

Algunos aspectos de la vivencia de la tristeza en la música

escrito por Ignacio Ilundain | 31 mayo, 2025

En una [entrada](#) anterior sobre la experiencia de la belleza reflexionaba sobre algunos aspectos de esta vivencia cotidiana tan valorada. Más allá de las artes, la belleza, tanto de lo que es sensible, como de lo que apela directamente a la razón o a la sensibilidad moral, ocupa un lugar importante en la vida ya que disfrutamos al contemplarla y hallamos descanso cuando vivimos la concordancia de lo bello con el deseo que define nuestra subjetividad. La belleza atrae nuestra atención y nos saca de nosotros mismos en la contemplación. A la vez, siguiendo la idea clásica de raptó, lo bello puede llevarnos más allá de nosotros mismos y tener un efecto transformador al señalarnos nuevas formas de vida, promesas de acción y sentido. Quiero proseguir estas reflexiones poniendo la atención en la música y en algunas vivencias emocionales que experimentamos al escucharla, dada su especial conexión con la dimensión afectiva del ser humano.

Un tema muy estudiado en la reflexión sobre la música es el lugar y papel de las emociones que todos experimentamos al escucharla. Este hecho plantea la cuestión de qué tipo de realidad es la música que manifiesta esta conexión tan directa con nuestra intimidad. Por citar dos referencias bibliográficas de las muchísimas existentes: Jenefer Robinson, *Deeper than Reason. Emotion and its role in Literature. Music and Art* (Oxford Clarendon Press, 2005); Aaron Ridley, *Music, Value and the Passions* (Cornell University Press, 1995).

Retórica musical

Son muy conocidas algunas piezas musicales de una gran belleza

que expresan y producen en el oyente sentimientos de tristeza o de sentimientos relacionados con ella. Hay ejemplos muy conocidos, como el de la *Sinfonía 3*, para orquesta y soprano, de Gorecki (1976), también conocida como *Sinfonía de las canciones dolientes*. En el bellísimo segundo movimiento, la soprano canta las palabras una oración que una joven polaca dejó escritas en 1944 en la pared de la celda de un cuartel de la Gestapo en Zakopane. El compositor quería rendir homenaje con esta obra a los muertos en los campos de concentración (entre ellos, muchos miembros de su familia).

La referencia biográfica e histórica nos sitúa imaginativamente en esa situación aunque sea algo de lo que muchos solo hemos oído hablar, no vivir. No podremos empatizar con esa vivencia de manera acabada, pero conducidos por esa expresividad, la interpretación nos llevará a imaginar a una jovencita que con miedo escribe estas piadosas palabras que buscan consolar. De esta experiencia forma parte esencial la escucha de esta música que es capaz de expresar los sentimientos de esa joven a la vez que produce en nosotros sentimientos afines.

Dos son las dimensiones a tener en cuenta: la música **expresa sentimientos** y la música **provoca sentimientos** en el oyente. Cabe discutir si en realidad se trata de dos dimensiones realmente diferentes. Si la música es triste, provoca tristeza. O bien la música puede provocar tristeza sin ser ella misma triste. En las referencias bibliográficas citadas se estudian estas diferencias.

La dimensión retórica de la música es algo muy estudiado y es tratada en la educación musical. Así como desde antiguo se estudiaron los mecanismos de los discursos persuasivos (Aristóteles, Quintiliano, Cicerón...), el estudio retórico musical se aplica al “discurso sonoro”. Se determinan figuras estilísticas que producen en el oyente determinados afectos, que en el Barroco alcanzó un gran grado de desarrollo. (Pueden verse [este](#) y [este](#) vídeo en los que se explica el tema de manera introductoria con claridad, así como un [estudio](#) de la Universidad Complutense).

Semejanza estructural

La música es capaz de expresar sentimientos. En el caso de la tristeza que nos ocupa, o de los sentimientos asociados a ella, parece más plausible aceptar que la música sea expresiva de emociones cuando hay canto de palabras cuyo contenido expresa el dolor, la tristeza, el miedo... Pero tiene que haber **correspondencia entre el texto y la forma musical**. Si la

música no acompaña y expresa el sentido del texto, la expresividad sería del todo fallida.

Generalmente, la expresión de lo triste se logra utilizando un *tempo* lento, lo que lo diferencia claramente de la vivacidad de la música festiva y alegre (*allegro*: alegre, animado). Ciertamente, la alegría es un sentimiento vital y expansivo que nos lleva a movernos y a desplegar los brazos, entre otros movimientos, a bailar, a vivir la alegría bailando. En oposición a ello, la tristeza nos inclina a concentrarnos físicamente, a cerrar los brazos mientras nos agarramos, a la quietud o a la lentitud de movimientos. El *tempo* musical se corresponde con esta básica distinción que todos experimentamos.

Otro tópico musical es el uso de la sucesión de notas descendentes en la frase musical como, por ejemplo, en el conocidísimo [Lamento](#) de la ópera de Purcell *Dido y Eneas* (1689) que expresa el dolor de Dido por la muerte de la persona amada. Otros recursos son el uso de los modos menores en la tonalidad de la obra o de algunos de sus fragmentos, el timbre más oscuro de instrumentos o voces, los tipos de armonía entre notas o de timbres de distintos instrumentos...

Parece, por lo tanto, que hay una **correspondencia** entre las características estructurales de la **experiencia de sentimientos** de tristeza, con las **características musicales** con la que se expresan: lentitud de movimientos, actitud de abatimiento (descenso), de falta de vitalidad (tono menor)... Los buenos compositores utilizan bien este tipo de recursos.

La receptividad activa de la música también está condicionada por la situación del sujeto a nivel de carácter, temple de ánimo, situación histórica y sociocultural, estado de salud... No todos disfrutamos de la misma manera con lo mismo. También hay diferencias entre los diversos momentos del día o de la etapa vital que influyen en el disfrutar de este o aquel tipo de música.

Esta semejanza estructural está **mediada culturalmente** en el caso de la música. Cuando escuchamos músicas procedentes de otras culturas, muchos de estos signos se nos escapan: óperas chinas, músicas de la órbita árabe, de la India... Su sistema musical es diferente al que estamos acostumbrados, y detectar esta semejanza nos resulta más difícil, aunque tal semejanza siga existiendo.

La paradoja: la turbación y el sosiego

Un problema interesante que se plantea en la experiencia estética de obras musicales en las que los sentimientos de la familia de la tristeza están muy presentes es el vivir la tristeza acompañada del agrado propio de la experiencia de la belleza. Con lo bello disfrutamos y, a la vez, podemos sentir tristeza cuando escuchamos este tipo de música. Pero la tristeza no es placentera; es un tipo de dolor. En la escucha de una obra bella que sea triste se unen estos dos aspectos: el disfrute y el dolor. O dicho de otra manera: la turbación y el sosiego.

A muchos nos resulta llamativo que haya personas que disfruten con las películas de "terror". Realmente se pasa miedo: hay sustos, tensión muchas veces creciente... ¿Cómo se puede disfrutar con el miedo? Está claro que lo que les pasa a los personajes de una película no está pasando en la sala de cine. Eso lo saben todos los espectadores. Hay una neta separación entre el mundo real y el mundo de la representación que es un mundo de mera apariencia y de ficción. El espectador está seguro en su butaca sabiendo que el peligro representado no es una amenaza real para él. Pero si la película tiene una estética más documental o, incluso, si cuenta una historia real, la amenaza se puede considerar como posible al ver la situación descrita que en algunos aspectos es semejante a la nuestra. En este caso, el miedo experimentado en la película introduce un elemento de inseguridad que diferencia la experiencia del visionado de la anteriormente descrita.

En el cine, en las artes narrativas en general, participamos de las emociones de los personajes. Hay obras que subrayan mucho este aspecto. Los melodramas, por ejemplo, suelen representar emociones muy intensas. Aunque sabemos que estamos ante una obra de ficción, las historias narradas tienen una dimensión realista a pesar de los excesos. Podemos vivir de manera vicaria esas emociones, las historias nos pueden recordar experiencias vividas... Las posibilidades son variadas. En estos casos, como el de la amenaza posible mencionada antes, hay una identificación empática con los personajes. La imaginación nos facilita ese sentir vicario al sentir su dolor aun sabiendo que es una obra de ficción.

¿Qué pasa con la música? En las obras dramáticas musicales, la identificación con los personajes también se da. El celebrado [solo](#) de Anne Hathaway en *Los miserables* (T. Hooper, 2012; con subtítulos, [aquí](#)) es un excelente ejemplo de una **interpretación conmovedora**.

La tristeza expresada nos puede poner realmente **tristes**: son situaciones posibles que nos pueden recordar que hay personas reales que sufren de formas parecidas; que uno mismo, o alguien de nuestro entorno, puede pasar por situaciones altamente penosas. El arte nos habla de nosotros mismos, de lo humano, y escenas como esta pueden servir para identificar emociones algo sepultadas o permitir conocernos al imaginar con tonalidades afectivas las posibles situaciones vitales semejantes. También puede tener un efecto **consolador**, precisamente porque es algo bello. El dolor se modula ante lo bello, que dota a la tristeza de un anuncio esperanzador de forma estructural.

¿Y qué pasa con aquellas obras musicales que no son representaciones teatrales como los musicales, óperas y otras variantes? La música que solo es **instrumental** también comunica y produce afectos, sentimientos. ¿Qué sentimientos despiertan los últimos cuartetos de Beethoven? El carácter expresivo de la música cantada no proviene solo del texto y la representación escénica, sino de la misma música y su interpretación. Pero allí donde no hay historias representadas, donde no hay texto, la expresividad musical reside en la sola música. Los aspectos antes mencionados (*tempo*, timbre, cadencia musical...) se realizan sin texto ni representación.

Es muy famoso el *Adagio para cuerdas* de Samuel Barber (1938), versión del segundo movimiento de su [cuarteto](#), op. 11 (1936, del que también hizo [versión](#) para coro, *Agnus Dei*, en 1967), ¿es realmente una música triste? Puede haber discusión al respecto. Seguramente habría un acuerdo mayor si la consideramos desde emociones cercanas como la melancolía. La repercusión emocional en el oyente dependerá de su situación concreta, pero la carga emocional no se pondrá en duda.

La **tristeza sentida** en la experiencia estética de esta obra es una tristeza real, pero con notas diferentes a la tristeza “realmente real” ya que se produce una **transformación**. En la escucha del *adagio* no se nos informa de la pérdida de un bien que da origen a la tristeza. Aquí **se comunica el mismo sentir**, la nuda sensación. Todo sentimiento se siente, tiene naturaleza sensible. El arte es también algo sensible, aunque su significado trasciende su dimensión material. Si no hay experiencia real de la pérdida de un bien, si solo se experimenta la tristeza como sensación, a la emoción le falta su objeto intencional, aunque al vivir la tristeza experimentemos una pérdida no identificada.

Catarsis

Esto nos lleva a la importante y famosa idea de Aristóteles sobre la **catarsis** que el espectador de la tragedia experimenta ante la representación. La catarsis se entiende como una purificación de los afectos, especialmente del miedo y la compasión que la obra produce en el espectador. Aristóteles también se refiere a ella también hablando de la música en el marco educativo y moral (*Política* VIII, 7; 1341 b).

En la catarsis se produce una mezcla de turbación y sosiego. La idea popular de efecto catártico señala la experiencia de **liberación de un tensión contenida**. Una música que lleva a sentir con intensidad, lo que permite, por ejemplo, un baile de movimientos bruscos. También lo experimentamos al gritar o dar golpes en la mesa... Estas experiencias son liberadoras ya que trasladan un exceso de energía psíquica al movimiento físico, restableciendo así el equilibrio.

Pero más allá de este efecto liberador de tensión, la catarsis emocional que provocan determinadas obras puede tener un efecto humano más duradero cuando lo sentido lleve a una reflexión, a un trabajo sobre sí. La síntesis de belleza y tristeza abre la posibilidad existencial de **vivirla en el marco del sentido** lo que le otorga un efecto tranquilizador.

Al experimentar la belleza vivimos una concordancia que colma, una proporción entre la apertura de nuestra subjetividad y lo que se nos ofrece como regalo en lo bello. En la experiencia de la belleza, descansamos y nos demoramos. Esta dimensión de la experiencia es en sí misma dinámica, abierta al sentirnos llevados, como si lo pleno que experimentamos en lo bello, en lo que es así y solo puede ser así, alumbrase un *más*. En la experiencia de lo bello musical, con ese acento en lo triste en lo que nos hemos detenido, esta experiencia de lo pleno también se vive.

La expresión plenaria, aunque sea de lo triste, muestra una luminosidad intrínseca, en la que vemos el carácter verdadero de lo mostrado. Experimentamos la tristeza con una claridad enmarcada en un todo de sentido dada la belleza de su expresión. El rapto, el anuncio de un más allá, retoma aquí el carácter de **esperanza**: de esa tristeza se tiene que poder salir, nos dice lo bello. Si hay drama teatral, el personaje puede caer en la desesperación, pero el espectador que asiste a una buena representación experimenta una purificación en cuanto que vive un alumbramiento de sentido en medio de la oscuridad.