

## LA CANCIÓN DE CUNA, FUENTE DE TERNURA

Ana María Castellón

Duerme el bebé en brazos de su madre. Ella lo contempla desbordándose de amor. Lo abraza sosteniendo con fuerza su cabecita contra su pecho y comienza a cantar como una paloma que arrulla a sus polluelos. Al niño no le importa cómo canta mamá, no se preocupa si afina en cada nota, o si la letra del canto es la correcta. Es el canto de mamá y eso basta.

Mucho se ha hablado en el campo de la psicología acerca del afecto en los primeros meses de vida y durante la infancia para tener un desarrollo sano. Hay suficiente investigación que sostiene la afirmación de que los niños que crecen en un ambiente funcional, rodeados del afecto de su familia, adquieren mayores capacidades para desenvolverse a lo largo de su vida. Esto nos lleva a profundizar acerca de la importancia del mundo emocional desde la más temprana edad. ¿Cómo influyen en nosotros emociones como la ternura, la compasión, la serenidad o la alegría? ¿Cómo afecta en lo más profundo de nuestro ser el recibir el cuidado amable del otro para adquirir conciencia de que somos amados?

Durante nueve meses, cada uno de nosotros fuimos cuidados y protegidos en el vientre de mamá. Al nacer conocimos lo que es ser abrigados por unos brazos cariñosos y cuán gratificante es un beso en la frente o una nana antes de dormir. Todos estos detalles quedaron grabados en nuestro inconsciente, pero también en nuestro corazón.

A medida que vamos creciendo echamos sobre nuestras espaldas pesos y capas que, muchas veces, nos desconectan de ese anhelo profundo que guardamos desde niños: amar y ser amados. ¡Tantas veces las preocupaciones de la vida nos ahogan y permanecemos ciegos ante ese deseo del alma!

¿Cómo volver a conectar? ¿Cómo deshacernos de las capas externas y encontrarnos con ese niño interior que necesita sentirse protegido?

La música es, sin lugar a duda, una herramienta maravillosa para conectar con nuestras emociones y expresar aquello que se esconde en el fondo de nuestro ser. Y dentro de los distintos géneros musicales, encontramos la canción de cuna como un recurso estupendo para fomentar y acrecentar sentimientos de ternura y cuidado.

Las canciones de cuna, sin importar su lugar de procedencia, idioma o características propias de cada cultura, surgen como una historia para que los niños dejen de llorar y duerman. Antiguamente estas historias tenían un contenido sombrío, en el que el niño era amenazado en medio de la oscuridad de la noche. Sin embargo, incluso con este trasfondo, se encontraban siempre enraizadas en el amor, ternura y cuidado que se expresaba a través de la voz de la madre o el cuidador.

Musicalmente, las canciones de cuna cuentan con ciertos elementos que ayudan a la relajación y crean cambios importantes a nivel físico y psíquico (dilatación de las pupilas, descenso de latido y cardíaco, regulación de la presión, etc.). Esto se debe a que, la

característica principal de las nanas o cantos de cuna es la repetición de estrofas simples que llegan a resultar incluso hipnóticas. Su compás de tipo ternario crea una sensación de balanceo como el que el niño siente al estar en brazos mientras se queda dormido, creando así un sentimiento de seguridad y confianza.

Las canciones de cuna no sólo son un recurso para dormir al niño, sino que ayudan también a mamá. Según una afirmación de García Lorca, el poeta español, las nanas sirven también para la madre pues son un medio por el cual pueden vocalizar sus preocupaciones y miedos.

De este modo, nos damos cuenta cómo las canciones de cuna son una fuente de ternura y seguridad tanto para las madres como para los bebés. Lo cual puede traducirse también al lenguaje de personas adultas que viven los roles de “cuidado” y “cuidador”.

Al igual que entre la madre y su pequeño, la canción de cuna permite generar un vínculo de cariño y protección entre la persona que necesita ser cuidada y aquella que la cuida. En el momento en que una canta y la otra escucha, la música envuelve y arropa. Como el niño que no se ocupa de la voz de su mamá, en el momento del abrazo no importa el resultado estético, simplemente el estar juntos. La canción de cuna nunca es una melodía aislada, sino que se acompaña de caricias, sonrisas, miradas y compañía, de ahí la generación del vínculo.

La importancia de la canción de cuna radica, pues, en su capacidad de reconectarnos con la inocencia de nuestro corazón y de su capacidad de conectarnos desde este sentimiento con las personas que nos rodean. Esta música sencilla y al alcance de todos, es un potente generador de ternura, la emoción primera y más auténtica que recibimos desde nuestra llegada al mundo.