

Canciones tristes para sentirte mejor: psicólogo explica lo “saludable” que es escuchar música melancólica cuando te sientes mal

jueves, 18 de julio de 2024, Fuente: The Clinic



La música puede ser una gran compañía. Por eso, más que sumirnos más en la pena, escuchar melodías depresivas puede ayudarnos cuando nos sentimos mal.

'Es tranquilizante pensar que el o la artista atravesó por una situación con la que uno puede identificarse', dice un psicólogo.

Por Camilo Fernandez

Si uno busca "llorar" en Spotify, salen inmediatamente dos playlist s oficiales para esto: "Hora de la lloración" y "pa llorar". La primera ha sido guardada 310.910 veces y la segunda 111.205 veces. Es decir, hay miles de personas que buscan dedicadamente escuchar canciones tristes y, por lo tanto, contagiarse del ánimo.

Hay algo en ciertas personas que, cuando están tristes, buscan empaparse aún más de ese sentimiento y están dispuestos a sufrir con un soundtrack de fondo que las comprenda.

"La música, como todos los bienes culturales, está cargada de significados que nos vinculan directamente con algo que el autor o autora transmite mediante su obra. En ese sentido, la música evoca afectos y, por supuesto, nos puede hacer llorar si 'toca nuestras fibras', explica Antonio Apablaza, académico de psicología de la Universidad Andrés Bello.

Eso sí, el profesional apunta que no todas las canciones tristes son así por tener ritmos lentos o tengan temáticas asociadas, sino que es subjetivo. "Las canciones son tristes porque algo de nuestra historia se conecta con el afecto que transmite una canción. No a todos nos da pena la misma música. Para mí, escuchar la 'Garota de Ipanema puede evocar felicidad o melancolía. La música conecta con aquello que es significativo para nosotros", señala.

¿Hace bien o mal?

La duda es si escuchar canciones tristes hace bien, o más bien nos hunde más. "El arte permite hacer catarsis cuando nos identificamos con el conflicto que expone y es totalmente saludable permitirse tramitar un afecto como la tristeza a través de la música", responde Apablaza.

Y agrega que "la cultura es como una 'vía de escape a través de la que podemos sentir emociones intensas 'como si las estuviéramos viviendo. Por otro lado, es tranquilizante pensar que el o la artista atravesó por una situación con la que uno puede identificarse. La música puede otorgar una gran compañía".

Si bien en otra época solo era posible escuchar música a través de la radio o por álbumes, ahora las aplicaciones nos permite condensar todo un sentimiento en una seguidilla de hits. "Esto parece ser parte de la naturaleza humana, el buscar en el arte un espacio para conmovernos y tramitar nuestras emociones", concluye el psicólogo.

Volver al Home