

EMOCIONES ENCONTRADAS

UN CANTO A LA VIDA EN MEDIO DEL SILENCIO DE LA MUERTE
MUSICOTERAPIA EN EL PROCESO DE MORIR

Katia Márquez



EMOCIONES ENCONTRADAS

UN CANTO A LA VIDA EN MEDIO DEL SILENCIO DE LA MUERTE

MUSICOTERAPIA EN EL PROCESO DE MORIR





EMOCIONES ENCONTRADAS

UN CANTO A LA VIDA EN MEDIO DEL SILENCIO DE LA MUERTE

Relato basado en la historia vivida por
Sonia Marlene Moyano Zapata

KATIA MÁRQUEZ

MUSICOTERAPIA EN EL PROCESO DE MORIR

© Katia Márquez

© Emociones encontradas

ISBN papel:

ISBN pdf:

Depósito legal:

Impreso en España

Editado por MUT Publishing House

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

A Marlene, el alma que no solo inspiró estas páginas, sino que las embelleció con la melodía de su espíritu. Tu legado será eterno en cada palabra y cada nota.

A todas las personas que luchan con valentía contra el cáncer, en busca de esperanza y sanación a través del poder transformador del amor, la música y la humanidad.

Y a Isabel, Diana y Katy, las tres extraordinarias hijas de Marlene, cuya fuerza y amor ejemplifican la unidad y la belleza que su madre tanto valoró. Que el viento de la vida os mantenga siempre unidas, en la danza celestial que Marlene imaginó para vosotras. Este libro es un jardín donde florecen vuestras emociones, es un cielo donde vuelan vuestros sueños, es por y para ustedes.

Con todo mi cariño y respeto,

KATIA MÁRQUEZ

ÍNDICE

5	DEDICATORIA
6	ÍNDICE
7	AGRADECIMIENTOS
11	PRÓLOGO
15	PREFACIO
18	INTRODUCCIÓN
19	CAPÍTULO 1
22	CAPÍTULO 2
25	CAPÍTULO 3
29	CAPÍTULO 4
36	CAPÍTULO 5
36	CAPÍTULO 6
42	CAPÍTULO 7
45	CAPÍTULO 8
48	CAPÍTULO 9
51	CAPÍTULO 10
56	CAPÍTULO 11
59	CAPÍTULO 12
62	CAPÍTULO. 13
65	CAPÍTULO 14
70	CAPÍTULO 15
167	CAPÍTULO 16
184	CAPÍTULO 17
187	CAPÍTULO 18
194	CAPÍTULO 19
200	BIBLIOGRAFÍA

Agradecimientos

Katia Márquez

Primero y, ante todo, mi reconocimiento más profundo y sincero va dirigido a Nieves Frechilla. No hay palabras que puedan capturar adecuadamente el calibre de tu contribución a este proyecto, que trasciende la mera técnica para adentrarse en los intrincados laberintos del alma humana. En un terreno tan complejo como la musicoterapia, tu habilidad y sensibilidad han sido imprescindibles. No sólo has aportado tu destreza, sino también un sentido de humanidad que ha permeado cada nota, cada silencio, cada emoción.

Tu participación en esta travesía, lejos de ser un simple acompañamiento técnico, ha sido como una reunión profunda de ética y espíritu. Has sido la encarnación de lo que Séneca describiría como 'benevolentia'; una buena voluntad activa que va más allá de la benevolencia pasiva y se manifiesta en cada decisión cuidadosa, en cada gesto de empatía, en cada momento de vulnerabilidad

compartida.

Has hecho más que simplemente confiar en mí; has otorgado un voto de confianza a la noción misma de que la música, y las artes terapéuticas en general, tienen el poder de tocar lo más hondo del ser humano, de convocar la totalidad de nuestras experiencias y ofrecer un refugio temporal de la condición humana.

Gracias por iluminar este proyecto con tu sabiduría e integridad; por ser un testimonio de cómo la virtud puede y debe manifestarse en actos concretos y por tu inquebrantable fe en el poder transformador de la musicoterapia.

Mi agradecimiento también al Hospital Laguna, por haber sido el ágora donde nuestras ideas y la praxis de la musicoterapia pudieron entrelazarse, siempre con la finalidad de aliviar los sufrimientos del alma. Les agradezco no solo por respaldar la relevancia de nuestra disciplina, sino también por recibirme con brazos abiertos, permitiéndome ser parte integral de un equipo interdisciplinario. Esta inclusión no sólo valida nuestro trabajo, sino que también amplía el espectro de cuidados que este Hospital puede ofrecer, marcando un precedente valioso para la salud integral del paciente.

La complejidad de un libro como este, demanda no solo perspicacia sino también un refinamiento conceptual y lingüístico, cualidades que ha aportado de manera significativa y sustancial, Mireia Serra. Tus correcciones no han sido meros ajustes gramaticales o estilísticos, sino auténticas intervenciones filosóficas. Cada palabra que has tocado, cada

párrafo que has revisado forma parte de un ejercicio dialéctico que ha profundizado el alcance y la relevancia de este texto.

La ardua labor de moldear un libro es un proceso dialógico, y tú has dialogado tanto conmigo como con la esencia del proyecto, asegurándote de que la voz que al final resuena no sea ni disonante ni superficial, sino un tono que aúne rigor y humanidad. Tu orientación ha sido un ejercicio de equilibrio y medida.

El tiempo que has invertido, las horas que, estoy segura, han sido muchas, no solo han servido para enriquecer el texto, sino también para engrandecer el diálogo humano que este libro aspira a fomentar. Tus contribuciones han excedido el ámbito del mero consejo para adentrarse en el terreno del saber y la comprensión. Por todo ello, mi gratitud hacia ti, Mireia, no es solo un sentimiento de deuda sino un reconocimiento del valor que has añadido a este viaje.

Quisiera expresar mi más sincera gratitud a David Gamella por su dedicación y apoyo incondicional en la maquetación y edición de este libro. Su compromiso y habilidad han sido fundamentales para dar vida a estas páginas, transformando un proyecto lleno de emociones y experiencias en una obra palpable y accesible. Su entrega ha ido más allá de lo profesional, mostrando una conexión genuina con la esencia de la historia y un cuidado excepcional en cada detalle. Gracias, David, por ser una parte esencial en la realización de este libro, permitiendo que las palabras fluyan de manera coherente y hermosa, y por ayudar a preservar este legado tan importante. Tu trabajo no solo ha dado forma

al libro, sino que también ha contribuido a dar voz a una historia que merece ser contada y recordada.

Y en último lugar, pero no menos importante, extendiendo mi gratitud hacia todos aquellos que hicieron la vida de Marlene más tolerable en su condición de mortalidad. Cada gesto, cada sonrisa, ha sido una afirmación de la dignidad humana en su forma más pura.

Prólogo

Nieves Frechilla Arrocha

Está claro que yo no estaría escribiendo este prólogo si no fuera gracias a ti Katia Márquez, autora de esta maravillosa historia de vida, de música y de emociones. Tú me inspiraste, me animaste a escribir y a componer; juntas iniciamos hace unos años un camino de acompañamiento con música y palabras ... y con el impulso que me has dado, ahora mismo tengo la responsabilidad de poder contarle al mundo quién eres y de paso de manera apasionada, animar a la lectura de esta pequeña joya cuya esencia he tenido el privilegio de

vivir en primera persona.

Conocí a Katia en 2019 mientras yo estaba realizando un estudio del impacto de la música en mayores con demencias; tuve que estudiar y valorar su trabajo, me impresionó su talento y energía, desde entonces han sido horas y horas de compartir conversaciones y experiencias sobre música y musicoterapia. En su día yo también le animé a sumergirse en este maravilloso mundo de la terapia musical, es impresionante ver y sentir cómo ha evolucionado, cómo ha crecido personal y profesionalmente.

Katia Márquez es muchas cosas, pero por encima todo es ARTISTA, autodidacta, brillante, intensa, sobrecogedora, llena de talentos, no pasa desapercibida en ningún lugar, luce con luz propia. Cualquier reto que se proponga lo lleva adelante y lo supera con excelencia. Compositora de canciones, poeta, solidaria, amiga fiel y sobre todo buena persona.

Te va a sobrecoger la manera en la que está relatada esta historia de vida y de resiliencia. Puede parecer una vida común, pero no lo es; es un viaje por el recorrido vital y las emociones de una persona en diferentes etapas y sobre todo en los últimos momentos de su vida; se trata de un acompañamiento a través de la musicoterapia cuyo objetivo principal no era otro que el de dejar su legado de resiliencia y

amor.

Esta obra narra la historia de coraje de Marlene y de cómo la musicoterapia en sus últimos meses no solo mejoró sus días, sino que también le dio un sentido a su corta estancia. El texto describe con una poética redacción el desarraigo de una persona inmigrante y las trabas que encontró en su maleado infortunio.

El mérito de este libro es mayor teniendo en cuenta que está escrito en un tiempo récord y que lleva implícito todos los deseos de la protagonista.

Marlene quería contar su historia. Marlene quería reconciliarse con la vida. Marlene quería ser acompañada con la música hasta su último aliento...

Los lazos que se crearon elaborando este trabajo y las

intensas sesiones dieron como fruto esta pequeña obra de arte, casi hecha a mano a pie de cama, desde el más puro amor, desde el altruismo y desde la misma esencia de la música y de la vida.

Katia me reportaba cada día cómo Marlene en las sesiones revivía con la música, cómo sus días se tornaban bonitos con la esperanza de una melodía alegre, cómo encontraba sentido en cada verso y en cada palabra para reconciliarse con su existencia.

Gracias por permitirme compartir tantos momentos emocionantes e inolvidables, gracias por abrirme la puerta en un momento tan vulnerable de la vida y permitirme llenarlo de visualizaciones cantadas y de melodías de agua y aire especialmente en los últimos momentos. Gracias a Marlene, a

su familia y a Katia por dejarme compartir la intervención. Ojalá que esté libro te inspire a cambiar la forma de ver el final de vida y el hecho de que esa espera se puede convertir en vez de en algo triste y oscuro, en una actitud alegre, activa y bella.



Prefacio

Katia Márquez.
Musicoterapeuta y autora de "Emociones Encontradas"

Escribir este libro ha sido probablemente uno de los viajes más profundos que he realizado al interior del alma humana, un viaje que comenzó en un lugar que, paradójicamente, se asocia más con el fin que con los comienzos: La Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital Vía Norte Laguna en Madrid. En ese espacio, donde cada día la vida se balancea de un lado a otro como un péndulo hacia la muerte, experimenté el poder insuperable de la música para tatuar de significado incluso los momentos más dolorosos.

Marlene, el personaje protagonista de estas páginas, trasciende la etiqueta de 'paciente'. Ella es una prueba viviente de que, a pesar de sentir como se queman el corazón y el cuerpo al calor de las llamas de la frustración y la tristeza, es posible encontrar fuerza y propósito.

Durante nuestras sesiones de musicoterapia me pidió transformar

su lucha, en una balada de esperanza, así que, decimos cambiar las progresiones armónicas, por la música de las palabras, llevando a cabo este proyecto literario.

Con este libro, esperamos no solo transmitir su mensaje a todos los que enfrentan batallas similares, sino también arrojar luz sobre los efectos transformadores de la musicoterapia en el contexto hospitalario, específicamente en pacientes en cuidados paliativos.

El libro nace de un momento particularmente creativo durante nuestras sesiones: la composición de la canción "La Guerrera". No puedo evitar recordar su rostro al escucharla. Se empoderó de una manera que ni ella ni yo esperábamos. Fue un instante de autodescubrimiento, donde ella reconoció su valía y admiró la fortaleza que había demostrado a lo largo de su lucha contra el cáncer y en general de su vida. Justo en ese instante, la idea de narrar su historia se volvió no solo deseable sino necesaria.

A menudo pensamos en la música como una forma de entretenimiento, una distracción de las preocupaciones diarias. Pero en el contexto de una enfermedad grave, la música puede convertirse en una herramienta de sanación emocional, un vehículo de introspección y, sobre todo, un medio para conectarse con los demás y con uno mismo de una forma profundamente significativa.

Esta es una crónica de lucha y fortaleza y del potencial curativo que nos regalan las musas creativas cuando en sus tonadas hacen del arte poesía donde descansar desde el bienestar y la paz. Más que la

narración de la vida de Marlene, estas páginas capturan la sinergia especial que nace cuando la música y la empatía humana se unen para enfrentar desafíos.

Es mi esperanza que, al sumergirse en 'Emociones Encontradas', encuentren no solo la epopeya de una mujer que no se deja dominar, sino también, la certeza de que, incluso en los oscuros corredores de la existencia, siempre habrá una nota, un verso, una palabra, que ilumine el camino y haga que la lucha y la vida, valgan la pena.

Introducción

La música brilla iluminando a diario la trama de nuestra existencia. Es un nexo de unión entre todo aquello que podemos tocar y lo que se nos muestra intangible. La escuchamos, la sentimos y la vivimos, mientras nos permite bailar al pulso de la vida y movernos al compás del corazón. Suele ser un río fluyendo en libertad, un pájaro volando en lo mas alto del azul, un viento que se mece suave y salvaje a la vez, estremeciendo, desde lo profundo, hasta la simplicidad de las miradas. La música es generosa e infinita y tiene la asombrosa capacidad de ser útil en cualquier situación.

Cada nota, desde la más ligera, que retoza como una mariposa saltarina entre teclas, hasta la más intensa, que nos penetra profundamente, con la fuerza de un trueno, teje una red en nuestra mente, transformando y fortaleciendo nuestra inteligencia a través de la danza entre lo formal y lo emocional.

¡Esto es lo que yo considero el corazón de la musicoterapia!

Me gustaría que, juntos, hiciéramos el ejercicio de dirigir nuestra atención hacia un viaje donde las emociones, pilotan el espacio en el que volamos, o nos dejan las alas quebradas. exploremos cada cada textura y, sobre todo, la profundidad añadida por nuestro mundo emocional a la experiencia como seres humanos. Cada emoción, alegre o dolorosa, nos conducirá a un color, que tiene un rol determinante dentro del arcoíris orquestal de nuestra vida.

Marlene, la mujer cuya vida es el eje central de esta narración, comprende muy bien esa paleta emocional. Conoceremos sus vivencias, que son una ventana hacia la complejidad de emociones que todos enfrentamos, pero que rara vez comprendemos del todo.

Vamos a dar un paseo por las emociones que forman el telón de fondo de una paciente que no se permite dejar de soñar. Es una invitación a mirar más allá del diagnóstico y la enfermedad, para enfocarnos en la persona, con todas sus complejidades y matices.

Así que, ármate de valor y prepárate para una travesía que es, en sí misma, una composición de emociones humanas, cada una con su propio tono y timbre, creando juntas una melodía imposible de olvidar.

Deseo que puedas abrir tu corazón y tu alma hasta sumergirte en lo más profundo de esta historia. Espero que estas páginas te resulten inspiradoras, tanto como lo han sido para mi, sobre todo por haber tenido el privilegio de conocer y trabajar con esta grandiosa mujer.

1

Los compases iniciales

Marlene nació en Chillanes, un pintoresco pueblecito que parece estar enredado entre las montañas y la amplitud del cielo ecuatoriano, en la provincia de Bolívar. Su entorno es modesto, una comunidad de apenas dos mil habitantes, donde cada rostro es conocido, y donde cada nombre se asocia a diferentes relaciones y recuerdos compartidos. Es la menor de cinco hermanos y creció como una nota brillante y prometedora, al margen de la parentalidad masculina tradicional, pues su padre, reflejo de los hombres de antaño, era más sombra que presencia.

Mientras me narra los primeros compases de su existencia, puedo casi verla en su ciudad natal, como una diminuta figura correteando por los caminos rurales, con la alegría desbordante de quien descubre el mundo por primera vez. Me cuenta que, en esos primeros años de vida, creó una conexión única con su hermano mayor, un vínculo fuerte

y profundo que ha perdurado a través del tiempo y las adversidades.

Al mirar hacia atrás, se ve a sí misma como una niña cargada de travesuras, con una curiosidad insaciable y unas ganas inmensas de descubrir el mundo a su alrededor. Escucho sus palabras y se despliega en mi mente la imagen vívida de una niña llena de expectación y un corazón ansioso de nuevas aventuras. Su voz, suavizada por los años y la nostalgia, rememora sus primeros juegos infantiles: la rayuela, la cuerda, las canicas, entre otros.

Descubro que cada uno de estos juegos fueron más que simples pasatiempos para la pequeña Marlene, porque fueron su primer contacto con el mundo, su modo de explorar, entender y conectarse con su entorno. Fueron también, sus primeros maestros, esos que le enseñaron la importancia del juego limpio, la satisfacción de la victoria y al mismo tiempo, la necesidad de aceptar la derrota con gracia y humildad.

Con cada historia que Marlene me comparte, siento como si fuera emergiendo en el aire una nueva melodía, dulce y angelical. En las pausas entre sus palabras, en los matices de su voz, puedo capturar la esencia de sus historias de la niñez, de sus risas y lágrimas, sus esperanzas y sueños, su amor y pérdidas. Me limito a escucharla atentamente mientras acompaño con acordes cada frase que pronuncia.

Los recuerdos de sus primeros seis años parecen difusos y lejanos.

No hay un evento particular que se destaque, no hay un momento definitorio. Pero eso no significa que esos años no fueran importantes. Al contrario, todos los detalles, recuerdos ordinarios, travesuras y juegos de su infancia, fueron moldeando con las manos el tiempo y la persona tan especial en la que se ha convertido hoy en día.

2

El campo y la infancia robada

Entre nostálgica y pensativa, Marlene me cuenta que su infancia no fue nada fácil. Tenía solo 8 años cuando la vida y sus circunstancias la obligaron a aparcar sus juguetes y sus sueños, para asumir las responsabilidades del trabajo adulto.

Las tierras fértiles de su pueblo natal cobraron un nuevo significado en su historia. Los campos, con sus tierras lozanamente verdes reclamando sus pequeñas manos y su esfuerzo infantil, la llamaban. El reír despreocupado, las tardes de juego y las noches llenas de risas bajo el cielo cubierto de estrellitas cantando como luciérnagas, quedaron sumergidas entre la niebla y la zozobra de la lejanía, siendo sustituidos por largas jornadas trabajando bajo el inclemente sol ecuatoriano, entre el olor de la tierra húmeda y de los animales de granja.

La visualizo pequeña y valiente, amasando tortillas para los

trabajadores del campo, con las manos endurecidas por la constante labor. Alcanzo a imaginar cómo en la masa se dibujan sus juegos, que se quedan grabados allí, antes de transformarse en las tortillas que servían como alimento a todos los adultos que la rodeaban.

No me resulta difícil sentirla en mi imaginación, descubrir su mirada fija en cada grano hirviendo en la olla, el calor del fogón acariciándole el rostro mientras la cocina, con su típica penumbra, era interrumpida por el baile de la luz en el fuego.

Salgo de mi imaginación y me centro en la escucha de sus relatos, que continúan llenos de una cotidianidad, que se ve salpicada de su estampa cuidando el ganado y ordeñando vacas en el frescor del amanecer, mientras las contempla con los ojos de esa pequeña que aún no alcanza a comprender del todo, la dimensión de las tareas que le han sido delegadas y que cumple mostrando una temprana madurez, reflejada en cada gota de leche que extraía y en cada grano que cocinaba.

Muchas veces el peso del trabajo era demasiado para ella y no podía cumplir los tiempos que le marcaban. Esto despertaba represalias que no se hacían esperar y aparecían los castigos para recordarle que, ya no había lugar para los juegos.

Marlene me confiesa que, al contarme todas estas vivencias, que parecían enterradas en las profundidades ocultas de su corazón, siente como una gran añoranza se apodera de ella, en un reclamo de lo que

pudo ser y no fue.

Siente además que aquella niña pequeña aún habita en ella y anhela el juego, la diversión y el simple goce de ser niña.

Continúo escuchándola emocionada y un nuevo acorde surca el aire. El contraste es fuerte, como un acorde disonante en medio de una melodía suave, pero es real y palpable. Es el sonido del trabajo duro, de la responsabilidad, de la fuerza de una niña que crece antes de tiempo.

Los juegos de su infancia se han desvanecido, pero en su labor cotidiana, en el maíz, en la leche y en las tortillas moldeadas para el alimento de todos, puedo ver la grandeza de la niña que fue.

3

"La Partitura Silenciada" La Infancia y la Pérdida

Descorro el telón del recuerdo de la infancia de Marlene, y se revela ante mí una de las situaciones más duras que marcaron la inocencia de su risa: La enfermedad de su madre, cuya salud se deterioraba día tras día. Desafortunadamente la madre se resistía a la operación que los médicos consideraban necesaria para erradicar las células cancerígenas, quizás por miedo, quizás por falta de fe.

Casi misteriosamente, el cáncer parecía representar una temprana y cruel premonición de lo que el destino tenía reservado para Marlene. Su madre, enferma de cáncer, no era una madre de abrazos cálidos y palabras dulces, pero su presencia parpadeaba como un destello constante en la vida de la pequeña Marlene, que hoy la recuerda como una persona firme, siempre ahí, silenciosa, pero sólida, un pilar importante en su vida.

Puedo ver en el rostro de Marlene, como aceptar la pérdida materna aun estremece sus ojos. Conserva en su mente, grabado con dolorosa nitidez, el recuerdo de la muerte de su madre. Recuerda perfectamente la secuencia de acontecimientos que rodearon aquel suceso traumático que me relata con palabras húmedas.

Cuenta que aquella mañana, después de prepararse para la escuela se sentó junto a su madre, al borde de lo que sería más tarde su lecho de muerte. El cielo estaba aún pincelado con los colores pálidos del amanecer y Marlene, con sus ropas limpias, lista para salir e iniciar su jornada, se detuvo un momento para mirar fijamente a su mamá, con el corazón impregnado de los cantos matutinos de los pájaros. Fue entonces cuando sintió el calor de las palabras de su madre, que había roto su silencio para dirigirse a ella. Estas palabras, que sin que Marlene lo supiera serían las últimas que escucharía, flotaron desde los labios de su madre y llegaron a Marlene como un murmullo sereno, atravesando el aire impregnado de café recién hecho y esperanzas frescas. Fueron palabras llenas de amor, susurros vestidos de deseos inauditos, deseos de que su pequeña Marlene siguiera siendo esa niña buena, llena de sueños y canciones, que no dejaba que la vida apagase su luz. Fueron palabras que todavía recuerda, como si el tiempo se hubiera detenido en aquel instante.

Cuando regresó de la escuela, en el cenit del día, la cama de su madre estaba vacía y su voz completamente apagada. La casa, antes llena de vida, parecía haberse tragado un silencio eterno. Su madre ya

había emprendido el viaje, ese viaje sin retorno que todos haremos algún día. Todo estaba dispuesto para un funeral. que marcaría el fin de una era y el comienzo de otra, teñida con los tonos del luto y la melancolía.

A pesar del lúgubre velo que cubría su corazón y la tristeza que se instauraba como una huésped no deseada, Marlene, en medio del pesar, encontró lo que ahora considera un tesoro: El recuerdo de aquel último adiós de su madre en la mañana. Me confiesa que aquellos susurros llenos de amor se convirtieron en su gema más preciada, pues se guardó aquellas palabras como reliquias sagradas, encerrándolas en el cofre de su alma.

Mientras escuchaba la narrativa de acontecimientos, fue claramente notable para mí como la muerte de su madre había dejado un vacío irremplazable en la vida de Marlene y como apenas con nueve años, tuvo que hacer frente a la dura realidad de esa pérdida.

Tras unos minutos de silencio para "digerir" la descripción de sucesos relacionados con la muerte de su madre, Marlene continuó contándome todo lo que fue aconteciendo después.

La responsabilidad del hogar aumentó mucho más y los castigos de sus hermanos mayores, si no cumplía con sus tareas, se agudizaron, siendo un recordatorio constante de su nueva realidad.

Fue a través de estos desafíos que Marlene comenzó a forjar una fortaleza que la definiría en el futuro. Hubo momentos en los que la

ausencia de su madre fue un peso casi insoportable, pero con el paso de los días, con cada tarea que realizaba, iba dándole una nueva forma a su resiliencia innata, convirtiendo la pérdida, en la artesana de la fuerza interna que comenzó a moverla.

Han pasado muchos años y Marlene se ha tenido que enfrentar a largas y duras batallas que ha logrado vencer, pero a pesar del tiempo, la lucha y sus victorias, todavía siente un vacío palpable en el corazón. La pregunta '¿Por qué no tengo el abrazo de mamá?' sigue sonando en su interior persistentemente, una herida emocional que se niega a cicatrizar por completo, como si una sombra invisible se extendiera a lo largo de sus días, un susurro sutil pero constante que le recuerda la ausencia materna.

Ha podido encontrar fuerza y significado en otras áreas de su vida, pero esa esa interrogante se mantiene como un recordatorio de un amor y un confort que le fueron esquivos. Esta pregunta, más que una mera inquietud, se ha convertido en el catalizador de una búsqueda más profunda: la de entender cómo las ausencias, tanto como las presencias, modelan y definen nuestra existencia.

La ausencia de una madre desde los primeros años de infancia es un vacío que ninguna victoria, ningún logro, ninguna cantidad de fuerza puede llenar. Aun así, Marlene sigue adelante, llevando siempre consigo, el amor y la memoria de mamá, que aunque ya no está presente físicamente, sigue iluminando su existencia desde un rincón

de su ser.

4

Una nota fuera de tiempo

El tiempo pasa, nunca consulta, siempre desoye, nos hace viejos mientras el sigue en su eterna y constante juventud, mientras va pasando por nuestro calendario con una deliberada lentitud. Justamente así pasaba por el calendario de Marlene, siempre disfrazado de rutina, era constante e inmutable, inexorable e impasible. El destino es un músico errante que no pide permiso y se otorga el derecho de desafinar la vida cuando quiere. Marlene no lo sabía, pero lo descubrió al cumplir 15 años: Un embarazo, tan inesperado como una estrella fugaz en pleno mediodía llegó a destiempo para trastocar su adolescencia. Estaba, en ese momento, en la frontera entre lo que había sido y lo que podía ser.

Llegaba así un aluvión en la secuencia tranquila de sus días. Era una noticia de un embarazo que no lograba comprender, envuelto en el misterio de juegos inocentes que nunca imaginó pudieran encender la

chispa de la vida. En su cabeza, una pregunta se repetía incansable: ¿Cómo pudo suceder? El guion de su vida cambió su curso. Hasta entonces había sido trazado con la liviandad de la juventud, ahora, debía entrar en una adultez que, por ley de vida, aún no le tocaba.

La voz de su padre gritando por toda la casa, rugiendo como un tigre con su tono enérgico, eran un testimonio más que evidente de la lucha interna que lo embargaba. Se balanceaba entre la pena y el deber, entre la tristeza y la justicia, porque su hija menor, había llegado anticipadamente a esa edad donde los sueños y las pesadillas son uno mismo.

En el otro lado del escenario, estaba el responsable del embarazo, que no era un adolescente inmaduro quinceañero, sino un joven de 19 años, cuyo rostro pálido delataba el peso de una responsabilidad que nunca había buscado. Por sus venas no corría la pasión del amor, sino el pánico de una sanción que amenazaba su libertad, por el hecho de haber embarazado a una menor.

Ante esta situación, entre padre y joven se selló un pacto, un acuerdo en la penumbra, un matrimonio que debería haber sido la culminación de un romance, pero que, ante las circunstancias, se había convertido en un refugio. Aquel enlace no estaba construido con promesas de amor eterno y dulces sueños compartidos, sino con ladrillos de obligación, cuyas grietas eran llenadas con el lodo de la culpa y el remordimiento.

Sobre Marlene caía la sombra de esta unión y sobre la luz de su juventud, quedaba dibujado un velo de colores grises. Atrapada en la jaula de un compromiso inesperado, encerró sus sueños, esos que alguna vez volaban libres como mariposas en su corazón. El reflejo de la niñez en su rostro desaparecería, cediendo el paso a la mujer que se le obligaba a ser

La relación con su esposo estaba desprovista de cualquier armonía, se asemejaba más a un encargo irrevocable que a un deseo compartido. Sus días estaban llenos de una rutina incolora y Marlene, una jovencita aún en brote sentía como esos días se iban marchitando al compás del crecimiento de su vientre.

El embarazo era una sinfonía de contrastes, que Marlene debía descifrar y dominar, aun cuando ni siquiera estaba familiarizada con el lenguaje de las notas. No era solo la transformación de su cuerpo, sino el peso de una maternidad impuesta antes de tiempo.

La marea había cambiado, y con el cambio, Marlene, cuando apenas había comenzado a encontrar su propio ritmo coreográfico de vida, tuvo que aprender los pasos de un baile ajeno, el vaivén de la maternidad y el oleaje de un matrimonio precoz.

Los días eran ensayos interminables de notas que se mostraban desafiantes y compases que iban marcando cada lección aprendida.

Pero Marlene era especial, ya desde entonces se distinguía por su entereza. A pesar de que parecía entonar un canto juvenil cargado de

una melodía que se desvanecía en el viento, su voz nunca se extinguió por completo. Su canción, a pesar de los tonos disonantes y los acordes inesperados, seguía sonando con la fuerza de una joven que se negaba a dejarse vencer. Aun en medio de la tempestad melódica, ella persistía, luchaba, se aferraba a la esperanza de encontrar su propio sonido, verdadero y libre, aunque todos insistieran en dirigir su orquesta.

5

Cantando a la maternidad

Kati, la primera hija de Marlene, tuvo la oportunidad de llegar al mundo acompañada de los resplandores de la medicina. Su abuelo, (padre de Marlene), a pesar de haber manifestado en sus inicios, su disgusto ante el embarazo inesperado de su hija, se mostró bastante preocupado por los cuidados prenatales de su nieta.

Pero el camino de la maternidad, para Marlene, tomaría giros inesperados. Si Kati fue recibida en brazos de un profesional de la salud, Diana y María Isabel, las dos hijas que tuvo posteriormente conocieron otra bienvenida: la de la crudeza de la vida y el valor de una madre.

El nacimiento de Diana estuvo rodeado de un escenario desafiante. Los ruidos del campo y los lamentos del dolor intenso que sentía Marlene se mezclaban entre sí.

Justo en el instante de dar a luz, su esposo decidió no acompañarla en ese momento tan difícil. Sin ningún tipo de empatía, ni de amor, se marchó indolente a trabajar en el campo, sin importarle nada más, dejando un hueco lleno de preguntas sin respuestas. Afortunadamente, Marlene pudo contar con ayuda y a pesar de sentirse atrapada entre el dolor y la intrepidez, finalmente se encontró en el suelo, cayendo de rodillas, dándole la bienvenida al mundo a su segunda hija. Fue su tía quien cortó el lazo que unía a madre e hija, marcando el inicio de una nueva vida.

Nadie podría imaginar que dos años más tarde, la historia se repetiría con su hija María Isabel. Otra vez sola, Marlene daría a luz sin ayuda médica y sin el apoyo del esposo, y una vez más, su tía, en incondicional prueba de cariño, cortaría con sus manos firmes, cordón umbilical.

Tres hijas, tres historias distintas, tres inicios de vida marcados por circunstancias inusuales, pero para Marlene, tres experiencias, tres luceros, tres nacimientos que llenaron su corazón de un maravilloso amor de madre.

Inicio su viaje como madre en plena adolescencia, con todas las turbulencias que ello implica, pero nunca dejó que el miedo se apoderara de su alma.

Para ella, el nacimiento de sus hijas, lejos de ser un obstáculo, fue

el mas sagrado regalo, el mayor milagro que iluminó su existencia.

Sus años de adolescencia no fueron fáciles. Vivía entre pañales, llantos y risas de bebés, pero supo construir un universo en el que todo giraba alrededor de sus hijas, que hoy son el sustrato fértil en el que ha crecido su árbol de vida, y desde el cual han emergido raíces profundas y sólidas. Todo su ser, cada latido, cada aliento, tiene un único propósito: amar, cuidar y proteger a sus hijas. En sus ojos, sus hijas son la luz que ilumina cada rincón oscuro, la esperanza que le ayuda a seguir adelante, el amor que la define.

6

Cambio de Ritmo "Decisiones difíciles"

Cuando pienso en Marlene, viene a mi mente la palabra sacrificio, porque hablar de Marlene, es hablar de abnegación. Con el paso de los años su realidad personal se hizo cada vez más difícil. Su situación económica no era del todo mala, pero, ante la incertidumbre de un buen futuro para ella y para sus hijas, encontró como única salida, abandonar su país.

Cruzó el océano desde Ecuador, con la certeza de que, aunque dejaba atrás lo más querido de su vida, sus hijas, encontraría un horizonte mejor para ellas. La indiferencia de su esposo, y sus palabras, crueles y llenas de desdén – "Si quieres irte vete, tú no eres tan guapa como para que yo sufra por ti" – se clavaron en ella, y le dieron más fuerza aún para embarcarse en la aventura.

Fue así como llegó a Madrid, en el año 1999.

Las calles de La Latina bullían de vida, con sus callejuelas entrelazadas entre sí, como los destinos de los que la habitaban. En uno de estos antiguos edificios, Marlene encontró refugio junto a diecinueve compatriotas más, todos cargados de ilusiones, sueños y esperanza, pero también con las marcas de sus propias batallas.

La casa de la Latina estaba situada en el corazón de Madrid y era un hervidero de actividad, me resulta difícil, pero no imposible, imaginar a 19 personas conviviendo dentro de un pequeño apartamento, aunque muchos eran familia. Sus primos la acogieron con los brazos abiertos, pero vivir con tantas personas no era una tarea fácil. Realizaban turnos estrictos para dormir: Marlene compartía habitación con un primo que cuidaba a un anciano en la noche, así que mientras él trabajaba, ella descansaba. La vida en común tenía sus propios retos. El espacio era limitado, y las frustraciones se hacían sentir con pequeños altercados como desapariciones de comida que uno había cocinado con cariño.

Eran muchos los desafíos, pero el más grande y abrumador para Marlene era conseguir empleo. En aquellos años Madrid era una ciudad de oportunidades, pero sin las conexiones adecuadas, conseguir trabajo era casi un sueño lejano. El hecho de que habitaran tantas personas en la casa fue una suerte en ese sentido, porque gracias a la red de contactos de todos Marlene encontró un empleo como interna en un hogar.

Su trabajo empezó como una simple relación laboral, pero, con el

tiempo, se transformó en una conexión profunda con una familia que no solo la empleó, sino que la acogió, y con su ayuda, Marlene logró legalizar su situación en España.

Sin embargo, no todo fue positivo. Echaba tanto de menos a sus hijas, que nada podía compensarla. La distancia se había convertido en un espacio cruelmente frío y vacío. Muchas emociones se mezclaban entre sí, vivía en una oscilación entre la necesidad de buscar un mejor futuro y el desgarré constante de no tener cerca lo que más amaba.

Todas las noches, al cerrar sus ojos, las caritas de sus hijas llenaban su mente. Podía escuchar sus risas, sentir el calor de sus abrazos, el suave tacto de sus cabellos al acariciarlos. Al abrirlos, una realidad cruda se asentaba una vez más, recordándole que estaban a miles de kilómetros de distancia.

Imaginar a sus hijas navegando por la vida sin ella a su lado, no tener la capacidad de protegerlas de los peligros y no poder consolarlas en los días difíciles era un tormento. Estaba convencida de que una madre debe ser siempre el refugio, el norte, la guía de sus hijos. En su corazón pesaban como piedras, todas las cosas que no podía hacer con sus hijas: celebrar sus logros; secar sus lágrimas, estar presente todos los días importantes, no perderse los grandes acontecimientos, fueran alegres o tristes. Solo quería estar ahí para ellas.

Su dolor se agudizó aún más el día que supo que sus hijas habían sufrido una brutalidad en la casa de Ecuador donde vivían. La noticia de

lo sucedido se convirtió en una pesadilla recurrente y en momentos de ansiedad que parecían no tener fin. Sentirse impotente, atrapada en un país lejano, sin poder protegerlas o consolarlas fue un tormento para ella. Día y noche se sentía atormentada por las preguntas: "¿Qué habría pasado si hubiera estado allí?" o "¿Podría haberlo evitado?" Era una situación emocionalmente difícil de sostener.

A pesar de los cuidados y el apoyo que recibía en España, de los buenos ratos que compartía, de las voces, del calor humano de amigos y familiares y de los instantes placenteros y risueños, no dejaba de sentir un aislamiento profundo. Aunque tenía muchos momentos reconfortantes, ningún sonido podía remplazar el sonido de la risa de sus hijas. Nada podía llenar su vacío.

Intentaba adaptarse a su nueva vida en Madrid, pero su corazón casi siempre se encontraba en Ecuador. La tecnología en aquel tiempo no era la de hoy, y la comunicación con sus hijas se limitaba a llamadas esporádicas desde un locutorio. La angustia de no tenerlas cerca se intensificaba a diario.

No solo era un dolor por la distancia física. La separación iba más allá, era un desgarró emocional que parecía interminable. Solo la confortaba el hecho de saber que cada minuto que pasaba tendría que ser también, un minuto más cerca del reencuentro.

Cada día que pasaba era un día menos para abrazarlas, consolarlas y

verlas crecer. Esa esperanza, ese sueño de volver a estar juntas, era lo que la mantenía en pie, luchando contra viento y marea en una tierra extranjera.

Siempre intentó mantenerse firme, nunca flaqueó. Trabajaba incansablemente con un objetivo claro. Pudo encontrar otro trabajo los fines de semana y, con el apoyo de una nueva empleadora, alquiló un piso. Trabajar siete días a la semana no fue fácil, pero para ella estaba clara la recompensa: el reencuentro con sus hijas. Valía la pena seguir luchando.

La añoranza que sentía por sus hijas era su problema principal, pero a este se sumaban otras preocupaciones y, sobre todo, retos a los que no se había enfrentado. Aunque, en su día, decidió abandonar Ecuador, a pesar de todo lo que había sufrido en su niñez y adolescencia, en el momento de la salida de su país, Marlene no era una mujer con grandes problemas económicos, podía considerarse que era una empleadora, pues tenía algunas personas a su cargo que la ayudaban con el quehacer cotidiano. El cambio de ser una empleadora en su país a desempeñar un papel como trabajadora interna en Madrid fue un giro de 180 grados su vida, convirtiéndose en otro de los grandes desafíos que tuvo que enfrentar. Podría decirse que había sido una mujer de negocios, una emprendedora con responsabilidades. España, sin embargo, le mostró el otro lado de la moneda.

No obstante, su naturaleza luchadora la hacía enfrentarlo todo y,

cualquier desafío, por grande que fuera, palidecía ante sus inmensas ganas de encontrar el camino para estar junto a sus hijas, ya adolescentes, y emprender unidas una nueva vida.

7

Traiciones que suenan

Tras dos años de enorme sacrificio en España, Marlene solo deseaba reconstruir su familia y, movida por este deseo, un día del año 2001, decidió regresar a su país natal. Había perdonado a su marido y él, según afirmaba, le era completamente fiel y la esperaba con ganas de continuar la relación.

Al llegar a Ecuador pudo comprobar como el sol seguía brillando con fuerza tiñendo las calles de Quito, luminosa e imperturbablemente. Regresaba llena de esperanzas renovadas y con su corazón cargado de ilusiones. La distancia había ensanchado muchas grietas de su matrimonio, pero a pesar de ello quiso aferrarse a la idea de qué tal vez todo podría reconstruirse.

Reflexionaba sobre su relación y varios recuerdos llegaban a su mente evocando algunos momentos que vivió, como, por ejemplo, el

día en el que vendió todo su ganado, un regalo que su padre le había obsequiado cuando solo era una niña y que, al pasar el tiempo, había conseguido multiplicar hasta convertirlo en un rebaño completo. No se arrepentía de haber utilizado el dinero obtenido por la venta de su rebaño, para financiar los estudios de su esposo permitiéndole así desarrollar su carrera como policía. Eran tiempos en los que estaba convencida de que todos los sacrificios que realizamos en la vida son el cimiento, sobre el cual se puede edificar siempre un futuro más brillante.

Con esa convicción regresó a Ecuador, pensando que debía sacrificarse una vez más para volver a la normalidad de su vida anterior, nuevamente en familia, aunque eso le supusiera, tal vez, volver a dejar de ser ella misma.

Pero a pesar de sus deseos de que todo volviera a ser como antes, el destino le tenía reservada una verdad que acabaría del todo con sus ilusiones y que descubrió de una manera que inesperada. Fue a través de un regalo que, lejos de ser un medio de comunicación, se convirtió en la puerta de entrada a un secreto oscuro.

Un teléfono que su esposo le regaló al llegar a Ecuador fue el portador de un decepcionante descubrimiento. Ese mismo teléfono, entregado aparentemente desde el amor, sonaba cada día insistentemente. El timbre resultaba inquietante, pero más aún lo era, escuchar la voz de una mujer desconocida al otro lado de la línea, que

colgaba la llamada al oír su voz. Aquellas llamadas diarias resultaban presagios distantes de una traición que cada vez Marlene sentía detonar en sus oídos con más fuerza.

Un día, sus dudas fueron despejadas. La reacción de su esposo ante una de esas llamadas fue el primer paso hacia la revelación de una verdad que se estaba negando a escuchar, a pesar de las evidencias. Las palabras pronunciadas por su marido revelaban con claridad que existía otra mujer en su vida, alguien con quien él venía compartiendo momentos y secretos, mientras Marlene estaba en España.

Comenzó a indagar más y sus indagaciones la llevaron a descubrir una realidad más dolorosa aún: no solo había otra mujer, sino también otras hijas. Dos vidas que crecían al amparo de un hogar construido sobre la base de la traición. Otro hogar que parecía no tener espacio para los remordimientos ni para la conciencia de lo que estaba bien o mal.

8

Un arpeggio determinante

Tras pensarlo con detenimiento y movida por el deseo de protección impregnado en toda madre, Marlene decidió contar la verdad a sus hijas.

No fue fácil revelar una verdad que le hacía tanto daño, pero se atrevió a hacerlo. En ese momento madre e hijas tomaron la decisión de mantenerse unidas entre ellas y hacer todo lo posible por regresar a España, una tierra que, aunque era lejana, al menos les daba la oportunidad de iniciar sus vidas desde la frescura de los nuevos comienzos y lejos del sabor amargo del engaño y de la traición. Marlene se encontraba otra vez ante un reto desafiante: trasladar a sus hijas a España.

No era solo una cuestión de dejar atrás las montañas y las costumbres, sino también de enfrentar una burocracia enredada y los

prejuicios de una sociedad que, a menudo, miraba con recelo a las mujeres independientes y determinadas.

La menor de sus hijas, con solo 14 años, estaba bajo la tutela legal de su padre. Marlene sabía que obtener su permiso sería una tarea titánica. Las noches estaban llenas de papeleo, idas y venidas a oficinas gubernamentales, y abogados que, con su lenguaje legalista, a veces parecían hablar en un dialecto incomprensible. Las paredes de esas oficinas, grises y frías eran testigo de las lágrimas y la perseverancia de muchas mujeres que, como Marlene, luchaban por un futuro mejor.

Los obstáculos crecían como montañas, pero Marlene no tenía miedo. Ya se había enfrentado a tantas dificultades en su vida, que esta no sería la que la derrotaría. Tenía un carácter forjado con una especie de mezcla de metales indestructibles, tras tantos años de sacrificio y amor incondicional hacia sus hijas,

La burocracia impidió que se cumpliera el sueño de salir juntas las 4 del país, así que regresó a España sola, con la esperanza de poder llevar a sus hijas más adelante. Con esta idea casi obsesiva en su mente, pasó muchas vicisitudes. Las largas horas de trabajo para ganar lo suficiente para sustentar a sus hijas, mientras intentaba agilizar el papeleo para sacarlas de Ecuador y tenerlas junto a ella, y los días interminables como cuidadora y auxiliar en casas, se convirtieron en las huellas de su viaje. Cada sudor y cada lágrima testimoniaban su amor.

Pasaron tres años de lucha incansable hasta que finalmente,

Marlene y sus hijas lograron reunirse y cruzaron el umbral de un modesto apartamento en Madrid. No era grande ni lujoso, pero estaban juntas. Las paredes, aún desnudas y esperando ser decoradas con recuerdos, se mezclaban con la risa y la esperanza de un nuevo comienzo. La traición y el dolor que alguna vez ensombrecieron sus días en Ecuador se desvanecieron, reemplazados por sueños de un futuro brillante en España.

Las cuatro, juntas, bajo el mismo techo, miraban hacia el horizonte madrileño, listas para enfrentar cualquier desafío que la vida les presentara. Armadas con amor y unidad sabían que podían superar cualquier obstáculo.

No existía en ese instante, un cuadro más perfecto que ese abrazo cálido que les regalaba la vida, después de tantos años de separación.

9

Tormenta silenciosa

10 años después...

Año 2015. Luces que titilan y se apagan mientras el avión aterriza. Marlene desciende lentamente sobre su tierra materna, que se esparce ante ella recordándole todo lo que dejó atrás, mientras una mezcla de nostalgia y anticipación la conmueve.

Regresaba para reivindicar lo suyo, no solo su hogar, sino esa parte de si misma de la que se había despojado, inmersa en su búsqueda de un futuro diferente para sus hijas, que implicó el rumbo a tierras lejanas. Muchas eran las razones de su retorno a Ecuador: tensiones con su hija mayor, la necesidad de asegurar lo que había construido con tanto esfuerzo y, por supuesto, ese llamado interior que la instaba a volver a sus raíces.

Separarse otra vez de su hija mayor, que nadaba en un torbellino de

fiestas y desencuentros fue una decisión muy difícil pero los momentos dulces y amargos vividos en España le habían enseñado el valor de la independencia y la importancia de descubrirse a si misma. Marlene entendía que cada alma debía enfrentar sus propios demonios, por eso, decidió que lo mejor que podía hacer era dar un paso atrás para darle a su hija espacio y tiempo para crecer.

Pisar nuevamente el suelo ecuatoriano le hizo revivir muchos recuerdos, pero Marlene ya no era la misma mujer que había partido. Ahora se sentía mucho más fortalecida y preparada para los nuevos retos que la esperaban.

A pesar de que ya no era la jovencita de años atrás, decidió regresar al ajetreo académico y volvió al colegio, llenando así sus días de estudio y perseverancia.

Tenía hambre de conocimiento y aspiraba a terminar el bachillerato, robando de esta manera su gran voluntad.

Pero no todo era estudiar, sus días transcurrían entre risas y conversaciones con sus amigas de antaño y en las noches se dedicaba a su tienda de víveres, un nuevo negocio que había montado. Las conversaciones casuales con los vecinos y clientes le recordaban que estaba de vuelta en casa.

Unos meses después de su llegada a Ecuador recibió un bálsamo en su corazón, que reforzó su decisión de regreso. Su hija menor, María Isabel, buscando nuevamente el amparo de su madre y el calor de su

tierra natal, había decidido también, regresar.

Así vivió durante 4 años, feliz y serena, envuelta en la calidez de su país, como si el tiempo se hubiera detenido para permitirle reconstruir nuevamente su vida. Fueron cuatro años de días genuinos, un periodo de quietud y silencio que precedería a la tormenta que se avecinaba.

No podía imaginar que esos momentos de paz eran el preludio de la tormenta que se cernía en el horizonte.

¿Estaría Marlene preparada para enfrentar lo que vendría a continuación?

10

Sinfonía Interrumpida: El Diagnóstico: "El día que el cielo se oscureció"

Agosto de 2019. Ecuador se preparaba para despedir a Marlene, pero ella estaba lejos de sospechar que la temporada de despedidas recién comenzaba, de un modo mucho más personal e inesperado.

Una discordia silenciosa amenazaba con desafinar su vida, eran pequeñas molestias en su pecho, a las cuales no le encontraba explicación alguna. Pensó que encontraría respuestas en el médico, ese lugar donde uno espera encontrar calma para las incertidumbres, pero las respuestas no fueron claras, la mamografía realizada resultó tan borrosa como la imagen confusa que se dibujaba en su mente. Ante la falta de certeza pensó que debía realizarse una ecografía, pero las alas del tiempo ya estaban desplegadas para un nuevo viaje y decidió esperar, pues tenía marcada una próxima salida para España en octubre y esta era una nueva oportunidad que no quería perder, pues volvería a reencontrarse con sus hijas. Su corazón latía con emoción,

contando en cada latido los días que quedaban para volver a estar cerca de ellas.

A pesar del matiz de inquietud que sentía por la molestia de su pecho y que se infiltraba en el compás de su corazón, optó por enviar la incertidumbre al fondo de su mente y se enfocó solo en la alegría del reencuentro, así que decidió esperar a estar en tierras españolas para abordar y desentrañar ese nudo de preocupación que la agitaba.

Llegar a España tuvo una vertiente cálida y otra fría. De un lado estaba el saludo cálido familiar y del otro, un choque frío con la realidad.

La preocupación que sentía no la dejó esperar mucho tiempo y al día siguiente de su llegada acudió al médico de su centro de salud. Este la derivó a ginecología , y empezó entonces, un camino desconocido y temido, pero necesario.

En pleno crisol de la sanidad y su sistema, Marlene se encontró cara a cara con una barrera de desdén y sospecha. Cuestionaron su dolor, minimizaron su preocupación. "No tienes nada", decían los sanitarios que la atendían, palabras que dejaban entrever una desconfianza arraigada y prejuicios sobre su condición de inmigrante. Llegaron incluso a acusarla de aprovecharse de la seguridad social española. Fue como una bofetada amarga que la dejó tambaleante, palabras que le quemaban el pecho mucho más que cualquier dolencia física. Todo parecía un acertijo cruel cuya solución ella no podía encontrar.

Insistió, persistió, luchó contra la corriente de indiferencia hasta que la presión de tanta insistencia logró finalmente abrir la puerta a la tan esperada ecografía, la prueba cuyos resultados podrían al fin aclarar las sombras.

Se encontró con una sala fría y aseptica, casi como un espejo del trato que había recibido hasta entonces. En ese ambiente desangelado, escuchó las palabras del radiólogo, que fueron como un relámpago rasgando la cortina de la duda.: "Hay algo que no me gusta".

La sospecha se volvió certeza, la molestia, miedo, la vida de Marlene en un antes y un después.

Fue inevitable el torrente de lágrimas, lágrimas de desesperación, que marcaban el fin de una etapa y el comienzo de otra.

Fue solo entonces cuando comenzaron a tomarse la situación con la seriedad que requería y pasaron de, ignorarla, a pedir una resonancia magnética de urgencia para profundizar en lo que tenía. Tras el desdén, vino la preocupación.

Estaba en medio de ese turbio mar de incredulidad, cuando le llegó la certeza. Fue un 19 de diciembre, una fecha que antes solo había sido un día más en el calendario y que se transformó en uno de los peores días de su vida.

Estaba junto a una de sus hijas cuando el médico le dio la noticia.

Ambas desbordaron el río de sus ojos, mientras se abrazaban en un intento de sostenerse en pie y no sucumbir ante el precipicio de la desesperación.

La palabra "cáncer", hasta entonces solo asociada con historias ajenas, repentinamente se había convertido en su realidad.

Marlene recuerda con especial intensidad el momento en el que recibió la noticia. Ese instante, ese dolor intenso, se le quedó grabado.

Creo que un momento así, es algo que no se puede describir, solo vivir. Es un impacto demasiado fuerte y, en el caso de Marlene, según me narra, fu un sentimiento que cambió su vida para siempre.

Lo que le resultaba más difícil de asimilar no era la enfermedad en sí, sino la desolación y desamparo que traía consigo. Se sentía como si hubiera sido castigada, una cruel sentencia que no comprendía. ¿Por qué ella?, se preguntaba. No se sentía la más bondadosa de la tierra, pero no podía dejar de pensar en los cientos y cientos de personas perversas que existían y se cuestionaba por qué la enfermedad la había elegido a ella, una mujer que solo buscaba labrarse un camino para sus hijas, para su familia.

Se veía a sí misma ya vencida, el miedo y la incertidumbre habían tomado el control. El cáncer se había convertido en su enemigo más temible, un gigante invencible ante el que sentía que había perdido la batalla incluso antes de empezar a luchar.

Se sentía tan abrumada que no sabía como trasladar este diagnóstico a sus seres queridos. Hacerlo, fue una prueba dura.

Las palabras pesaban como una losa en sus hombros, y cada vez que pronunciaba "cáncer", podía sentir cómo la tristeza y el temor se extendían a quienes la rodeaban.

Pasaron varios días hasta que se encontró nuevamente con el oncólogo. Este encuentro le trajo un pequeño destello de esperanza. Se aferró a las palabras "te vamos a poner bien" y empezó a sentir una fe que desafiaba la oscuridad de sus pensamientos. Le hablaron de cirugía, quimioterapia, radioterapia, palabras aterradoras, pero que llevaban consigo la promesa de una posible recuperación.

Así comenzó todo. Un amanecer ensombrecido, un camino incierto y un muro de prejuicios que ante la cruda realidad de su enfermedad, ahora parecía comenzar a desmoronarse. Se sentía al borde de un abismo, pero también al inicio de una lucha que no sólo era por su salud, sino también por su dignidad y su humanidad.

11

Repetición

Marlene había enfrentado adversidades antes, pero nada la preparó para los acontecimientos venideros. Su diagnóstico de cáncer de mama representaba para ella un temor que iba más allá de la comprensión. Se avecinaba una batalla.

La lucha comenzó con la extirpación de una de sus mamas, un procedimiento que fue tan físicamente doloroso como emocionalmente devastador. La prótesis que le insertaron le brindó una apariencia exterior normal, pero en su interior, se sentía fracturada.

El proceso de quimioterapia que siguió fue agotador, plagado de náuseas y fatigas que le recordaban constantemente la lucha que libraba.

Pero Marlene era fuerte, más fuerte de lo que incluso ella misma había imaginado. Apoyada de una férrea determinación, de unas hijas

profundamente amorosas y de la amistad incondicional de sus amigos, logró vencer el cáncer de mama, noticia que fue recibida con triunfo y alivio. Se sentía como una guerrera victoriosa, lista para retomar su vida.

Pero la vida tenía otros planes.

Un año después, en una revisión de rutina, los médicos descubrieron una metástasis en el útero. El cáncer había regresado, esta vez con una venganza cruel: La histerectomía, que la hizo sentir que había perdido una parte de su feminidad.

Y aún había más por venir.

La prótesis de mama se encapsuló. Su extracción fue un momento muy duro para ella. Ver su cuerpo sin uno de sus senos, sentirse despojada e incompleta como mujer, fue una experiencia desoladora.

A pesar de las tristes noticias y de los momentos oscuros que atravesaba, Marlene encontró la fuerza para seguir adelante. Las batallas contra el cáncer de mama y el útero la habían dejado marcada, pero no derrotada. Encontró una fortaleza que inspiraba a todos los que la conocía. Había perdido partes de sí misma en la lucha, pero había ganado una comprensión profunda de su propia resiliencia.

La reconstrucción de su vida no fue un proceso fácil. Sus cicatrices físicas y emocionales necesitaron tiempo para sanar, pero Marlene estaba lista para enfrentarlo todo. Había vencido al cáncer, no una, sino

dos veces. Había mirado a la muerte a los ojos y había ganado.

Parecía estar lista para rehacer su vida con sabiduría y gratitud, dos virtudes que solo pueden venir de haber atravesado las pruebas más duras, pero en el horizonte, oculto tras una aparente victoria, se cernía un misterio aún no revelado. Parecía que la oscuridad había terminado, pero el futuro de Marlene estaba aún envuelto en sombras.

12

La oscuridad que crece

Los dolores que Marlene comenzó a sentir escapaban a cualquier descripción. Pasaba noches enteras en vela, ahogando en su almohada los gritos y el tormento que la carcomía. Su dolor era tan fuerte que todo lo demás en su vida, estaba eclipsado.

Las constantes visitas al médico de su centro de salud se convirtieron en un triste ritual y la incompreensión de los profesionales de la salud solo añadía sal a la herida.

"No es nada", le decían, mientras le extendían recetas de calmantes que no aliviaban su dolor. Los viajes a urgencias se repetían como una pesadilla recurrente, pero los médicos no se creían la veracidad de sus dolores y la miraban con sospecha, como si su agonía fuera una invención de su mente cansada.

Al no encontrar una explicación al dolor que estaba sintiendo, llegó

a pensar que el causante del mismo procedía de la retirada de la prótesis de su mama, aunque en su interior, algo le decía que lo que le sucedía era más grave. Estaba confundida y desesperada.

Con cierto temor, decidió llamar a su ginecóloga, una mujer que siempre la había tratado con empatía y consideración y que a pesar de no tener espacio en su agenda, le dio cita para el día siguiente, porque algo en la voz de Marlene la alertó, algo más que el dolor físico.

Al llegar a la consulta, el rostro de Marlene estaba marcado por el sufrimiento. Tras explicar su dolor, la ginecóloga, le mandó una resonancia de columna con urgencia.

De regreso a casa Marlene caminaba con cierto alivio porque finalmente alguien creía en sus dolores. Se sintió esperanzada, pero no podía dejar de sentir una especie de terror, que se agudizó al escuchar el timbre de su teléfono, antes de que pudiera llegar a casa y ver que se trataba del número del hospital. Tuvo un mal presentimiento y llevaba razón al tenerlo. Desde el hospital le pedían que regresara. Habían encontrado cáncer en sus cervicales.

La noticia cayó sobre ella como una puñalada. Sin filtro, sin paños calientes. Solo la verdad, cruda y devastadora. Regresó al hospital, donde le confirmaron la mala noticia.

Inicialmente, el equipo médico se planteó la posibilidad de una operación, pero tras sopesarlo detenidamente, la decisión fue clara: no había nada que hacer. El cáncer había ganado.

Marlene se desmoronó. Su mente solo se aferraba a la palabra "tratamiento", pero no, desgraciadamente, no había tratamiento. No había esperanza. Solo dolor, incredulidad, y una fe perdida en todo, incluso en Dios.

Se sintió en el centro de una tragedia completa. La única propuesta viable y recomendada por los médicos era comenzar la gestión de un hospital de cuidados paliativos. Marlene, que había vencido tantas batallas, se vio de repente sin armas, sin fuerzas, sin esperanza, negándose a entender, negándose a aceptar.

El capítulo que había empezado con tanto sufrimiento terminó un destino cruel, una traición de la vida que la dejó rota, llorando, y enfrentando un futuro sin solución a su enfermedad.

La metástasis en las cervicales era su batalla final, sobre ella caía un oscuro presagio.

13

Movimientos Limitados

El hospital se convirtió en el nuevo hogar de Marlene. Un lugar de paredes blancas, luces suaves y una tranquilidad que contrastaba con el tormento que estaba viviendo. Al principio, aún conservaba parte de su movilidad. Podía sentarse en la silla, comer por sí misma, e incluso disfrutar de pequeños placeres como leer un libro, manipular tranquilamente el teléfono, pasear por los jardines del hospital o simplemente mirar hacia el exterior sentada junto la ventana. Desafortunadamente, el cáncer no se detenía, avanzaba implacable y despiadado y poco a poco comenzó a robarle la libertad de su cuerpo.

La fuerza de sus piernas comenzó a fallar. Diariamente realizaba pequeños intentos que le permitieran mantener su cuerpo en la mejor condición posible, pero llegó un momento en el que los movimientos eran tan limitados, que la cama se convirtió en su mundo.

La ayuda de todo el personal del hospital fue crucial. Poco a poco las personas que le atendían se convirtieron en su familia extendida. Auxiliares, enfermeras y médicos mostraban una compasión y un cuidado que la conmovía. Ellos también eran testigos de su lenta y cruel transición hacia la inmovilidad.

Los días comenzaron a convertirse en semanas. No podía describir lo que sentía al mirar sus piernas, alguna vez fuertes y llenas de vida, ahora inmóviles y distantes.

De repente fue notando como sus brazos empezaban también a fallar y dejó de comer por si misma, porque ya era imposible. Ella, una mujer que siempre estuvo regida por un sentido de la independencia casi innato, tuvo que realizar un gran acopio de humildad para aceptar la ayuda de otros y permitir que la alimentaran y que la cuidaran. Sus días se movían en medio de todo este proceso, pero a pesar de la desesperación, pudo encontrar una reserva de fuerza que ni siquiera sabía que poseía.

Con el paso del tiempo, sus conversaciones tanto con sus amigos, como con sus familiares, se fueron volviendo más profundas y significativas. La parálisis no le había robado su voz, y usó ese regalo para conectar con los demás, para compartir sus pensamientos, sus miedos y sus esperanzas.

Finalmente, llegó el momento en el que solo podía mover las manos y la cabeza, pero incluso entonces, no se rindió. Continuaba

hablando con una enorme sonrisa que inundaba la habitación y con una mirada que brillaba iluminando su rostro. Era una actitud admirable, que dejaba sin palabras a quienes la rodeaban.

Todo en su habitación era amor, de hecho así lo describió una de las enfermeras un día en el que le pregunté como definiría a Marlene. Tenacidad y fe florecían en aquel espacio.

Las amigas que la visitaban a diario reían y lloraban, a la vez que pronunciaban palabras cargadas de aliento entre abrazo y abrazo.

Marlene permanecía optimista a pesar de su inmovilidad, abordando su realidad con una fortaleza que desafiaba toda lógica. Su cuerpo podía haber quedado inmóvil, pero no su corazón. En ese mundo intenso, a pesar de estar reducida a una cama, seguía demostrando que la vida todavía podía ser hermosa y digna de ser vivida. No sentía la cercanía de un final, simplemente se ceñía a vivir segundo tras segundo, sintiendo en su piel la transformación sin caer en el dramatismo que a veces arrastra cuando somos víctimas de una desgracia como la suya.

Desde su inmovilidad, nos daba una lección de humanidad y fortaleza que dejaba a todos los que la conocían con una profunda admiración y una comprensión más rica de lo que significa ser verdaderamente fuerte.

Hoy: El Carrusel de las emociones: "Emociones Encontradas"

"Mis días siempre comienzan agradeciendo a Dios, a él invoco mis oraciones y rezo, solo así puedo enfrentarme a tantas emociones encontradas"

Con el amanecer se marca el comienzo de un viaje emocional, un carrusel que gira con el sol y se retira con las estrellas.

El día avanza y Marlene baila con sus emociones: miedo, esperanza, tristeza, alegría, frustración, ira; todas apareciendo y desapareciendo en un ciclo continuo y fluctuante. Su espectro emocional sufre a diario un drástico cambio.

Esta montaña rusa de emociones comienza a medida que las primeras luces del día se filtran por la ventana de la habitación. Por momentos, la tristeza aparece como una vieja amiga que viene a visitarla sin previo aviso y se arrastra en los espacios vacíos de su día,

recordándole la gravedad de su situación.

El dolor la invade mientras ella se pregunta: ¿Cuál es el propósito? ¿Por qué sigo aquí?

Sin embargo, a menudo se encuentra con pequeñas pinceladas de alegría que iluminan su oscuridad y se descubre sonriendo sin darse cuenta, recordando los momentos de felicidad que ha tenido en su vida, como la risa de un niño o el calor de un abrazo querido. Son estos momentos los que le hacen comprender que incluso en medio del dolor, siempre queda espacio para ser feliz. La dulzura y la suavidad que le proporcionan esos instantes contrastan con la dureza de su realidad.

Al mediodía su cuerpo comienza a resistirse y suele sentirse agotada. El viaje emocional que lleva a diario le pesa y le produce un cansancio muy diferente al cansancio físico. No obstante, a pesar de las circunstancias siente una extraña sensación de realización, una sensación de que está viviendo su vida a plenitud, en una especie de quietud que le provocaba un hormigueo de esperanza y un sentido de posibilidad que la anima a seguir adelante.

Al caer la tarde, suele aparecer la frustración, que llega de repente, como un golpe inesperado que le hace perder el aliento. La impotencia ante su situación y la ira, la invaden. Intenta calmarse para no perder el control y es en este intento donde aprende que estas emociones no son malas; son simplemente otra parte de ella, un reflejo de su deseo de

luchar, de no rendirse.

En la noche muchas veces reflexiona sobre el día y revive cada emoción, cada pensamiento. Unas veces ríe y otras veces llora, pero siempre hay una profunda sensación de gratitud. Agradece por cada una de estas emociones, por las experiencias, por las situaciones que se le presentan, porque cada una de ellas le recuerda que aún sigue viva.

Así son los días típicos en su vida, emociones girando en un viaje a través de los altibajos de la vida.

Desde el inicio de todo su proceso ha tenido que lidiar con diferentes sentimientos que la hicieron recorrer una carretera que parecía no tener asfalto. Saltos emocionales de un camino que todavía debía ser andado. Primero, el miedo y la negación se convirtieron en sombras constantes que la atormentaban con su presencia oscura y silenciosa. Luego llegó el aprendizaje, esa enseñanza a caminar a través de la oscuridad, a aceptarla y, finalmente, a abrazarla. Esto es lo que le ha permitido encontrar momentos de fuerza y esperanza.

No puedo evitar sentir un profundo respeto y una oleada de emociones cuando escucho las palabras de Marlene. Ella me describe cada minuto, cada instante de su vida cotidiana en el hospital, con una precisión casi poética. Detrás de cada palabra, percibo la lágrima que amenaza con desbordarse, pero también la vitalidad que la impulsa a seguir adelante. En medio de las complejidades emocionales que vive, capto que tiene un entendimiento profundo: las emociones difíciles

son transitorias y hay que lidiar con ellas cuando surgen, aferrándose a todas las fuentes de apoyo posible, a las que llama sus "anclas".

Me revela que, actualmente, la música se ha convertido en uno de sus refugios más valiosos. Las sesiones de Musicoterapia, además de calmarla, la guían a través de toda una revolución emocional de mares revueltos y le brindan una especie de luz, que le permite navegar sin ser arrastrada por su propio tsunami emocional que, a menudo, la invade, la rodea e intenta penetrarla.

Marlene también me cuenta, que siente que el suyo, es un viaje lleno de baches y descensos inesperados, como un camino sinuoso que de repente puede tornarse liso y manejable, solo para volver a ser escarpado. Este trayecto la ha obligado a abrir su alma de formas que jamás imaginó posible. Ha tenido que compartir, a veces de manera cruda, su miedo y su dolor, pero también, y quizás más significativamente, su esperanza y su agradecimiento.

Se emociona al hablar de la solidaridad que ha encontrado, de cómo el apoyo y la comprensión de otros han sido un alivio para su ya desgastado espíritu. Estos momentos, me dice, significan mucho para ella. Reconoce con ternura que todos sus seres queridos se han ido convirtiendo en pasajeros y compañeros indispensables en este barco al que le ha tocado subir, aunque el viaje no haya sido una decisión propia. Su mayor suerte es haber encontrado, en sus afectos cercanos, una una red de marineros que la sostienen cuando las olas parecen

demasiado altas, una red que celebra a su lado, cuando el sol rompe a través de las nubes e ilumina su mundo cada día.

Todas las frases que Marlene me comparte me hacen sentir, tanto la debilidad como la fuerza de la condición humana, encapsuladas en una sola vida.

Su historia sin duda alguna me conmueve y hace que me desplace entre los vagones de ese carrusel emocional que representa su existencia, una que está marcada por desafíos, pero también por descubrimientos, y, ante todo, por una incansable voluntad de vivir.

15

La musicoterapia: melodía de la vida

“El silencio no es ausencia; es la pausa que da forma a la melodía”

La existencia es una encrucijada donde la vida se expresa sonoramente, tanto con la alegría, como con la desesperanza. El proceso de morir, aparentemente enigmático en sí mismo, es muchas veces el centro de esta encrucijada. Llega el aviso de muerte y, con él, la certeza de que la finitud de la vida cumplirá su amenaza del anunciado fin. Es en ese instante donde el propio universo propone cuidar de nosotros y palear el dolor total que nos invade, con todas las herramientas posibles.

Como parte de ese cuidado que se despliega en el mismísimo centro de la encrucijada vital, entra la musicoterapia a las unidades de cuidados paliativos, dirigiendo silenciosamente la música del alma, la

sinfonía de emociones y sensaciones, y transformando el ambiente en un espacio de apoyo y empatía. No es simplemente un tratamiento más en la rama colorida de la medicina; es una conexión emocional sonora, que profundiza en las complejidades del ser humano.

La historia de la musicoterapia viene de la alborada del tiempo, donde antiguas civilizaciones ya intuían el poder sanador de los cantos y rituales sonoros. Hoy podemos hablar de algo que va mucho más allá de una práctica donde se "toca algo bonito,"; hablamos de una profesión, de una terapia reconocida, con sus técnicas y herramientas, donde convergen disciplinas como la medicina, la psicología y las artes. No obstante, la esencia inicial perdura: servir como un vínculo para alcanzar lo que parece casi imposible de alcanzar, para tocar lo difícilmente palpable, para vestir de dignidad el final del camino.

El abordaje desde la musicoterapia se centra no solo en el alivio del dolor y otros síntomas físicos, sino que también explora toda una gama de necesidades intrínsecas a la fase de cuidados paliativos. Facilita la conexión emocional y la expresión, permitiendo a los pacientes explorar y manifestar una amplia gama de emociones, desde miedos y tristezas hasta esperanzas y alegrías. Actúa desde el poder comunicativo, haciendo que afloren las palabras cuando estas se quedan cortas y promoviendo la vinculación del paciente con sus seres queridos y con el equipo de cuidados.

La música es inmensa y también alcanza las alturas espirituales,

ofreciendo espacios de reflexión, consuelo y esperanza en cuestiones de vida y muerte. Estimula cognitivamente, manteniendo o incluso mejorando funciones esenciales como la atención, la memoria y la orientación, incluso cuando el cuerpo se debilita.

Quizás lo más conmovedor es cómo la musicoterapia ayuda a crear un legado, permitiendo a los pacientes revisar su vida, encontrar significado y dejar algo perdurable – ya sea una canción, una grabación o simplemente un tesoro de recuerdos evocados por la música. En este sentido, la musicoterapia se convierte en una forma de perpetuar una melodía inolvidable, aun cuando la persona ha dejado el escenario de la vida.

En definitiva, la musicoterapia en cuidados paliativos es un gran abrazo interdisciplinario que reconoce que el ser humano es complejo y debe ser tratado desde la sencillez, con esa complejidad inherente. Es una disciplina terapéutica que integra la ciencia y el arte, el cuerpo y el alma, en una armonía que busca aliviar el sufrimiento y enriquecer la calidad de vida de las personas en los últimos capítulos de la vida. Es una mano que se extiende y que, sin necesidad de palabras, nos dice: "Estoy aquí, en la armonía y el silencio, contigo". Y en ese aquí y ahora, las notas tocadas y los silencios respetados, se convierten en un regalo, en la canción de vida que todos compartimos.

El proceso de intervención

El hospital

"El hospital: un pentagrama en el que cada paciente es una nota, cada sala una clave, y cada intervención, una dinámica."

El desarrollo de la intervención musicoterapéutica de Marlene, se realiza en el Hospital de Cuidados Laguna, de la Fundación Vianorte-Laguna, situado en Madrid, España.

No es simplemente un edificio de ladrillos y mortero, sino una sólida edificación de luces entre las brumas de enfermedades avanzadas y fragilidades del alma. Este centro social y sanitario es uno de los hospitales de cuidados paliativos más grandes de España, un sitio donde ciencia y empatía van de la misma. La misión del hospital no es solo tratar enfermedades, sino también honrar y apoyar la experiencia humana de cada paciente y sus familias y por ello, apuestan por la musicoterapia.

Este recinto hospitalario, con su legado de innovación y liderazgo, no es un escenario cualquiera; se trata del primer hospital de cuidados paliativos en España que ha integrado unidades y servicios pioneros en rehabilitación funcional y neurorrehabilitación. Más allá de los tratamientos avanzados y las capacidades médicas, lo que realmente distingue a Laguna es su apuesta por la calidad humana y material. Las instalaciones del hospital no son simplemente espacios funcionales; son amplias, luminosas, cómodas y accesibles—un reflejo físico de la dignidad que se busca infundir en cada paciente.

Cuidar en la fragilidad, como bien se practica en Laguna, es un acto superior a la mera especialización profesional. Es una convicción de que cada detalle, cada gesto y cada espacio deben estar impregnados de respeto y amor. En el Hospital, la dignidad no es un ideal abstracto, sino una realidad visible, tejida en la misma tela de sus prácticas y políticas.

En este lugar, Marlene y pacientes como ella son reconocidos y tratados como universos multidimensionales. En Laguna, se percibe el valor intrínseco de cada ser humano, y siempre se les dignifica, hasta el último suspiro.

Ámbito de intervención

Donde la esperanza y la desesperación cohabitan.

El hospital, ese sitio en el que dos extremos de la experiencia humana –la esperanza y la desesperación– cohabitan en las salas , pasillos e incluso en el aire mismo que se respira, ha sido el escenario donde se ha realizado la intervención terapéutica de Marlene.

Los elementos del entorno son testigos silenciosos de las batallas diarias que enfrentan a diario, tanto los pacientes, como todo el personal que trabaja en la atención y cuidado del mismo. Muchas de estas batallas son visibles , pero otras se libran en la profundidad del alma.

En este espacio, tratamiento, palabra y simples gestos de compasión, son consideradas intervenciones. No es un simple entorno dramático a consecuencia de la enfermedad, es un lugar donde el

sentido de la humanidad trasciende cualquier protocolo o manual de procedimientos.

El ámbito hospitalario es más que un lugar donde se produce o no, la curación física; es un microcosmos en el que la vida se puede expandir o contraer en el tiempo que toma el corazón en dar un latido.

Entre el aroma antiséptico y los susurros de los médicos, ocurre una fusión, un acto de equilibrio que honra tanto al paciente como a su compleja travesía.

Población

El ala menos transitada: la Unidad de Cuidados Paliativos

Los pacientes al final de vida cargan consigo muchas emociones, experiencias y relaciones que se intensifican en la proximidad del final. Confrontar la muerte muchas veces trae aparejada una claridad aguda, una mirada diferente, desde la cual todo se ve con una nitidez inigualable. Los valores se reorganizan, las prioridades cambian y cada momento adquiere una especie de santidad, porque podría ser uno de los últimos.

En esta etapa, la complejidad del ser humano no puede ser subestimada. Cada paciente es la suma de muchos roles desempeñados durante toda una vida: padres, hijos, amigos, colegas. Estas identidades no desaparecen en el umbral del final; de hecho, a menudo se magnifican, cada una demandando su propio tipo de cierre o resolución. Las emociones están en su punto más alto: hay miedo, sí,

pero también hay amor, gratitud, incluso un tipo de alegría que sólo puede existir cuando se ha visto de cerca la fragilidad de la vida.

Intervenir en este contexto requiere profesionales que intervengan no solo como profesionales que proveen cuidados médicos, se necesitan acompañantes en un viaje que es tanto espiritual como físico. No es una mera cuestión de manejo de síntomas, es una inmersión en un paisaje emocional y existencial complejo.

Marlene, nuestra paciente, es en este espacio un ser humano en toda su multidimensionalidad, un universo en sí misma, enfrentando lo último y lo más elemental en términos humanos: el final de la vida.

Derivación

Aquel puente tendido por psicólogos, trabajadores sociales y el equipo médico, convergiendo en una melodía que nos lleva hacia la paciente.

Diagnóstico Médico y estado de salud en general (proporcionado por el equipo de derivación)

Marlene fue diagnosticada con un cáncer primario de mama en el año 2019. Desde entonces, la enfermedad ha progresado de manera implacable, y ahora enfrenta metástasis en las cervicales.

Hablando en términos musicales, podría decirse que sus cuerdas vocales son las de un dolor constante y resonante que se extiende a través de su cuerpo y su experiencia de vida, interpretado una canción no elegida por ella, pero que ha tenido que aprender a cantar, como consecuencia de las circunstancias.

La emoción es una nota percutida y el pensamiento es la tecla que acompaña este dolor y que se pulsa con cada nueva prueba y cada nuevo tratamiento.

Por último, está el timbre del espíritu, ese tono único y particular que hace que Marlene sea quien es, independientemente de su enfermedad. En este contexto la musicoterapia es una intervención que busca armonizar la calidad de vida y como musicoterapeutas intentamos alcanzar y enriquecer ese timbre que la define proporcionando un espacio en el cual tanto Marlene, como su familia, puedan encontrar un grado de paz, confort y también, por qué no, una pizca de alegría.

La derivación a musicoterapia para Marlene fue una sinergia entre distintas disciplinas médicas que convergieron en un criterio único, una recomendación del equipo de psicología y de la trabajadora social de la unidad de cuidados paliativos, quienes, en consulta con el equipo médico del Hospital, vieron en la musicoterapia un canal potencial para abordar las complejidades emocionales y físicas que Marlene experimentaba. En un acto de escucha profunda, entre informes médicos y rutinas hospitalarias, se realizó una apuesta por la individualidad de Marlene.

Este tipo de coordinación interdisciplinaria no es simplemente una buena práctica médica, es un reconocimiento del paciente como un ser humano multidimensional. Aquí, el equipo médico y el resto de profesionales, son como los músicos de una orquesta, cada uno

tocando su parte, pero todos unidos por la misma partitura: el bienestar integral de Marlene.

La derivación es, en este sentido, como la primera nota de una composición que busca envolver a la paciente en una experiencia terapéutica tan completa y personalizada como sea posible. No es simplemente un traslado de un departamento a otro, sino una invitación a la exploración de nuevas formas de vivir, sentir y ser, incluso cuando se enfrenta el final de su vida.

Es así como, en medio de esta sinfonía médica, Marlene pasa a ser mucho más que una paciente en una cama de hospital y tiene la oportunidad de convertirse, a través de la musicoterapia, en una narradora de su propia vida, una protagonista en su propio drama, y quizás, incluso una directora de cómo quiere enfrentar los capítulos finales de su historia.

Caracterización de la Paciente

¿Quién es Marlene?: más que datos, más que un diagnóstico.

Marlene, mujer de 51 años. Ecuatoriana de nacimiento y sangre, que también adquirió la ciudadanía española desde hace muchos años.

Su vida es un paisaje en evolución donde se mezclan valles de valentía y montañas de vulnerabilidad. Su lucha contra el cáncer forma parte de la fase de un espíritu que se niega a callar o a ser encasillado. Su mejor arma es el fuego del amor. Ella es mucho más que una etiqueta médica y un diagnóstico.

Es también una mujer que ríe y llora, una que sueña y otra que se despierta en medio de la noche asediada por pesadillas. Es una madre, una hija, una amiga. En cada uno de estos roles, imprime una versión de sí misma que se suma a la complejidad de su ser. No es una

paciente en el sentido tradicional, es un ser humano en toda su multidimensionalidad, un universo en sí misma.

Conocerla es como adentrarse poco a poco en un amplio espectro humano que se niega a ser limitado por circunstancias o definiciones. En su vida, sufrimiento y alegría, resistencia y transformación, dan fe de su naturaleza humana.

Es alguien que nos recuerda que, ser humano, es ser una obra en constante construcción, un diálogo infinito entre todo aquello que se enciende y la sombra que deja la huella de la luz.

Encuadre del Proceso Terapéutico: Encuadre Temporal y Espacial

El escenario y el guión con sus actos y escenas. El cuándo y el dónde; partituras en las que se anotan los silencios necesarios y las notas que resuenan en la intimidad.

En un proceso terapéutico, siempre es importante abordar los diferentes encuadres.

En el caso de Marlene, tanto el encuadre temporal, como el espacial, fueron diseñados tomando en cuenta la hora del día, la duración de la sesión y la elección del entorno físico. Estos elementos no solo estructuran una intervención, sino que también desempeñan un papel en la eficacia del tratamiento.

Las sesiones con Marlene se programaron principalmente en horario diurno, aunque algunas se llevaron a cabo durante la tarde, ajustándose a sus necesidades y a su bienestar y también, teniendo en cuenta las necesidades y el bienestar de su familia. Cada sesión tuvo una duración promedio de 35 a 45 minutos, un lapso de tiempo que

permitió un trabajo terapéutico significativo sin causar agotamiento o estrés adicional.

En relación al espacio físico, se tuvieron en cuenta las implicaciones que tiene su elección en la calidad del tratamiento, pues un ambiente confortable y familiar, contribuye a una mayor apertura y relajación durante la intervención, por este motivo, en la mayoría de las ocasiones, el escenario donde se desarrollaron las sesiones fue la propia habitación de Marlene en el hospital.

Planificación y desarrollo de las Sesiones

Lo que se crea en cada encuentro, en cada nota liberada al aire

Una perspectiva inicial

Con la información proporcionada por el equipo médico y psicosocial, comencé un proceso exploratorio en las diferentes áreas de la dimensión humana , más allá de la mera recopilación de datos. El objetivo inicial era crear un vínculo emocional y cognitivo con Marlene para poder descubrir sus necesidades más cruciales y sus deseos más latentes que, guiarían las futuras sesiones de musicoterapia.

Daremos una mirada rápida por la exploración realizada en estas áreas.

Área Física

Al cruzar por primera vez el umbral de la habitación, me encontré frente a una mujer dueña de su propia canción, con una variedad de tonos y tiempos . Su vínculo con la música era una fuerza gravitatoria

que, a pesar de su limitada movilidad física, la hacía fluir a su propio ritmo.

- *Movilidad:* Aunque confinada físicamente, Marlene se sentía movida por el ritmo, reflejando que su cuerpo aún está deseoso de formar parte del movimiento de la vida.
- *Respuesta a Estímulos:* Los acordes y melodías de la música evocan una respuesta física, incluso en su estado de limitada movilidad.

Área Cognitiva

- *Funciones cognitivas:* Su lucidez mental permanece intacta, a pesar de las disonancias creadas por su enfermedad.
- *Lenguaje:* La coherencia y fluidez verbal clara y bien definida.
- *Comunicación:* Gran habilidad para contar historias, creando narrativas complejas y emocionales.

Área Emocional

- *Resiliencia y Fortaleza:* Muestra una gran fuerza interior.
- *Conexión con la Música:* Como un espejo de sus emociones, la música se convierte en su herramienta de autoexploración y catarsis.

- *Afecto*: Presencia de una sutil tonalidad emotiva en constante interacción con los demás que revelan a una mujer que aún encuentra alegría en medio del dolor.

Área Social

- *Relaciones*: Su red de apoyo social es como una orquesta en perfecto ensamblaje.
- *Interacción Social*: Aunque físicamente limitada, la capacidad de Marlene para establecer conexiones emocionales sugiere que las barreras físicas no limitan su alcance social.
- *Comunicación No Verbal*: Capaz de expresar las emociones más allá de las palabras, a través de miradas y sonrisas que se convierten en la lírica de su interacción.

Área Espiritual

- *Esperanza*: En su mirada y en su actitud ante la vida, se aprecia un destello de ilusión.
- *Conexión con la Música*: Siente la música como una búsqueda trascendental, un lenguaje universal que puede cruzar las barreras del sufrimiento y el dolor.
- *Búsqueda de Significado*: Tal vez en la musicoterapia, Marlene podría hallar una forma de narrar una historia más grande que su diagnóstico médico.

Necesidades Detectadas

“Notas desafinadas que piden a gritos ser tocadas de nuevo”

Tras la evaluación, se identifican las siguientes necesidades primarias:

1. Preservar y sostener la movilidad y destreza de sus manos durante el mayor tiempo posible.
2. Proporcionar herramientas para el control del dolor.
3. Facilitar un medio de expresión y comunicación más allá de la verbal.
4. Conectar con su legado y su familia a un nivel más profundo.

La evaluación proporcionó una base sólida sobre la cual construir un plan de intervención personalizado para Marlene. Con un plan de intervención adecuado, se podían abordar y posiblemente mejorar, muchos de los desafíos físicos y emocionales que enfrentaba.

Objetivos

El fraseo musical que guía nuestras manos y nuestras voces

Objetivo General

Mejorar el bienestar físico y emocional de Marlene mediante intervenciones musicoterapéuticas personalizadas.

Objetivos Específicos

1. Intentar reducir la percepción del dolor y la tensión del cuerpo.
2. Fomentar la movilidad y funcionalidad de sus manos.
 - Fomentar la coordinación motriz fina.
 - Incentivar movimientos rítmicos de las manos.
 - Fomentar la sincronización de movimientos.
3. Fomentar la expresión emocional.
4. Mejorar el estado de ánimo.
5. Estimular la memoria y la cognición.
6. Promover la comunicación.
 - Promover la creación de un legado musical, como componer una canción o grabar un mensaje musical, para sus seres queridos.
 - Facilitar la interacción musical entre Marlene y su familia.
7. Mitigar síntomas de ansiedad y depresión.
8. Mejorar la calidad del sueño.
9. Favorecer la autonomía y el empoderamiento.
10. Refuerzo del vínculo familiar.

Estos objetivos se podrían o adaptar y priorizar según el estado y las

Tipología de las Sesiones

Solos, dúos, grupos habitaciones convertidas en espacios resonantes, en los que incluso el silencio tiene un tono.

Las sesiones de musicoterapia realizadas con Marlene eran primordialmente individuales, diseñadas para abordar sus necesidades físicas y emocionales específicas. No obstante, estas sesiones a menudo incorporaban la participación de la familia y amigos de Marlene, con el objetivo de fomentar un ambiente de apoyo y de conexión emocional. La música se utilizaba como un medio de expresión para Marlene y también como una herramienta de comunicación y de fortalecimiento del vínculo entre ella y sus seres queridos.

Como mencionamos anteriormente al hablar del encuadre espacial, la mayor parte de las sesiones se realizaban en la habitación de Marlene debido a sus limitaciones de movilidad. Este espacio privado permitía una mayor personalización del tratamiento y facilitaba la realización de intervenciones más enfocadas. Sin embargo, nos adaptábamos a las condiciones del momento y, si se presentaba la

oportunidad de cambiar el entorno, considerábamos la posibilidad de integrarla en sesiones grupales en la unidad de bienestar de la sala de cuidados paliativos, donde otros también participaban otros pacientes.

Las sesiones grupales se contemplaban como una opción viable para Marlene solo en circunstancias excepcionales en las que su estado de salud y movilidad lo permitieran. Estas sesiones tenían un enfoque más general y buscaban fomentar el sentido de comunidad y bienestar compartido, sin comprometer la atención individualizada que Marlene requería.

La duración de las sesiones variaba en función de los objetivos que surgían en el transcurso de estas. No había un tiempo delimitado, aunque la media de duración solía estar en el entorno de los 35/45 minutos.

Modelo, Metodología, Técnicas y Actividades

El instrumentarlo que orquestamos para convertir el tiempo en melodía

La metodología elegida para trabajar con Marlene tuvo como base el abordaje Plurimodal, que hace un esfuerzo consciente por incorporar múltiples teorías y prácticas, abarcando desde el lado teórico hasta las diversas técnicas prácticas que se pueden emplear. A pesar de tener raíces en otros modelos teóricos, su fuerza radica en su capacidad para integrar elementos de diferentes enfoques, algo muy en línea con una visión humanista y holística. Desde este abordaje se destaca la inclusión de la dimensión espiritual en la consideración del ser humano como una unidad bio-psico-social-espiritual, que es un reconocimiento de que la música y el sonido tienen un poder que va más allá del mero entretenimiento o incluso del tratamiento superficial de ciertos síntomas; pudiendo llegar a partes del ser humano que son profundamente personales.

Este Abordaje presenta cuatro ejes de acción:

- La improvisación Musical terapéutica
- El trabajo con canciones
- El uso selectivo de la música editada
- La técnica de EISS (Estimulación de Imágenes y Sensaciones a través del Sonido).

Estos ejes de acción tienen un gran espectro de herramientas a disposición del terapeuta. Lo que permitió abordar las necesidades de Marlene desde múltiples ángulos.

El eje más utilizado en las intervenciones partía del trabajo con canciones, que actuaron como vehículos para explorar sentimientos, recuerdos y experiencias.

Las siguientes actividades reflejan un resumen de las diversas realizadas en las sesiones de musicoterapia. (Más adelante, veremos algunos ejemplos de sesiones donde se describe y desarrolla más exhaustivamente cómo se realizaban estas actividades.)

1. Canto terapéutico: Invitamos a Marlene a seleccionar canciones que evocaran distintos aspectos de su biografía personal. En el acto de cantar, Marlene se sumergió en la matriz del recuerdo y la narrativa, compartiendo las historias subyacentes a cada melodía.
2. Creación de canciones: Nos unimos a Marlene en el acto creativo de moldear una canción que reflejara la suma total de su experiencia vital. La música pasó a ser el dibujo

en el que ella pintó su pasado, su presente y las huellas que deseaba dejar en el futuro.

3. Visualizaciones guiadas: A través de la música y la dirección verbal, facilitamos a Marlene un viaje mental hacia un espacio de serenidad o un instante crucial de su vida. Fue una incursión hacia la tranquilidad a la vez que una expedición en busca del significado.
4. Técnicas de respiración: En sincronía con la música seleccionada, Marlene aprendió a moderar su aliento. La respiración profunda y rítmica le ayudó a mitigar el dolor y el miedo que a veces la asediaban.
5. Ejercicios de movilidad manual: Le presentamos a Marlene instrumentos sencillos, como maracas, que pudo sostener y agitar, incentivando la movilidad en sus extremidades y fortaleciendo la interacción sensorial.
6. Escritura reflexiva: Marlene encontró en la palabra escrita otra dimensión de su propio ser. La música sirvió como catalizador de este proceso introspectivo, donde pudo expresar sus pensamientos, deseos y recuerdos con claridad.
7. Reminiscencia musical: Con el auxilio de un repertorio que abarcaba décadas de historia musical, Marlene tuvo la oportunidad de reexaminar y narrar los capítulos de su vida.

8. Escucha activa: Introducimos géneros y composiciones diversas a Marlene y, luego, dialogamos sobre las reacciones emocionales y cognitivas que desencadenaron.
9. Integración grupal: Marlene participó en la Unidad de Bienestar, donde la musicoterapia se practicó como un ejercicio colectivo. La experiencia compartida sirvió de enlace entre su individualidad y el círculo de personas que enfrentaban desafíos similares
10. Creación de legado musical: Se crearon 2 canciones, una de las cuales la impulsó a querer escribir la historia de su vida y a transmitir su mensaje al mundo.
11. Musicoterapia con familiares: Las sesiones familiares actuaron como un tejido que unió a Marlene con sus seres queridos a través de la música. La actividad se transformó en un espacio donde el diálogo intergeneracional adquirió nuevos matices y profundidades.
12. Diario sonoro: Marlene fue alentada a grabar mensajes, pensamientos o incluso melodías. Este archivo sonoro fue como un testigo audible de su viaje, un regalo de inmensa riqueza emocional.

Setting y Otros Recursos

Las teclas que tocamos, las cuerdas que afinamos; todo orquestado para un sonido específico.

En nuestras sesiones de musicoterapia con Marlene, el abanico de instrumentos y recursos tecnológicos utilizados era diverso. La voz, una herramienta poderosa para la conexión emocional, era un recurso constante en nuestras intervenciones. En el ámbito instrumental, la guitarra era el pilar fundamental, presente en todas las sesiones. Otras incorporaciones sonoras incluían el Handpan, para conseguir unas texturas etéreas, así como la kalimba y el cuenco tibetano usados de manera ocasional. También utilizamos instrumentos de percusión de timbres variados como claves, maracas, cascabeles, huevos maracas y una pandereta, además de Ocean Drums (tambor oceánico), que nos permitían enriquecer el espectro sonoro.

En cuanto al apartado tecnológico, el móvil funcionaba como reproductor de música y como grabadora y la Tablet se utilizaba para proyectar videos y además para visualizar partituras y letras en muchas

ocasiones. También contábamos con un pequeño altavoz para amplificar la música cuando era necesario.

Para completar la experiencia, a veces utilizábamos la aplicación Spotify, donde manteníamos una lista editada de canciones con las preferencias musicales de Marlene.

Desarrollo de las Sesiones

Cómo cada sesión fluye, cómo cada tema se desarrolla, y cómo cada silencio se llena o se mantiene

Adentrándonos en el corazón del proceso terapéutico, llegamos al sagrado espacio de las sesiones, donde cada encuentro era único y fluía con la energía y las emociones del momento. Cada sesión imprimía su propio matiz al viaje emocional de Marlene. En medio de la música y las palabras, incluso los silencios adquirieron un peso propio, llenándose de significados no dichos, pero profundamente sentidos. Fue aquí donde la verdadera magia ocurrió.

Estructura de las sesiones

En las intervenciones con Marlene, la mayoría de las veces se realizaban sesiones semiestructuradas, divididas en tres fases.

1. Introducción: Presentación-Indagar - Antes de entrar a la habitación, siempre pedíamos permiso. Una vez dentro, se producía un intercambio de saludos con Marlene y con quienes estuvieran

presentes. Luego, con naturalidad, realizábamos algunas preguntas a Marlene para sondear su estado de ánimo y energía. Siempre cantábamos una canción de bienvenida. Esta fase establecía el tono y nos permitía afinar el resto de la intervención.

2. Desarrollo de la Sesión: Dependiendo de las señales que Marlene nos ofrecía, adaptábamos nuestras intervenciones musicales para alinearnos con su estado emocional. No era solo música, era una conversación, un diálogo que iba más allá de las palabras. Cada nota, cada pausa, era un lenguaje compartido que nos permitía explorar una serie de objetivos: desde elevar su ánimo, en caso de ser necesario, hasta ofrecer un oído compasivo para la expresión emocional. Esta era la etapa en la que invertíamos la mayor parte de nuestro tiempo y donde la musicoterapia desplegaba todo su potencial.

3. Cierre: Al final de cada sesión, teníamos distintas maneras de despedirnos. Podía ser una canción que escogiera Marlene, un familiar o incluso una seleccionada por nosotras. Pero a veces, el cierre era más sutil: un intercambio de miradas que hablaba, un gesto o una palabra de agradecimiento que sellaba el tiempo compartido.

Después de cada encuentro, compartíamos nuestras observaciones y reflexiones con el equipo médico y psicosocial, manteniendo también un registro personal. Este registro no solo documentaba la sesión, sino que también nos brindaba un espacio para analizar cualquier dinámica emocional que hubiera surgido, ayudándonos en

el intento de ser cada vez más efectivas en nuestras futuras intervenciones.

Las sesiones

La musicoterapia con Marlene fue un viaje intenso y profundamente personal. Las sesiones estuvieron cargadas de emociones, conexiones y descubrimientos. La música actuó poderosamente, permitiendo a Marlene explorar y expresar sus profundidades. Los momentos compartidos durante estas sesiones son un testimonio perdurable de su grandeza y de su capacidad para tocar la vida de aquellos a su alrededor.

Descripción detallada de algunas sesiones

Desde la canción guerrera de Marlene hasta el adiós orquestado en notas y palabras.

I. “La Guerrera”: Un himno a la fuerza y valentía de Marlene.

Descripción del proceso

Habiendo ya establecido un contacto sólido con Marlene durante las primeras tres sesiones, fue en la cuarta donde consideré oportuno abordar la idea de un proceso de songwriting o composición de canciones. Esta conexión inicial había sido crucial para evaluar su disposición y necesidades emocionales. Marlene se había mostrado dispuesta y abierta a compartir, permitiéndonos en esa cuarta sesión recopilar un retrato claro y casi completo de su vida y, en particular, de su lucha como una guerrera contra el cáncer durante los últimos cuatro años. Fue en este momento que consideré oportuno proponerle la idea de crear una canción que reflejara su viaje, sus emociones y su

fortaleza. Marlene se mostró receptiva y, a partir de ese momento, pasamos a discutir sus preferencias para la canción.

Tomando como bases sus palabras y las experiencias que me compartió, estructuré una letra que reflejaba su historia y sus emociones. Fue un proceso en el que colaboramos juntas. Ya en la siguiente sesión, le presenté la letra que había elaborado y trabajamos en los ajustes necesarios para asegurarnos de que reflejara fielmente su vida. Acto seguido, discutimos y acordamos el estilo musical y la estructura armónica para la canción. Como musicoterapeuta, trabajé en componer la música, enriqueciendo la letra con elementos armónicos, melódicos y rítmicos que se alinearan con el estilo vallenato que Marlene prefería.

Una vez completada una versión inicial de la canción, se la presenté a Marlene en una sesión subsiguiente para obtener su respuesta emocional y realizar cualquier ajuste necesario.

Marlene se mostró muy satisfecha con la composición y le propuse realizar un arreglo musical más detallado de la canción que podrá dejar como un legado. Estuvo de acuerdo y comencé a trabajar en textura, dinámica y ornamentación para crear una canción más rica y emotiva.

Unos días después, presenté la versión completa del arreglo a Marlene y sus hijas, a las que invité a aprenderse la canción, lo que no solo reforzó el impacto emocional, sino que también les permitió participar activamente en el proceso.

Después de completar el arreglo musical, iniciamos la siguiente fase crucial del proyecto: la producción de un video de legado que decidimos realizar y en el que se incluían las interpretaciones de la canción por parte de las hijas, creando así un legado duradero. Este proceso no fue instantáneo; las hijas de Marlene se tomaron varios días para aprenderse el estribillo de la canción y grabarse cantándolo. Añadimos fotografías significativas para enriquecer el contenido, y el resultado fue conmovedor.

Al presentar el video ya terminado a las hijas, quedaron muy emocionadas y agradecidas, utilizando expresiones como "¡qué hermoso ha quedado, me quedo sin palabras, mil gracias!" y "nosotras nos sentimos muy agradecidas por toda la alegría, cariño y amor con el que tratas a mi madre".

Es fundamental destacar la profunda influencia terapéutica que esta canción tuvo en todos los involucrados. No sólo para Marlene, quien encontró una forma de expresar y reconciliar sus emociones y experiencias, sino también para su familia y su entorno inmediato.

Esta intervención musicoterapéutica fue la que inspiró a Marlene a embarcarse en la escritura de este libro para compartir su historia y mensajes de esperanza con otras personas que están lidiando con enfermedades similares y también como una poderosa plataforma para testificar los profundos beneficios que la musicoterapia, y en particular la composición de canciones, pueden tener en pacientes en cuidados paliativos.

Resumen de actividades realizadas durante la sesión:

1. Evaluación inicial y establecimiento de conexión
 - Diseño: Construir un vínculo a través de la conversación y la música, y evaluar la disposición de Marlene para la terapia.
 - Objetivo Terapéutico trabajado: Fortalecer la relación terapéutica y evaluar la disposición emocional de Marlene.
2. Introducción al Songwriting
 - Diseño: Propuesta de la creación de una canción que reflejara la historia de vida y lucha de Marlene.
 - Objetivo Terapéutico trabajado: Favorecer la expresión emocional y la narrativa personal de Marlene a través de la composición.
3. Recopilación de contenido para la letra
 - Diseño: Discusión de las experiencias de Marlene y estructuración de una letra que encapsulara su historia y emociones.
 - Objetivo Terapéutico trabajado: Facilitar la catarsis y validar la experiencia personal de Marlene mediante la creación lírica.
4. Colaboración en la composición
 - Diseño: Ajuste colaborativo de la letra y acuerdo sobre el estilo musical y estructura armónica de la canción.
 - Objetivo Terapéutico trabajado: Promover la agencia personal y la toma de decisiones creativas en Marlene.
5. Composición de la Música

- Diseño: Creación de elementos armónicos, melódicos y rítmicos acordes al estilo vallenato elegido.

- Objetivo Terapéutico trabajado: Alinear la música con las preferencias y la identidad cultural de Marlene.

6. Presentación y ajustes Finales

- Diseño: Presentación de la versión inicial de la canción y ajustes según la respuesta emocional de Marlene.

- Objetivo Terapéutico trabajado: Ajustar la canción para que estuviera alineada con la experiencia y emociones de Marlene.

7. Fase de legado y producción del video

- Diseño: Arreglo musical detallado de la canción para crear un legado y coordinación de la producción de un video familiar.

- Objetivo Terapéutico trabajado: Construir un legado emocional y musical que reforzara la identidad y la historia de vida de Marlene.

8. Enseñanza y participación familiar

- Diseño: Instrucción de la canción a los miembros de la familia y recopilación de interpretaciones.

- Objetivo Terapéutico trabajado: Involucrar a la familia en el proceso terapéutico y en la creación del legado.

9. Compilación de video y presentación

- Diseño: Integración de interpretaciones de las hijas y fotografías significativas en un video conmemorativo.

- Objetivo Terapéutico trabajado: Proporcionar un espacio de reconocimiento y celebración de la vida y la fortaleza de Marlene.

10. Impacto y retroalimentación

- Diseño: Observación de las reacciones emocionales de la familia al video y recopilación de sus testimonios.
- Objetivo Terapéutico trabajado: Reforzar el valor terapéutico de la música y del proceso creativo en la experiencia de Marlene y su familia.

11. Inspiración y expansión del proyecto

- Diseño: Motivar a Marlene para escribir un libro que comparta su historia y los beneficios de la musicoterapia.
- Objetivo Terapéutico trabajado: Amplificar la voz de Marlene y destacar la musicoterapia como una herramienta de empoderamiento y sanación.

Armonías de aprendizaje:

El proceso de composición con Marlene fue, sin duda, importante en su camino terapéutico. Fue un proceso a través del cual pudo descubrirse y reafirmarse, ejemplificando cómo la musicoterapia puede actuar como un espejo que refleja esas batallas y victorias del alma, que a menudo se quedan sin voz. A lo largo de este proceso creativo, Marlene pudo verse reflejada en una forma que era a la vez

tangible y etérea. Cada acorde y cada palabra afianzaban su identidad de luchadora incansable.

"La Guerrera" no es solo una canción; es una composición metafórica de la lucha de Marlene, una melodía en la que puede respirarse la textura de su resiliencia y la cadencia de su ser.

Enfocarnos en sus fortalezas en lugar de sus limitaciones, permitió un cambio en el guión de su narrativa personal. La música, en este sentido, fue el vehículo que permitió que esa narrativa fluyera libremente y se consolidara. Ya no era solo una paciente enfrentándose a una enfermedad, sino una persona con una historia rica, compleja y valiente.

Escuchar "La Guerrera" tuvo un impacto emocional inmediato y profundo, no solo para Marlene, sino también para mí como su terapeuta. Inspirarla a querer escribir un libro sobre su historia es un testimonio de la potencia de la música para encender la musa de la creación y la expresión.

Es importante destacar el papel que juega la colaboración en el proceso terapéutico, donde terapeuta y paciente trabajan juntos en la construcción de algo que tiene significado y poder curativo. Como musicoterapeuta, veo este tipo de momentos como una confirmación de que nuestro trabajo tiene ramificaciones que van mucho más allá de la sala de terapia. Las canciones que creamos, las historias que ayudamos a contar pueden llegar a ser parte de un legado personal,

que ofrece consuelo, fuerza y motivación no solo a los pacientes, sino también a quienes les rodean.

En el caso de Marlene, "La Guerrera" se convirtió en una afirmación de vida, una canción alimentó su alma. Como su terapeuta, esto me impulsa a seguir explorando y profundizando en las posibilidades infinitas que la musicoterapia ofrece para tocar las vidas, sanar heridas y celebrar la esencia humana.

II. La Canción "Hermana": Un puente para la reconciliación y el amor.

Descripción de la sesión

Era una mañana de sesión como tantas otras que ya veníamos realizando con Marlene. Este día era diferente, se palpaba en el aire una carga emocional extra. Marlene, con una mirada introspectiva, empezó a abrirse: *"Me siento preparada para partir, necesito descansar y que mis hijas también descansen. Lo único que quisiera pedirles es que no se separen nunca"* dijo, con un velo de tristeza cubriendo sus ojos. *"Solo hay algo que siento que no he resuelto: la situación con mi hermana. Nos hemos estado evitando durante mucho tiempo, y eso me pesa."*

Al escucharla, Nieves y yo nos miramos. Sabíamos que había llegado el momento de emplear una de las herramientas más poderosas que teníamos: la composición de canciones.

Le preguntamos si prefería dedicarle una canción a su hermana o escribirle una carta que luego podríamos musicalizar. "*Me gustaría una canción que parta de lo que os acabo de contar*" contestó Marlene.

Nos pusimos a trabajar de inmediato. Tomamos sus palabras y las adaptamos ligeramente para que tuvieran una estructura poética. Cuando le presentamos la letra en la siguiente sesión, Marlene se mostró conmovida. Hablamos de varios estilos musicales que podrían encajar con lo que quería transmitir y optamos por algo cercano al pasillo ecuatoriano, un género que sabía le gustaría a su hermana, quien vive en Ecuador.

La siguiente sesión fue emocionante. Cuando Marlene escuchó la canción terminada, las lágrimas empezaron a caer. No solo las de ella, sino las de la familia y amigos que estaban presentes. Fue un momento que caló hondo, un momento que difícilmente olvidaremos.

Marlene decidió enviarle la canción a su hermana, pero fue un momento lleno de complejidades emocionales. Podíamos percibir la ambivalencia en su mirada, una mezcla de deseo profundo de conectar con su hermana y un temor palpable de ser ignorada o malinterpretada por ella.

Notamos una cierta tensión en su rostro, como si estuviera cargada de expectativas sobre cómo reaccionaría su hermana. "*¿Y si no me responde?*" preguntó en un tono que denotaba más que simple curiosidad pues había en él un matiz de vulnerabilidad y quizás, un poco de miedo.

Nieves y yo consideramos prudente abordar este tema con delicadeza. Le explicamos que, aunque es completamente natural tener expectativas, tal vez sería beneficioso para ella no aferrarse demasiado a una respuesta específica.

Le dijimos. *"Has hecho un hermoso acto de expresión y de amor. Has puesto tus emociones y tus intenciones en esta canción y has hecho todo lo que estaba en tus manos para encontrar la paz con tu hermana y contigo misma. Lo más importante ahora es que te sientas liberada por haber podido expresar lo que llevabas dentro. Si tu hermana responde positivamente, sería maravilloso, pero si no lo hace, no permitas que eso eclipse el paso que has dado"*

Marlene asintió, visiblemente aliviada pero consciente de que la decisión final sería algo con lo que tendría que lidiar íntimamente.

Después de un largo suspiro y una pausa que pareció llenar la habitación de una tensión silente, Marlene asintió suavemente, mientras decía, *"Voy a enviarla"*.

En ese instante, todos sentimos como si un peso se levantara. No porque se garantizase una respuesta positiva de su hermana, sino porque Marlene había cruzado un umbral personal. Había optado por enfrentar su miedo y su incertidumbre, eligiendo la posibilidad de la conexión y la resolución sobre la seguridad de un dolor conocido.

La decisión de enviar la canción, aunque cargada de dudas y temores, fue en un acto de valentía. Marlene había elegido actuar, y en

ese actuar, ya había encontrado una forma de paz, independientemente del resultado.

Para nosotras, como musicoterapeutas, fue un recordatorio crucial de la importancia de no solo brindar un espacio para la expresión emocional, sino también de guiar a nuestros pacientes a través del complejo laberinto de sus expectativas y emociones. En el campo de la musicoterapia, no solo trabajamos con notas y melodías; trabajamos con el alma humana en toda su complejidad, y ese día fue una prueba de ello.

Marlene pudo cerrar un ciclo, aligerar una sombra que pesaba sobre ella. Y en ese proceso, todos aprendimos algo sobre el poder curativo de la música y sobre el humanismo que subyace en nuestra práctica como musicoterapeutas.

Resumen de actividades realizadas durante la sesión:

1. Acogida y reconocimiento emocional

Diseño: Creación de un espacio seguro para que Marlene compartiera sus sentimientos y preocupaciones actuales, enfocándonos en su disposición para "partir" y su necesidad de reconciliación familiar.

Objetivo Terapéutico trabajado: Facilitar la expresión emocional de Marlene y validar sus sentimientos para promover su bienestar emocional y espiritual.

2. Reflexión y decisión de la composición de la canción

Diseño: Elección entre escribir una carta o dedicar una canción a su hermana, basada en su necesidad de resolver asuntos pendientes y de expresar sus sentimientos.

Objetivo Terapéutico trabajado: Ofrecer a Marlene una forma creativa y personalizada de comunicación que le permitiera procesar y expresar emociones complejas.

3. Composición y adaptación lírica

Diseño: Adaptar las palabras de Marlene a una estructura poética para escribir la letra de la canción, manteniendo su mensaje e intención originales.

Objetivo Terapéutico trabajado: Utilizar la creatividad musical como herramienta terapéutica para la elaboración emocional y personal.

4. Selección del género musical

Diseño: Discusión y elección de un estilo musical afín a la hermana de Marlene, optando por el pasillo ecuatoriano.

Objetivo Terapéutico trabajado: Personalizar la intervención musical para facilitar la conexión emocional y cultural con la hermana de Marlene.

5. Presentación de la canción y catarsis emocional

Diseño: Reproducción de la canción terminada para Marlene y su círculo cercano, permitiendo la manifestación de emociones en un entorno de apoyo.

Objetivo Terapéutico trabajado: Proporcionar un espacio para la liberación emocional y para compartir un momento significativo con seres queridos.

6. Preparación para la posibilidad de la respuesta de su hermana

Diseño: Conversación sobre las expectativas y preparación emocional para cualquier respuesta de la hermana de Marlene tras recibir la canción.

Objetivo Terapéutico trabajado: Fortalecer la resiliencia emocional de Marlene y fomentar la aceptación de las posibles respuestas sin que afecten su paz interior.

7. Decisión y acción de enviar la canción

Diseño: Apoyo en el proceso de decisión de Marlene para enviar la canción a su hermana, enfocándonos en la valentía de enfrentar el miedo y la incertidumbre.

Objetivo Terapéutico trabajado: Empoderar a Marlene para ayudarla en la toma de acciones que reflejaran sus deseos y valores personales, independientemente de las consecuencias.

8. Reflexión sobre el proceso terapéutico

Diseño: Observación y análisis del impacto emocional de la sesión en Marlene, así como la reflexión sobre el papel de la musicoterapia en el proceso.

Objetivo Terapéutico trabajado: Reconocer y consolidar el aprendizaje y crecimiento tanto de Marlene como de las

terapeutas, reafirmando el poder curativo de la música y la importancia del enfoque humanista en la musicoterapia.

Armonías de aprendizaje:

La sesión con Marlene ilustra de manera conmovedora la capacidad intrínseca de la musicoterapia para tocar fibras sensibles del ser humano y como catalizadora de emociones profundas que a menudo yacen silenciadas en los recovecos del corazón.

Expresión Auténtica a Través del Diálogo Musical

Cuando decidimos ayudar a Marlene a comunicar sus emociones más íntimas hacia su hermana mediante la composición de una canción, fuimos testigos de su naturaleza vulnerable en un tema que la mantenía triste. En ese momento, la música cruzó la frontera del entretenimiento o el deleite estético y se convirtió en un vehículo genuino de comunicación. Con la composición de la canción, iniciamos un proceso creativo que no solo buscó dar forma artística a sus sentimientos, sino que también construyó un camino para un diálogo que las palabras por sí solas, hasta el momento, no habían logrado.

La Canción: Un Puente Hacia la Reconciliación

Compartir la canción con Marlene y su familia fue sanador y emotivo. Siempre es hermoso observar cómo la música y las letras nacidas del alma y su verdad, tienen la capacidad de desarmar las defensas más firmes y provocar lágrimas en aquellos que se conectan

con su mensaje. Aquellas lágrimas fueron el símbolo de un deshielo emocional, donde sentimientos atrapados encontraron finalmente un camino por donde fluir y sanar. La música demostró ser una llave maestra que abrió las puertas del perdón y la conexión humana.

El Rol del Terapeuta: Más Allá de la Música

En nuestro rol de musicoterapeutas, este caso nos recordó la importancia de ser facilitadores emocionales. No somos meros observadores o guías en la creación artística; nos convertimos en compañeros de viaje que a menudo debemos navegar junto al paciente a través de un océano de emociones y expectativas. Apoyar a Marlene para que se liberara de la necesidad de una respuesta específica de su hermana y valorara su propio acto de expresión resultó tan terapéutico como la propia composición musical. Este camino refleja un enfoque terapéutico holístico, donde el individuo se siente escuchado, validado y guiado hacia su empoderamiento emocional.

Conclusión: La Musicoterapia como Encuentro de Almas

La sesión con Marlene fue un ejemplo claro de los principios que deben regir la musicoterapia: autenticidad, conexión, expresión y transformación. Cada nota y cada palabra de la canción se entrelazó con el objetivo de aliviar el sufrimiento humano y promover la integración emocional. No se trataba solo de componer una melodía. Se trataba de escribir un nuevo capítulo en la vida de Marlene y en la de su hermana, uno en el que la música fuera la autora principal.

III. La Terapia Grupal: Un momento de conexión y comunidad

Un respiro fuera de cuatro paredes: La Sesión en la Unidad de Bienestar.

Descripción de la sesión:

Ese día, el sol se colaba por las amplias ventanas de la Unidad de Bienestar, esparciendo su halo sobre el suelo y las paredes. Era el lugar perfecto para una de las sesiones grupales más memorables que habíamos organizado.

Antes de la sesión, la anticipación ya era palpable en el aire.

Marlene siempre había valorado la importancia de presentarse bien, tanto para ella misma como para los demás. Esta convicción se había fortalecido a lo largo de los años, especialmente durante su tiempo cuidando a personas enfermas. Había observado cómo la enfermedad podía causar un deterioro y desgaste físico que ella se prometió evitar a toda costa, incluso si la vida le presentaba desafíos de salud similares.

Decidida a mantenerse arreglada y radiante, siempre instaba a sus hijas a hacer lo mismo. Para Marlene, su apariencia no era solo una cuestión de vanidad, era una manera de resistir, de reafirmarse a sí misma y de regalar un poco de alegría visual a quienes la rodeaban.

La sesión grupal a la que asistiría era una ocasión especial que merecía un esfuerzo adicional. No estaba dispuesta a permitir que su situación médica le arrebatara su sentido de la belleza y el estilo, dos cosas que para ella estaban profundamente ligadas a su identidad. Aunque limitada por su condición a la bata de hospital que vestía, Marlene no permitió que eso le impidiera expresarse.

Sus problemas de movilidad le imposibilitaban arreglarse ella misma como solía hacer anteriormente, pero eso no la detuvo. Dió a sus hijas instrucciones específicas sobre cómo quería verse y ellas, conscientes de lo significativo que era esto para su madre, siguieron sus instrucciones con sumo cuidado. Pintaron los labios de Marlene de un tono rojo brillante que contrastaba maravillosamente con su tez, creando un reflejo visual de su fuerza y de su vivacidad y arreglaron su cabello tal como ella lo habría hecho.

En ese momento, no estaba solo cuidando su apariencia externa, estaba haciendo una declaración audaz de quién era y de cómo quería ser percibida.

Una vez que Marlene había tomado medidas para estar lo mejor posible, en un acto que iba más allá de la simple presunción, se presentaba un nuevo reto: el logístico.

Sacarla de su habitación no era tarea fácil, especialmente debido a la complejidad de su cama especial. Esta cama no era como cualquier otra, estaba equipada con un colchón de características especiales diseñado para proporcionarle la máxima comodidad durante las 24

horas del día que debía pasar en ella. A esto se añadía la necesidad de mantener la cama enchufada a la corriente eléctrica, lo que planteaba un reto adicional.

Afortunadamente, cuando se trataba de desafíos, el celador del hospital nunca se desanimaba. Él es una de esas personas que llevan una chispa de magia en sus manos, un corazón lleno de empatía y una voluntad de hierro para hacer realidad lo que para otros puede parecer imposible. Cuando se enteró de que Marlene quería asistir a la sesión grupal en la Unidad de Bienestar, no lo dudó un momento. Buscó un alargador de corriente adecuado que permitiera mantener la cama conectada durante el traslado, y maniobró con la precisión y el cuidado de un artesano, hasta sacar la cama de la habitación, llevándola hacia el espacio grupal.

Todo este esfuerzo no fue en vano. El simple cambio de ambiente ya había infundido en Marlene un sentimiento de emoción y esperanza. Por un momento, las paredes de su habitación habitual se desvanecieron y ella se encontró en un nuevo espacio, rodeada de caras nuevas y familiares, todas allí con un propósito similar: encontrar bienestar y comunidad a través de la música y la conexión humana. En ese momento, todos los obstáculos parecían pequeños, eclipsados por la posibilidad de vivir algo diferente, algo que tocara el alma.

Con el ambiente ya impregnado de esperanza y con la certeza de que cada dificultad superada valía la pena, la atención de todos se centró en la siguiente etapa de esta travesía emocional. El foco se

desplazó hacia mi colega musicoterapeuta Nieves, quien tomaría las riendas de la sesión y guiaría a todos a través de la siguiente experiencia.

Después de los saludos habituales y el recordatorio del día de la semana, del mes y del año en que se encontraban, Nieves dio la primera consigna. "*Vamos a hacer un viaje en el tiempo con la ayuda de la música*". Tomando su guitarra, que ya tenía preparada a su lado, empezó a afinar las cuerdas disponiéndose a llevar a todos a un viaje musical. "*Escucharéis fragmentos de diferentes melodías que tocaré y tararearé. Vuestra tarea es reconocer la canción, decir su título, su autor, y si pueden, algún otro detalle relevante que recordéis. ¿Estáis listos?*" – dijo.

El primer rasgueo de la guitarra llenó la sala. Las cuerdas vibraron y las notas fluyeron, trayendo instantáneamente expresiones de reconocimiento y nostalgia a los rostros de los presentes. Algunos empezaban a mover los labios silenciosamente, como si estuvieran saboreando las palabras antes de decir el título de la canción.

Este juego de adivinanzas musicales fue como una pequeña travesía llena de recuerdos y emociones. Cada vez que alguien reconocía la melodía, se lanzaba una invitación abierta para que todos se unieran en un canto. Así llegaba un momento crucial: el canto grupal, que no era solo un acto de interpretación, sino una invitación a sentir la vibración de todas las voces.

Aunque la vibración era inicialmente de una sola persona, el resto se sumaba con rapidez, especialmente porque las canciones eran populares y conocidas por casi todos. Algunos de los más melómanos, aficionados a la música sinfónica, zarzuela u ópera, quizás no se unían con la misma rapidez, pero su interés y su atención estaban igualmente capturados.

La musicoterapeuta, con una habilidad imprescindible para leer la sala, usaba su mirada y sus gestos para invitar a los más tímidos a unirse. Les reafirmaba que este no era un concierto, que no se trataba de tener la voz perfecta, sino que era más bien, un momento para sentir y disfrutar del aquí y ahora, una sincronización no solo de voces sino también de corazones.

La actividad se convirtió en algo más que un ejercicio de memoria, estableciendo un tono de inclusión y colaboración que permeó toda la sesión.

A través de esta dinámica de reminiscencia, no solo se buscó trabajar la parte cognitiva, sino también, potenciar la actividad física de los pacientes, incorporando instrumentos (huevos musicales, maracas, sonajeros, panderetas, claves, castañuelas, entre otros).

Estos instrumentos sirvieron como herramientas para incentivar el movimiento de diversas partes del cuerpo, tales como las manos, los pies y la cabeza. Se invitaba a los pacientes a seguir el ritmo de las canciones, marcando el tempo ya fuera con sus manos o con sus pies, siempre tomando en consideración su condición física. En el caso

específico de Marlene, dada su limitación para mover solo las manos y la cabeza, se le proporcionaron unos huevos maracas, muy fáciles de manipular, que le permitieron acompañar la música siguiendo su ritmo de manera activa.

La intervención terapéutica prosiguió con otras dinámicas, como la categorización temática de canciones y un diálogo musical reflexivo, que culminó en un sentido patente de unidad y pertenencia entre los presentes.

En la dinámica de categorización temática de canciones se presentaban al grupo diferentes categorías predefinidas, como "canciones que contienen el nombre de una mujer" o "canciones que hacen referencia al corazón o al amor". Estas categorías no solo servían como un medio de organización, sino también como un estímulo para la memoria y la creatividad de los participantes. Las personas se turnaban espontáneamente para sugerir canciones que encajasen en la categoría en cuestión. Cada sugerencia era recibida con interés, a menudo desencadenando discusiones paralelas o anécdotas relacionadas con las letras o el impacto emocional de la canción en cuestión. Después de recopilar varias sugerencias, una canción era escogida democráticamente o al azar para ser interpretada por todo el grupo.

El coro improvisado que se formaba durante estas interpretaciones era un deleite para cualquier oído, manifestando unidad y

colaboración. Marlene era parte de este coro y cantaba iluminando e iluminada, feliz e integrada.

La dinámica del diálogo musical reflexivo profundizó en la conexión emocional de los participantes con la música. En esta actividad, la musicoterapeuta invitaba a cada persona a entrar en su identidad sonora. Esta invitación se realizaba siempre con mucho tacto y respeto. Los pacientes podían sugerir melodías o géneros que hubieran marcado etapas significativas de sus vidas, sin restricciones de estilo o época, abarcando desde conmovedoras baladas hasta éxitos modernos. Algunos pacientes se quedaban ocasionalmente paralizados cuando les tocaba elegir, ya sea por la dificultad de seleccionar una canción o por la falta de claridad mental en ese instante. Cuando esto ocurría, la musicoterapeuta hacía uso de su habilidad para proponer ritmos, melodías o canciones que pudieran estar acordes al gusto del paciente, teniendo en cuenta su edad, su actitud y su lenguaje no verbal.

Una vez que la canción era interpretada por el grupo, se moderaba una discusión abierta, haciendo preguntas reflexivas como "*¿Por qué es especial para ti esta canción?*" o "*¿En qué momento de tu vida la descubriste?*". Estas preguntas estimulaban un debate sincero, permitiendo a los participantes compartir experiencias, recuerdos, e incluso lecciones de vida asociadas con las melodías elegidas. Era un espacio de escucha activa, que fortalecía la sensación de pertenencia y apoyo mutuo entre todos los presentes.

Las dinámicas realizadas eran el eje alrededor del cual giraba la sesión, ofreciendo múltiples puntos de entrada para la participación activa y significativa de todos y permitiendo a los participantes, incluida Marlene, sumergirse profundamente en los recuerdos, emociones, y conexiones interpersonales, recordando y celebrando la complejidad de la experiencia humana a través de la lente unificadora de la música.

Aunque era su primera vez en el grupo, Marlene se integró perfectamente, como si hubiera comprendido de inmediato el flujo y el tono de cada participante. Era como si hubiera estado con todos desde siempre. Participó con entusiasmo en cada una de las dinámicas. Cuando llegó su turno, eligió "Color Esperanza", una de sus canciones favoritas, y una pieza de Los Broncos, un grupo mexicano que había marcado su vida. Ella y sus hijas incluso hicieron una parodia con la canción de Los Broncos, estableciendo una especie de 'código secreto' que fortalecía su vínculo y aligeraba el ambiente de la sesión.

El grupo recibió a Marlene con una calidez palpable, un ambiente de aceptación y apertura que se sintió desde el momento en que cruzó la puerta. Cada participante, consciente o inconscientemente, parecía reconocer algo especial en ella, algo que iba más allá de una simple nueva adición al círculo. Fue como si la atmósfera se hubiera cargado de una energía nueva pero familiar, una señal tácita de que el grupo estaba a punto de experimentar una especie de metamorfosis emocional y musical. La bienvenida no solo se expresó en palabras y

gestos amables, sino también en la sincronía y armonía que surgió entre todos casi instantáneamente cuando Marlene compartía sus vivencias.

La experiencia fue restauradora para ella, se sintió rodeada y apoyada, recordando que no caminaba sola en este delicado momento de su vida. Le brillaban los ojos, tal vez por la ilusión de estar viviendo segundo tras segundo con toda la intensidad posible. Había encontrado otra fuente de alegría y conexión.

En la fase final de la sesión, se abrió un espacio para la expresión emocional, donde todos compartieron sus miedos, esperanzas y anhelos, creando rápidamente un círculo de confianza.

La musicoterapeuta iba recogiendo las expresiones emocionales en una melodía, improvisando una canción.

Al concluir la sesión, se acercó a Marlene , y ambas compartieron un momento de gratitud silenciosa. La sonrisa de Marlene, amplia y sincera, permaneció en el rostro de la musicoterapeuta mucho después de ese día. Este cierre fue un acto no verbal de reconocimiento entre las dos, que sirvió como una consolidación del trabajo emocional realizado, sellando la experiencia terapéutica con un sentido de logro y conexión humana.

Resumen de actividades realizadas durante la sesión:

1. Preparación para la Sesión

Diseño: Asegurarse de que Marlene se sintiera cómoda y segura en su apariencia antes de asistir a la terapia grupal.

Objetivo Terapéutico trabajado: Elevar su autoestima y sentido de la identidad, enfatizar la importancia del autocuidado.

2. Logística de Traslado a la Unidad de Bienestar

Diseño: Facilitar el transporte de Marlene y su cama especial a la Unidad de Bienestar.

Objetivo Terapéutico trabajado: Permitir su participación en la terapia, romper la monotonía del entorno de su habitación.

3. Inicio de la Sesión y Orientación Temporal

Diseño: Saludos habituales y recordatorio del día, mes y año.

Objetivo Terapéutico trabajado: Orientar a los participantes, crear un ambiente acogedor.

4. Actividad de Reconocimiento de Melodías- Reminiscencia

Diseño: Tocar y cantar fragmentos de canciones que los participantes debían reconocer.

Objetivo Terapéutico trabajado: Estimular la memoria, generar emoción.

5. Canto Grupal

Diseño: Invitar a todos a cantar tras reconocer la melodía.

Objetivo Terapéutico trabajado: Fomentar la inclusión y la conexión emocional entre los participantes.

6. Ritmos y Recuerdos: Activación Física a través de la Música

Diseño: Invitar a los pacientes a seguir el ritmo de las canciones, marcar el tempo con manos o pies, adaptar las actividades a la condición física de cada paciente.

Objetivo: Potenciar la actividad física de los pacientes a través de la música.

7. Categorización Temática de Canciones

Diseño: Los participantes sugerían canciones que encajaran en un categorías predefinidas.

Objetivo Terapéutico trabajado: Estimular la memoria y la creatividad, fomentar la colaboración y la unidad.

8. Diálogo Musical Reflexivo

Diseño: Cada participante proponía una canción significativa y se abría un espacio de debate sobre la misma y su importancia en la vida del paciente.

Objetivo Terapéutico trabajado: Promover la empatía, la escucha activa y el apoyo emocional mutuo.

Esta actividad permitió a Marlene (y al resto de pacientes) elegir una canción con significado personal, facilitando la coautoría de su propia historia de vida y potenciando su sentido de identidad y resiliencia emocional.

9. Espacio para la Expresión Emocional

Diseño: Formar un círculo de confianza para compartir sentimientos y experiencias.

Objetivo Terapéutico trabajado: Facilitar la apertura emocional, validar las experiencias de Marlene y del resto de pacientes.

Con esta actividad Marlene reflejó y validó sus emociones y experiencias, fortaleciendo su autoestima y sentido de apoyo social.

10. Cierre de la Sesión y Momento de Gratitud

Diseño: Finalizar la sesión permitiendo momentos de gratitud y despedida.

Objetivo Terapéutico trabajado: Dejar una impresión positiva y duradera.

Armonías de Aprendizaje

Tras supervisar la sesión, estas son algunas conclusiones y apreciaciones claves sobre el proceso de intervención y las habilidades que creemos esenciales, especialmente al trabajar con canciones.

En cada sesión grupal, los objetivos siempre giran en torno al bienestar del grupo, tanto física como emocionalmente. Por ello, un aspecto importante a tener en cuenta es la temperatura ambiente y el lugar donde se llevan a cabo las sesiones. Este enfoque ambiental, además de establecer la escena, prepara el terreno para el tipo de interacciones humanas y sanadoras que buscamos facilitar.

Es en este delicado ecosistema donde el saber hacer del terapeuta entra en juego. Nuestra experiencia en este tipo de sesiones grupales

nos reafirma que **la versatilidad, flexibilidad, escucha activa y, por supuesto, las capacidades musicales son esenciales** en nuestra profesión, especialmente en el ámbito sanitario.

Concordamos en que es crucial **tener un amplio repertorio**, en especial de géneros populares, porque esta versatilidad permite no solo un mayor alcance en el tratamiento sino también una afinidad más profunda con los pacientes. En este sentido, hablamos de la importancia de **investigar exhaustivamente las preferencias musicales del paciente**, estando al tanto de los géneros, artistas y canciones que han tenido un impacto en su vida. Esto lo habíamos conseguido con Marlene, porque conocíamos muy bien sus preferencias musicales (Vallenatos, salsa, chachachá, canciones alegres. En general, le gustaba la música para activarse, pues desde adolescente tenía por costumbre cantar y bailar desde que despertaba).

Inmersos y atentos a las propuestas que cada persona aporta al grupo, cantar una misma canción es un acto esencial para sincronizarse, para sentir desde nuestras entrañas con todo el cuerpo lo que allí está pasando.

Siendo conscientes del impacto que podemos tener sobre los demás y el gran respeto desde el que debemos abordar nuestra intervención musicoterapéutica, a partir del encuentro con el grupo, es fundamental **promover una cálida acogida**, dónde ya se empiecen a sentir los primeros compases del bienestar en la música de

bienvenida. Después la intervención fluirá de lo individual a lo grupal y viceversa. Se trata de sentirse UNO, de encontrarse en la música y en las emociones que ella reporta, en las melodías y en las letras, en los recuerdos que nos evoca; en un camino de doble comunicación, entre el yo y el nosotros; creando sinergias, empatías, lazos, coincidencias vitales, pintando un halo de energía en la que todos podemos sentir nuestro ser.

Es preciso **fluir en la energía del grupo** para acompañarlos con maestría, sin dejar la atención a la deriva, para guiarles al clímax de la tranquilidad, al clímax de la armonía, donde la sincronía de latidos y emociones cree una red en la que fluya la conexión y la unión grupal.

Resaltamos la importancia de la capacidad para "coger al vuelo" la armonía de las canciones que Marlene elegía, habilidad que nos permitía acompañarla y fusionarnos con ella de una manera más efectiva, ajustándonos a su tempo y ritmo.

La improvisación es otro elemento que valoramos, porque tener una alta capacidad para improvisar nos da la flexibilidad de adaptarnos a situaciones inesperadas o cambios emocionales en tiempo real, proporcionándonos un acompañamiento musical acorde con su estado emocional del momento.

En la despedida del grupo el intercambio de miradas, puede seguir sosteniendo la sincronización de corazones, todos en la misma sintonía y con el mismo amor para inspirar y expirar a tempo, decimos adiós hasta el próximo día guiados por el ritmo de la misma canción.

En resumen, nuestra experiencia con Marlene y el grupo resalta la profundidad y la riqueza de la musicoterapia. No se trata solo del dominio técnico de la música sino de una interacción continua entre adaptabilidad, empatía y sensibilidad. En este proceso, el musicoterapeuta es un mediador entre la música y la esencia del paciente.

IV. Lecturas y Despedidas: Una celebración de su vida, su historia y su legado.

Descripción de la sesión:

Llegamos a la habitación y notamos una energía peculiar, donde confluían la esperanza, el amor y la música en sus múltiples formas. Allí estábamos, Nieves y yo, dos musicoterapeutas listas para traspasar los umbrales del dolor y el sufrimiento, en busca de algo mucho más esencial y liberador: la humanidad compartida.

Marlene estaba rodeada de seres queridos, era la primera vez que veíamos tantas personas juntas en la habitación: Kati e Isabel (2 de las hijas de Marlene), 3 de las mejores amigas de Marlene y otros 2 familiares de una de estas amigas que también querían mucho a Marlene.

Empezamos como siempre, con una canción de bienvenida que permitiera establecer un tono afectivo y cognitivo propicio para el trabajo terapéutico que se llevaría a cabo ese día. La armonía era simple (G, D, Em y D) y la melodía fácil y pegajosa, la letra invitaba a la

participación de todos (*"Hola, hola, hola; hola como estás; hola, hola, hola; hola que tal. Hola, hola, hola; hola como estás, con este saludo, vamos a empezar"*) Era un sencillo pero potente rito que trascendía la trivialidad para adentrarnos en un espacio seguro y colectivo. En este espacio, Marlene no era solo una paciente, sino el centro gravitatorio de una comunidad emocional. Sus amigos y familiares eran cómplices en esta odisea casi mágica.

Tras el preludio melódico, se propició un momento ideal para dar paso a una improvisación musical, para la que utilizamos una estructura básica de blues de 12 compases en la tonalidad de do mayor, que resultaba cómoda para Marlene. Como en las discusiones platónicas donde cada interlocutor aporta un fragmento de verdad, la improvisación permitió un diálogo entre todos. Al dejar que Marlene guiara el tono y los demás ofrecieran sus propias notas y palabras, se creó un momento musical y emocional que, lejos de ser un mero acompañamiento, servía como un canal directo al subconsciente.

Fueron minutos inolvidables, que transcribo en estas páginas como una foto que recoge ese instante del tiempo.

Para romper el hielo comencé improvisando, cantando lo siguiente:

"Marlene, Marlene, es una chica que esta como un tren, con sus labios pintaditos, pero mira que bien. A todos nos hace sentir requetebién, cuando te vemos sonreír, porque tu Marlene, eres la especial Marlene".

Inmediatamente Marlene se adueñó de la improvisación y comenzó a cantar

"Marlene es alegría y felicidad, le encanta reír con la música que le hace feliz".

Y todo siguió fluyendo así:

"Marlene es feliz y la música le sienta bien"- Katia (musicoterapeuta)

"Y la hace feliz todos los días y le lleva a Paris" – Marlene

Todos aplauden y Nieves (musicoterapeuta) aprovecha para improvisar en francés:

"Moi je parle français" (yo hablo francés)

"Je suis très heureux" (yo soy muy feliz)

"Marlene, Marlene qui semble, qui semble française" (Marlene, Marlene que parece, que parece francesa)

"Pero Marlene no sabe francés" – Marlene

"Pero te gusta Paris"- Katia

"Et voir la Tour Eiffel, la Tour Eiffel" (y ver la torre Eiffel, la torre Eiffel) – Nieves

"Le gusta la torre, pero no sabe francés "– Marlene

"No hace falta saber francés para pasarla bien con un francés, yo creo que lo que tú quieres es un francesito lindo que te venga a cantar aquí al oído" – Katia

"Eso está bien" – Marlene

Todos coreamos *"Eso está bien"*

Entonces se aprovecha para introducir un elemento de humor, usando una frase de una canción muy conocida en francés

"Vou le vou couché avec moi ce soir" (¿quieres acostarte conmigo esta noche?) - Nieves

Todos cantaron esa frase y tras varias repeticiones, invité a todos los presentes a decirle algo a Marlene. ¡Fue un momento inolvidable!

"Mamá yo te amo con todo mi amor"- dijo Isabel, la más pequeña de las hijas, en español y en francés.

"La quiero mucho" – continuó diciendo Rosita, una de las amigas de Marlene.

"Esa es mi amiga, esa es la que yo quiero, como a todos los que están aquí"- contestó Marlene

Kati, la mayor de las hijas comienza a llorar mientras dice:

"Mi hermana me hizo emocionar. Marlene que guapa estás con esos labios rojos que bien"

"Esa es mi niña, queriendo a su madre, diciendo cosas bonitas"-
dijo Marlene

"Ay que bonito todo el mundo, todo el mundo se emociona con
Marlene, Marlene, Marlene, Marlene" - dije yo

"Que está como un tren" – contestó Marlene

*"Mariana, Mariana, Mariana, se quiere ir por la ventana, porque
no sabe qué hacer, venga Mariana, di lo que te dé la gana"*- Kaita

"Marlene, mi amiga y hermana, siempre contigo hasta el final"-
dijo Mariana

"Gracias amiga"- respondió Marlene

"Marlene contigo siempre buenas y malas aquí estaré"- dijo
Matilde otra de sus amigas

*"Amiga mía te quiero con locura, sigan conmigo adelante todos,
aquí estamos bailando siempre" ¡Siempre recuérdense así
¿vale?! – pidió Marlene*

Todos comenzamos a hacer palmas y Nieves y yo comenzamos a
improvisar cantando para Marlene:

"Con esa sonrisa" – dije yo

"y los labios pintados" - Nieves

"Estas que acaricias"- continué

"Por todos lados"- Nieves

"Marlene aquí estamos, tus musicoterapeutas" - seguí

"De la mano" - Nieves

"Te llevamos" - Finalicé

"y yo aquí sigo con ustedes, con mucha alegría e ilusión porque esto es lo que me produce la música de verdad" - dijo Marlene.

"Gracias por hablar desde el corazón querida Marlene, te abrazamos hoy las dos" - respondí

"Gracias Marlene" - dijo Nieves

"Me abrazan todos porque estamos todos aquí" - dijo Marlene

Escuchar cómo Marlene expresaba su gratitud nos pareció el momento perfecto para terminar la improvisación y para modular la armonía del blues haciendo poco a poco una transición a una melodía más tranquila que permitiera a Marlene seguir expresándose. En esta armonía más íntima, Marlene encontró un espacio musical en el cual verter sus palabras y sus emociones. Cada nota se convertía en un símbolo, cada acorde en un sentimiento enquistado que encontraba, al fin, su vía de escape.

Sus palabras fueron:

"Que expectación tenemos hoy, aquí esta parte de la gente que me quiere, buena parte de la gente que me quiere, son lo más importante. Son mi gente, mis amigas, las que siempre están ahí en lo bueno y en lo malo, hay más, pero la mayoría está aquí y

eso me hace muy feliz y bueno ya saben ustedes, aquí estarán hasta el último momento, por favor les pido que no me abandonen, es mi petición y no lloren, no sufran, soy feliz porque la música es algo que he tenido desde el momento uno. Katia, me ha emocionado un montón, para mí es una alegría y una satisfacción, gracias, Katia de verdad. Gracias por estar todo el día, gracias por estar luchando para que la gente sepa que esto es algo más que música, es algo que llega a lo más profundo y creo que es algo importante"

" Gracias por abrirme tu vida y tu mundo y tu corazón" - dije yo.

"Gracias a vosotras por vuestro ánimo y alegría - continuó diciendo Marlene- las dos tienen algo muy especial, cada una de diferente manera, pero con un mismo objetivo y eso para mí es mucha vida y alegría, les agradezco y sigan adelante siempre, siempre, siempre. Así es que las quiero con locura hoy".

En ese momento no pude evitar que se me saltara una lágrima.

"Quiero que disfruten y compartan conmigo, a eso hemos venido, a disfrutar y ya está- continuó diciendo Marlene". ¡Qué más se le puede pedir a la vida! Parece poquito, pero es mucho, es un mundo entero porque hay que sacrificar y dar mucho para poder seguir. No creo que sea tan sencillo ni tan fácil, el día a día es duro. De mi parte gracias a las dos y si pueden denme un abrazo.

Nos acercamos a ella y la abrazamos emocionadas. También nos hicimos una foto que quedó lista para esculpir el instante en el tiempo.

"La vida es... estos momentos"- concluyó Nieves.

Aún recuerdo cada minuto, recuerdo los rostros de todos, mi corazón latiendo a mil por horas de la emoción, la sonrisa de mi compañera Nieves y sobre todo la voz de Marlene, sobre la que me gustaría hablar para que ustedes, queridos lectores, también puedan escucharla.

La voz cantada de Marlene podía describirse como de baja intensidad, probablemente un efecto secundario de su condición médica, que afectaba su capacidad para generar un volumen elevado. A pesar de esto, su voz mantenía un tono firme y estable, lo que indicaba, probablemente un buen control del diafragma y una técnica respiratoria adecuada.

Su timbre no era particularmente distintivo, pero era agradable y melódico al oído, lo cual sugiere una afinación precisa y una resonancia adecuada en su caja torácica y cavidades nasales. La textura de su voz era homogénea, sin mucha rugosidad ni aspereza, lo cual podría interpretarse como una técnica vocal relativamente saludable.

En cuanto a la dinámica, su voz tenía pocas fluctuaciones de volumen, manteniéndose generalmente en un nivel más bajo. Este detalle podría verse como una adaptación o ajuste consciente debido a sus limitaciones físicas.

El registro vocal de Marlene era moderado, sin intentos de alcanzar notas extremadamente altas o bajas, lo que sugiere una comprensión de sus propias capacidades y limitaciones vocales. Su articulación era dulce, fina y clara, lo que facilitaba la comprensión de las letras que cantaba, y su afinación era adecuada.

Por último, a pesar de su autodeclarada falta de habilidad para cantar, mostraba una expresividad significativa cuando cantaba. Esto se traducía en un nivel emocional que, aunque no se medía técnicamente, contribuía enormemente al impacto que su voz tenía en los oyentes.

En resumen, la voz cantada de Marlene, aunque no sobresaliente en términos técnicos, se destacaba por su capacidad para comunicar emociones y por la valentía con la que cantaba, independientemente de las circunstancias.

En cuanto a su voz hablada, puedo decir que, aunque era baja en volumen e intensidad, había una innegable calidez en su tono que inducía a la empatía y al cariño. Su timbre tenía una suavidad que era casi maternal, ofreciendo un abrazo acústico a quien tuviera la fortuna de escucharla. Esta dulzura y ternura en su voz no solo acentuaban la resonancia emocional de lo que decía, sino que también evocaban una sensación de querer acercarse a ella, de querer ofrecerle un abrazo y protección. Esta característica afectiva de su voz hablada añadía una capa extra de conexión humana. En medio de palabras ya de por sí expresivas y significativas, la ternura en su tono aportaba un nivel

adicional de implicación emocional, haciendo que su comunicación fuera no solo clara e inteligible sino también entrañable y conmovedora.

Y ahora volvamos a la descripción de la sesión...

Tras las emocionantes palabras de Marlene dimos paso a la lectura de las páginas finales del libro que estábamos coescribiendo. Estas páginas finales eran mensajes enviados desde los abismos más profundos del amor, palabras de sus hijas y de la primera trabajadora social que atendió a Marlene en su travesía. En ese instante, el tiempo pareció detenerse, y surgió una gama de emociones tan intensa que desbordó nuestros ojos. Todos lloramos; era como si el llanto universal encontrara un estuario en esa sala, un rincón en el que convergían todos los ríos de la experiencia humana. Aquí fue muy importante la observación silente pero profundamente activa del grupo, por parte de mi colega. Fue una adición invaluable al proceso. Sus observaciones contribuyeron ampliamente a un posterior marco de reflexión.

El clímax emocional llegó cuando cantamos la canción de Marlene "La Guerrera". Este canción personal se elevaba en medio de su historia vital, destacando la importancia del legado. Todos cantamos al unísono, pero cada tono tenía la textura de la individualidad, especialmente la de Marlene, que resplandecía como una estrella en su propio universo.

Para despedir la sesión, Kati, la hija de Marlene nos pidió que tocáramos una canción alegre e hicimos la favorita de Marlene. En ese instante, la canción "Fruta Fresca" resplandeció en la habitación como

un sol de verano, desvaneciendo las sombras y coloreando cada rincón con tonos de alegría irreprimible. Todos cantamos, y por unos instantes, la felicidad no solo era posible sino palpable, y las paredes parecían haber sido repintadas con los pinceles de la esperanza.

Fue un cierre inolvidable, un epitafio adecuado para una saga de autodescubrimiento, lucha y amor. La música, las palabras y las lágrimas quedarán grabadas en la memoria y en los corazones de todos los allí presentes, un legado inmortalizado en el acto profundamente humano y terapéutico de compartir y sanar.

Así concluimos, sabiendo que, aunque la sesión había terminado, todo persistiría, reverberando en las cámaras secretas de nuestro interior, recordándonos siempre del poder transformador de la empatía, el arte y, sobre todo, la música.

Resumen de actividades realizadas durante la sesión:

1. Acogida Musical: Canción de Bienvenida

Diseño: La sesión se inició con la interpretación de una canción de bienvenida. Este tema musical fue seleccionado por su calidez y su capacidad de resonar con los sentimientos de unidad y acogida.

Objetivo: Esta actividad estuvo diseñada para propiciar la transición hacia el espacio terapéutico, promoviendo la cohesión grupal y estableciendo una conexión emocional inicial entre los presentes, incluyendo a Marlene, facilitando así un espacio seguro para el trabajo terapéutico posterior.

2. Improvisación de Marlene al Ritmo del Blues

Diseño: Se propuso una estructura armónica y rítmica basada en el blues que permitió a Marlene improvisar con su voz. Esta estructura se presentó como un soporte para que pudiera expresar sus emociones de forma libre y espontánea a través de la música.

Objetivo: El enfoque estuvo en facilitar la autoexpresión de Marlene y la comunicación de sus estados emocionales internos en un ambiente terapéutico.

3. Improvisación Musical entre todos al Ritmo del Blues. Apertura al resto de familiares

Diseño: Siguiendo con la estructura del Blues, se pidió a todos los presentes que fueran improvisando un mensaje a Marlene.

Objetivo: Permitir la autoexpresión y el diálogo emocional entre Marlene y sus seres queridos.

4. Facilitando las palabras

Diseño: Se cambió la estructura del Blues que se venía haciendo, pasando a una progresión armónica diferente y más íntima, para sostener las palabras de Marlene.

Objetivo: Sostener la autoexpresión de Marlene.

5. Cierre Narrativo: Lectura de Capítulos Finales

Diseño: Al final de la sesión, se dedicó un tiempo especial para leer en voz alta los capítulos finales del libro coescrito con Marlene. En estas páginas, se plasmaron mensajes conmovedores y significativos de sus hijas y de la trabajadora

social que había estado con Marlene desde el comienzo de su enfermedad.

Objetivo: El propósito de esta actividad fue doble. Por un lado, se buscó celebrar el proceso de co-creación y colaboración en la obra literaria que representó una parte crucial de la terapia de Marlene. Por otro lado, se pretendió ofrecer un momento de catarsis y reconocimiento, en el que Marlene no solo se viera reflejada en el texto, sino que también se reconociera en las voces de aquellos que han marcado su trayectoria personal y terapéutica.

6. Unificación a través de la Música: Círculo de amor con "La Guerrera"

Diseño: La sesión se cierra con la creación de un círculo donde los participantes, junto con Marlene, compartieron la experiencia de cantar juntos "La Guerrera". Esta canción es escogida por su mensaje empoderador y por ser una fuente de inspiración y fortaleza para Marlene.

Objetivo: Esta actividad está orientada a fortalecer el sentido de unidad, apoyo y resiliencia colectiva, cerrando la sesión con un sentido de esperanza compartida.

7. Celebración de la Alegría: Interpretación de la Canción Favorita de Marlene

Diseño: A petición de la hija de Marlene, se realiza una interpretación especial de la canción favorita de Marlene "Fruta Fresca", que se canta entre todos. Este momento musical se

diseña para ser una celebración de la vida y los momentos alegres que Marlene atesora.

Objetivo: Infundir alegría y reafirmar las conexiones positivas con experiencias de vida significativas, recordando la belleza y el placer que la música puede traer y fortaleciendo el vínculo emocional de Marlene con sus seres queridos y con sus propios recuerdos felices.

Armonías de aprendizaje

Cada sesión de musicoterapia es un universo en si mismo, donde la canción de bienvenida es un preludio que actúa como un enlace entre el ajetreo del mundo externo y el espacio seguro que se crea. Esta melodía inicial prepara el escenario para lo que está por venir. La estructura armónica simple y accesible, junto con una melodía pegajosa y un ritmo constante, constituye una invitación a la participación, una afirmación de conexión y presencia.

En esta ocasión, la canción de bienvenida dio paso a una improvisación que planteamos con estructura de blues como columna vertebral musical. Al abordar la improvisación sobre una estructura de blues, brindamos a Marlene y a todos los presentes un marco en el cual la expresión emocional pudiera fluir libremente. El blues, con su patrón repetitivo de doce compases, es el colchón perfecto para sostener y acompañar la narrativa personal. La predictibilidad de su secuencia armónica brinda confort; los participantes saben que no

importa lo lejos que la improvisación los lleve, siempre habrá un retorno al hogar, una resolución que espera al final de cada ciclo. Las características del blues, con sus terceras menores sobre acordes mayores, crean un espacio de tensión y resolución que es el reflejo de la vida misma. El ritmo, a menudo arrastrado pero seguro, permite que la improvisación sea tan dinámica o contemplativa como el momento lo requiere.

A medida que la sesión progresaba, surgió un momento crítico en el que se hizo evidente la necesidad de trascender la estructura del blues. Marlene requería un ambiente que acogiera su discurso hablado, una armonía que permitiera que sus palabras se desplegaran con una libertad renovada. Con una transición sutil, dejamos que la estructura de doce compases diera paso a acordes más libres y resonantes con el discurso de Marlene, demostrando el poder de la música como una herramienta terapéutica de infinita adaptabilidad.

Reflexionando sobre la presencia de dos musicoterapeutas realizando la sesión, creo importante resaltar que esta dualidad abrió un diálogo musical y terapéutico más rico y complejo. Cada musicoterapeuta aportó sus propias capacidades, estilos y perspectivas al escenario terapéutico, lo que resultó muy beneficioso en varias dimensiones, porque la colaboración no era simplemente una adición, sino una multiplicación de potenciales.

Trabajar en pareja durante la sesión trajo beneficios como:

1. Especialización en Tareas: Mi colega y yo pudimos asumir roles diferentes en cada actividad. Por ejemplo, mientras una se centraba en la música y la improvisación, la otra podía observar y evaluar las reacciones emocionales de Marlene y de los otros presentes.
2. Dinámica Grupal Ampliada: Al ser una sesión con múltiples participantes, la presencia de dos terapeutas permitió poder manejar mejor las dinámicas grupales, asegurando que todos tuvieran un espacio para participar y ser escuchados.
3. Sensibilidad a los Cambios Emocionales: Mientras una terapeuta se enfocaba en guiar una actividad, la otra tenía más libertad para percibir sutilezas en el ambiente y en las respuestas emocionales.
4. Profundización en el Proceso: Mi compañera musicoterapeuta pudo observar las reacciones durante la lectura del libro. Esto no solo aportó un valioso feedback para el libro, sino que también reforzó el vínculo terapéutico y la colaboración en la narrativa de la vida de Marlene.
5. Flexibilidad y Adaptabilidad: Cuando la paciente expresó su gratitud, pudimos cambiar la armonía del blues para adaptarnos al cambio emocional. Al haber dos terapeutas estos ajustes se realizaron con una mayor fluidez y riqueza armónica, permitiendo una intervención más sensible y adaptada.

6. Validación y Afirmación: La presencia de dos profesionales validando las emociones y las experiencias de Marlene y de los demás participantes fortaleció el impacto terapéutico.

En resumen, la música en sí es una metáfora vibrante de la existencia, una manifestación audaz del equilibrio entre el caos y el orden, entre la libertad y la estructura. Al igual que la vida, la música se mueve en ciclos predecibles y, sin embargo, se permite brotar en improvisaciones inesperadas. La sesión de musicoterapia descrita, con su fluir desde una acogedora canción de bienvenida hasta la flexibilidad de la improvisación blues y más allá, captura esta esencia de movimiento y cambio. La estructura de blues, una poderosa herramienta terapéutica, nos facilita la expresión emocional, brindando una base sólida desde donde podemos alzar el vuelo hacia la exploración y la introspección. La dualidad de dos terapeutas enriquece este proceso, multiplicando las posibilidades y la profundidad del viaje terapéutico, aportando especialización, sensibilidad y una sinergia que va más allá de la mera suma de partes. Al final, la musicoterapia trasciende no solo como un arte y una ciencia, sino como un espejo del ser y un reflejo de nuestra intrínseca búsqueda de armonía, entendimiento y conexión.

V. Réquiem de Estrellas: La Última Armonía de Marlene

Descripción de la sesión

Llueve y mientras cae la lluvia, escucho detenidamente el audio que me ha enviado mi compañera Nieves, describiéndome la sesión final, el cierre de amor para Marlene. Con la misma emoción con la que me habla de una sesión colmada de vida a pesar de la muerte, intento captar todos los detalles, para poder describir ese encuentro.

La cortina de la tarde caía mansamente sobre el reloj, marcando las 18:10, cuando Nieves entró a la habitación de Marlene. Cada átomo del aire parecía haberse transmutado en amor y despedida.

Marlene estaba allí, en su cama de todos los días, su esencia convertida en un cosmos sin fronteras, un gigante cósmico de corazón abierto, desprovisto de cualquier velo que pudiera opacar su brillo intrínseco. Sus hijas Kati e Isabel estaban sentadas en el sofá que se encontraba frente a ella, debajo de la ventana y su amiga Matilde, estaba sentada en el sillón colocado justo al lado de la cama de Marlene. Las tres flotaban en una nube de afecto y anhelo. Las paredes, tal vez contagiadas con las lágrimas del entorno, destilaban una humedad evocadora, parecida al rocío que baña la orilla de un río místico—un río que purifica, que reconforta en su calidez. La habitación se había convertido en un templo de emociones y memorias, donde la música y el amor eran los sacerdotes y las hijas y amigas de Marlene, las fieles devotas.

Nieves, consciente de la gravedad del momento, saludó con un cariño tan tangible que podría haber sido tallado en alabastro. Con la delicadeza de un pincel en manos de un artista del Renacimiento, se

acomodó a la derecha de Marlene, siendo la guardiana de la puerta entre dos mundos: uno que Marlene estaba a punto de dejar y otro, lleno de recuerdos vivos y amor eterno. Las cuerdas de su guitarra comenzaron a vibrar con acordes que parecían gotas de agua cayendo suavemente en la superficie de un lago cristalino, creando ondas que se expandían hasta tocar la orilla de las almas presentes. Tejiendo con su voz y su instrumento un manto de serenidad, comenzó a girar en torno a acordes de Re, Sol y A7, como si fueran las coordenadas de un mapa estelar dirigido hacia el alma de Marlene, contando y cantando para llevarla, a través de una visualización, hacia un viaje a la playa de Cambrils, su santuario personal de olas y brisa marina. Con cada nota, el espacio se llenaba de la esencia de la costa, del salitre en el aire, del murmullo de la marea y del calor del sol catalán, acunando la piel en un abrazo suave.

Mi colega cantaba y relataba, invitando a Marlene a sentir la arena bajo sus pies, a fundirse con la naturaleza y a caminar junto a sus hijas en un paseo de tranquilidad y paz. Sus palabras no solo rimaban con dulzura, sino que también eran pasajes hacia un lugar de bienestar, trascendiendo la física del espacio para llegar a una playa mental y emocional donde todo, definitivamente, estaba bien. Su canto pretendía ser una nana para el alma, un arrullo que preparaba el corazón para una despedida tan dolorosa como necesaria. La visualización guiada, poderosa en su esencia, culminaba con el tiempo natural de una canción, y en ese epílogo, la realidad cotidiana se fusionaba con la terapia.

En el fluir de la sesión, cada gesto y movimiento eran atendidos con precisión. El acto cotidiano de Katy, al tener que levantarse para marchar al trabajo, se transformó, bajo el atento ojo de la musicoterapeuta, en un umbral hacia otro nivel de conexión. La despedida de Katy, lejos de ser un mero interludio, se convirtió en el punto de partida para una transición a un acto de amor. Nieves, con la intuición afinada de quien conoce el poder de los símbolos y los rituales, captó la oportunidad que este adiós temporal ofrecía. Su propuesta fue sencilla pero profundamente resonante: "*Chicas, ¿por qué no os levantáis todas y nos tomamos de la mano, rodeamos a Marlene, le traspasamos todo este amor que llevamos dentro, le decimos cosas bonitas y recordamos cosas significativas de la vida que sean entrañables?*"

Con esa invitación, el ambiente se cargó de una nueva energía. Las hijas y la amiga, se levantaron de sus asientos y formaron una cadena viva alrededor de Marlene. Eran las notas visibles de una melodía que trascendía lo audible, una composición de presencias y afectos que se entrelazaban en un telar de apoyo y cariño. En la unidad de ese círculo, la energía fluía en un ciclo sin fin, de una mano a otra, hasta convertirse en una cúpula protectora y nutritiva sobre Marlene.

Este círculo no era solo un símbolo de unión, sino una práctica de amor activo, un acto de afirmación de la vida en el umbral de la muerte, un declarar colectivo de que, aunque uno se vaya a la faz de lo cotidiano, el amor permanece, inmutable e indestructible. En las

palabras que se decían, en los recuerdos que se compartían, se reafirmaba la belleza de la vida compartida, el legado de Marlene, y el lazo indeleble que se extendería más allá de su partida física.

En ese instante, no había separación entre la vida y la música, entre el adiós y el siempre. Todo era un ciclo continuo, una melodía sin principio ni final, un eterno retorno a la armonía que subyace en el fondo de nuestra existencia.

En ese círculo etéreo, las canciones favoritas de Marlene se materializaron como nebulosas de sentimiento puro. Fue entonces cuando Matilde, fiel amiga de Marlene, encontró un instante de catarsis. Rota por la emoción, comenzó a cantar "Te quiero, te quiero" de Nino Bravo. Su voz trémula llenó el espacio, la atmósfera se tensó como una cuerda de guitarra a punto de romper, pero resistente. Fue un momento de belleza cruda, como una joya sin pulir, resplandeciendo a pesar de su aspereza.

Tras esta órbita de canciones y conexiones, Nieves, llevando su rol de musicoterapeuta con maestría, permitió segundos de silencio para que todos los presentes procesaran y absorbieran la profundidad del momento.

Para sellar el acto de despedida, Nieves entonó un salmo de viaje, acercándose al umbral de Marlene para susurrarle un "*hasta siempre*" atemporal, mientras le decía: "*Buen viaje, no te preocupes, todo estará bien, tus hijas estarán bien. Ha sido un privilegio conocerte. Eres maravillosa y te quiero mucho*"

Katy, una de las hijas de Marlene, que muy a su pesar debía marcharse a su rutina laboral, se acercó a su madre. Con el corazón oprimido por la incertidumbre de si sería o no un adiós definitivo y consciente de que el tiempo que les quedaba era un tesoro efímero, dejó una promesa de reencuentro en el aire, como un meteoro en la noche eterna. Sus palabras fueron: *"Gracias, mamá. Has sido la mejor madre del mundo. Espero encontrarte de nuevo, en otro lugar, en otro tiempo."*

La sala se llenó de un silencio cómplice, como si incluso las paredes supieran que habían sido testigos de un acto de amor puro y genuino y aunque Marlene no podía responder, todos en la habitación sintieron como si su alma hubiera asentido, en un último y silente acorde de amor.

Así terminó este ritual de amor astral, un réquiem de estrellas que, aunque finito en tiempo, resonó en la eternidad del universo emocional de cada ser presente. En esta última armonía de Marlene, el amor se transformó en pura luz, inalterable ante la extensión del tiempo y el espacio.

Resumen de actividades realizadas durante la sesión:

1. Configuración de la Atmósfera

Diseño: se creó un entorno acogedor y sereno a la hora de la sesión, aprovechando la luz de la tarde para transmutar la habitación de hospital en un espacio de amor y despedida.

Objetivo: Fomentar un ambiente de calma y seguridad emocional, preparando el espacio para la transición de Marlene.

2. Saludos y Conexión Emocional

Diseño: Acercamiento afectuoso y personal de la musicoterapeuta, estableciendo una conexión profunda y sincera con Marlene y sus seres queridos.

Objetivo: Reforzar los lazos emocionales y de confianza entre la terapeuta y los participantes, asegurando una base sólida para la terapia.

3. Visualización Guiada y Viaje Emocional

Diseño: visualización guiada cantada y narrada a través de una bella melodía improvisada, con cierto matiz de mantra guiando a Marlene hacia una experiencia sensorial en su santuario personal.

Objetivo: Ofrecer a Marlene una escapada mental y emocional que proporcionara confort y serenidad en sus momentos finales.

4. Integración de la Familia y Amistades en la Terapia

Diseño: Invitar a los presentes a formar un círculo de amor alrededor de Marlene, compartiendo recuerdos significativos.

Objetivo: Construir un soporte colectivo de amor y afirmación de la vida, fortaleciendo los lazos emocionales en el proceso de despedida.

5. Catarsis a través de la Música Personalizada

Diseño: Permitir que su amiga Matilde cantara una canción significativa para Marlene, facilitando un momento de liberación emocional.

Objetivo: Habilitar un espacio para el duelo y la expresión de emociones profundas a través de la música relevante para Marlene y su historia.

6. Despedida Individual y Afirmaciones de Apoyo

Diseño: Katy y Nieves se despiden de Marlene con palabras de confort y afecto.

Objetivo: Asegurar a Marlene sobre el bienestar continuo de sus seres queridos y expresar gratitud y amor, reforzando su valor y el impacto de su vida.

Armonías de aprendizaje

Al rememorar esta sesión, no puedo dejar de sentir el impacto transformador de la musicoterapia al final de vida. El trabajo realizado por mi colega Nieves, musicoterapeuta especializada en cuidados paliativos, demostró ser esencial para modular el ambiente emocional durante los últimos momentos de Marlene.

La experiencia destaca no sólo cómo la musicoterapia valida y enriquece el bienestar emocional, sino también cómo contribuye de manera única en una unidad de cuidados paliativos.

Visualización Cantada y Narrada

Me llega en primer lugar la visualización guiada, pues adquirió una dimensión multisensorial que envolvió a todos los presentes en una experiencia emotiva y tranquilizadora. La estructura armónica repetitiva en la música ofreció un sentido de seguridad y previsibilidad, sirviendo como un ancla emocional en este momento de alta carga emotiva. Además, la visualización no fue simplemente cantada; también fue narrada de manera poética, similar a un cuento, para sumergir completamente a los participantes en la experiencia. Este enfoque dual de la visualización guiada, tanto cantada como contada, añadió capas adicionales de complejidad y emotividad al acto, permitiendo un cierre emocional más completo y significativo para todos los involucrados.

Presencia Terapéutica y Resiliencia

Una de las marcas distintivas del enfoque de Nieves fue su habilidad para establecer una presencia terapéutica enfocada y compasiva. A través de su interacción con los presentes, generó un ambiente seguro y acogedor, permitiendo a todos explorar su resiliencia interna en un momento de dolor y despedida. La autenticidad y el amor irradiado fueron el telón de fondo ideal para la aplicación de técnicas musicoterapéuticas precisas y efectivas.

Técnicas Específicas de Musicoterapia

El proceso terapéutico implicó la utilización de diversas técnicas. Cada una de ellas fue seleccionada y adaptada para responder a las necesidades emocionales y psicológicas de la familia y amigos presentes, así como para honrar la vida de Marlene.

El Pilar del Canto Conjunto

Una de las técnicas más impactantes fue el Canto Conjunto. Este enfoque permitió a los presentes conectar de una manera más profunda, trascendiendo las barreras del lenguaje y el dolor. El acto de cantar juntos, tanto con canciones significativas para Marlene como con improvisaciones al momento, facilitó una catarsis emocional colectiva. Esta técnica fue efectiva para liberar emociones reprimidas, establecer un sentimiento de unidad y, más importante aún, para realizar una despedida llena de significado.

El tacto

El reflejo de la sesión que me envolvió como un suspiro largo, me trae a la mente el tacto de las manos unidas en un círculo alrededor de Marlene, un gesto tan humano y primitivo como el propio acto de respirar. A medida que las palabras de Nieves desgranaban los acontecimientos, siento cómo se dibuja en mi interior la sala que describe, esa habitación convertida en santuario, donde cada objeto, cada partícula del aire, cada hálito parece estar imbuido de un propósito: ser testigo del amor en su forma más pura y del adiós como un acto de entrega.

La importancia del tacto, del darse las manos en ese contexto no puede ser subestimada. Es un acto que rompe la ilusión de la separación, y nos recuerda que, aunque nuestras existencias se tejan de individualidades, no estamos solos. El contacto físico es un idioma ancestral que no necesita traducción, habla directamente al corazón,

consuela, sana y afirma. Es curioso cómo un acto tan simple puede ser tan poderoso, cómo puede desatar una cascada de endorfinas y cómo puede, por un instante, hacer que el peso de la realidad se sienta más liviano. La calidez de las manos entrelazadas es una afirmación de vida y soporte, un "estoy aquí contigo", un "somos uno en este momento". En este acto se refleja una verdad que a menudo olvidamos: en el toque, en la conexión, hay una forma de curación, una medicina sin moléculas.

El silencio

En cuanto al silencio, este no es mero vacío entre notas y palabras; es una forma más de expresión y en él la música y la vida pintan uno de los mejores cuadros. En esa sesión, cada pausa, cada respiro sin sonido, era una invitación a la reflexión y al asentamiento de emociones. Fue un puente entre una acción y la siguiente, permitiendo que las almas presentes digirieran la magnitud de lo que estaba sucediendo. En ese silencio se esconden los secretos del universo, se anida la paz y se halla el reflejo de todo lo que fue y lo que vendrá. La ausencia de sonido es, paradójicamente, una de las herramientas más poderosas en la musicoterapia, pues ofrece un espacio para que el caos interno se asiente y el orden inherente al ser pueda manifestarse.

La despedida del musicoterapeuta

Y finalmente, la voz de Nieves, ese murmullo que era un adiós, una voz que susurra "hasta siempre", lleva consigo el peso de lo eterno. No es solo el acto de dar permiso para partir, sino una ofrenda de amor que dice "te libero". Es una bendición, una forma de decir que todo lo que tenía que ser, ha sido, y que está bien. En ese susurro hay una fuerza inquebrantable, la fuerza del amor que no pide nada a cambio, del amor que simplemente es. La terapia, en ese momento, trasciende la técnica, para convertirse en arte, en un acto de fe. Nieves, con su voz, no solo facilita un tránsito; está, de alguna manera, reconociendo y honrando la totalidad de la experiencia humana, aceptando que somos tanto seres físicos como espirituales.

El musicoterapeuta

La habilidad de la musicoterapeuta para entrelazar todas las técnicas y herramientas de las que dispone demuestra que la musicoterapia va más allá del simple acompañamiento musical, precisando, además, de un profesional formado y debidamente preparado, que pueda realizar una intervención terapéutica de alta calidad. Un punto especialmente destacable en Nieves es su excepcional habilidad para transmitir una sensación de paz, calma y seguridad. Esta habilidad es imprescindible para acompañar estos delicados procesos de final de vida. Al entrar en una habitación llena de angustia, tristeza, incertidumbre y una mezcla de emociones latentes, el musicoterapeuta debe ser capaz de sostener este complejo

ambiente emocional. Precisamente aquí es donde la formación y preparación de un musicoterapeuta toman un papel crucial.

Concluyendo la sesión

Esta sesión, en todas sus facetas, nos recuerda lo que significa ser humano. Nos enseña sobre la belleza y la tragedia de nuestra existencia, sobre la fuerza del amor y sobre cómo la música y el silencio, el tacto y la palabra, pueden converger para crear un lugar donde la vida se celebra, se honra y se despide con la misma intensidad. Como musicoterapeuta, siento que estos momentos capturan la esencia de nuestra práctica: no se trata solo de intervenir, sino de acompañar, de ser un testigo compasivo y activo de los rituales que dan forma a la vida y a la muerte.

VI. Un adiós transformador: 8 de septiembre 2023

Marlene falleció poco después de la 1:30 a.m. del 8 de septiembre de 2023. Isabel, una de sus hijas, me escribió un mensaje que decía, "*Katia, mi mami se acaba de ir.*" Pocos minutos después, Diana, otra de sus hijas, me enviaba un texto similar: "*Hola Katia, ya mi mamita se fue.*" Junto al mensaje, me indicaba el nombre del tanatorio donde tendría lugar el último adiós entre las 12 y las 18 horas de ese mismo día. Aunque el desenlace era esperado, me sentí invadida por la tristeza.

Llegué al tanatorio a las 12:15 p.m. Las hijas de Marlene estaban allí, acompañadas del esposo de Isabel. Entre los pasillos silenciosos, nos condujeron al santuario temporal de Marlene. El ataúd, aún en tránsito hacia su posición final, parecía esperar como nosotros.

El semblante de Marlene resplandecía en una serenidad etérea, como si su alma hubiera dejado una última caricia en su rostro. Sus labios, tintados de un rojo vital, recordaban la pasión con la que vivió. *"Mamá, mamita, qué guapa está"*, escuché decir a sus hijas. Acaricié el cristal que nos separaba y me dispuse a cantar una de sus canciones favoritas, *"Fruta fresca"*. Dejé que la melodía se elevara, un último dueto entre Marlene y el mundo surcó el aire, y sus hijas se unieron a este coro de adiós, cantando suavemente el estribillo *"si, si, si, este amor es tan profundo, que tú eres mi consentida, que lo sepa todo el mundo"*. Era como si cada nota fuese un pétalo en el viento, un abrazo en el tiempo, un último tributo sonoro a Marlene.

Concluida la canción, le susurré mi adiós final: *"Hasta siempre, querida Marlene. Gracias. Vuela en paz."*

Las hijas decidieron entonces cerrar el féretro, respetando el último deseo de su madre. Junto a él, colocaron un retrato de Marlene con esa sonrisa eterna que siempre la caracterizó.

Nieves, mi colega, no pudo asistir, pero su voz llegó en forma de un audio que había enviado lleno de ternura y gratitud hacia Marlene y sus hijas. Ellas lo escucharon, absorbiendo cada palabra con las

lágrimas asomando en sus ojos. El espacio entre nosotros se llenó de un aire denso y emotivo.

Finalmente, Katy, la hija mayor, expresó su profundo agradecimiento por nuestro trabajo en las sesiones de musicoterapia. Me pidió que diera las gracias a Nieves, especialmente por su acompañamiento en momentos tan críticos. Abrazando a cada una de las hijas, hablé del espíritu vivaz de Marlene, y de cómo ella quería ser recordada: con alegría, amor, y, sobre todo, con música. También les prometí nuestro apoyo continuado en su proceso de duelo.

Salí del tanatorio, cruzando su umbral como quien cruza un río simbólico. Mi corazón se sentía oprimido, como un puño cerrado que albergaba tanto la tristeza del adiós como la gratitud del haber sido.

No podía negar el peso de la ausencia, la forma en que cada paso alejándome de ese espacio sagrado se sentía resonar en una caverna de emociones, con la certeza cristalina de que habíamos cerrado de la mejor manera posible, a través del poder curativo de la música, una certeza que brillaba en la oscuridad de la incertidumbre: un ciclo se había terminado, sí, pero no como una puerta que se cierra y se sella, sino más bien como un círculo que se completa y ofrece la posibilidad de nuevos comienzos. Marlene, con su sabiduría, lo había insinuado siempre. Ella no veía los finales como un punto de detención, sino como una pausa que invita a la reflexión, al agradecimiento y al reinicio. La vida, en su infinita finitud, continuaba.

Cada nota que había tocado en la vida de Marlene, y cada nota que ella había tocado en la mía, ahora formaban parte de una melodía más grande, una que seguiríamos tocando en distintos planos de existencia.

La dualidad de este instante me llenó de un respeto profundo hacia la complejidad de la vida y de la muerte. ¿Acaso no era eso lo que Marlene nos había enseñado? Que incluso cuando el telón cae, la música perdura, en los recuerdos, en el amor que dejamos atrás. Así, con cada paso que me alejaba físicamente de donde Marlene había descansado por última vez, me acercaba espiritualmente a lo que ella había representado: un constante recordatorio de que la vida, en su frágil belleza, está compuesta tanto de finales como de nuevos comienzos.

En la noche, cuando regresaba a casa después de un largo día de trabajo, sentí la necesidad de escribir y aprovechando el trayecto de mi viaje en el bus, escribí estas palabras:

"Hoy me encuentro en un espacio emocional complejo, un lugar donde la pena y la gratitud se entrelazan de maneras que no puedo describir fácilmente. La muerte de Marlene, esa paciente con la que pude compartir durante más de 25 sesiones de musicoterapia, me ha entristecido, pero también ha reafirmado la razón de mi elección profesional como musicoterapeuta. El vínculo que he tenido la oportunidad de formar con Marlene y sus hijas es una poderosa ilustración de cómo la empatía y la

conexión humana pueden trascender la clínica y el diagnóstico para alcanzar algo mucho más profundo y significativo. En nuestra sociedad, obsesionada con la eficiencia y los resultados, momentos como este me recuerdan la inestimable importancia del "ser" sobre el "hacer". Aunque los resultados cuantitativos son cruciales, es el contacto humano, la conexión emocional y la confianza mutua lo que a menudo marca la diferencia más significativa en la vida de las personas.

Como profesionales, aspiramos a muchas cosas: a ser competentes, a ser efectivos, a cambiar vidas. Pero lo que he aprendido de Marlene y su familia va más allá de cualquier métrica o criterio de evaluación. He aprendido sobre la fuerza del espíritu humano, sobre la importancia de la familia y sobre cómo el amor y el apoyo pueden transformar las circunstancias.

Ser parte de la vida de alguien en cuidados paliativos es un honor inmenso. Es un acceso sin filtros a la gama completa de la experiencia humana: la alegría, el dolor, el amor, la pérdida. No es algo que tome a la ligera; es un privilegio que valoro profundamente y que me impulsa a ser una mejor profesional y ser humano cada día.

Al final del día, lo que llevo conmigo no son solo los conocimientos técnicos de mi profesión, sino el enriquecimiento emocional y espiritual que proviene de relaciones como la que tuve con Marlene y aunque siento cierta tristeza hoy, también

Conclusiones generales de la experiencia con el caso de Marlene

Lo que permanece cuando el último acorde se disuelve en el aire.

En el proceso musicoterapéutico llevado a cabo con Marlene, cabe subrayar la profundidad y la envergadura de los cambios psicoemocionales y comportamentales observados a lo largo de las sesiones. Inmersa en un enfoque Plurimodal, la terapia se ha caracterizado por la interconexión de distintas técnicas y métodos, todos diseñados para abordar las complejidades intrínsecas a su experiencia vital.

El canto terapéutico no sólo sirvió como apoyo para la autoexpresión sino también como un método para entrar en las capas subyacentes de su memoria autobiográfica. Este acto de re-narración ayudó a Marlene a reinterpretar y asumir aspectos cruciales de su vida, facilitando la catarsis emocional.

Componer canciones y escribir reflexivamente fue un catalizador para el empoderamiento. A esto se añaden técnicas como las Visualizaciones Guiadas, narradas y cantadas y los Ejercicios de Respiración, que cumplieron con el doble propósito de relajación e introspección profunda.

Todas las actividades realizadas permitieron a Marlene construir una narrativa coherente sobre su existencia, permitiéndole reivindicar su autodeterminación.

La integración de las reminiscencias musicales y el diario sonoro, contribuyeron a la creación de un legado, tanto para ella como para su familia. Este legado sonoro es una herencia inmaterial de un gran valor, un diálogo intergeneracional perpetuado a través de la universalidad de la música.

La musicoterapia con familiares y la integración grupal se utilizaron como estrategias para reforzar la conexión social y familiar de Marlene, aspecto crucial en cualquier proceso de cuidado paliativo o rehabilitación psicoemocional. La música fue el medio de comunicación desde el que trascendieron las palabras, en el núcleo de las relaciones humanas.

Concluyendo, , el recorrido terapéutico de Marlene resalta el inmenso potencial de la musicoterapia cuando se aplica con una cuidadosa selección de técnicas y enfoques. Su caso muestra palpablemente la capacidad transformadora de la música, actuando no solo como una estrategia de intervención clínica, sino como un medio

para el pleno florecimiento del ser humano en todas sus dimensiones. Este caso es un modelo paradigmático de cómo la musicoterapia puede guiar hacia una vida más auténtica, integrada y significativa.

16

Tenemos algo que decir

Patricia, un Concierto de Esperanza

A partir de su diagnóstico, Marlene vivió en una encrucijada dolorosa. Psicólogos, terapeutas y trabajadores sociales empezaron a convertirse en asiduos personajes de su guión de vida. Recuerda especialmente a Patricia, la trabajadora social de la asociación española contra el cáncer, que apareció en su vida como una brújula silenciosa y que, sin alardes, le señalaba el norte en medio de la niebla, no como un frío instrumento de medición sino como una luna llena de las noches.

Cada vez que Marlene se desplazaba por el sinuoso sendero de la aceptación y de la resiliencia—ese arte de resistir resucitando— hallaba en Patricia algo más que una experta con respuestas. Encontraba una

confidente, una cómplice tanto en la resistencia como en la celebración, alguien que conocía el idioma íntimo de sus miedos y sueños.

Patricia, siempre a medio camino entre la ternura y la ciencia, no solo encajaba en el puzzle complejo de la vida de Marlene; era más bien como si, con la precisión de sus gestos y de sus palabras, estuviera reconfigurando las piezas, dando nuevas formas a los contornos del destino.

Así que, el rol de Patricia en esta travesía de vida y despedida, no se limitó a ser un detalle accesorio, una nota al pie en la biografía de Marlene. Fue, y esto es crucial, esa mano que transforma la arcilla, ese soplo que aviva la llama. Su presencia no fue solo necesaria; fue revolucionaria, de esas que reescriben con trazos de esperanza los capítulos que parecían ya concluir en puntos suspensivos...

Marlene, con la sinceridad que la caracterizaba, me manifestó su deseo de que Patricia tuviera un espacio especial en este libro. Reflexionando sobre ello, pensé que sería mucho más significativo y revelador si pudiéramos conocer las percepciones y emociones de Patricia en primera persona y con esa idea en mente, me puse en contacto con ella.

Patricia estaba de vacaciones, pero a pesar de ello, su generosidad y el profundo vínculo que compartía con Marlene la llevaron a apartarse por un momento de su descanso para responder a una pequeña entrevista.

Las respuestas que leerán no sólo reflejan la profesionalidad y empatía de Patricia, sino también la conexión especial que surgió entre estas dos mujeres.

1. ¿Cómo fue tu primer encuentro con Marlene?

En un despacho de los que tenemos en la asociación, la acompañaban creo recordar dos de sus hijas, había mucha luz y la emoción estaba latente. También hubo risa y mucha complicidad.

2. ¿Cuáles fueron los principales desafíos a los que te enfrentaste al trabajar con Marlene y su situación?

¡No llevármela a casa de lo maja que era! Jajajaja.

3. Como trabajadora social, ¿Cómo manejas emocionalmente casos como el de Marlene?

Desde la admiración y el respeto a mujeres como ella.

4. ¿Podrías compartir alguna experiencia particularmente impactante o significativa que hayas tenido mientras trabajabas con Marlene?

¡Grabamos un vídeo para televisión española y lo pasamos genial!

5. ¿Cómo ha influenciado el caso de Marlene en tu práctica profesional o en tu visión sobre tu trabajo?

Ha reafirmado la creencia de que el mundo está lleno de personas buenas y que la vulnerabilidad a veces muestra mucha luz y fortaleza.

6. ¿Cuál crees que ha sido tu mayor contribución o impacto en la vida de Marlene?

Escucharla, no sólo como paciente si no como persona, como mujer, cómo madre como alguien con mil aprendizajes.

7. ¿Cómo describirías la actitud y la resistencia de Marlene frente a su enfermedad?

Admirable, a veces la decía: oye Sonia (fíjate que curioso que yo la llamo Sonia) que es normal que estés enfadada, y la verdad es que le duraba poco jajaja.

8. ¿Qué aprendizajes o enseñanzas personales se han obtenido a partir de tu relación con Marlene?

Una mujer con resiliencia para dar y regalar

9. ¿Podrías describir alguna manera en que Marlene te ha inspirado o influenciado personalmente?

Ejemplo de afrontación de dificultades, médicas, sociales... Cómo la quieren y quiere a sus amigas.

10. ¿Qué mensaje le transmitirías a otras personas que están pasando por una situación similar a la de Marlene?

Que se enfaden, que disfruten, que lloren, que abracen, que vivan con toda la variedad que eso supone.

11. Si tuvieras la oportunidad, ¿Qué le dirías a Marlene hoy?

Gracias por cruzarte en mi camino y por llamarme ángel, ¡tú eres una Diosa!

Hoy me he acordado de ti y te quiero regalar una canción de Pedro Capó, "La Fiesta" Quiero que recuerdes siempre ese mensaje: "La gente buena no se entierra, se siembra"

Armonías Familiares:

Kati, Diana e Isabel

En los capítulos y fragmentos anteriores, hemos ido sorteando cuidadosamente los senderos, a veces llenos de piedras y obstáculos, por los que Marlene ha caminado en este tránsito vital tan exigente, pero no sería justo, ni siquiera completo, hablar de Marlene sin mencionar a quienes impulsan el latido constante de su corazón: sus hijas, Kati, Diana y María Isabel.

Más que simples espectadoras, ellas han sido el sostén y el impulso de su madre, la columna vertebral y la vibración musical que dan ritmo a todos los pasos de Marlene en su peregrinaje. ¿Pero qué ocurre en el interior de las hijas, mientras experimentan este proceso, mientras ven cómo mamá se va apagando como una vela silenciosa y constante en su fuego?

¿Cómo reflejan, en la profundidad de sus miradas y en la tonalidad de sus voces, los sentimientos de amor, miedo, esperanza y fortaleza?

Es aquí donde, con palabras nacidas de esas profundidades entraremos en las aguas más íntimas de sus almas, en esos espacios donde las emociones se entremezclan con memorias y aspiraciones.

Kati, Diana y María Isabel nos regalan un prisma que refracta sus afectos y temores, y nos muestran la solidez emocional que las ancla a su Marlene. Al final de cada entrevista irrumpe un mensaje que es

tanto un murmullo como un clamor, pleno de ternura y anhelo, enviado como una flecha directa al corazón de su madre.

Las palabras son una proclamación de amor en su más pura esencia. En ellas, la voz de cada hija se alza para tejer en conjunto un mantra a ese amor sin ataduras, a ese amor irrestricto y genuino que sólo puede florecer entre una madre y sus hijas.

Entrevista a Kati

1. ¿Cómo fue para ti enterarte de la enfermedad de tu madre?

La verdad, fue un poco duro. Justo el día que le dieron la noticia, yo fui quien la acompañó al médico. Ella ya estaba triste porque se le había perdido su perro. Aunque sospechaba que sería una mala noticia, verla derrumbarse al confirmarlo me dejó en shock. Pero luego reaccionó y dijo: "bueno, no pasa nada, vamos a ver qué pasa", porque ella siempre es así, muy positiva. Así que decidí seguir adelante y sumarme a su espíritu positivo.

2. ¿Cómo describirías tu relación con ella antes y después del diagnóstico?

Eso es una buena pregunta. Antes, chocábamos mucho porque creo que tenemos un carácter parecido. Ahora, la relación ha

mejorado considerablemente. Aunque en ocasiones todavía hay roces, no son tan frecuentes como antes. Es duro ver cómo ha luchado y no ha podido curarse totalmente. Ahora la comprendo más y valoro todo lo que ha hecho por nosotras. Mi madre siempre ha sido dominante y el centro de la familia, y eso sigue siendo así. Aunque está enferma, sigue tomando las riendas y es muy independiente.

3. ¿Cómo ha cambiado tu vida cotidiana desde el diagnóstico de tu madre?

Antes tenía mucha vida social, pero la he dejado por decisión propia. Siento que debo estar pendiente de mi madre. Desde el año pasado, he decidido dedicarle más tiempo y acompañarla en su lucha.

4. ¿Cuál consideras que ha sido el mayor desafío para ti durante esta experiencia?

El mayor desafío ha sido organizar mi tiempo. No soy una persona naturalmente organizada, pero ahora tengo que equilibrar mi trabajo con el cuidado de mi madre.

5. ¿Cómo has manejado tus emociones durante todo el proceso de la enfermedad de tu madre?

He tenido que ir al psicólogo para poder manejar la situación porque soy una persona muy nerviosa y hay momentos en los

que me desbordo si la veo mal. Una vez recuerdo que me puse muy mal porque vi que había perdido la fe. Sé que ella ha hecho muchas cosas con fe, pero a veces la pierde y eso me pone muy nerviosa. Realmente, a veces tiene fe y otras veces no; vive en contradicción. Un día dice que se va a poner bien y otro día dice que no. Hubo días en los que fue muy difícil, porque me hacía sentir culpable por no saber qué hacer. Entonces tuve que hablar con una doctora y ella me ha estado aconsejando. Yo pensaba que todo el proceso iba a ir más lento, pero ha avanzado muy rápido. La psicóloga nos había dicho que no se iba a poder mover y yo creía que iba a ser más lento, pero todo ha sido más rápido. Me costó mucho asimilar lo rápido que ha pasado todo. He ido manejando todo acompañada de un psicólogo, sobre todo cuando siento que me desbordo.

6. ¿Puedes compartir alguna experiencia o momento significativo que hayas tenido con tu madre durante su tratamiento?

Hay algo que me ha marcado y es cuando se vio sin pecho; fue súper doloroso tanto para ella como para mí. Inicialmente tenía una prótesis y luego se la quitaron. Pero cuando se vio sin eso, se le cayó el mundo y para mí fue muy duro porque la vi llorar. No sé lo que se sentirá estar sin un pecho. Cuando mi madre se vio sin la prótesis, con todo plano y la cicatriz, las heridas... todo fue muy impactante. Me sentí muy vulnerable, pero al verla llorar, se me cayó el mundo. Intenté ser más fuerte, pero ambos

comenzamos a llorar y fue un momento muy duro.

7. ¿Cómo ha influido la lucha de tu madre contra el cáncer en tu perspectiva de la vida?

Ahora creo que hay que vivir haciendo lo que uno quiere y lo que le gusta. Yo soy una persona que solía esperar, pensando que siempre hay tiempo para todo, pero ahora siento que no hay tiempo que perder. Me gusta viajar y sé que algún día iré a Tailandia y a conocer las culturas asiáticas.

8. ¿Qué aprendizajes has obtenido a partir de la experiencia de tu madre?

El aprendizaje más importante que he obtenido es que el tiempo no es tan extenso como uno cree, por lo que hay que vivirlo todo.

9. ¿Cómo describirías la actitud de tu madre frente a su enfermedad y su lucha?

Es una mujer muy optimista y muy positiva. Siempre ha mantenido la esperanza, aunque ha tenido sus altibajos, pero siempre ha sido una luchadora.

10. Si tuvieras que transmitir un mensaje basado en la experiencia que has vivido con la enfermedad de tu madre, ¿cuál sería?

Hay que cuidarse mucho, estar pendiente de los síntomas que

uno tiene, ser precavido y acudir rápidamente al médico. No dejar las cosas para después; al primer síntoma que tengas, debes ir corriendo al médico.

11. ¿Qué le dirías a tu madre hoy?

Le diría a mi madre que muchas gracias por haberme enseñado todo lo que me ha enseñado y que si hay otra vida después de esta, quisiera que volviera a ser mi madre. Porque ha sido, para mí, la mejor madre del mundo. Sé que suena como un tópico, pero yo lo siento así de verdad. Desde que tengo uso de razón, la he visto trabajar más por nosotras que por ella; siempre hemos sido su prioridad en la vida. Entonces me siento con el deber de compensar todo lo que ha hecho por mí. Así que le diría: "Muchas gracias por ser mi madre". No podría decir nada más, porque eso es lo que siento y le doy las gracias por estar en mi vida.

Entrevista a Diana

1. ¿Cómo fue para ti enterarte de la enfermedad de tu madre?

Enterarme de la enfermedad de mi madre fue un shock. Durante todos los exámenes que le hacían, me mantenía positiva, pensando que todo iba a estar bien, que solo sería un quiste, que no sería maligno. Pero cuando dieron el diagnóstico de cáncer, realmente ese día lo recuerdo vagamente; fue como un sueño. Hice mi maleta para ir a verla al día siguiente y cuando llegué, ni siquiera recordaba lo que había empacado. Siempre imaginé que en algún momento podían ocurrir cosas malas, pero no esperaba esto y mucho menos tan de repente. Aunque la veía bien, saludable, la realidad era otra.

2. ¿Cómo describirías tu relación con ella antes y después del diagnóstico?

Mi relación con mi madre siempre ha sido buena; ha sido como una madre y también una amiga. Siempre ha estado allí para apoyarme y, claro, también para regañarme cuando hacía algo mal. Después del diagnóstico, lo que cambió es que ahora somos nosotras las que queremos cuidarla. Antes ella era la que nos cuidaba, y ahora se han invertido los roles. Durante estos 4 años que ha luchado contra el cáncer, en la primera etapa aún se ocupaba de sus cosas. Pero ahora, en esta última etapa, somos nosotras las que estamos más pendientes de ella,

asegurándonos de que todo esté bien.

3. ¿Cómo ha cambiado tu vida cotidiana desde el diagnóstico de tu madre?

Aunque vivo lejos y no ha afectado mi rutina diaria, he intentado estar siempre pendiente de ella, llamarla más seguido. Sin embargo, lo que ha cambiado drásticamente es nuestra vida social. Ahora no tenemos vida social porque nuestra prioridad es estar con ella. Y, con todo esto, hemos notado que muchos amigos se han ido, pero los que se quedaron son realmente los mejores.

4. ¿Cuál ha sido el mayor desafío para ti durante esta experiencia?

El mayor desafío para mí ha sido la distancia. No poder estar con ella todo el tiempo que quisiera. Además de eso, convivir con la constante incertidumbre y el temor de recibir una mala noticia es muy duro. Aunque tengo amigas aquí, no se compara a estar con mi familia.

5. ¿Cómo has manejado tus emociones durante todo el proceso?

No he sido buena para manejar mis emociones, pero he intentado mantenerme ocupada. Hago cosas que me ayuden a controlar la ansiedad, que es lo que más me ha afectado. Voy al gimnasio, no por estética, sino porque al cansar mi cuerpo, siento que alivia un poco el dolor en mi alma.

6. ¿Puedes compartir alguna experiencia o momento significativo que hayas tenido con tu madre durante su tratamiento?

Cada momento en esta última etapa ha sido emotivo y significativo. Cada visita a España, cada reencuentro con ella es especial. Pero si tuviera que destacar uno, sería el Día de la Madre de este año. Fui por sorpresa y le llevamos un mariachi, que le encanta. Fue un momento muy emocionante.

7. ¿Cómo ha influido la lucha de tu madre contra el cáncer en tu perspectiva de la vida?

Ahora estoy más pendiente de mis chequeos médicos, más alerta con mi cuerpo. Tengo miedo de las revisiones porque no sé qué encontrarán.

8. ¿Qué aprendizajes has obtenido a partir de la experiencia de tu madre?

He aprendido que se pueden enfrentar los peores momentos con una sonrisa y optimismo. Aunque hay momentos en que es difícil, mi mamá siempre nos muestra que hay que ver el lado positivo y enfrentar todo con esperanza.

9. ¿Cómo describirías la actitud de tu madre frente a su enfermedad y su lucha?

La actitud de mi mamá ha sido de optimismo y resiliencia. Siempre ha tenido una buena actitud, enfrentando todo con

valentía y determinación.

10. Si tuvieras que transmitir un mensaje basado en la experiencia que has vivido con la enfermedad de tu madre, ¿Cuál sería?

Que acudas a tus controles médicos y no te quedes solo con una opinión. Exige más pruebas si es necesario, y busca respuestas claras. Siento que parte de lo que le ocurrió a mi madre se debió a cierta negligencia por parte de algunos médicos al principio.

11. ¿Qué le dirías a tu madre hoy?

Le diría que la amo con todo mi corazón. Que estoy agradecida por tenerla como madre y por todas las enseñanzas que me ha dado. A pesar de las dificultades, la volvería a elegir una y otra vez como mi madre. Admiro su valentía y fortaleza y, aunque ha sido un camino difícil, siempre he estado y estaré a su lado.

Entrevista a María Isabel

1. ¿Cómo fue para ti enterarte de la enfermedad de tu madre?

Fue un golpe muy duro. Me sentí muy triste al saber que la persona que te ha dado la vida está sufriendo de una enfermedad grave, que conlleva muchos procesos, entre ellos, el hecho de perder el pelo, incluso hasta una parte del cuerpo. La idea de que la enfermedad se apropie de ella y eventualmente pueda ganar la batalla es algo que ronda en la cabeza. En los primeros días, me recuerdo llorando y sin ganas de comer. Sin embargo, uno tiene que seguir, y por mi parte, yo continué con mis estudios en enfermería. Durante el día, en cualquier momento me venía a la mente y lloraba, pero trataba de seguir con mis actividades.

2. ¿Cómo describirías tu relación con ella antes y después del diagnóstico?

Antes, la relación con mi madre era buena. Yo creo que siempre me llevé bien con ella, aunque tuvimos discusiones de vez en cuando. Cuando le dieron el diagnóstico, yo me encontraba en Ecuador. No llamaba mucho porque no soy tan expresiva en cuanto a mis sentimientos; me sentía impotente por no estar ahí, por no poder abrazarla y decirle que íbamos a seguir luchando.

3. ¿Cómo ha cambiado tu vida cotidiana desde el diagnóstico de

tu madre?

Desde ese momento, mi vida ya no es la misma. Ahora ya no tengo la misma tranquilidad. Con el tratamiento de mi madre había días buenos y otros malos. Yo trataba de vivir cada día con ella.

4. ¿Cuál ha sido el mayor desafío para ti durante esta experiencia?

El mayor desafío para mí es intentar hacerla feliz cada día, intentar que sonría todo el tiempo que esté con nosotros.

5. ¿Cómo has manejado tus emociones durante todo el proceso de la enfermedad de tu madre?

Han sido momentos muy duros. Nosotros intentábamos no llorar delante de ella y mantener todo en orden. Durante el proceso de quimio, había días que mi madre se sentía mal y eso también nos afectaba a nosotros. En el trabajo, había días que no eran buenos días para mí porque siempre estaba con la preocupación de lo que podría pasar. Sin embargo, cualquier buena noticia, por más pequeña que fuera, nos llenaba de alegría. Ver a mi madre feliz, verla aferrándose a la vida nos daba esperanza.

6. ¿Puedes compartir alguna experiencia o momento significativo que hayas tenido con tu madre durante su tratamiento?

Estuve con ella aproximadamente un año durante el tratamiento de la metástasis. Un día, después de trabajar, llegué a casa y la vi

sufrir mucho por los dolores. Decidimos ir al hospital a las 3:00 a.m. y nos quedamos toda la madrugada en urgencias. Fue uno de los momentos más duros que he vivido con ella.

7. ¿Cómo ha influido la lucha de tu madre contra el cáncer en tu perspectiva de la vida?

He visto a mi madre luchar con todas sus fuerzas. Eso me ha enseñado a que debemos vivir cada día como si fuera el último.

8. ¿Qué aprendizajes has obtenido a partir de la experiencia de tu madre?

Mi madre ha trabajado mucho y siento que no disfrutó de la vida al máximo. Teníamos muchos planes, entre ellos, viajar, que no pudimos llevar a cabo. Pero a pesar de todo, ella siempre ha sido admirable para mí.

9. ¿Cómo describirías la actitud de tu madre frente a su enfermedad y su lucha?

La actitud de mi madre es muy buena. A pesar de todo, siempre se muestra optimista, siempre con una sonrisa en su rostro. Es una mujer luchadora y muy valiente.

10. Si tuvieras que transmitir un mensaje basado en la experiencia que has vivido con la enfermedad de tu madre, ¿Cuál sería?

Mi mensaje sería la recomendación de hacerse controles periódicamente y buscar siempre más de una opinión médica. El cáncer es una enfermedad que avanza silenciosamente y es necesario actuar con rapidez.

11. ¿Qué le dirías a tu madre hoy?

Le diría que la amo mucho, que es lo más grande que tengo en mi vida. Realmente no sé qué haré el día que ella no esté conmigo. Aunque no lo demuestre siempre, quiero que ella sepa cuánto la amo. Le pediría perdón por cualquier daño que le haya causado y le agradecería por todo lo que ha hecho por mí.

17

La Eterna Melodía: Reflexiones

He llegado al final de este libro y aún recuerdo la primera vez que Marlene y yo tuvimos una entrevista para ver y definir de qué quería hablar y cómo quería narrar su historia. La recuerdo contándome sus mañanas de luchas, sus días de valentía y sus noches de oscuridad. Como musa de este relato, sus palabras se deslizaban ante mi como una sinfonía triste, pero llena de fuerza; un canto a la vida donde el cáncer era ese dragón moderno que desde el 2019 emergió como un adversario implacable, susurrando su nombre y envolviéndola en su abrazo lacerante.

Las páginas de este libro se han convertido en el cielo de un arcoiris de emociones que hemos pintado juntas y que abarcan desde el miedo más absoluto hasta el amor más puro.

Cada pincelada narrada es un acorde inconcluso donde las notas

portan una verdad que se oscurece o se ilumina según pasa el tiempo. Se trata de un relato de transformación y resiliencia, la historia de una mujer que baila al borde del abismo, mientras convierte su fragilidad en una sintonía de pájaros que cantan a la humanidad.

Como musicoterapeuta, he sido testigo y compañera de viaje y el universo me ha regalado la oportunidad de explorar la geografía de su alma.

Algunos días, nuestras sesiones eran tempestuosas y buceábamos en un océano de incertidumbres, luchando contra corrientes emocionales que amenazaban con arrastrarnos. Otros días, eran un camino de rosas cantarinas florecientes que entonaban melodías capaces de desbloquear pétalos de paz y entendimiento.

Teoría y técnica fueron aplicadas desde la transmutación de la ciencia en arte y el arte en sanción.

Me late el corazón con un profundo sentido de gratitud y humildad. Gratitud hacia Marlene por permitirme entrar en su mundo y humildad, por la inmensidad de lo que aún me queda por aprender.

Agradezco no solo a ella, sino a sus hijas que han sido siempre luz y amor, a los profesionales de la salud que cruzaron su camino, y a cada persona que de alguna manera ha contribuido en este libro, incluyendo a ustedes, queridos lectores, que han recorrido este viaje.

Marlene, en tu lucha me has enseñado a sentir desde la valentía

.Has cambiado no solo la forma en que veo la terapia, la medicina y la vida misma, sino que has cambiado también la forma en que me veo a mí misma. Y por eso, con una mezcla de admiración y agradecimiento, te digo: Gracias. Las huellas de tu paso son imborrables, como las notas de una canción que se queda en el aire mucho después de que la música ha cesado.

Gracias por el regalo que es tu historia y gracias, sobre todo, por el espejo que has sostenido para nosotros, mostrándonos la belleza de nuestras propias batallas y la posibilidad de sanar a través de la música.

Eres como un pájaro que canta en la borrasca: un mundo de armonía en medio del caos. Una vez más: Gracias.

18

Un Canto a la Vida: El legado de Marlene

¿Qué es la vida sino una escenificación de los destinos marcados, un teatro que abre y cierra su telón para que podamos interpretar un rol asignado, hasta el minuto final?

Aquí, entre las misteriosas sombras de todo lo efímero y lo eterno, nos hemos encontrado a Marlene, enfrentando las adversidades de su enfermedad y ofreciéndonos una oportunidad única para preguntarnos: ¿Qué significa vivir? ¿Y qué significa morir? ¿Son acaso la vida y la muerte opuestos, o son extremos de un mismo continuo?

Preguntémonos, entonces, si al enfrentar nuestra mortalidad, nos estamos enfrentando realmente a nosotros mismos. Al mirar la muerte de frente, ¿no vemos, de hecho, las líneas más claras de nuestra propia vida reflejadas en ese oscuro espejo? De este modo, la mortalidad se convierte en un maestro silencioso que nos muestra no solo lo que

somos, sino también lo que podríamos llegar a ser.

El viaje del alma hacia la autocomprensión no es un sendero lineal, sino más bien un laberinto en el que cada vuelta y revuelta nos enfrenta a nuestras propias dudas y temores, pero ¿no es acaso a través de este enfrentamiento cómo llegamos a conocer nuestra verdadera naturaleza?

Este camino hacia el entendimiento de nuestro ser emocional es, de hecho, un ciclo de duelo continuo. Nos enfrentamos a la negación de nuestra mortalidad, la ira ante la injusticia de la enfermedad, la negociación en busca de tiempo, la depresión ante la pérdida de lo que fuimos y, finalmente, la aceptación de nuestra condición humana.

Al considerar el cáncer, esa cruel lección de la fragilidad humana, nos enfrentamos a una invitación a examinar nuestras emociones. Si las lágrimas caen, ¿no son ellas el río que nutre el suelo de nuestra alma? Si la risa resuena, ¿no es ella el viento que lleva nuestras aspiraciones hacia los cielos?

Marlene, en su valiente resistencia, nos plantea una cuestión fundamental: **si la muerte es inevitable ¿cómo debemos vivir hasta que llegue? ¿No es acaso la aceptación de nuestra finitud una forma de liberarnos para vivir más plenamente?**

Este es el legado que Marlene nos ofrece, no una respuesta, sino una serie de preguntas que nos invitan a examinar la vida que llevamos y la muerte que enfrentaremos. Es, además, una enseñanza

de que, aceptar nuestra mortalidad no es una derrota, sino un acto de cuidado compasivo hacia nosotros mismos y hacia los demás. Es una lección no de resignación, sino de compromiso con la vida, una llamada a vivir cada momento como si fuera a la vez un regalo y un desafío.

19

Las creaciones de Marlene



CANCIÓN 1

Letra y música Katia Márquez

Inspirada en las palabras de Marlene

LA GUERRERA

En el ciclo de la vida,
una estrella se encendió
sufrió ya desde pequeña,
pero nunca se apagó.
Atravesó tempestades,
soporto el furioso viento,
más nunca perdió su luz,
nunca se cortó su aliento.

Cada línea de su rostro,
es un mapa de batallas,
pero ella sigue con todos,
ella lucha y siempre gana.
La enfermedad desafía,
la vida la pone a prueba,
su coraje la sostiene
Y en la adversidad se eleva..

Coro:

**Ella es una guerrera,
un roble en plena tormenta,
su sonrisa es un regalo,
y su corazón, la ofrenda,
A pesar de ese dolor,**

**del cuerpo que se encadena,
su espíritu es todo amor,
su bondad, todo lo llena.**

Día a día, lentamente,
el cuerpo empieza a ceder,
y su voluntad tan fuerte,
no le deja perecer.
Las piernas no le responden,
sus manos siguen sintiendo,
siempre su azul energía,
como un río sigue fluyendo

Es faro en la oscuridad,
un ángel entre la gente,
sembrando semillas va,
con su risa Omnipresente.
Y se va debilitando,
el cuerpo quiere parar,
pero ella sigue cantando,
nunca deja de brillar.

Se repite Coro

Está inmóvil en el mundo,
pero libre en su interior,
su testimonio es impulso,
Su historia es vida y amor.



CANCIÓN 2

Letra y música Katia Márquez

Inspirada en las palabras de Marlene para su hermana.

HERMANA

Ahora que mis días son los pliegues de un libro,
desde mi cama fría hermana mía, te escribo,
las hojas van cayendo mi voz se desvanece,
pero desde mi sitio te envió un canto que crece.

Te respeto, te quiero, eres parte de mí,
pero el paso del tiempo nos dejó a la deriva,
hoy me pesa una sombra y te quiero decir,
que hubiera deseado que fuéramos, amigas.

Echo de menos tus risas, tus enojos, tus caricias,
Perdona si te hice daño nunca lo hice con malicia,
Yo te perdono mi hermana, lo que en mi niñez sentí
Han pasado muchos años y solo tengo amor para ti..

Estribillo

**Y no entiendo por qué estamos
separadas ahora**

Anhelo tu voz, tu consuelo ,

Yo te extraño toda

**Yo no sé por qué la vida nos mantiene
tan distantes**

**Quiero oír tu voz y sentirte
siempre vibrante.**

Gracias hermana por todo lo que me
has dado

Lágrimas y sonrisas que también me
han ayudado.

Gracias por cada regalo, por cada
abrazo y beso

Son trocitos de ti que guardo hasta en
mis huesos.

Perdóname mis errores , mis
silencios, mis reproches.

El culpable es el tiempo que nos dejó
sin noches

Yo te perdono hermana, tus miedos y
los dolores

Yo quiero que seas mi aliada en todos
los colores.

Estribillo

Y así querida hermana yo te dejo esta
canción,
un pedazo de mi alma con todo mi
corazón.

Y te regalo mi aliento yo quiero que
seas feliz

Yo quiero que seas alimento, de mi
forma de vivir.

Estribillo 2 veces más



Arroró mi niño

Nada cantada por las musicoterapeutas a Marlene, durante sus últimos días de vida.

Voces: Katia Márquez y Nieves Frechilla (Musicoterapeutas).

Voz invitada: Yanet Márquez

Duérmete mi niña, duérmete mi amor

Duérmete pedazo de mi corazón

Esta niña linda que nació de día

quiere que la lleven a la dulcería

Esta niña linda que nació de noche

quiere que la lleven, a pasear en coche.

Referencias bibliográficas

Aldridge, D. (1999). MusicTherapy in Palliative care. New Voices. Jessica Kingsley Publishers Londres y Filadelfia.

Allen, J. (2013). Guidelines for Music Therapy Practice in Adult Medical Care. Barcelona Pub.

Aries, P. (1983). El hombre ante la muerte. Taurus Ediciones, S.A. Madrid, España.

Benito, E., Barbero, J., & Payás, A. (s.f.). El acompañamiento espiritual en cuidados paliativos.

Bruscia, K. (1999). Modelos de improvisacion en Musicoterapia.

Bruscia, K. E. (1998). Musicoterapia Métodos y Prácticas. PAX MEXICO.

Cantera, J. B. (2021). Mientras llega la muerte (Reflexiones en torno al final de vida). Madrid: Fundación San Juan de Dios.

Del Río, M., & Palma, A. (2007). Cuidados Paliativos: Historia y desarrollo. Boletín escuela de medicina U.C, Pontífica Universidad Católica de Chile.

Iturri, A., & Lemos, A. (2019). Musicoterapia y cuidados paliativos. El abordaje de las necesidades espirituales. Ecos-Revista científica de Musicoterapia y Disciplinas Afines, 4(1), 14-54.

Sobre la muerte y los moribundos. Grijalbo editorial, Barcelona. Lucas, A. (2013).

Montes de Oca Lomeli, G. (10 abril 2006). Historia de los Cuidados Paliativos. Revista Digital Universitaria, 7(4).

Navarro, C. E. (2010). Cuidados paliativos: evolución y tendencias. Retrieved 6 de 8 de 2022, from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4545764>

Schapira, D., Ferrari Karina, Sánchez , V., & Hugo, M. (2007). Musicoterapia Abordaje plurimodal. ADIM EDICIONES.

Sogyal, R., Gaffney, P., & Harvey, A. (2006). El libro tibetano de la vida y de la muerte.

Sukumaran, R. (2016). Intervenciones musicoterapéuticas para la atención al final de la vida: Una revisión bibliográfica integradora. Tesis y disertaciones -Musica .64: <http://dx.doi.org/10.13023/ETD.2016.250>

Tapiador, N., & Robledo, F. P. (2012). Musicoterapia en cuidados paliativos.

Trallero, C. (2021). Crear música para expresar emociones. La improvisación en música y musicoterapia. Barcelona: Kit-book, Servicios editoriales.