

¿Por qué se nos pega una canción?



Los psicólogos musicales nos señalan que la probabilidad de que se nos pegue una canción de manera repetitiva en nuestra mente, depende en muchos casos de nuestro estado anímico. El estrés o sentirnos nostálgicos

aumenta la probabilidad.

Cuando se nos pega una canción tenemos la sensación de caer en un bucle infinito. No se va, no se apaga, surge una y otra vez como un eco insistente que nos atrapa con su melodía, letra y ritmo. A veces, su presencia puede resultar agradable, pero la cosa se vuelve frustrante cuando es esa canción de moda que tan poco nos gusta, un villancico o una música que hemos oído en el centro comercial.

Sabemos que el cerebro tiene sus misterios, pero admitámoslo, en ocasiones esos enigmas resultan inquietantes y más, cuando experimentamos fenómenos que escapan a nuestro control. Se sabe, por ejemplo, que el 98% de las personas hemos experimentado alguna vez esta sensación, no obstante, tal y como nos indican estudios como el llevado a cabo en la Universidad British Columbia de Canadá, en un 15% de los casos puede resultar especialmente intrusivo y molesto.

En estas últimas situaciones, entramos ya en el campo de los trastornos obsesivos-compulsivos, ahí donde la música, puede actuar como algo tremendamente disruptivo para la persona que

lo sufre. No obstante, para el resto, nunca llega a ser algo invalidante; casi siempre se convierte en ese hecho anecdótico que compartimos en conversaciones con la típica frase de '¿sabes que no puedo quitarme de la cabeza tal canción?'

“Si no fuera un físico, probablemente sería un músico. A menudo pienso en la música. Yo vivo mis sueños en la música. Veo mi vida en términos de música».

-Albert Einstein-

¿Por qué se nos pega una canción?

Earworms. Ese es el término que usan los psicólogos para definir este fenómeno. Los gusanos musicales dan forma a esas melodías pegadizas que se adhieren a nuestro cerebro y de las que no podemos desprendernos. Así, hay quien suele decir que estos fenómenos son especialmente comunes con artistas como Lady Gaga, Queen, Abba, Beyoncé, Adele, Coldplay, etc.

Ahora bien, si experimentamos los «gusanos musicales» con estos músicos y cantantes es porque la exposición a sus canciones es más elevada. Porque, en realidad, se nos puede pegar cualquier canción, cualquier melodía o estribillo sin importar quien la cante.

Incluso es posible que suframos este fenómeno sin necesidad de escuchar una música concreta, en ocasiones, basta con que algo nos haga recordar una determinada canción para que esta, se instale de pronto en nuestra mente. Veamos a continuación que nos dicen los expertos al respecto de por qué se nos pega una canción.

Cuanto más simple, más se adhiere a tu mente

Los compositores y productores musicales lo saben bien, cuanto

más sencilla y repetitiva sea una canción, más pegadizo será su impacto y más probabilidades habrá de que el público la recuerde.

La doctora Kelly Jakubowski, de la Universidad de Durham, demostró en un estudio cómo este tipo de composiciones eran las culpables de los 'gusanos musicales'.

Nuestro estado de ánimo también influye

Este dato sin duda es muy interesante. Cuando nos preguntemos la próxima vez por qué se nos pega una canción, intentemos dilucidar cómo nos sentimos.

La doctora Vicky Williamson, experta en psicología musical, nos explica que, por término medio, es más común que seamos receptivos a experimentar este fenómeno cuando nos sentimos estresados, cansados, cuando hemos dormido poco o incluso cuando nos sentimos nostálgicos.

De algún modo, es como si el cerebro cansado o atrapado en un estado emocional concreto, tuviera mayor predisposición a iniciar patrones de repetición, en especial cuando tiene estímulos musicales cerca.

La memoria como detonante

Lo señalábamos anteriormente. No siempre es necesario escuchar una canción en un local, en nuestro dispositivo, en la radio o en una tienda para que esta inunde nuestra mente. En ocasiones, somos nosotros mismos quienes iniciamos este fenómeno al recordar una letra, una música, una canción del pasado.

En nuestro entorno puede surgir de pronto un detonante: esos zapatos con los que hicimos aquel viaje en coche, ese helado que nos recuerda de pronto un momento de nuestra infancia cuando nuestra abuela nos cantaba una canción...

Al cerebro le encanta recordar y si hay algo que sabemos es que la memoria emocional se vincula de manera directa con la memoria musical, tanto es así, que estas estructuras apenas se ven dañadas con enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

¿Cómo podemos detener el fenómeno de los gusanos musicales?

Es cierto, en ocasiones este fenómeno resulta muy molesto. En especial si se nos pega una canción sin gracia, infantil o muy ajena a nuestros gustos musicales. Para conseguir romper su maldición o ese mecanismo reiterativo que ha iniciado nuestro cerebro de manera arbitraria, lo ideal es tener en cuenta estas sugerencias.

- Decirnos a nosotros mismos afirmaciones como ‘voy a bloquear esta canción, a partir de ahora va a dejar de aparecer en mi mente’, no sirve de nada. El cerebro actúa justo de forma inversa a estos propósitos directos. Es como decirnos cuando sufrimos insomnio aquello de ‘voy a dormirme, voy a dormirme’ para que al final, nos cueste más conciliar el sueño.
- Lo más acertado es dejarnos llevar, aceptar esa canción intrusiva sin resistirnos. Este fenómeno acaba debilitándose por sí mismo poco a poco.
- Otro recurso efectivo es escuchar la canción entera una vez. Si en nuestra mente aparecen estribillos concretos, lo mejor es ponernos la canción completa. Por término medio, es común que el efecto vaya perdiendo fuerza.

Por último y no menos curioso, los neurólogos nos señalan que cuando se nos pegue una canción, para disminuir su invasión, lo más adecuado es masticar chicle. Ese movimiento con la mandíbula interfiere en el recuerdo musical. Sea como sea, lo más común es que este fenómeno no dure más de 24 horas.

Fuente: lamenteesmaravillosa.