

MÉTODO BONNY

DE

IMAGEN GUIADA Y MÚSICA

ANA GOBANTES DE MIGUEL

Noviembre 2009

ÍNDICE

¿Por qué elegí hablar de “Imagen Guiada y Música”?

Breve sinopsis del surgimiento del Método Bonny de Imagen Guiada con Música (BMGIM)

La investigación de Spring Grove

Definición del Método Bonny de GIM

Premisas básicas del BMGIM

Principios para el facilitador de BMGIM

Los componentes de una sesión en el Método Bonny

Las Imágenes y su poder

Tipo de sesiones

Población a la que va dirigido el Método

Experiencia con GIM

Bibliografía

¿Por qué elegí hablar de “Imagen Guiada y Música”?

Yo soy músico y siempre me ha interesado la psicología, así que, qué mejor manera de juntar estas dos disciplinas para la ayuda a un crecimiento personal.

El año pasado empecé a estudiar Método Bonny de Imagen Guiada y Música (BMGIM). Este método es un proceso multidimensional de expansión hacia la integración, curación y transformación.

Ha sido todo un descubrimiento, ya que, ¿quién no ha imaginado con la música? ¿quién no se ha emocionado con la música? ¿quién no ha percibido que la música le invadía por todo el cuerpo? Todas esas experiencias son las que van a contribuir a un crecimiento espiritual y psicológico del paciente.

La música nos rodea, nos acompaña, ha formado y formará parte de nuestra vida... Este método nos introduce en una nueva forma de escucha y observación de lo que nos produce la música.

Breve sinopsis del surgimiento del Método Bonny de Imagen Guiada con Música (BMGIM):

El Método Bonny de Imaginación Guiada con Música (GIM), es un modelo de terapia centrada en la música que lleva el nombre de su creadora, la Doctora Helen L. Bonny.

Seguidamente explicaré brevemente cómo llegó ella a desarrollar este método.

Su niñez estuvo alentada por la música y los mundos imaginarios de los cuentos de hadas y las leyendas. Su vida familiar desarrolló en ella tanto las actividades artísticas como las musicales. Todos tocaban instrumentos y cantaban y así formaban veladas musicales entorno al piano.

Helen Bonny estudió violín y canto y se casó con un pastor de inclinación teológica liberal. En un encuentro de mujeres de la iglesia, el 21 de septiembre de 1948, ocurrió algo que afectó todos los aspectos de su vida: filosofía, creencias, motivación profesional...

A ese encuentro llevó su violín y el Doctor Laubach (el orador destacado en la reunión) la escuchó ensayar y la invitó a que tocara para el resto del grupo. Ella eligió “el Cisne” del “Carnaval de los Animales” de Saint-Saën. A la mitad de esta pieza corta tuvo lugar un evento radical e inexplicable. Repentinamente la calidad del tono emitido por su violín cambió de volumen y textura. Era de una belleza increíble, sobrepasando ampliamente sus mejores esfuerzos.

Aunque al principio se le pasó por la cabeza dejar de tocar, luego tuvo un intenso deseo de permanecer conectada a esa belleza en curso. Cuando terminó de tocar se sentó y estaba temblando de la emoción y el orador dijo “Esa música de violín era tan hermosa que no puedo hablar. Meditemos durante un rato”.

Después de la meditación le pidieron si podía tocar de nuevo y la experiencia con el “Ave María” de Bach-Gounod fue incluso más hermosa y expresiva que la anterior.

Esta experiencia mística la tuvo sobrecogida durante dos semanas y la guió a la apertura de su vida interior, donde encontró tanto belleza como dolor. Había una necesidad de curación psicológica y de terapia en áreas de asuntos pendientes, especialmente en lo referente al dolor que sufrió en su infancia cuando murió su hermano por neumonía.

Sabía que lo que había experimentado podría de alguna manera ser útil a otros. Con estas creencias ingresó en el programa de Musicoterapia de la universidad de Kansas, donde realizó un máster centrado en la investigación en musicoterapia.

“Había comprendido que la mayoría de la gente oye música de un modo superficial, que las emociones tocadas por la música raramente alcanzan las capas más profundas de la consciencia. Mi premisa era que la magia podría ocurrirles a otros, como me había sucedido a mí, si se podía hallar un camino para entrar y descubrir el potencial creativo de cada persona a través del uso de música cuidadosamente elegida.” (Bonny, 1999, p.7)

Bonny estaba estudiando con el padre de la musicoterapia, E. Thayer Gaston, en la Universidad de Kansas. La investigación para su máster tuvo lugar en el Hospital de Veteranos de Topeka, Kansas, donde conoció al Dr. Kenneth Godfrey, que estaba involucrado en la investigación de LSD. Entre los participantes en el programa de investigación se encontraban Walter Pahnke, John Lilly y Stanislov Grof, que eran todos pioneros en el nuevo campo de la exploración de la consciencia. Este campo despertó su interés a causa de sus propias experiencias con estados meditativos y misticismo personal. Tanto Pahnke como Grof estaban interesados en las ideas de Bonny sobre la capacidad de la música para facilitar las experiencias místicas. La invitaron a unirse a la investigación de LSD en el Centro de investigación Psiquiátrica de Maryland en el Hospital del Estado de Spring Grove en Catonsville, Maryland. Fue su extensa experiencia con la meditación, la oración, el misticismo y los estados no-ordinarios de consciencia lo que constituyó su principal cualificación para el puesto. En calidad de adjunta de investigación, Bonny asistió a sesiones de drogas, consultó con otros investigadores y ayudó a elegir música para prolongadas sesiones de LSD como parte de sus obligaciones.

La investigación de Spring Grove

Los investigadores de Spring Grove estaban muy interesados en las experiencias místicas que había presenciado en las sesiones de altas dosis únicas de LSD cuidadosamente facilitadas que se administraban en el centro de investigación. Antes de la sesión de LSD había varias sesiones con los terapeutas en las que los objetivos era desarrollar la relación de comunicación y la preparación para la sesión de drogas. Siempre había un terapeuta varón y otro mujer (representación de madre y padre) presentes. Se preparaba cuidadosamente el ambiente, prestando atención a la belleza y la comodidad. El paciente solía reclinarsse sobre el diván, llevar protectores para los ojos y oír música con auriculares estereofónicos. La intención era bloquear los estímulos visuales externos para que pudiera alcanzarse el foco contemplativo interno. Después de la sesión de LSD había varias sesiones de conversación con el propósito de integrar la experiencia en la vida cotidiana. Esta charla solía emplear la relación escrita del paciente sobre la sesión como foco principal (Grof, 1976; Yensen & Dryer, 2000).

Un artículo sobre el uso de la música en las sesiones de LSD fue escrito en colaboración por Helen Bonny y Walter Pahnke (1972) y publicado en el "Journal of Music Therapy". Los autores sostenían que la música es "una droga auxiliar variable" crucial que afectaba tanto a la respuesta del paciente a la experiencia como a una parte importante de la atmósfera psicológica. Además establecieron que la música complementaba diversos objetivos terapéuticos:

- Ayudando al paciente a ceder los controles habituales y a penetrar más en profundidad en su mundo interior de experiencias. (La música cuidadosamente seleccionada mejoraba la experiencia interna)
- Facilitando la liberación de emociones intensas. (La música evocaba emociones porque sonaba como las emociones y daba expresión a la tensión y liberación interna).
- Contribuyendo a la experiencia máxima o cumbre. (Los estados de sentimiento unitivo evocados por la música podían proporcionar las condiciones óptimas a partir de las cuales era posible que la experiencia cumbre evolucionase).
- Proporcionando continuidad en una experiencia de intemporalidad. (Los elementos rítmicos suministraban estabilidad y predictibilidad que capacitaban al oyente para relajarse y sentirse seguro).
- Dirigiendo y estructurando la experiencia. (El significado mudo de la música proporcionaba su poder de dirección y su estructura emocional).

Los investigadores establecieron que la elección de la música es crucial para apoyar y facilitar los distintos estados psicológicos que se alcanzaban y expresaban en la sesión de LSD.

Las fases de la sesión de LSD seguían un patrón que tenía que ver con la actividad de la droga en el sistema y su efecto en los estados psicológicos y emocionales del paciente. Estas fases eran básicas para la comprensión de cómo evolucionaron los diseños posteriores de Bonny de los programas empleados en el Método Bonny. Estas fases eran las siguientes:

- El pre-comienzo: cuando los efectos de la droga eran casi imperceptibles. La música utilizada era de tipo ligero y popular o era la elegida por el paciente.
- El comienzo: la droga comenzaba a tener efecto y el nivel de excitación del paciente se incrementaba. Se empleaba música de naturaleza tranquila y positiva para hacer que la entrada en estados más activos fuera suave.
- El trabajo hacia la intensidad máxima o cumbre podía estar marcado por un collage de muchos sentimientos diferentes, desde la resistencia y el miedo hasta el entusiasmo. La música podía arrastrar al paciente a experiencias en rápida expansión y capacitarle para ser totalmente consciente de sus emociones.
- La intensidad máxima de acción de las drogas era el momento en que era más probable que ocurriera la experiencia psicodélica máxima. Todas las elecciones musicales iban dirigidas hacia tal posibilidad durante esta fase. La cuidadosa selección de la música en este estado era imperativa.
- La reentrada: era un estadio menos activo, durante el cual empezaba la integración de la experiencia. La música tranquila y pacífica ayudaba a mantener los sentimientos positivos. Utilizar la música para colaborar en un trabajo más a fondo a través de emociones más complicadas podía implicar el retornar a la música empleada en una fase más temprana de la experiencia. Hacia el final de este periodo se utilizaba una música más ligera.
- La vuelta a la consciencia normal a menudo era apoyada con música elegida por el paciente.

Definición del Método Bonny de GIM:

Es una terapia transformacional centrada en la música que emplea música clásica programada específicamente para estimular y apoyar un desenvolvimiento dinámico de experiencias internas al servicio de la totalidad física, psicológica y espiritual. El terapeuta/guía de GIM mantiene un diálogo con el oyente a lo largo de toda la sesión y proporciona estímulo y foco para que surjan las emociones, imágenes sensaciones físicas, recuerdos y pensamientos (Association for Music and Imagery, 1990, p.4).

El BMGIM florece como un proceso de exploración en los reinos interiores de la consciencia desde hace más de cuarenta años.

La exploración de la consciencia ha sido legitimizada por la psicología Transpersonal, que incorpora la filosofía oriental y la psicología occidental en un creciente campo de estudio y aplicación terapéutica. En este caso la música va a ser el terapeuta el que de alguna manera te va abrir la puerta de tu inconsciente, te adentra en tu “sombra” y a la vez te ofrece los recursos para aceptarla y mejorar tu calidad de vida. El guía o terapeuta está ahí para que todo esto fluya y se desarrolle y acompaña al paciente en su Viaje GIM (así es como se llama a lo que pasa mientras el cliente escucha la música). Todo ello lleva a una observación de nuestro ser, a un “darse cuenta”. Es una forma de “observación” de la psique a través del lenguaje que ella utiliza, las imágenes.

Un aspecto importante de la música a utilizar es la comunicación entre el compositor, músico-intérprete y el oyente. Bonny habló de la “colaboración divina” entre estos en su discurso al Congreso Mundial de Musicoterapeutas en noviembre de 1999:

“Si el intérprete es capaz de penetrar en la música, de alcanzar el centro del propósito del compositor al tiempo que añade la profundidad de su propio espíritu y sensibilidad, la música hablará al oyente de formas en que las palabras no pueden... Esta intencionalidad profunda a la que llega un músico individual o un grupo de músicos a instancias de un director es lo que toca emociones largo tiempo contenidas y evoca respuestas holísticas en nosotros (Bonny, noviembre 1999, p.5).”

El reto del facilitador y del cliente es aprender cómo escuchar. Los escritos más tempranos de Bonny se centran en una propuesta de escuchar música (Bonny & Savary, 1973). Esta propuesta es el elemento que todas las adaptaciones comparten. Dependiendo del nivel de desarrollo, la salud psicológica y la apertura a un resultado positivo del individuo, esta “nueva manera de escuchar”

puede llevar al individuo a través de una experiencia de consciencia expandida y belleza inefable a un lugar de esperanza renovada, transformación y curación.

Premisas básicas del BMGIM:

El método Bonny es una exploración del inconsciente centrada en la música que conduce hacia la integración y la totalidad (Bonny, 1998; Bush et al., 1999).

- Toda curación viene de dentro (Bonny, 1998; Bush et al., 1999). Esto es coherente con la terapia centrada en el cliente y la teoría jungiana (Bonny, 1998).
- La corriente o direccionalidad del movimiento de curación va hacia la auto-comprensión, la completa humanidad y la exploración del potencial humano. El movimiento dentro de la psique crea una orientación holística, y está en consonancia con la jerarquía de necesidades de Maslow (Bonny, 1998). El movimiento dentro de la psique crea el ímpetu para el cambio y la transformación (Bush et al., 1999). El movimiento es lo que gira en espiral hacia dentro y hacia fuera (Bonny, 1998).
- En un estado de consciencia expandido, la psique es capaz de tener una visión holística de sí misma y del universo (Bush et al., 1999). La visión es específica y también holística; el proceso mira al pasado, al presente y al futuro integrados (Bonny, 1998; Bush et al., 1999).
- La vida y el crecimiento humanos son un continuo que va desde las necesidades del ego-persona a las preocupaciones y realizaciones transpersonales y espirituales (Bonny, 1998; Bush et al., 1999). Hay una apertura gradual de foco, y así de sensibilidad de uno mismo hacia los otros, el mundo, el universo (¡pero no necesariamente en procesión lineal u ordenada!) (Bonny, 1998).
- Cada entrada en un estado alterado de consciencia comienza en una etapa de crecimiento diferente dentro de cada persona; por tanto, cada sesión de música es distinta dentro de y entre los viajeros (Bonny, 1998).
- Toda la experiencia humana tiene valor y está interconectada; por tanto, tanto los aspectos positivos como los problemáticos de la persona son valorados y a todos se les permite revelarse (Bonny, 1998; Bush et al., 1999).
- Las imágenes pueden surgir en muchas formas y guisas, y dentro de cada una se contienen mensajes valiosos del inconsciente (Bonny, 1998).
- El principio rector del BMGIM es la música: nuestro co-terapeuta, generador de imágenes, integrador de experiencias, estructura de apoyo para la catarsis, entrada en el reino de la más alta consciencia y

facilitador del diálogo interno (Bonny, 1998). La música es capaz de iniciar el movimiento en la psique, revelar los reinos de la consciencia, evocar imágenes y promover la integración de la mente, el cuerpo y el espíritu (Bush et al., 1999).

- El BMGIM es una exploración auto-limitante del yo; una exploración en la que el cliente posee el control. El cliente puede decidir entrar o no entrar en una secuencia de imágenes difícil y desafiante (Bonny, 1998).
- El BMGIM es visto como un proceso: una recopilación paulatina de cabos sueltos personales, una terapia, un modo de curación integrado.

Principios para el facilitador de BMGIM:

- Acepta a las personas como son, dondequiera que se encuentren en su proceso vital.
- No trates de solucionar problemas por el cliente, sino permite a él que lo haga y guíale hacia donde surja, confiando en que le material evocado suministre material de utilidad para la curación.
- Pon freno a la interpretación y el análisis durante la experiencia de música/imagen. La imagen tiene vida propia. Instruirá y mejorará no únicamente en el momento de la sesión, sino con el paso del tiempo.
- Mantén las creencias y reacciones personales para uno mismo. Sé un receptáculo abierto para el cliente.
- Confía en la música. No te interpongas en el camino. La música superpone su estructura sobre la experiencia en desarrollo.
- No analices demasiado pronto, dentro de la sesión o fuera de ella. Tómate tiempo para obtener la imagen completa de lo que la psique está intentando decir en su totalidad (Bonny, 1998).
- El proceso identificador del Método Bonny es : la presentación de programas de música clásica especialmente secuenciados dentro de una modalidad uno a uno conducida por un facilitador que ha recibido una formación formal en el Método Bonny (Bush et al., 1999).

Los componentes de una sesión en el Método Bonny son:

Preparación:

- El facilitador y el paciente comienzan una discusión inicial donde el cliente propone un tema sobre su vida para analizar en esa sesión.
- El facilitador proporciona relajación y sugerencias centradoras para ayudar al cliente a entrar en un estado de consciencia expandido.

Experiencia Auditiva Musical Interactiva:

- El cliente recibe la música y describe las experiencias evocadas por la música.
- El facilitador entra en el espacio musical, observa las respuestas del cliente, y ayuda a centrar y apoyar estas experiencias en modos varios.

Cierre:

- El facilitador asiste al cliente en su vuelta desde el estado de consciencia expandido.
- Para pasar del estado de consciencia no ordinario al “aquí ahora” se realiza el dibujo de un mandala, por parte del cliente, con lo que éste necesite representar de su viaje en él.
- El facilitador ayuda al cliente a integrar las experiencias evocadas por la música y la representación de los dibujos del mandala.

Las Imágenes y su poder:

Las imágenes es el idioma de nuestra imaginación. Tienen que ver con nuestros valores, nuestros ideales... No es un símbolo de algo que se pone en palabras, a veces no se pueden poner en palabras. Es una manera de comunicar los contenidos del inconsciente, ya que nuestra psique nos envía símbolos para la autosanación, pero no solemos hacerles caso.

El símbolo es un puente entre el cuerpo y el espíritu. Es importante confiar en la forma en que tu psique se está comunicando. La imagen es un eslabón vital contigo mismo. Es un espejo para tu realidad enferma. Muchas veces no viene en una línea recta.

Una imagen puede cristalizar un problema. Establece conexiones con nuestros afectos.

Las imágenes son “Verdades Vivas”, así las llamó C. Jung. Podemos sentir las emociones de una forma viva, mediante las imágenes. Jung avisaba que si no expresamos las imágenes cargadas adentro, nos pueden llegar a desintegrar. Si no aceptamos la sombra vamos a tener pesadillas, inestabilidad, hiperactividad, inquietud...

El Doctor Hancarl Leuner, respetado psiquiatra que investigaba los estados alterados en Alemania, animó a Bonny (en sus inicios) a trabajar con las escenas de imágenes por él prescritas, poniéndoles la música apropiada. Bonny experimentó con esto utilizando música diseñada para evocar

escenas de la Imaginería de Leuner. Las personas con las que se realizó la investigación a menudo tuvieron imágenes de naturaleza similar a las escenas de Leuner, a pesar de que Bonny no había sugerido ninguna escena en particular. Por eso los programas musicales de Bonny están predeterminados para trabajar cada uno un aspecto específico de la “sombra” del paciente.

La música engendra las imágenes y hay que dejar que haga su función. Podemos ver la vida desde otra perspectiva. La psique tiene un impulso espontáneo para representarse.

¿Qué puede enseñarnos nuestra alma? ¡Dejémosla fluir con la Música!

Tipo de sesiones:

Las investigaciones tempranas de Bonny tuvieron lugar en emplazamientos grupales, experimentando un “nuevo modo de escuchar” música. Cuando el Método Bonny evolucionó, el trabajo de grupo recibió menos énfasis. Los programas de formación se centraron en la forma y proceso individuales, donde el cliente está más acompañado e incluso puede ser guiado por el terapeuta, consiguiendo llegar a estados más profundos y transformadores del Ser.

Población a la que va dirigido el Método:

Este método tiene su aplicación en áreas tan diversas como orientación psicológica, atención de la salud, creatividad, formación espiritual e investigación.

Al considerar si un individuo se ajusta a BMGIM el profesional debe tener en cuenta el tipo de angustia que sufre el individuo, el estado funcional, interés y motivación personales y creencias personales. En primer lugar, el tipo de estrés que experimenta una persona influirá en la estructura del inicio de las sesiones y en los objetivos de la terapia.

Se ha utilizado con niños, adolescentes, de la intervención de trauma a la generación de creatividad en escuelas, instalaciones correccionales y hospitales como escenarios; en cuidados médicos, enfermedades crónicas, mejorando la relación con su cuerpo y su posible rehabilitación

No está indicado para psicóticos, personas con daño cerebral, alzheimer, ya que los clientes de GIM necesitan tener un criterio de realidad formado y saber lo que es real de lo que no. Ya que el método por sí mismo invita a la imaginación y a las percepciones “no reales”, entonces los pacientes necesitan distinguir bien estos dos estados.

Experiencia con GIM:

No sé por dónde empezar. Al estudiar este método tienes obligación de hacer una terapia individual con él y cierto número de prácticas siendo tú el terapeuta.

De las dos formas son impresionantes los resultados.

Cuando lo realicé por primera vez, fue de casualidad y no sabía muy bien qué era. Pusieron la música y empecé a imaginarme paisajes y situaciones que luego cuando las analizas representan muy bien lo que te pasa. Pero no es que eso me pase a mí, lo ves en los clientes que tengo y en los seminarios de GIM lo ves en los compañeros cuando cuentan sus experiencias.

La música te brinda una perspectiva más amplia de lo que pasa en tu interior y te lo hace ver con sentimientos, imágenes... Cada uno desarrolla el mecanismo que necesita.

Hay personas que son más visuales, entonces ven una especie de película que representa lo que quieren explorar de su subconsciente. Las imágenes vienen de formas diferentes, vagas, muy claras, simbólicas o reales, con palabras, colores significativos... A veces se tienen regresiones que te ayudan a curar traumas del pasado.

Otras personas son más emocionales y la música les producen sentimientos; Otras son cinestésicas y perciben sensaciones corporales, movimiento, cambios de temperatura, colores, energías... la parte del cuerpo que refleja tensión, dolor... puede significar tu historia personal. La parte olfativa se puede también recrear con la música y puede tener que ver con la etapa bebé o del nacimiento.

También hay veces que los clientes pasan por varias de estas fases, según lo que ellos necesiten sentir.

La música representa la personificación de pensamientos, sentimientos, asociaciones... Se asocia con la psique revelando procesos inconscientes profundos. Las formas, patrones y estructuras musicales reflejan las realidades y relaciones psicológicas internas. Es una manera subliminal de entrar en nuestra sombra, de esta forma “dialogaremos” con ella y será más

fácil aceptarla. También “dialogaremos” y nos pondremos en contacto con nuestros recursos internos y así poder evolucionar.

Yo personalmente suelo visualizar y sentir emociones. A veces no tengo imágenes, pero si me vienen emociones fuertes que necesito sacar. Otras veces las imágenes son muy esclarecedoras y me ayudan a ver desde otra perspectiva el asunto que estoy tratando en esa sesión. Hay veces que de la intensidad de las emociones te puedes llegar incluso a marear y cuando despiertas necesitas sentir mucho que estás otra vez aquí en la tierra y dar paseos para airearte y tener contacto descalzo con el suelo.

Todo esto que cuento lo he vivido con mis pacientes y lo he visto en compañeros de GIM. Muchas veces la música invita a lo trascendente que hay dentro de uno y se pueden vivir, de hecho lo he vivido con clientes, el tener situaciones de carácter místico donde cada uno saca y siente realmente su espiritualidad. Es una experiencia preciosa donde la gente conecta con su interior y su parte Transpersonal, hasta el rostro se les cambia y aparece más bello.

Con la imaginería entras en una nueva forma de expresión que tiene la mente, una forma subliminal de decirte lo que te pasa. La música entra en ti y te lleva por aquellos derroteros donde necesitas investigar y de una manera que no sea dañina, siempre emergen situaciones o sentimientos que estás preparado para soportar. Es un método no invasivo y bastante claro para el cliente, ya que es él el que imagina y el que encuentra una explicación a esa visión.

Hay una cosa que me maravilla mucho y que tiene que ver con esos “lazos invisibles” que nos unen a todos. Son los arquetipos. Esas imágenes que todas las culturas poseen y de alguna u otra forma significan lo mismo. Pues eso mismo pasa con la música; hay ciertas obras o parte de ellas que de alguna manera cuando las escuchamos, a todos más o menos nos sugestionan lo mismo y nos hacen sentir emociones muy parecidas. Esa capacidad de la música es la que se utiliza para ayudar en el proceso transformador de las personas. Por eso los programas musicales tienen un uso específico, para que afloren según qué emociones necesite el cliente sentir.

Bibliografía:

-. Mid Atlantic Training Institute: apuntes sobre GIM

-. K. Bruscia & D. Grocke: "Guide Imagery and Music", Ed Barcelona
Publisher. 2002