos sobre la atención plena y la resolución alternativa de conflictos en diversas universidades de Estados Unidos. Los líderes del mundo empresarial realizan rigurosos retiros de meditación en cinco días. Asimismo hay escuelas pioneras que ponen en marcha programas de la atención plena, en la enseñanza primaria media y superior. El entrenador Philip Douglas Jackson quien tiene el récord absoluto de once títulos en la National Basketball Association (NBA) practicó la atención plena. Asimismo activistas medioambientales realizan retiros de

³⁴⁵ *Ibid.*, pp. 57-58.

meditación y florecen en muchos centros, la meditación ha dejado de ser algo exótico y ajeno a la cultura³⁴⁶.

LeShan expresa en su propia experiencia en la práctica de la meditación, que aun los que meditan no tienen claro porqué lo hacen:

Hace varios años, participé en un congreso organizado por un pequeño grupo de científicos que practicaban diariamente la meditación. Hacia el final de cuarto día de reuniones, a lo largo de las cuales cada uno de ellos había ido exponiendo con mayor o menor extensión cómo meditaba, les insté a responder la pregunta de por qué meditaban. Varias respuestas surgieron por parte de diversos miembros del grupo, pero todos nos dimos cuenta de que resultaban insatisfactorias, pues no respondían concretamente a la pregunta. Finalmente, uno de los asistentes dijo: “Es como volver a casa”. Un silencio se hizo entonces tras esta afirmación y todos inclinaron calladamente la cabeza en señal de asentimiento³⁴⁷.

Lo anterior demuestra la importancia que se le ha dado a la atención plena en diversos espacios educativos, políticos, empresariales y deportivos. No obstante, existe confusión con respecto a lo que realmente significa meditación, la cual es trascender, ir más allá de los pensamientos las interpretaciones y las emociones, las expectativas. Las personas ven conceptos, juicios, no obstante, la percepción y audición pura van más allá.

Un ejemplo de ello es lo que sucede a Ulises quién busca a Tiresias –un vidente ciego– para conocer su destino. La verdadera visión trasciende la mera visión física y los demás sentidos pueden convertirse en impedimentos para encontrar el auténtico camino. La arrogancia y la astucia que para Ulises parecerían ser sus fortalezas, podrían ser su perdición. Es importante desarrollar esa capacidad innata para ver más allá de la superficie, Tiresias, el ciego, podía ver lo realmente importante. Ulises no podía discernir lo que más necesitaba ver y conocer a Tiresias representa aquello que puede ayudar a encontrar lo que permanece oculto y a despertar la capacidad para entender el interior de las personas. Kabat-Zin reflexiona sobre la profecía de Tiresias:

En realidad, Tiresias profetiza a Ulises un segundo viaje, que debería realizar a solas, desprovisto de su banda de guerreros, un viaje solitario al interior, llevando un remo al hombro, hasta que un desconocido que no haya visto nunca el mar, finalmente le pregunte “¿Qué es ese aventador que llevas al hombro?”. Tengamos en cuenta que el aventador se usaba para separar el trigo de la paja y es aquí un símbolo del discernimiento, es decir, del Ulises sabio que ya ha concluido su odisea, acabado con los pretendientes de su esposa y recuperado su reino. El vidente ciego le predice este viaje interior en sus últimos años y

³⁴⁶ Cfr., *Ibid.*, pp. 75-77.

³⁴⁷ Lawrence LeShan, *Cómo meditar; guía para el descubrimiento de sí mismo*, Barcelona, Kairos, 2009, p. 9.

Homero no vuelve a mencionarlo nunca más. Según Helen Luke –que se atrevió a esbozar la historia que Homero nunca escribió–, presagia el viaje del Ulises anciano hacia la sabiduría y la paz interior en el que acaba reconciliándose con los dioses a los que ofendió con su ceguera y su orgullo desmesurado³⁴⁸.

La historia de Ulises refleja la importancia de desechar todo lo que envuelve y distrae a las personas y después comenzar a indagar y meditar en el interior para poder realizar ese viaje interior solitario. Existen malentendidos habituales con respecto a la meditación. No es una técnica o conjunto de técnicas, la verdadera introspección es una forma de ser o forma de percibir, los métodos y técnicas existen con la finalidad de ayudar como vehículos orientadores hacia los modos de ser de la mente, sin embargo, pueden llegar a obstaculizar la práctica de la verdadera meditación³⁴⁹.

LeShan relaciona la meditación con el misticismo, históricamente la palabra místico estaba asociada a los misterios órficos y eleusinos, el místico era quien juraba callar y literalmente tenía cerrada la boca; el misticismo es la búsqueda y la experiencia de la relación del individuo con la totalidad del universo que lo constituye. La consecuencia de este logro es la disposición de trascender los aspectos dolorosos y perjudiciales de la vida cotidiana para vivir con imperturbabilidad, la paz interior, la satisfacción y la capacidad para amar. El misticismo provee apoteosis, entusiasmo y goce de la existencia, además de una mayor destreza para manejar las cuestiones de la vida diaria³⁵⁰.

Tampoco la meditación es otra forma de relajación. Aunque va acompañada de estados profundos de sensaciones de bienestar, la atención plena consiste en incluir los estados que emergen de la conciencia sin dar preferencia a uno en particular, por ejemplo: el dolor la angustia, el aburrimiento, la impaciencia, la frustración y la ansiedad son válidos y cada emoción proporciona una oportunidad para la comprensión, aprendizaje y finalmente la liberación³⁵¹.

³⁴⁸ Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, p. 98.

³⁴⁹ *Ibid.*, p. 110.

³⁵⁰ *Cfr.*, Lawrence LeShan, *Cómo meditar; guía para el descubrimiento de sí mismo*, Barcelona, Kairos, 2009, p. 16.

³⁵¹ *Cfr.*, Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, p. 111.

3. La meditación y la atención plena

En palabras de Kabat-Zin, la meditación es la reflexión de las circunstancias de cada uno de los instantes de la vida. Las personas atrapadas en su propia actividad mental no pueden estar presentes de forma conveniente. La meditación consiste en no permitir que los contenidos desordenados, tumultuosos, dolorosos e imprecisos, afecten la capacidad de ver y apreciar de forma completa todo lo que ocurre, es posible que esta definición se confunda erróneamente con dejar la mente en blanco, la cual consiste en terminar con las preocupaciones, tener un estado de relajación, paz y calma³⁵².

Candarle enfatiza también en que existe una creencia errónea de que el objetivo de la atención plena es poner la mente en blanco. La mente no se detiene cuando las personas duermen, por esa razón existen los sueños, lo que se busca es redirigir la atención constantemente al momento presente, hacer a un lado las distracciones, con la atención plena se busca aprender a redirigir el torbellino de distracciones mediante la toma de conciencia y a la reconducción de la atención³⁵³.

La meditación en la atención plena, está saturada de pensamientos, preocupaciones y aflicciones, no tiene la finalidad de despojar a las personas de determinados pensamientos y llevarlos a otros, al respecto el autor expresa lo siguiente:

La meditación es, en realidad, un gesto interno que permite que nuestro corazón y nuestra mente (considerados como una totalidad inconsútil) cobren conciencia del espectro completo del momento presente tal cual es, aceptando todo lo que se presente por el simple hecho de que está sucediendo, en una actitud interna que la psicoterapia ha calificado como “aceptación incondicional”. Y debo decir que se trata de algo muy difícil, sobre todo en el caso de que lo que ocurra no concuerde con nuestras expectativas, deseos y fantasías, que parecen ser inagotables y pueden, aunque sea de un modo muy sutil y casi imperceptible, llegar a teñirlo todo, especialmente en lo que se refiere a la práctica de la meditación y a cuestiones relacionadas con el “progreso” y el “logro”³⁵⁴.

La meditación de la atención plena no tratar de llegar a un determinado lugar, sino permitir estar en el instante presente y observar el mundo tal cual es. Lo anterior es difícil de comprender, debido a que las personas siempre encuentran un mundo

³⁵² Cfr., *Ibid.*, pp. 111-113.

³⁵³ Cfr., Javier Candarle, *Mindfulness: Atención plena para vivir mejor*, México, Ediciones B, 2018, sin p. (ebook).

³⁵⁴ Cfr., Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, pp. 114-115.

presente imperfecto. Por esa razón la mente y el cuerpo se resisten tanto a aceptar –por lo menos en ese instante–, las cosas tal como son. Esta oposición es mayor cuando se tiene el anhelo de que la meditación ayude a mejorar la vida y contribuya a transformar el mundo³⁵⁵.

No obstante, Kabat-Zin no niega la importancia de aspirar a mejorar la vida. De hecho, cuando se medita y se permanece en silencio, hay una transformación personal que a su vez trasciende al mundo. No se trata de un silencio para perderse en un sueño, sino en un silencio contemplativo. La paradoja que presenta el pensador es que las personas sólo pueden transformarse si dejan de centrarse en sí mismas, aunque sólo sea unos instantes, y permitir las cosas tal como son sin perseguir nada. Quien crea los problemas es incapaz de encontrar una solución válida a los mismos, la expresión anterior estimula a ejercitar la capacidad para ver, reconocer y trascender motivaciones, concepciones y hábitos inconscientes que puedan haber generado los problemas. Lo anterior se logra con una mente intacta, original y no condicionada³⁵⁶.

Encontrar una percepción inmune no condicionada es una tarea difícil como lo es la sociedad bien ordenada de Rawls. Sin embargo, puede ser una aspiración que encamine y motive a las personas a construir una humanidad lo más humanizada posible, en la cual los ciudadanos adquieren un sentido de justicia normal y suficiente³⁵⁷.

Kabat-Zin invita a salir de los caminos usuales del pensamiento y reposar en la experiencia desnuda del momento presente, así como descansar en las cualidades que se pretenden cultivar, las cuales provienen de la conciencia y es allí en donde este autor desea trasladar a las personas. Ese camino se logra cuando se abandona el esfuerzo de llegar a algún lado y se deja de pretender tener una sensación especial, así lo describe:

Cualquier estado mental es, desde el punto de vista de la conciencia, un estado meditativo. Por ello, en este sentido, la ira y la tristeza son tan interesantes y valiosas como el entusiasmo o el gozo y mucho más, por cierto, que la mente en blanco o que la mente insensata (es decir, la mente desconectada de los sentidos). Todos los estados mentales y corporales, desde la ira hasta el miedo, el terror, la tristeza, el resentimiento, el entusiasmo,

³⁵⁵ Cfr., *Ibid.*, 2005, p. 115.

³⁵⁶ Cfr., *Ibid.*, pp. 115-116.

³⁵⁷ Cfr., John Rawls, *Liberalismo Político*, México, Fondo de Cultura Económica, 1995, p. 143.

el gozo, la confusión, el disgusto, el desprecio, la ansiedad, la envidia, la rabia y aun el embotamiento, la duda y la apatía son verdaderas ocasiones para conocernos mejor a nosotros mismos, siempre y cuando podamos detenernos, mirar y oír o, dicho en otras palabras, siempre y cuando volvamos a los sentidos y establezcamos contacto inmediato con lo que, en todos y cada uno de los instantes, se halle presente en nuestra conciencia. Lo curioso, por más contraintuitivo que pueda parecer, es que baste precisamente con eso y que perfectamente podemos renunciar a todo esfuerzo para que las cosas discurran de un modo especial. [...] es decir, de que la vida siempre está desplegándose, instante tras instante, como conciencia³⁵⁸.

Existen dos modalidades de meditación, que al parecer se contraponen, sin embargo, se puede recurrir a ellas. La primera visualiza a la meditación como un medio o disciplina para cultivar y perfeccionar la capacidad de prestar atención, es decir la meditación es un método para profundizar y morar en la conciencia en el tiempo presente. Esta manera de pensar considera una forma progresiva de ver la meditación y dirigirse hacia la sabiduría³⁵⁹.

El otro modo de entender la meditación es el nométodo o no-hacer. Kinslow lo llama *euquietud*, el cual consiste en un nivel de reposo profundo³⁶⁰.

No hay una meta, tampoco un comienzo, medio ni objetivo a alcanzar. Kabat-Zin lo aclara:

Bien podríamos decir que, desde este punto de vista, la meditación consiste en la realización y encarnación inmediata y en este mismo instante de quien uno ya es, más allá del tiempo, más allá del espacio y más allá de cualquier tipo de concepto, descansando en la naturaleza misma de nuestro ser, a la que, en ocasiones, se denomina estado natural, mente original, conciencia pura, namente o simplemente vacuidad. Uno ya es todo lo que espera obtener y, en consecuencia, no es preciso realizar esfuerzo alguno de voluntad –ni prestar atención siquiera a la respiración –y no hay nada en absoluto que obtener³⁶¹.

Para Kinslow, la conciencia pura es nada, debido a que no tiene forma y está en todas partes, pero las personas no se percatan de ella, es como la luz, se mira a través de ella, pero la luz se mantiene oculta, lo mismo sucede con la práctica de la nada³⁶².

Las dos formas de entender la meditación pueden ser complementarias y paradójicas, ninguna de ellas es completa en sí misma y sólo son ciertas, si se toman en cuenta al mismo tiempo. Al considerar estas dos visiones, se corre menos

³⁵⁸ Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, pp. 115-116.

³⁵⁹ *Cfr., Ibid.*, pp. 119-120.

³⁶⁰ *Cfr.*, Frank Kinslow, *Cuando nada funciona intenta no hacer nada*, Málaga, Sirio, 2015, sin p. (ebook).

³⁶¹ Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, p. 121.

³⁶² *Cfr.*, Frank Kinslow, *op. cit.*, sin p. (ebook).

peligro de quedar atrapado en una de ellas, para el autor es esencial que las personas permanezcan quietas, en lugar de saltar a otro flujo de pensamientos cuando la mente se aburre o se agita, es un ejercicio continuo de prestar atención y liberarse de las corrientes de pensamientos que continuamente arrastran³⁶³.

La práctica habitual de estos dos tipos de meditación trasciende toda noción de esfuerzo y ejercicio, Kabat-Zin expresa una visión ética de la meditación, considera que el esfuerzo se elimina cuando se convierte en un acto de amor. Así lo explica:

Yo creo que la meditación formal es, por encima de todo, un acto de amor, un gesto interno bondadoso y amable hacia nosotros mismos y hacia los demás, un gesto del corazón que reconoce nuestra perfección aun en medio de la imperfección más evidente que supone nuestros defectos, heridas, apegos, humillaciones y persistentes hábitos inconscientes. Es un gesto muy valiente sentarse durante un tiempo y permitirnos estar presentes sin ningún tipo de adorno. Cuando nos detenemos, contemplamos y escuchamos, es decir, cuando prestamos una atención completa y continua a nuestros sentidos, incluida la mente, estamos encarnando lo más sagrado de nuestra vida³⁶⁴.

Parecería que hay una contradicción en guardar silencio y poner atención a lo que se encuentra alrededor, la tesis que se defiende en estos párrafos consiste en hacer ver que el primer y más difícil paso es acallar lo interior, lograr el silencio personal, lo cual es una tarea imposible o muy difícil de alcanzar para la gran mayoría de las personas, sin embargo, quienes logran dar ese paso pueden explorar otras formas de reflexionar, es decir, cuando se ha logrado una meditación en donde los ruidos interiores se han minimizado se da lugar a otras formas de silencio, como lo es el silencio del entorno, la atención plena o simplemente meditar.

4. La meditación en la vida cotidiana

El “noble silencio” como lo llama Tannier puede ser parte de la vida diaria. La meditación no está reservada para la gente tranquila y sosegada, todo lo contrario, guardar silencio y bajar el ritmo es una tarea propuesta para quienes viven en la agitación continua, cuando las personas son capaces de interrumpirse a sí mismas, escuchar y poner atención, pueden pasar del ruido a la calma, lo cual implica un gran desafío.

³⁶³ Cfr., Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, p. 125.

³⁶⁴ *Ibid.*, p. 128

Al respecto Csikszentmihalyi comparte que las herramientas que hacen posible el flujo del pensamiento son propiedad de todas las personas. Quien se familiariza con la poesía puede generar series ordenadas de pensamientos sin tener en cuenta lo que sucede en el exterior, al aprender ese sistema simbólico le permite establecer un mundo independiente dentro de su mente y en casos extremos puede salvarle la vida, como el caso de los islandeses³⁶⁵. El autor afirma que la razón por la que en Islandia haya más poetas per cápita, es porque recitar las sagas fue la manera en que los islandeses mantuvieron su conciencia en orden en un ambiente sumamente hostil hacia los humanos. Lo describe así:

Aislados en la noche gélida, solían cantar sus poemas alrededor del fuego en tugurios precarios, mientras aullaban afuera los vientos de los inacabables inviernos árticos. Si los islandeses hubiesen pasado todas aquellas noches en silencio, escuchando el viento burlón, el temor y la desesperación se habrían adueñado pronto de sus mentes. Al dominar la cadencia ordenada de la métrica y la ritma, y al convertir los sucesos de sus propias vidas en imágenes verbales, lograron tomar el control de sus experiencias, Frente al caos de las tormentas de nieve, crearon canciones con forma y significado³⁶⁶.

La poesía y la música pueden brotar del interior de las personas de una manera natural en situaciones en donde son apartadas, aisladas o se encuentran en situaciones extremas como los campos de concentración o retiros. No obstante, el retiro voluntario a la meditación en algunos momentos la vida diaria ayuda a encontrar el descanso interior.

El silencio ayuda a transformar los hábitos, Tannier propone hacer retiros digitales, apagar las herramientas habituales como el *smartphone*, la computadora, el teléfono, la *tablet*. Lo anterior permite cambiar la forma en que las personas se relacionan con el mundo, por ejemplo, elegir la soledad en lugar de depender diariamente de la red social³⁶⁷.

Las redes sociales generan ruido. Demandan más tiempo, generan más información de la que se requiere, comparable al exceso de comida que es imposible digerir³⁶⁸.

³⁶⁵ Cfr., Mihaly Csikszentmihalyi, *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Barcelona, Kairos, 2008, p. 195.

³⁶⁶ *Ibid*, p. 195.

³⁶⁷ Cfr., Kankyo Tannier, *op. cit.*, pp. 180-181.

³⁶⁸ Cfr., Rodrigo Ron *et al.*, *Niños, adolescentes y redes sociales. ¿Conectados o atrapados?*, Madrid, ESIC, 2013, sin p. (ebook).

El aburrimiento puede convertirse en un arte de mirar y de observar, así lo comparte Tannier después de reclirse de forma voluntaria en un retiro en la India:

Muchas cosas excepcionales que contar durante las largas noches de invierno, Pero de lo que más me acuerdo es de esas horas banales ante la ventana. Fue entonces cuando más aprendí. Por primera vez en mi vida, me encontraba ante el Gran Vacío, sin nada que hacer ni amigos con quienes conversar. En aquel momento, muchas cosas importantes me parecían irrisorias, y la propia vida tomaba otro relieve. Durante aquella semana pasé de la exasperación a la depresión, luego a la alegría y, al fin, a una profunda calma. Todo ello gracias a un silencio absoluto; de las palabras, visual, de los gestos... y del pensamiento³⁶⁹.

No todas las personas pueden o desean ir a los retiros que Tannier ha vivido. Sin embargo, la vida cotidiana puede ser acompañadas por el silencio, el cual abre un abanico de posibilidades, por ejemplo el cambio de alimentación también permite una nueva forma de ver el mundo, como el pensamiento que manejan las personas veganas o vegetarianas.

Muchos maestros espirituales recomiendan que antes de comer se debe agradecer por la posibilidad que hay entre 7000 millones de seres humanos de disponer alimentos. Es una tarea difícil en la vida cotidiana comer en silencio, pero permite saborear la comida, tener tiempo de masticar bien los alimentos y acompañar cada bocado hasta su término.³⁷⁰ Lo anterior permite que la digestión sea más fácil y reposada, también el hecho de comer con calma ayuda al buen funcionamiento de los órganos internos, si el estómago está relajado funciona mejor.

Suena muy simple seguir la regla siguiente “cuando tengas hambre come”; sin embargo, no es tan sencillo seguirla. Existen estudios que demuestran que los bebés y los niños pequeños tienen una sensación intuitiva sobre lo que deben comer y las cantidades necesarias de calorías, vitaminas, minerales y demás nutrientes. La sabiduría y placer innatos con respecto a comer desaparecen con el paso del tiempo cuando la mente comienza a dominar las necesidades del cuerpo³⁷¹.

Otra forma de practicar el silencio en la vida cotidiana es simplemente salir de casa de una manera distinta, la “cura del silencio”³⁷² significa hacer las cosas de una forma distinta, caminar más despacio, levantar la mirada, contemplar los árboles,

³⁶⁹ Kankyó Tannier, *op. cit.*, p. 186.

³⁷⁰ *Cfr. Ibid.*, pp. 187-188.

³⁷¹ *Cfr. Jan Chosen Bays, Comer atentos: Guía para redescubrir una relación sana con los alimentos*, Barcelona, Kairos, 2013, sin p. (ebook).

³⁷² Kankyó Tannier, *op. cit.*, p. 188.

hacer las cosas a un ritmo más lento o simplemente tener el enorme placer de perder el tiempo mientras todo el mundo corre³⁷³.

El escuchar música con atención plena permite al oyente preparar al oído para percibir detalles que en otra situación pasarían desapercibidos. Identificar los instrumentos, la tonalidad, la letra y otros aspectos permiten desarrollar o sensibilizar el sentido del oído. La atención plena también puede mejorar la comunicación. Muchas veces las personas solo esperan su turno para hablar, sin escuchar realmente a su interlocutor, comenzar a prestar atención ayudar a aprender del interlocutor y comprenderlo mejor³⁷⁴.

Reestablecer el contacto con los sentidos también tiene un impacto en la naturaleza, se estima que para el 2100 la temperatura global del planeta se duplicará como consecuencia de la forma de actuar de las personas hoy en día. Los hábitos de consumo y desperdicio deben cambiar, la actividad humana pone en peligro el equilibrio global del planeta, por lo que es necesario trabajar de manera colectiva para reestablecerlo.

La mayoría indica que alcanzar ese equilibrio está fuera de su alcance, por lo que se lo delegan al gobierno, a las empresas y a otros organismos. El siguiente, sólo es un ejemplo para reconocer que a nivel personal también impactamos en el medio ambiente.

Cada día, más de doscientos cincuenta mil millones de correos electrónicos son enviados en todo el mundo. Cerca del 80% de éstos son correo basura enviado por robots y en los que se puede encontrar desde anuncios publicitarios hasta diferentes tipos de virus. Sólo un 20% corresponde efectivamente a la comunicación entre usuarios, quienes respaldan ese método como una forma de reducir el impacto ambiental sobre el planeta (al no utilizar papel como en el método tradicional, por supuesto). No obstante, el espíritu ecologista de los cibernautas no es del todo verde:

La realidad es que detrás del inofensivo correo existe un consumo de recursos naturales en distintas escalas. Basta un ejemplo: un empleado de una firma corporativa envía un correo electrónico de un megabyte a un colega que tan sólo se encuentra a unos cuantos metros

³⁷³ Cfr. *Ibid.*, pp. 188-189.

³⁷⁴ Cfr. Jesammy Hibberd, Jo Usmar, *Este libro te hará controlar tus emociones*, Barcelona, Roca editorial de libros, 2015, sin p. (ebook).

de distancia. Este correo, con su texto, imágenes y, tal vez, un documento adjunto, tardará en leerse cinco minutos. En el momento de medir la huella ambiental de este proceso, y según un estudio de la Agencia para el Medio Ambiente y el Control de la Energía (Ademe, por sus siglas en francés), ese megabyte de información sumado a los cinco minutos de lectura que tardaría la persona frente a la pantalla resultaría en no menos de 19 gramos de emisiones de CO₂ al medioambiente. En un año, y haciendo un envío diario de 20 de estos correos, esta cadena emitiría una cantidad similar de CO₂ como la de un coche en perfectas condiciones que viaje no menos de 1000 km. ¿La alternativa es el papel? No del todo, según el ingeniero ambiental Leonardo Luzuriaga. A pesar de que mucho del papel que se consume en la actualidad proviene de plantaciones de bosques creadas para este fin, en países como Ecuador falta todavía una cultura en torno al reciclaje³⁷⁵.

La práctica del silencio no contamina, así como los árboles aportan oxígeno y flores y frutos, los que se dedican al silencio sin el uso de la tecnología son quienes promueven el sostenimiento del mundo.

El silencio y la música están estrechamente relacionados con la salud. La música puede ser un camino para llegar al silencio. Tal es el caso de las investigaciones que apuntan a que las embarazadas que escuchan composiciones clásicas suelen tener períodos de gestación más tranquilos y relajados³⁷⁶.

El Duke Cancer Institute realizó un trabajo que reveló que hubo una reducción en el dolor de los pacientes oncológicos que escuchaban música a través de auriculares que cancelaban todo ruido externo. También descendió la ansiedad durante biopsias de próstata, que suele ser una intervención que produce un aumento de la presión arterial debido a la ansiedad y tensión que sienten los pacientes³⁷⁷.

Un estudio del Health Science Center de la Universidad de Texas demostró que los profesionales médicos que escuchaban composiciones de Wolfgang Amadeus Mozart tenían los sentidos más agudos en comparación con los médicos que no escuchaban música clásica³⁷⁸.

Además, hay diferentes factores que afectan la calidad del sueño, como fumar o consumir cafeína. Pero, además, un estudio de la Universidad de Toronto reveló que escucharla antes de prepararse para dormir podría ayudar a combatir los

³⁷⁵ Diego Ortiz, "Contaminando el planeta con un e-mail", en *El comercio*, 11 de julio de 2015, sin p. disponible en elcomercio.com.

³⁷⁶ Cfr., Don Campbell, *El efecto Mozart*, Barcelona, Urano, 1998, p. 30.

³⁷⁷ Julie Poucher Harbin, "Therapy App Aims To Bust Stress", en *Duke Cancer Institute*, 2 de junio de 2017, sin p. disponible en <http://www.dukecancerinstitute.org>.

³⁷⁸ Cfr., Eric Jensen, *Arts with the Brain in Mind*, Alexandria, ASCD, 2001, pp. 25-28.

peores casos de insomnio, ya que lleva a un sueño más largo y más profundo, debido a los ritmos y tonos usuales de la música barroca.

El Efecto Mozart ayudó a bebés prematuros a ganar peso rápidamente, asimismo exponer a los fetos en la etapa prenatal les permite mayores beneficios que a quienes no son expuestos. Los niños que han sido estimulados en la etapa prenatal obtienen al nacer un mejor resultado en la prueba de Apgar³⁷⁹.

Durante mucho tiempo, los científicos han buscado una explicación para el potencial efecto de Mozart en los seres humanos, animales y plantas. Algunos teorizan que Mozart ha incorporado a la secuencia de Fibonacci, una fórmula matemática que se encuentra en la naturaleza. Otros dicen que las frecuencias presentes en la música tienen un efecto sobre los seres vivos³⁸⁰.

Lo cierto es que la música y el silencio producen efectos benéficos en la salud y bienestar de los seres vivos, aunque todavía no se encuentre una explicación científica del todo acertada.

5. La ética y la atención plena

El fundamento de la atención plena está en la ética, así como en la motivación de no causar perjuicio al cuerpo y a la mente, alcanzar el silencio y la calma en medio de acciones enturbiadas y desestabilizadoras. Las acciones poco éticas causan daño, no sólo a los demás, sino también a quien las realiza. La mentira, el robo, el asesinato, el hablar mal de los demás son acciones no éticas que afectan al cuerpo y lo mantienen crónicamente contraído y tenso y en una actitud hacia la defensiva, además de que todo lo anterior produce ira, miedo, agitación, confusión, pena y remordimiento³⁸¹.

Por ello, es necesario revisar acciones y conductas que tienen efectos benignos en el mundo y en el corazón, como la generosidad, la fidelidad, la empatía, la compasión, la gratitud, la aceptación y la ecuanimidad. Dichas cualidades son el fundamento de una vida ética. Por el lado contrario, la avaricia, la mentira, la falta

³⁷⁹ Cfr., Mercedes García Hurtado, *Embarazo y prevención: Estimulación prenatal auditiva*, Sevilla, Punto Rojo Libros, 2015, sin p. (ebook).

³⁸⁰ Cfr., William Lidwell *et al*, *Universal Principles of Design*, Beverly, Rockport, 2010, p. 94.

³⁸¹ Cfr., Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, pp. 177-178.

de honestidad y en general las conductas poco éticas impiden una vida satisfactoria. La atención plena permite trabajar con todas estas emociones y sentimientos sin negarlos pero tampoco darles rienda suelta³⁸².

La atención plena no sólo consiste en meditar y reflexionar, un paso más allá es el que realizaron Gandhi y Luther King al manifestar con sus acciones no violentas su desacuerdo con las injusticias, Kabat-Zin lo expresa así:

Tanto Gandhi como Martin Luther King emplearon la desobediencia civil para defender las causas de los derechos humanos frente a la crueldad y las injusticias endémicas e institucionalizadas. Estos activistas morales suelen ser considerados por el poder y por muchos espectadores como agitadores que no respetan la seguridad ciudadana, y quizás incluso como traidores o enemigos de la patria, pero lo cierto es exactamente lo contrario, porque no son traidores sino auténticos patriotas. Quizás sean enemigos de la injusticia [...] y confiando en la inteligencia de su consciencia, y testimonien, con su presencia moral y sus acciones una verdad superior³⁸³.

Así como manifestaron su intención de defender los derechos humanos, la ética tiene que ver con el modo en que, instante tras instante, se asuma una actitud básica orientada a la bondad, generosidad, compasión y buena voluntad. Por lo ejemplificado anteriormente Kabat-Zin infiere lo siguiente: “Independientemente de la elocuencia, la transmisión de la ética y de la moral es mucho más eficaz a través del ejemplo que de la palabra”³⁸⁴, cada persona debe experimentar como consecuencia de la atención plena, los efectos de sus acciones, palabras, pensamientos y expresiones, momento tras momento³⁸⁵.

Tannier expresa que el silencio se puede practicar en los actos bondadosos o espiritualidad ética. Un ejemplo es la recuperación de la sencillez, por ejemplo, prescindir de las compras compulsivas, de encender la televisión o estar activos en las redes sociales. Las personas que practican el silencio y la sencillez aprenden a descartar las necesidades creadas, como el uso continuo de redes sociales por medio de diversos dispositivos³⁸⁶.

El silencio en la vida cotidiana también se puede acompañar de compras éticas. Es impresionante la cantidad de tiempo que se dedica a las compras de artículos que

³⁸² *Cfr., Ibid.*, pp. 178-179.

³⁸³ *Ibid.*, p. 183.

³⁸⁴ *Ibid.*, p. 185.

³⁸⁵ *Cfr., Ibid.*, p. 185.

³⁸⁶ *Cfr. Kankyo Tannier, op. cit.*, p. 195.

no son necesarios para subsistir, como la energía que se gasta para estar a la moda. Las compras éticas permiten reflexionar sobre lo que se obtiene, así como su efecto en la persona que lo adquiere, en el planeta y en las demás personas. Thich Nhat Hanh dijo “Si consumes objetos fabricados con sufrimiento, esparces semillas de sufrimiento por tu interior”³⁸⁷.

Un comprador ético reflexiona e indaga sobre el origen de lo que adquiere. El 24 de abril del 2013 ocurrió una tragedia, cuando un edificio en Bangladesh se derrumbó, más de mil personas perdieron la vida y otras dos mil resultaron heridas. La mayoría eran mujeres que trabajaban en condiciones insalubres, confeccionaban ropa para más de treinta marcas occidentales. Lo anterior expuso que ciertas compras existen a costa de vidas sacrificadas, lo cual representa una cara desoladora de la globalización³⁸⁸.

Tailandia es el principal exportador de atún en el mundo, debido a la falta de regulación y a la gran cantidad de trabajadores inmigrantes, la industria pesquera de ese país promueve la esclavitud moderna. La Organización Internacional del Trabajo alerta que la mayoría de las quinientas mil personas que se suben a las más de cincuenta mil embarcaciones pesqueras de ese país, pueden ser considerados como esclavos modernos porque son forzados a trabajar bajo amenaza, son controlados o directamente son propiedad de sus jefes, son tratados como mercancía y no se les permite abandonar su puesto de trabajo. Algunos países han tomado medidas para disminuir esa esclavitud, tal es el caso del parlamento australiano el cual creó la Ley sobre Esclavitud Moderna, la cual se aprobó a finales del 2018 con la finalidad de terminar con la esclavitud de las cadenas de suministro a nivel mundial³⁸⁹.

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo, doce millones de niños menores de catorce años trabajan en las llamadas “fabricas del sudor” del Tercer

³⁸⁷ Cfr., *Ibid.*, p. 196.

³⁸⁸ Víctor M. Olazábal, “Cinco años del derrumbe del Rana Plaza: logros y cuentas pendientes en la industria textil de Bangladesh”, en *El mundo*, 24 de abril de 2018, disponible en elmundo.es. [consultado el 7 de mayo de 2019].

³⁸⁹ K. Nicholl, M. Wilhelm y V. Bhakoo, “La conexión entre su lata de atún y la mano de obra esclava”, en *El país*, 17 de enero de 2019, disponible en <https://www.elpais.com>, [consultado el 14 de mayo de 2019].

Mundo en la creación de ropa, juguetes u ordenadores que compra Occidente. Klaus Werner y Hans Weiss (periodistas austriacos) denuncian en el libro negro de las firmas de marca, cómo en las empresas manufactureras de Indonesia a las mujeres se las despide durante la menstruación para que no pierdan tiempo en ir al baño o cómo los pesticidas utilizados en algunas plantaciones han ocasionado muertes y enfermedades entre los trabajadores centroamericanos³⁹⁰.

La gran mayoría de las personas que tienen un celular eligen el dispositivo que tenga las mejores características al menor costo posible. Una compra ética incluye investigar el origen del ensamblado de las marcas y comprar aquellos artículos que se produzcan en lugares en donde se respeten las normas y leyes, con el objeto de premiar y apoyar a quienes buscan el trato digno y justo de las personas que trabajan en la elaboración de los artículos tecnológicos.

Los ejemplos anteriores ayudan a reflexionar que aun los actos de la vida diaria enfocados en las compras tienen implicaciones éticas. Aunque es imposible saber el origen de los productos, en la medida posible es importante considerar que los bienes de consumo se producen y distribuyen en condiciones laborales dignas.

Con respecto a lo anterior, Tannier sugiere la promoción de la toma de conciencia, en primer lugar por medio del boicot o de una petición, con una actitud sosegada y dulce, lo cual redundará en beneficio para la humanidad³⁹¹.

Las personas pueden optar por lo que Pierre Rabhi llama “la sobriedad feliz”. Tannier la llama “la abstinencia voluptuosa” y menciona en su experiencia personal con respecto al consumo con frenesí:

En cuanto me sentía un poco alicaída –muy a menudo en esa época–, recorría el centro de la ciudad con el propósito de comprar ropa, *delicatesen*, libros, CD o cualquier objeto que pudiera aportarme un poco de consuelo. Al final, experimentaba un alivio provisional, seguido, en general, por un nuevo vacío, especialmente... ¡en la cartera! Por aquel entonces, aún no sabía que el abismo de la carencia no tiene fondo y que tan sólo se puede alcanzar la paz cambiando de paradigma, reconciliándose consigo mismo.

Hoy a fuerza de observarlas y de acogerlas, mis emociones ya no son tan intensas como antaño. Rara vez voy de tiendas, nunca pienso en comprar ni fantaseo con tal o cual objeto³⁹².

³⁹⁰ Monica Fokkelman, “El libro negro de las firmas de marca”, en *El mundo*, 11 de noviembre de 2001, sin p. disponible en <https://www.elmundo.es>, [consultado el 14 de mayo de 2019].

³⁹¹ Cfr. Kankyo Tannier, *op. cit.*, p. 197.

³⁹² Cfr. *Ibid.*, pp. 198-199.

“La sobriedad feliz” ofrece a quien la practica una felicidad duradera. No consumir es agradable y permite ganar tiempo para hacer otras cosas, ayuda a las personas que la practican a ahorrar dinero y gastarlo en lo que realmente vale la pena, es decir, realizar un consumo ético. La no-compra también es un acto político, debido a que reconoce a los seres humanos con el poder actuar en el mundo de una manera sobria, tener las riendas de su vida y poseer la certeza de contribuir a un futuro mejor³⁹³.

El silencio está estrechamente relacionado con el consumo ético. Las personas que constantemente están en el ruido cotidiano no piensan lo que hacen, ni se toman tiempo para estar en calma, quienes pueden tomar tiempo para reflexionar son quienes pueden estar en calma. El silencio de la atención plena se contrapone al ruido que ocasiona falta de atención.

6. Otras perspectivas del silencio y la atención plena

Los sentidos pueden agudizarse de una manera extraordinaria. Hellen Keller podía descubrir mediante el sentido del olfato, el trabajo de quienes estaban en la misma habitación que ella, debido a que era capaz de percibir a detalle los químicos adheridos a la ropa de las personas.³⁹⁴ No obstante, para la mayoría de las personas, los sentidos sólo muestran un aspecto del mundo que se percibe, en palabras de Heller Keller:

Soy tan sorda como ciega y el problema que supone la sordera, me parece más profundo y complejo que el de la ceguera. Y ello es así porque la sordera implica la pérdida de estímulos más vitales: el sonido de la voz que nos enseña el lenguaje, hace bullir los pensamientos y nos mantiene en compañía intelectual de otros seres humanos... Si viviera de nuevo haría mucho más de lo que he hecho por los sordos, porque ahora sé que la sordera es mucho peor que la ceguera³⁹⁵.

El poeta David Wright describe su sordera como un despojo de toda sensación sonora. En esa condición, acuña el concepto de música visual, la cual se refiere a percibir los sonidos sin poder escucharlos. John Hull, quien quedó en una ceguera total antes de llegar a los cincuenta años, comparte que la ceguera profunda obliga a cambiar de centro de gravedad y permitir que la atención se dirija hacia los otros

³⁹³ Cfr. *Ibid.*, pp. 199-200.

³⁹⁴ Cfr. *Ibid.*, p. 307.

³⁹⁵ *Ibid.*, p. 308.

sentidos. Por ejemplo, el sonido de la lluvia que para él antes no había sido digno de atención, le permitía describir todo un paisaje³⁹⁶.

Se puede aprender de las capacidades descubiertas por quienes experimentaron la pérdida de uno o más sentidos, como el caso de Beethoven, quien quedó sordo paulatinamente y Bach a quien le ocurrió lo mismo pero con el sentido de la vista, pero no es necesario esperar a perder la vista, el oído o algún otro sentido para advertir esas capacidades.

De acuerdo con Bonal los sentidos necesarios para un músico son el oído y el tacto, ha habido casos en donde la ausencia de la vista contribuye a una mayor abstracción en la creación y sensibilidad musical³⁹⁷.

La ausencia de algún sentido permite agudizar otros, como es el caso del poeta griego y ciego llamado Homero; situación similar la vivieron otros escritores como el novelista y dramaturgo español Benito Pérez Galdós, quien tuvo ceguera procedente de una grave enfermedad neurológica en los últimos ocho años de su vida³⁹⁸; Jorge Luis Borges también vivió ciego las últimas tres décadas de su vida³⁹⁹. Existe gran cantidad de ejemplos de músicos, poetas y artistas que perdieron uno o más sentidos al final de su vida, pero contrario a afectar su sensibilidad, la pérdida de estos sentidos les permitió crear obras majestuosas. Sin embargo, vale la pena reflexionar en cómo la música, la poesía y la práctica de la meditación plena puede servir de ayuda a aquellas personas que nacieron sin un sentido, como por ejemplo el de la vista, Bonal lo explica así:

La música permite iniciar al invidente en la reflexión con el análisis, fomenta el sentido del orden, la capacidad de atención, estimulando la imaginación y contribuyendo a potenciar la memoria y el desarrollo de la creatividad porque la música se construye con sonidos organizados según unos criterios determinados, [...].

La organización mental del sonido lo capacita para moverse casi con la misma libertad corporal de los niños que ven. Los alumnos que realizan terapia de rítmica educacional tienden a reaccionar con mayor libertad, equilibrio y sentido de dirección.

[...] La música vocal ayuda a relajar los músculos de la garganta, pecho y diafragma. [...] El sonido es energía. Escuchar o producir música cantando o tocando un instrumento supone un esfuerzo energético que, incorporando la conciencia, será más equilibrado y redundará

³⁹⁶ Cfr. *Ibid.*, p. 309.

³⁹⁷ Cfr. Dolores Bonal, *La música como medio de integración y trabajo solidario*, Madrid, Grafo, 2008, p. 100.

³⁹⁸ Cfr. Carmen Menéndez Onrubia, *Introducción al teatro de Benito Pérez Galdós*, Madrid, C.S.I.C., 1983, p. 293.

³⁹⁹ Cfr. Vicente Cervera Salinas, *La poesía de Jorge Luis Borges: Historia de una eternidad*, Murcia, Universidad de Murcia, 1992, p. 186.

en un aumento del bienestar convirtiendo el goce de la música en un disfrute corporal y sensorial⁴⁰⁰.

En medio de la Segunda Guerra Mundial un grupo de mujeres cautivas en un campo de concentración japonés ubicado en Sumatra Indonesia, escribió partituras musicales de memoria, lo cual les permitió formar un coro. Estaban demasiado débiles para actuar de pie por lo que lo hacían sentadas, desafortunadamente la mitad de los integrantes del coro murió en el transcurso de un año, pero se olvidaron de la terrible inanición de sus delgadísimos cuerpos por la música que crearon juntas. Les parecía un milagro que entre todas aquellas cucarachas, ratas y chinches y del olor a letrinas surgiera aquella belleza de las mujeres y que pudieran crear en aquel horrible campo⁴⁰¹.

Kabath-Zin compara al cuerpo con un instrumento musical y la forma más adecuada de afinarlo y conocerlo es observarlo como si se tratara de un universo⁴⁰².

Oliver Sacks comparte la experiencia de Kitty Stiles, terapeuta musical en la década de 1950, quien sabía que los pacientes de todo tipo reaccionan de una manera poderosa a la música, incluso los posoencefalíticos, quienes no pueden realizar movimientos voluntarios, podían responder al ritmo de manera involuntaria⁴⁰³.

Recientes investigaciones sugieren que la exposición prolongada y repetida al silencio, puede resultar beneficiosa para la salud.

En los últimos años, los investigadores recalcan el característico poder del silencio para calmar, aumentar el volumen de los pensamientos internos y sintonizarlos con el mundo. La contaminación acústica está relacionada con algunos problemas de salud, como las enfermedades del corazón, problemas de sueño, presión arterial alta y pérdida de la audición. Ciertos niveles de ruido provocan detrimento irreversible o ruptura del tímpano.

Si la exposición excesiva a ruidos es mala para la salud, la ausencia de ruido significa el alejamiento de daños físicos causados por la contaminación acústica. El silencio es neutral. Varios estudios recientes sugieren que la exposición prolongada

⁴⁰⁰ Cfr. Dolors Bonal, *op. cit.*, pp. 160-161.

⁴⁰¹ Cfr. Jan Chosen Bays, *Comer atentos: Guía para redescubrir una relación sana con los alimentos*, Barcelona, Kairos, 2013, sin p. (ebook).

⁴⁰² Cfr. Jon Kabat-Zin, *op. cit.*, p. 407.

⁴⁰³ Cfr., Oliver Sacks, *En movimiento: una vida*, Barcelona, Anagrama, 2005, p. 98.

y repetida al silencio puede dar como resultado la mejora de la salud, así como la exposición prolongada al ruido puede deteriorarla⁴⁰⁴.

Los estudios de fisiología humana lo explican: el sonido entra al oído por el canal auditivo externo y hace que la membrana del tímpano vibre. El cuerpo reacciona inmediatamente, incluso en medio de un sueño profundo. Investigaciones neurofisiológicas sugieren que los ruidos primero activan la amígdala cerebelosa, localizada en los lóbulos temporales del cerebro, asociada con la formación de la memoria y emoción. Esta activación libera hormonas del estrés, como el cortisol. Las personas que viven en ambientes ruidosos, a menudo experimentan niveles crónicamente elevados de hormonas del estrés⁴⁰⁵.

El investigador Luciano Bernardi realizó un estudio en relación con los efectos fisiológicos de la música en 2006. Bernardi quería mostrar el impacto de la música en el cerebro y para su sorpresa, descubrió entre las pistas musicales, en tramos de silencio insertado al azar, eran mucho más relajantes que la música “relajante”. Las pausas que Bernardi consideraba irrelevantes, se convirtieron en el objeto de un estudio más interesante⁴⁰⁶.

Los neurólogos han descubierto que cuando una persona se sabe una canción y comienza a repetirla en su memoria, la corteza auditiva del cerebro se mantiene activa, como si la música se escuchara. Los sonidos no son siempre responsables de sensaciones, a veces las sensaciones subjetivas son responsables de la ilusión del sonido. Estas conclusiones podrían conducir a tratamientos potenciales para las personas con trastornos asociados con la disminución del crecimiento de células en el hipocampo, como demencia o depresión. Pero hasta el momento, al menos, la neurociencia parece sugerir esto: para el cerebro, el silencio es bueno⁴⁰⁷.

⁴⁰⁴ Cfr., Harriet Shawcross, *Unspeakable: The Things We Cannot Say*, Edinburgh, Canongate, 2019, sin p. (ebook).

⁴⁰⁵ Cfr., Fernando Henao Robledo, *Riesgos físicos I: Ruido, vibraciones y presiones anormales*, Bogotá, ECOE, 2015, sin p. (ebook).

⁴⁰⁶ Cfr., Christine Stevens, *Music Medicine: The Science and Spirit of Healing Yourself with Sound*, Colorado, Sounds True, 2012, pp. 114-115.

⁴⁰⁷ Cfr., Jordi A. Jauset Barrocal, *Música y neurociencia: la musicoterapia*, Barcelona, UOC, 2008, p. 115.

Conclusiones

En primer lugar se concluye que el diálogo y la forma de comunicarse cara a cara han sido perjudicados principalmente por los cambios tecnológicos. La capacidad de usar la palabra hablada para crear e imaginar se ha hecho a un lado y el exceso de la música en la vida cotidiana suscita una pérdida en su impacto y más aún cuando la música se usa para fines mercantiles. Las personas están frecuentemente asediadas por todo tipo de música y han abandonado la capacidad de crear su propia música.

Es ineludible reconocer que hoy no se puede percibir y comprender la música sin Internet. La vida cotidiana tiene influencia completa de las redes sociales, las noticias, las convocatorias a eventos se dan por medios tecnológicos, lo cual afecta esa posibilidad de disfrutar de la privacidad y quietud de antaño, cualquier persona puede ser localizada e invadida en su intimidad por medio de su teléfono celular o sus redes sociales, sin su consentimiento, el incremento de la delincuencia cibernética es una muestra de ello.

Por otro lado, todavía hay notables diferencias en el significado del silencio de Occidente y Oriente, es necesario comprender diferentes formas de comunicación, debido a que los hábitos o costumbres desconocidas pueden insultar y deshonar a las personas. Para la cultura oriental, el silencio es un ingrediente vital del crecimiento religioso y cotidiano, hay una estrecha relación entre el silencio, sosiego y quietud, serenidad, paz, placidez y la ausencia de ruido externo. Por ello, es más común en Oriente percibir cierto tipo de música como ruido.

De lo anterior, se concluye que en Occidente se ha perdido la capacidad de escuchar y en Oriente, a pesar de influencias de Occidente, todavía se conservan prácticas originarias de quietud y silencio.

En cualquier parte del mundo se requiere de condiciones para permitir el disfrute de diversas capacidades, por ejemplo, complacerse al percibir el silencio y la música. En América la cultura de Occidente ha prevalecido; sin embargo, existen vestigios de la forma de vida prehispánica en donde se daba importancia a la poesía y a la música. Debido a lo anterior se debe revalorar esa herencia ancestral.

En América Latina, las culturas prehispánicas usaban la voz y la música para dar significados distintos. Por ejemplo, un mismo sonido, pero dicho en diferentes tonos o ritmos, tenía significados opuestos. En los pueblos originarios de México es común confundir un diálogo con la entonación de una canción, el diálogo cantado era común en culturas como la mazahua. Lo anterior es muy similar al lenguaje hablado de diversas culturas en todo el mundo, la capacidad de diferenciar tonos y acentos se ha perdido por la influencia de la unificación masiva del lenguaje hablado y de la música.

Se reconoce que se ha hecho a un lado o minimizado la historia de la música, la cual tiene una estrecha relación con la servidumbre y la esclavitud. No obstante, como contraparte, la música también ha sido utilizada como protesta y condena por parte los pueblos conquistados por un régimen dominante. Ese tipo de música sirve para unir al grupo y hacer frente a una ideología impositiva. La música de desaprobación une a las personas a pesar de las distancias, culturas y barreras económicas.

El bombardeo acústico se usa en la guerra para torturar al enemigo. La música comercial es una forma de tortura impuesta por diversos expertos en ventas, música, psicología y estudiosos del comportamiento, quienes tienen como finalidad principal el desarraigo, eliminar lo autóctono y lo propio de cada región para sembrar en los consumidores la necesidad de adquirir los productos y servicios que se comercializan globalmente.

Se han olvidado otro tipo de lenguajes musicales diferentes a la música llamada culta. La unificación de tonalidades e intervalos realizada por Bach produce una diversidad controlada y amoldada a las escalas diatónicas en la composición; sin embargo, es importante considerar que hay otro tipo de expresiones musicales como la propuesta por Carrillo, en donde los medios tonos dejan de ser la unidad mínima y se redescubren los octavos de tono y otras unidades menores, inaudibles e imperceptibles para el oído occidental pero que son claras para músicos de culturas orientales ancestrales.

Estas formas de percibir a la música son precedentes de la escala diatónica y tienen una riqueza auditiva desmedida. Por lo anterior, es importante concluir que la

música puede ser percibida y comprendida de otros modos, aun los sordos pueden disfrutar de la música de una manera diferente.

Pitágoras y Aristóteles así como diversos filósofos griegos concluyen en el reconocimiento de las virtudes de la música para fines éticos y educativos. Los filósofos de la Grecia antigua, afirman que los modos tonales promueven cierto *ethos* o carácter propio. Un punto de encuentro en estos filósofos es la relevancia dada a la educación musical para fomentar ciertas virtudes éticas.

En Occidente las costumbres y los hábitos de la comunidad son rechazados o desatendidos por la influencia del individualismo; el liberalismo favorece la independencia personal, la tecnología ha acelerado ese proceso de individualización e independencia.

Es importante revalorar a la música con fines éticos como un instrumento sumamente poderoso en la vida cotidiana. La armonía con fines éticos puede ayudar a las sociedades a escuchar con atención y sin prejuicios, también contribuye a cooperar e interactuar con otros fuera de objetivos y beneficios propios, las comunidades pueden ser beneficiadas por medio de la educación desde edades tempranas debido a que juega un papel importante en la disciplina, constancia y el fomento de virtudes éticas.

La tesis que se defiende en este apartado es que hay una estrecha relación entre las emociones y diversos campos de estudio como: el derecho, la ética, la música, la literatura y salud.

Se considera adecuado el uso de emociones como la repugnancia y vergüenza como justificación de ciertas prácticas legales, sociales y éticas, siempre y cuando el rechazo hacia ciertas prácticas o costumbres se base en la protección y promoción de los derechos humanos y no para incentivar el uso de la violencia hacia grupos vulnerables o minoritarios.

Históricamente, las emociones han sido consideradas como base para legislar y establecer estatutos, normas y reglamentos. Una sociedad puede tener una legislación para proteger los derechos de sus ciudadanos, como por ejemplo, las buenas costumbres y la protección de la paz y seguridad, pero si la tiranía de la sociedad se hace presente, como la aceptación del soborno y la corrupción dentro

de los organismos que deben ejercer justicia, se sobrepasa cualquier constitución y sólo se protegen los derechos de quienes tienen el poder para comprarlo, por lo cual es importante proteger a las sociedades de la imposición de opiniones prevalecientes erróneas.

Es necesario que quienes legislan consideren las emociones, para lo anterior, se requiere de un sistema legal con una visión basta para tratar algunas de ellas como razonables, por esa razón resulta insostenible una legislación que descarte todo análisis legal en los términos de emociones.

Existe una estrecha relación entre las emociones y la música y la literatura. Diversos compositores dieron la pauta por medio de sus obras musicales para crear y fomentar conceptos innovadores con respecto a la influencia de las emociones en la sociedad, como Mozart, quien en la ópera de Fígaro propuso que sólo puede haber una nueva cultura política si se moldean las actitudes humanas en el terreno del amor, lo cual abrió la pauta para la idea de la emoción política.

Mozart a través de la ópera aporta que es significativo un esfuerzo conciliador que tenga como fin último la edificación de un futuro conjunto. En la ópera, el débil puede ganar contra el poderoso, al ser ambos, susceptibles de las emociones. El carácter de la ética política de la ópera de Mozart demuestra que la música puede tener una gran influencia, para esto el Estado debe involucrar la emotividad de los ciudadanos por medio del arte. La ópera es un ejemplo de que la música y la ética pueden ser una forma de impulsar ciertas emociones políticas a nivel internacional e intercultural.

Se concluye y se concuerda en la visión de que la música es un lenguaje y tiene una visión cognitiva de las emociones. Dicha visión cada vez es más reconocida por diversos campos de estudio, como el uso de la musicoterapia o sonoterapia, ya también es avalada y ejercida en instituciones de salud, en donde antes sólo era permitida la medicina alópata. Asimismo se comprueba por medio de las ciencias exactas los beneficios de considerar en la curación de los pacientes, todos los aspectos cognitivos, emocionales, fisiológicos que promueven la inmunidad y fortaleza del ser humano.

No debe existir un divorcio o alejamiento de las diversas formas de sanar o curar a las personas, existen ciencias como la psiconeuroendocrinoinmunología que consideran a las personas como seres integrales y que para reconocer enfermedades o situaciones de inestabilidad en la salud es importante reconocer al cuerpo como un conjunto de sistemas conectados con las emociones, los sentimientos y dentro de esta nueva visión, se visualiza a las personas de forma integral, en donde deben pasar por etapas de salud y enfermedad y cómo el cultivo de ciertas emociones puede ayudar a una mejor calidad de vida de personas en estados críticos de salud.

Existen diversas concepciones de derechos humanos, sin embargo, las características deben incluirse de tal forma que la música pueda también ser considerada en este nuevo paradigma.

Los derechos humanos tienen diversas perspectivas: las dos principales son las liberales y comunitaristas. En esta tesis se promueve una perspectiva inclusiva, misma que se plantea como una tercera alternativa.

La tercera alternativa es propiciar simultáneamente la autonomía personal y las costumbres de los pueblos.

Un Estado que no respeta y legisla las artes y humanidades, termina con el anhelo de ayudar a la formación de ciudadanos con cualidades éticas para afrontar las problemáticas de la vida diaria; debido a lo anterior, se requiere de la voluntad colectiva para ubicar a las artes y las humanidades en su finalidad significativa de recordar a la sociedad la importancia de lo acaecido a lo largo de la historia.

Los derechos culturales deben ser considerados dentro de las bases de la teoría del derecho.

El aprendizaje musical que promueve virtudes éticas inmarcesibles se enfrenta a grandes promotores de la sociedad del consumo, del derroche y de la adquisición de emociones de forma monetaria. Las grandes empresas tienen una enorme capacidad económica para afectar las decisiones de los ciudadanos. Quienes promueven las políticas culturales tienen patrimonio y sustento restringido, los Estados primero buscan resolver aspectos perentorios en la violación a los derechos humanos como el derecho a la vida y a la libertad, antes que promover los derechos

culturales, sin embargo, debido a que los derechos están interrelacionados, es esperanzador discurrir que si se promueve el derecho a la música también se favorecerán otro tipo de derechos.

Aunque los derechos culturales sólo se mencionan en los instrumentos internacionales de una forma general y los Estados no le dan jerarquía de importancia a estos, es perentorio y transcendental que las personas promuevan el derecho a la música basados en la interdependencia y progresividad de los derechos, los ciudadanos que ya se han dado cuenta de los beneficios y privilegios de gozar de una educación integral, deben impulsar con mayor responsabilidad políticas públicas incluyentes.

El derecho a la música permite a las personas una inclusión. Las artes y humanidades deben ser consideradas con mayor respaldo gubernamental como vocaciones de valor análogo a otro tipo de carreras y formas de vida. Se requiere una reminiscencia exclusiva al derecho a la música, se deben contar con planes en todos los niveles educativos que contemplen las artes y las humanidades.

Hasta ahora sólo ha habido iniciativas y esfuerzos aislados y limitados para promover la música y llevarla a lugares en donde las personas pueden tener una posibilidad de disfrutar la música, sin impedimento alguno; sin embargo, se demanda de los Estados establecer declaraciones y realizar un plan integral, con una inversión económica, constante y a largo plazo, es decir, que comprenda por lo menos dos décadas para dar continuidad de forma perenne a las políticas implementadas y para que los cinco derechos planteados por IMC puedan ejercerse.

No es la ausencia de recursos financieros, sino la inadecuada e impropia adjudicación de los recursos lo que empantana y retrasa el disfrute de la inefabilidad e inconmensurabilidad de la música.

Se llega a la conclusión de la importancia de la promoción de la música autóctona, tradicional y la implementación de políticas públicas para su transmisión a las nuevas generaciones y su difusión a nivel mundial, lo cual a su vez puede ser también vista como una alternativa de apoyo y fomento al turismo cultural y artístico. Algunas naciones han invertido y reciben una enorme cantidad de turistas que

valoran el arte originario y lo anterior permite el aprendizaje y exposición de la música indígena y local, de esta manera, los artistas pueden tener una loable alternativa de sustento.

Se deben revisar y adecuar los programas educativos de tal forma que incluyan la pedagogía musical, actualmente se guía las mentes y la visión de los niños para fines económicos y cuando crecen venden su creatividad al mejor postor y deciden con base en la competencia y mercado global, aún el aprendizaje de la música de ciertas instituciones busca fines idóneos para enrolar a las personas en el ajetreo diario y se olvida una característica esencial de la música que es el disfrute. Si se infunden las artes y humanidades en los niños, podrán ser ciudadanos éticos, empáticos y propulsores de la transformación de los problemas que dañan a la humanidad.

El carácter universal, indivisible, independiente e interrelacionado de los derechos humanos obliga a los Estados a promover y proteger a la totalidad de las personas sin importar su afiliación política o su posición económica y cultural.

La comunidad ha impulsado el reconocimiento de los derechos humanos, tal es el caso de la Red-DESC, quienes integraron diversidad de pugnas para conformar un sólo movimiento para confrontar la ausencia de derechos humanos por medio de la afirmación de la dignidad humana, mediante la construcción de una nueva ciudadanía que nace de reflexiones éticas, filosóficas, sociales y estéticas.

Otra organización que ha apoyado a los profesionales de la música a nivel internacional en el reconocimiento de sus derechos humanos es el IMC, el cual por medio de su declaración protege cinco derechos a la música.

El silencio y el ruido deben ser reconocidos como parte de la vida cotidiana. Es importante reconocer al silencio como una forma de comunicación, la cual es diferente de acuerdo a cada cultura o entorno social. En Oriente se le reconoce como fuente de sabiduría o privilegio del cual gozan los sabios: sin embargo, no se debe generalizar el silencio de Oriente como único, cada cultura le da un significado diferente de acuerdo al sexo o posición económica o social.

La quietud y el silencio están estrechamente relacionados. Se reconoce que las personas sordas tienen la virtud y capacidad de sentir y apreciar la música y el

silencio de una forma diferente al mundo de los oyentes. Muchas personas sordas no ven la falta de capacidad de escuchar como una limitación.

Algo trascendente que se recalca es que todas las personas deben tener la posibilidad de disfrutar el silencio en la cotidianidad.

La música y las artes deben ser un instrumento de los derechos humanos para mantener la memoria histórica y luchar en contra del silencio opresivo. Cuando la comunidad delibera colectivamente refuerza la vitalidad de los vínculos sociales, se libera de las imposiciones y de los efectos mortales del silencio.

La música está en contra de la censura, busca recordar y reconstruir el pasado como pugna contra quienes consideran conveniente seguir violentando los derechos humanos.

El silencio también debe reconocerse en sus diversas concepciones etimológicas, se debe diferenciar el *silentium* que hace referencia a la divinidad del *tranquillitas* que se refiere a la paz y tranquilidad o del *concupium* que se refiere al silencio de la noche. En conclusión existe una gran diversidad de silencios, como el interior, el exterior, el de la respiración, del cuerpo, el de la mente y del testimonio, realmente el silencio tiene significados que trascienden a la palabra.

Es difícil encontrar el silencio absoluto, si bien es cierto, que en la meditación se pueden eliminar ciertos ruidos y se pueden ignorar ciertas distracciones, es importante encontrar el sosiego en el mundo interior. La ausencia de ruido se puede encontrar en el olvido sonoro. El silencio permite huir de la sociedad de la distracción, permite detenerse y conocer a profundidad el mundo de la meditación y las carencias, en este campo los buscadores del sigilo han encontrado que los animales son los reyes de la existencia silenciosa. Finalmente lo que se busca en la quietud es escuchar las palabras que surgen en el mutismo y el lenguaje del cuerpo.

En Oriente hay una diversidad de lugares en donde se puede vivir con calma y solemnidad como los monasterios zen. Esto apenas está iniciando en Occidente, pero se carece de la esencia de la meditación. En Oriente las campanas permiten volver a las reminiscencias históricas, emocionales y sociales. En culturas como la China en donde las campanas son importantes y tiene un papel ritual, social y

político, la música y sus compositores son sumamente valorados, lo anterior es de enseñanza para el mundo de Occidente en donde se considera a la música fútil.

Las personas necesitan recuperar esa capacidad de conmoverse y de obtener la visión profunda. Para lograrlo es importante el silencio de todos los sentidos como el visual, verbal y corporal. Antes de lograrlo se debe pasar por la etapa del aburrimiento, sin embargo, la pantalla impide a las personas conectarse o ver su interior, la era actual alrededor de la pantalla, genera individuos y no personas. El hombre moderno sufre de la enfermedad de la sigefobia, no puede estar solo ni soportar el silencio, la vida frenética y compulsiva de detenerse para volver a encontrar ese espacio sagrado del hábitat humano.

Por esa razón se invita en la presente tesis a la reflexión y permitir que la mirada sea apaciguada y los sentidos sean reorientados a una vida sencilla, como lo hacen los ciegos, quienes al no tener la facultad de ver, buscan desarrollar las otras facultades de la percepción.

Lograr el silencio es una tarea extremadamente difícil. El hombre moderno no puede permanecer tranquilo, por eso es necesaria la quietud para acallar las tensiones, para ello algunos sonidos ayudan a favorecer el silencio como las campanas o el gorjeo de las aves, sin embargo, también se puede descubrir que se puede encontrar un silencio profundo en cada ruido.

El silencio profundo es un tema poco abordado en Occidente. Y se ha malentendido incluyéndolo dentro del catálogo de cosas por hacer. El silencio, la ética de la atención plena y su revaloración en diversos campos de estudio es el punto más importante de esta tesis.

Finalmente se debe reconocer que hay una diversidad en la concepción del silencio. La ética y el silencio están estrechamente interrelacionadas, la vida que valga la pena incluye ayudar a otras personas también. Una vida con dignidad es importante. Las virtudes del silencio pueden ser cultivadas, mediante el logro de la capacidad de aprender y ser transformados. El *mindfulness* consiste en poner atención a la vida como algo que realmente importa, por el contrario la violencia surge por la falta de amor, lo cual genera una cadena de aborrecimiento y destrucción.

La atención plena ha revolucionado el mundo de la medicina, propone que no solo se debe poner atención a la enfermedad, sino a sus causas. La medicina en la era actual se enfoca en sanar los síntomas, pero no busca indagar en el verdadero origen.

Es importante restaurar el contacto con los sentidos, “volver a casa”, desechar todo aquello que distrae a las personas para poder emprender ese viaje personal en la meditación y quietud, redirigir la tormenta de distracciones y reconducir la atención. La meditación es una necesidad de las personas, hay una transformación personal que también sobrepasa y trasciende al mundo.

La meditación y la atención plena son claves en la realización de la vida cotidiana. Todos los estados emocionales como la ira, el miedo, la tristeza y el gozo son valiosos porque se hallan presentes en la vida y ésta se despliega como conciencia. Existen diversos tipos de meditación; sin embargo, el ejercicio continuo de prestar atención permite liberarse de las corrientes de pensamiento que arrastran a las personas. La meditación es un acto de amor, bondadoso, amable hacia la persona y hacia los demás.

Se concluye que la música y la poesía surgen de forma natural cuando las personas son apartadas o aisladas tales como campos de concentración o retiros de forma involuntaria o voluntaria. Asimismo la música y la literatura pueden ayudar a lograr momentos de meditación, quietud y paz interior. La música con atención plena prepara a los oyentes para percibir sonidos que pasarían desapercibidos, la atención plena mejora la comunicación y el diálogo no violento.

El aburrimiento debe ser percibido desde otra perspectiva, verbigracia, verlo como una oportunidad para ejercitar el arte de mirar y observar. La práctica del silencio tampoco contamina, al igual que el ejercicio de tocar un instrumento, pues las personas reciben beneficios sin dañar el medio ambiente.

La meditación en la vida cotidiana debe ser considerada y reconocida como un derecho universal.

La ética y la atención plena permiten ver otra perspectiva más amplia del silencio. La cura del silencio es importante para caminar más despacio, levantar la mirada, contemplar y realizar las cosas más despacio.

La empatía es una de las cualidades que la música siembra en quienes la ejecutan. Se requiere de personas idóneas y con bonhomía para comprender las pesadumbres, desconsuelos, aflicciones y congojas de los otros, además de impulsar políticas públicas que promuevan las cualidades y virtudes éticas con la música. Los ciudadanos deben exigir que estas políticas se mantengan y abarquen a más personas en el corto y mediano plazo.

El fundamento de la atención plena es la ética, por esa razón es necesario cultivar aquellas acciones y conductas que benefician el mundo y el corazón. La ética permite orientar la vida hacia la bondad, generosidad, compasión y buena voluntad, es decir, practicar la espiritualidad ética, lo cual influye en el consumo ético y la sobriedad feliz.

La vida cotidiana de las personas está llena de la sed insaciable del entretenimiento y el exceso de ruido, la cual contrasta con la quietud y meditación propuestas en la presente tesis.

El derecho a la música y al silencio ha estado ausente de las legislaciones a lo largo de la historia, no hay espacios puntuales y específicos en relación con la música, por lo que es trascendente su revaloración como parte de la vida cotidiana, los Estados deben crear medidas para que se pueden ejercer, asimismo debe ser reclamado por las personas para promover virtudes éticas.

Se llega a la conclusión de que las virtudes éticas o vicios se pueden adquirir por medio de la música, por lo que es necesario usarla adecuadamente. El silencio es algo necesario para vivir debido a que la mente influye en el sistema inmunitario.

También se concluye que existe una gran diversidad de silencios, algunos son constructivos, otros destructivos, por lo que se propone enfocar y ayudar a las personas en aquellos que benefician al mundo.

En el campo de la medicina diversos investigadores han llegado a la conclusión de que el silencio es bueno, por ejemplo, la música permite activar la corteza auditiva del cerebro, lo que ayuda a tratamientos potenciales con trastornos asociados con la disminución del crecimiento de células en el hipocampo, como demencia o depresión.

Por todo lo anterior, se requiere de la voluntad colectiva para ubicar a las artes y humanidades en su finalidad significativa de recordar a la sociedad la importancia de lo acaecido a lo largo de la historia.

Específicamente se llega a las siguientes conclusiones:

En primer lugar, hay una realidad social reflejada en la música, la cual es parte de la vida cotidiana y se usa para muchos fines, verbigracia, como protesta y arma de guerra. El uso que ahora se da a la música sigue siendo de invasión a la quietud y silencio de las personas, verbigracia, promover el desarraigo y la eliminación de lo autóctono es similar a lo que hacían los ejércitos con los prisioneros de guerra, minarlos en la parte intangible de sus creencias y cultura.

En segundo término, se deben conocer las diversas concepciones en cuanto a la relación que existe entre la música, la filosofía y la ética, para promover virtudes por medio de la armonía, la empatía hacia otras culturas y formas de pensar.

La tercera demarcación consiste en que las emociones son un instrumento para tener acceso a la ética, existe una estrecha relación entre ellas y diversos campos de estudio. Los filósofos concuerdan en su mayoría que las virtudes éticas o los vicios se pueden adquirir por medio de la música, si una emoción, no surge de la protección a los derechos humanos no debe ser considerada. Es importante recalcar que se puede modelar y transmitir ejemplos de virtudes éticas por medio del arte teatral y musical.

Después de analizar diversos argumentos se llega a la conclusión de que la música es un lenguaje y permite tener una visión cognitiva de las emociones con mayor impacto que las otras bellas artes.

La cuarta reflexión es que la sonoterapia y la musicoterapia deben ser consideradas dentro de los tratamientos reconocidos para ayudar al bienestar y contribuir a la salud de las personas. Es importante la recuperación del silencio para vivir.

En quinto lugar, se llega a la conclusión de que la invisibilidad del derecho a la música es parte del fenómeno complejo de los derechos humanos, sin embargo, dentro de este panorama desfavorable, el derecho a la música está reconocido por *International Music Council* en cinco apartados, los cuales deben ser considerados

por las legislaciones actuales y a su vez se deben establecer políticas públicas para su cumplimiento.

Después de analizar diversas alternativas o perspectivas con relación al multiculturalismo y la autonomía, se llega a la conclusión que la tercera alternativa –que consiste en propiciar simultáneamente la autonomía personal y las costumbres de los pueblos desde una visión comunitaria– es la más adecuada. Es importante promover y apoyar desde la fuerza del Estado costumbres y prácticas ancestrales que promuevan el ejercicio de los derechos humanos. La tercera postura no excluye, considera la intervención como una opción y busca proteger a las minorías en el ejercicio de sus derechos, mediante la promoción, preservación y apreciación.

La sexta conclusión es que hay una amplia divergencia en cómo se concibe el silencio.

Otro aspecto a considerar es que más allá de las culturas es importante reconocer las virtudes del silencio, su importancia en la ética de la atención plena y su revaloración en diversos campos de estudio, como la medicina.

La meditación y los silencios se deben tomar en cuenta desde una perspectiva ética. El silencio está estrechamente relacionado con una vida basada en virtudes éticas. La generosidad, la fidelidad, la empatía, la compasión, la gratitud, la aceptación y la ecuanimidad, pueden ser cultivadas mediante el silencio para el fundamento de una vida ética.

Finalmente, existen multiplicidad de concepciones con respecto a la música, el silencio, la meditación y la atención plena. En el presente trabajo sólo se consideraron algunas de ellas; sin embargo, se abre la posibilidad para continuar con estas reflexiones o tratar diversos temas presentados con mayor detalle, como es el caso de la PNEI y su relación con la música, el silencio y la atención plena junto a estudios similares que ofrecen una nueva forma de buscar la salud de las personas, considerándolas de forma integral porque dado que la actividad del cerebro es el primer frente que tiene el cuerpo para salvaguardarse de la enfermedad, la degeneración y la muerte, así como para favorecer su salud y bienestar.

Bibliografía

- Abbagnano, Nicola, *Abbagnano - Diccionario de Filosofía 2a ed*, México, Fondo de Cultura Económica, 1993.
- Alier, Roger, *Que es esto de la Ópera: Introducción al mundo de la lírica*, Barcelona, Ediciones Robinbook, 2008.
- Alsina Pep, Sesé Frederic, *La música y su evolución: Historia de la música con propuestas didácticas y 49 audiciones*, Barcelona, Grao, 2006.
- Amezcua Viedma, Cesáreo, Sylvia García Sánchez, *Oír el silencio: Lo que buscas fuera lo tienes dentro*, Madrid, Narcea, 2017.
- Angelo Jack, *El poder de curar: Canaliza tus energías curativas*, Barcelona, Robinbook, 1995.
- Aristóteles, *Acerca del cielo: metereológicos*, Madrid, Gredos. 1996.
- Aristóteles, *Ética a Nicómaco Libro II*, Madrid, Gredos, 2005.
- Aristóteles, *Política*, Madrid, Gredos, 1988.
- Arriza Pomareta Javier, *Las imágenes del sonido: Una lectura plurisensorial en el arte del siglo XX*, Cuenca, Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha, 2008.
- Arroyo Martínez, Luis, Magali Yus, *Los cien errores en la comunicación de las organizaciones*, Madrid, Norma, 2011.
- Barthes Roland, *Lo Neutro: Curso del Collège de France, 1977- 1978*, México, siglo XIX, 2004.
- Boecio en Anthony Storr, *La música y la mente: El fenómeno auditivo y el porqué de las pasiones*, México, Paidós, 2007.
- Bonal, Dolors, *La música como medio de integración y trabajo solidario*, Madrid, Grafo, 2008.
- Bordelois, Ivonne, *Etimología de las pasiones*, Buenos Aires, Libros del Zorzal, 2006.
- Campbell, Don, *El efecto Mozart*, Barcelona, Urano, 1998.
- Candarle, Javier, *Mindfulness: Atención plena para vivir mejor*, México, Ediciones B, 2018.

- Carrillo, Julián, *Rectificación al sistema musical clásico: Análisis físico-musico Pre-sonido 13*, San Luis Potosí, Editorial del Sonido 13, 1930.
- Caycedo Garner, Lucia, Rusch Debbie, Domínguez Marcela, *¡Claro que sí!*, México, Heinle Cengage Learning, 2013.
- Cervera Salinas, Vicente, *La poesía de Jorge Luis Borges: Historia de una eternidad*, Murcia, Universidad de Murcia, 1992.
- Chosen Bays, Jan, *Comer atentos: Guía para redescubrir una relación sana con los alimentos*, Barcelona, Kairos, 2013.
- Csikszentmihalyi, Mihaly, *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Barcelona, Kairos, 2008.
- Cobussen, Marcell, Nielsen, Nanette, *Music and Ethics*, Routledge, Oxon, 2012.
- Colbert, Don, *Emociones que matan*, Tennessee, Betania, 2006.
- Cooke, Deryck, *The language of Music*, London, London University Press, 1964.
- Cortés, Francesc, Esteve, Josep Joaquim, *Música en tiempos de guerra: Cancionero (1503-1939)*, Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona, 2012.
- Covi Druetta, Delia (coord.), *Redes Sociales Digitales: Lugar de encuentro, expresión y organización para los jóvenes*, México, Ediciones La Biblioteca, S.A. de C.V., 2016.
- Cruz Ortiz de Landázuri, Manuel C., *Purificar la mirada. La dimensión ética del saber en Platón*, Madrid, Dykinson, 2015.
- Davies Ralph, *El silencio, en Tulku Tarthang, El espejo de la mente; Enseñanzas del budismo tibetano y la psicología occidental*, México, Pax, 2005.
- De Mello Anthony, *Sadhana; un camino de oración*, Cantabria, Sal Terrae, 1979.
- Ferro Bayona, Jesús, *La palabra en la música: ensayos sobre Nietzsche*, Barranquilla, Ediciones Uninorte, 2009.

- Fubini, Enrico, *El siglo XX: entre la música y la filosofía*, Valencia, Guada, 2004.
- Gallardo Paúls, Beatríz, *Conocimiento y lenguaje*, Universitat de València, Valencia, Guada, 2005.
- Gallego Julian, Iriarte, Ana, *La tragedia ática: política y emotividad*, en Laura Sancho Rocher (coordinadora), *Filosofía y democracia en la Grecia antigua*, México, Paidós, 2008.
- García Bonilla, Roberto, *Visiones sonoras: entrevista con compositores, solistas y directores*, México, Siglo XXI, 2001.
- Mercedes García Hurtado, *Embarazo y prevención: Estimulación prenatal auditiva*, Sevilla, Punto Rojo Libros, 2015.
- González, David, “*El derecho a la música y al silencio*”, En María del Rosario Guerra, Rubén Mendoza (coordinadores). *Un mundo en convivencia: derechos de las personas y de la naturaleza*, México, Torres Asociados, 2015.
- Guerra González María del Rosario, *Ética, globalización y dignidad de la persona*, México, Universidad Autónoma del Estado de México, 2002.
- Guerrero Sánchez, Eduardo, *Redes e Internet*, Ediciones Nowtilus, Marpada Interactive Media, 2014.
- Ferrer Serrahima, Isabel, *La artesanía de la comunicación: Diálogo, escucha y lenguaje en la etapa 0-6*, Barcelona, Graó, 2012.
- Fubini, Enrico, *El siglo XX: entre la música y la filosofía*, Valencia, Guada, 2004.
- Habibzadeh, Saeed, *El triunfo del amor sobre el ego*, Berlín, epubli GmbH, 2014.
- Henao Robledo, Fernando, *Riesgos físicos I: Ruido, vibraciones y presiones anormales*, Bogotá, ECOE, 2015.
- Hibberd, Jesammy, Jo Usmar, *Este libro te hará controlar tus emociones*, Barcelona, Roca editorial de libros, 2015.
- Hudson, David, *The Handy Supreme Court Answer Book*, Detroit, Visible Ink, 2008.

- Hobsbawn, Eric, *Los ecos de la Marsellesa*, Barcelona, Crítica, 2009.
- Jauset Barrocal, Jordi A., *Música y neurociencia: la musicoterapia*, Barcelona, UOC, 2008.
- Jensen, Eric, *Arts with the Brain in Mind*, Alexandria, ASCD, 2001.
- Kabat-Zin, Jon, *La práctica de la atención plena*, Barcelona, Kairos, 2005.
- Kinslow, Frank, *Cuando nada funciona intenta no hacer nada*, Málaga, Sirio, 2015.
- Kootnikoff David, *U2: A musical biography. The Story of the band*, Santa Barbara, Greenwood, 2010.
- LeShan, Lawrence, *Cómo meditar; guía para el descubrimiento de sí mismo*, Barcelona, Kairos, 2009.
- Le Breton David, *El silencio*, París, Metailié, 1997.
- Lidwell, William et al, *Universal Principles of Design*, Beverly, Rockport, 2010.
- Li Qing, *El poder del bosque. Shinrin-Yoku: Cómo encontrar la felicidad y la salud a través de los árboles*, Barcelona, Roca, 2018.
- Lenoir Frédéric, *Breve tratado de la vida interior*, Barcelona, Kairos, 2010.
- Lipovetsky, Gilles, Juvin, Hervé, *El Occidente globalizado: Un debate sobre la cultura planetaria*, Barcelona, Anagrama, 2011.
- López, Javier, *Breve historia de la música*, Madrid, Ediciones Nowtilus, 2011.
- Martínez Herrera, Horacio, *Vivir con felicidad*, Bogotá, Ecoe, 2013.
- Menéndez Onrubia, Carmen, *Introducción al teatro de Benito Pérez Galdós*, Madrid, C.S.I.C., 1983.
- Morozov, Evgeny, *El desengaño de Internet: los mitos de la libertad en la red*, Barcelona, Destino, 2011.
- Nussbaum, Martha, *El ocultamiento de lo humano: repugnancia, vergüenza y ley*, Buenos Aires, Katz, 2006.
- Nussbaum, Martha, *Las emociones políticas: ¿Por qué el amor es importante para la justicia?*, México, Paidós, 2014.
- Nussbaum, Martha, *Paisajes del pensamiento: La inteligencia de las emociones*, México, Paidós, 2008.

- Osten Manfred, *La memoria robada: los sistemas digitales y la destrucción de la cultura del recuerdo*, Frankfurt, Biblioteca de Ensayo Siruela, 2004.
- Pajares Alonso, Roberto L., *Historia de la música en 6 bloques, Bloque 6. Ética y Estética*, Madrid, Visión Libros, 2012.
- Panikkar, Raimon, *El silencio del Buda, una introducción al ateísmo religioso*, Anagrama, Madrid, Siruela, 2005.
- Pascal Blaise, *Pensamientos*, Barcelona, Serbal, 1990.
- Platón, *Banquete*, Madrid, Gredos, 1988.
- Platón, *La República*, Madrid, Gredos, 1988.
- Picó Sentelles, David, *Filosofía de la escucha: El concepto de música en el pensamiento de Friedrich Nietzsche*, Barcelona, Crítica, 2005.
- Porfirio, *vida de Pitágoras: argonáuticas órficas, himnos órficos*, Madrid, Gredos, 1987.
- Rabossi Eduardo, *El fenómeno de los derechos humanos y la posibilidad de un Nuevo paradigma teórico*, en David Sobrevilla (compilador), *El derecho, la política y la ética: Acta del II Coloquio Alemán-latinoamericano de Filosofía* (Lima, 1987), México, siglo veintiuno, 1991.
- Rawls, John, *Liberalismo Político*, México, Fondo de Cultura Económica, 1995.
- Revueltas, Silvestre, *Silvestre Revueltas por él mismo: Apuntes autobiográficos, diarios, correspondencia y otros escritos de un gran músico*, México, Ediciones Era, 1998.
- Rodríguez, Alicia, Galende Oskar, Cueto Soledad, *Música 4º ESO (LOMCE)*, Madrid, Editex, 2016.
- Ron, Rodrigo *et al.*, *Niños, adolescentes y redes sociales. ¿Conectados o atrapados?*, Madrid, ESIC, 2013.
- Rosas Mantecón Ana, *Itinerarios de un viajero por el consumo cultural*, en Eduardo Nivón Bolán (coordinador), *Voces Híbridas: reflexión en torno a la obra de García Canclini*, México, siglo XXI, 2012.
- Sacks, Oliver, *En movimiento: una vida*, Barcelona, Anagrama, 2005.

- Sancho Rocher, Laura (coordinadora), *Filosofía y democracia en la Grecia antigua*, México, Paidós, 2008.
- Shawcross, Harriet, *Unspeakable: The Things We Cannot Say*, Edinburgh, Canongate, 2019.
- Scheuer, Jacques, S.J., *Budismo*, México, Centro de Integración Universitaria: Universidad Iberoamericana, 1994.
- Schonberg, Harold C., Leal, Aníbal, *Los grandes compositores*, Barcelona, Ediciones Robinbook, 2007.
- Stevens, Christine, *Music Medicine: The Science and Spirit of Healing Yourself with Sound*, Colorado, Sounds True, 2012.
- Storr, Anthony, *La música y la mente: El fenómeno auditivo y el porqué de las pasiones*, México, Paidós, 2007.
- Stuart Mill, John, *Sobre la libertad*, Londres, Alianza, 1969.
- Solomon, Robert C., *Ética emocional: una teoría de los sentimientos*, México, Paidós, 2007.
- Souriau Ettiene, *Diccionario Akal de Estética*, Madrid, Akal, 2010.
- Tannier Kankyó, *La magia del silencio*, Barcelona, Planeta, 2017.
- Tatarkiewicz, Wladyslaw, *Historia de la estética I: La estética antigua*, Madrid, Ediciones Akal, 2000.
- Terreros y Pando Estevan, *Diccionario castellano con las voces de ciencias y artes*, Madrid, sin editorial, 1793.
- Thoreau, Henry David, *Walden*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, 1996.
- Torres del Castillo, Ivan Adolfo, *Aproximación a la sinfonía de Beethoven: Estudio*, Caracas, Universidad Simón Bolívar, 1981.
- Tarthang Tulku, *El espejo de la mente: Enseñanzas del budismo tibetano y la psicología occidental*, México, Pax, 2005.
- Villacorta Michelena, Alberto, *Enredados: El mundo de la Internet*, Sin ciudad Perú, Estudio Gheresi Editores, 2005.
- White Timothy, *Bob Marley: El gran ícono de la cultura Reggae, un músico genial y un símbolo de liberación*, Barcelona, Robinkook, 2008.

Hemerografía

- Alba Fort, Carlos. "Comunicación intercultural" [en línea]. Barcelona: Comunicación, 2005, [fecha de consulta: 16 de septiembre de 2017] Disponible en <http://www.comunicacionintercultural.com/comunicacion.htm>.
- Cusick, Suzanne G. "La música como tortura / La música como arma". *Trans. Revista Transcultural de Música*, diciembre, 2006, pp. 6-8.
- Flores Mercado, Bertha Georgina, "Investigar desde la psicología: diálogos con la filosofía política, la ética y la música" *Polis: Investigación y Análisis Sociopolítico y Psicosocial, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa*, México, núm. 1, Enero-junio, 2008, pp. 145-162.
- Guerra González María del Rosario, "Multiculturalismo y derechos humanos: limitar tolerar o fomentar lo diferente" *Andamios: Revista de Investigación Social*, Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México, volumen 3, núm. 6, junio, 2007, pp. 33-60.
- Juan Carlos Pérgolis, "Estética del desarraigo en la ciudad nómada", *Revista de Estudios Sociales*, Bogotá, núm. 5, enero, 2000, p. 1-8.
- Julie Poucher Harbin, "Therapy App Aims To Bust Stress", en Duke Cancer Institute, 2 de junio de 2017, sin p. disponible en <http://www.dukecancerinstitute.org>.
- Lira, Elizabeth, "Políticas del Olvido, Resistencias de la Memoria y Ética de los Investigadores", *Tomo II V Congreso Chileno de Antropología*, San Felipe, Colegio de Antropólogos de Chile A.G., 2004, pp. 1080-1083.
- Moscovici Serge, "El exilio", *Revista de Estudios Sociales*, Bogotá, núm. 7, septiembre, 2000, p. 1-3.
- Olvera G., José Juan, "Las dimensiones del sonido. Música, frontera e identidad en el noreste", *Trayectorias*, Monterrey, núm. 26, enero-junio, 2008, pp. 20-30.
- Picún Olga, "¿Mendigo, vendedor ambulante, delincuente, o...músico?" *Quaderns-e de l'Institut Català d'Antropologia*, Universidad Nacional Autónoma de México, México, volumen 2, núm. 18, sin mes, 2013, pp. 1-15

- Red-DESC, Red Internacional para los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Una carta común para la lucha colectiva, disponible en <http://www.escri-net.org/>, [consultado el 26 de junio de 2018].
- Schafer, Murray, Woodside, Julian, “La historicidad del paisaje sonoro y la música popular”, *Trans Revista Transcultural de Música*, Barcelona, núm. 12, julio, 2008, sin p.
- Otero Calcedo, Liliana Elizabeth, “La sordera: una oportunidad para descubrir la música”, *Revista Española de Discapacidad*, Nariño, núm. 3, sin mes, 2015, p. 133-137.
- Woodside, Julian, “La historicidad del paisaje sonoro y la música popular”, *Trans Revista Transcultural de Música*, Barcelona, núm. 12, julio, 2008, sin p.

Fuentes electrónicas

- Amnistía Internacional, Música y Derechos Humanos disponible en <http://www.amnistiacatalunya.org>.
- Diego Ortiz, “Contaminando el planeta con un e-mail”, en *El comercio*, 11 de julio de 2015, sin p. disponible en elcomercio.com.
- Irawati, Inés en *El Universal*, "Disfrutan en la frontera con el Festival Ópera en la Calle", disponible en <http://www.eluniversal.com.mx/cultura/musica/disfrutan-en-la-frontera-con-el-festival-opera-en-la-calle>, [consultado 23 de octubre, 2018].
- El Universal, Disfrutan en la frontera con el Festival Ópera en la Calle disponible en <https://eluniversal.com.mx>.
- K. Nicholl, M. Wilhelm y V. Bhakoo, “La conexión entre su lata de atún y la mano de obra esclava”, en *El país*, disponible en <https://www.elpais.com>, [consultado el 14 de mayo de 2019].
- Mindfulness disponible en <https://www.mindfulness.org.mx>, [consultado el 14 de mayo de 2019].

- Monica Fokkelman, “El libro negro de las firmas de marca”, en *El mundo*, 11 de noviembre de 2001, disponible en <https://www.elmundo.es>, [consultado el 14 de mayo de 2019].
- Red Internacional para los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Una carta común para una lucha colectiva, disponible en <http://www.escri-net.org>, [consultado el 10 de mayo de 2019].
- Olazábal Víctor M., “Cinco años del derrumbe del Rana Plaza: logros y cuentas pendientes en la industria textil de Bangladesh”, en *El mundo*, 24 de abril de 2018, sin p. disponible en [elmundo.es](http://www.elmundo.es), [consultado el 7 de mayo de 2019].

Documentos jurídicos

- Instituto Nacional de Bellas Artes, Programa de Acción Cultural Comunitaria de la CDMX, disponible en <https://inba.gob.mx>, [consultado el 25 de julio de 2018].
- International Music Council (IMC), 5 Music Rights, disponible en <http://www.imc-cim.org/>, [consultado el 14 de enero de 2018].
- Organización de Estados Americanos (OEA), Convención Americana sobre Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (Protocolo de San Salvador), disponible en <http://www.oas.org/>, [consultado el 23 de octubre de 2018].
- Organización de Estados Americanos (OEA), Convención Americana sobre Derechos Humanos (Pacto de San José), disponible en <http://www.oas.org/>, [consultado el 23 de septiembre de 2018].
- Organización de las Naciones Unidas (ONU), Asamblea General Declaración Universal de Derechos Humanos, disponible en <http://www.un.org/>, [consultado el 15 de mayo de 2018].
- Organización de las Naciones Unidas (ONU), Asamblea General, Declaración y Programa de acción de Viena: Conferencia Mundial de

Derechos Humanos 25 de junio de 1993, disponible en <http://www.un.org/>, [consultado el 12 de febrero de 2018].

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), Cultura, líneas generales, disponible en <http://www.unesco.org>, [consultado el 14 de julio de 2018].