

PSICOANÁLISIS Y METAL.

EL DOLOR EN EL METAL: UNA EXPRESIÓN OSCURA

JOSÉ ALBERTO GARCÍA MENDOZA

Psicólogo egresado de la universidad Azteca campus Chalco en el 2013. Maestro en ciencias de la educación en 2023 por la Universidad de Cuautitlán Izcalli (UCI). Actualmente maestrante en psicoterapia psicoanalítica en el Colegio Internacional de Educación Superior (CiES). Supervisor para el Acompañamiento y la Mejora Educativa en el modelo de bachillerato en línea Prepa en línea SEP.

Recepción: 22 abril 2025/ Aceptación: 04 junio 2025

RESUMEN

El dolor es un fenómeno inherente al ser humano. Su campo de investigación es sumamente amplio debido a sus múltiples manifestaciones. Una de ellas es el dolor psíquico como un elemento complejo e intangible, diferente al dolor físico, el cual es identificable.

Este artículo, toma como eje central el dolor psíquico en sus dos dimensiones: dolor emocional y dolor del duelo; proponiendo una unión con el género musical del *Metal*, el cual se explora como una herramienta con la cual el oyente puede experimentar, procesar y liberar sus emociones dolorosas.

Se explora el dolor en el *Metal*, por medio de dos elementos: el grito y la letra. El primero, a manera de un antídoto contra el dolor, el cual permite al sujeto expresar aquello que le es inefable. Y con respecto a las letras, el *Metal* no solo aborda el dolor, sino que, también valida la experiencia emocional del oyente, proporcionando un refugio contra el dolor emocional. En este contexto, el *Metal*, con su crudeza lírica y su

intensidad musical, se presenta como un medio de catarsis, ofreciendo a los oyentes un espacio para externalizar y procesar su dolor.

PALABRAS CLAVE: dolor psíquico, duelo, grito, identificación, metal, psicoanálisis.

SUMMARY

Pain is an inherent phenomenon to the human being. Its field of research is extremely broad due to its multiple manifestations. One of them is psychic pain, as a complex and intangible element, different from physical pain, which is identifiable.

This article centers on psychic pain in its two dimensions: emotional pain and grief pain; proposing a connection with the music genre of Metal, which is explored as a tool through which the listener can experience, process, and release their painful emotions.

Pain in Metal is explored through two elements: the scream and the lyrics. The former, as an antidote to pain, allowing the individual to express what is inexpressible. As for the lyrics, Metal not only addresses pain, but also validates the emotional experience of the listener, providing a refuge against emotional pain. In this context, Metal, with its lyrical rawness and musical intensity, emerges as a means of catharsis, offering listeners a space to externalize and process their pain.

KEYWORDS: psychic pain, mourning, scream, identification, heavymetal, psychoanalysis.

RÉSUMÉ

La douleur est un phénomène inhérent à l'être humain. Son domaine de recherche est extrêmement vaste en raison de ses multiples manifestations. L'une d'elles est la douleur psychique, en tant qu'élément complexe et intangible, différente de la douleur physique, qui est identifiable.

Cet article se concentre sur la douleur psychique dans ses deux dimensions : la douleur émotionnelle et la douleur du deuil ; en proposant un lien avec le genre musical du

Metal, qui est exploré comme un outil à travers lequel l'auditeur peut expérimenter, traiter et libérer ses émotions douloureuses.

La douleur dans le Metal est explorée à travers deux éléments : le cri et les paroles. Le premier, comme un antidote contre la douleur, permettant à l'individu d'exprimer ce qui est inexprimable. Quant aux paroles, le Metal ne se contente pas d'aborder la douleur, il valide également l'expérience émotionnelle de l'auditeur, offrant un refuge contre la douleur émotionnelle. Dans ce contexte, le Metal, avec sa crudité lyrique et son intensité musicale, apparaît comme un moyen de catharsis, offrant aux auditeurs un espace pour extérioriser et traiter leur douleur.

MOTS CLÉS: douleur psychique, deuil, cri, identification, metal, psychanalyse

INTRODUCCIÓN

“Where do I take this pain of mine? I run but it stays right by my side” (¿A dónde llevo mi dolor? corro, pero sigue justo a mi lado)¹. De esta manera inicia una de las canciones más profundas del repertorio de Metallica, la cual fue escrita por James Hetfield ante la pérdida de su padre, acontecimiento que desencadenó un dolor que buscaba no solo una forma de expresión, sino también una forma de liberación.

Desde la perspectiva del psicoanálisis, hablar sobre el dolor no es algo novedoso, pues ha sido un campo fértil para múltiples investigaciones. Por otro lado, el *Metal* goza de una vasta cantidad de piezas musicales que no solo lo abordan, sino que, además, parecen movilizar dicho sentir en el oyente, brindándole la oportunidad para expresarlo.

Por tales motivos, en este segundo artículo, nos embarcamos una vez más en la búsqueda de generar puentes entre la teoría psicoanalítica y el *Metal* como género musical. Si bien no es el único género donde podemos encontrar rastros de dicha experiencia, sí es uno de aquellos en los que el dolor psíquico toma mayor significación, pues no se le enmascara al oyente, se presenta de forma directa y sin

¹ Until it's sleeps – Metallica – Perteneciente al álbum “Load” del año 1996

filtro, a través de su tríada elemental², manifestada en guturales estridentes, una musicalidad melancólica y el uso de letras pesimistas, violentas y desgarradoras.

Si bien la teoría psicoanalítica nos invita considerar estos elementos como una sublimación o una metáfora por parte del compositor, es importante ampliar la perspectiva, pues esta idea solo nos limita al sujeto que crea la obra. ¿Pero qué pasa con el oyente?

Anteriormente exploramos cómo el *Metal* es un género en el que el sujeto puede generar “*un proceso de introspección y comunión emocional*” (67) [1]. Si esta conclusión es cierta, surge un nuevo cuestionamiento: ¿Es el *Metal* un medio a través del cual el oyente puede acercarse a su dolor? Y de ser así ¿podría tramitarlo?

Este trabajo busca responder a dichos cuestionamientos retomando de forma general la definición de dolor psíquico, sus dimensiones y manifestaciones, vinculándolo al universo del *Metal*, a través de algunas frases retomadas de canciones que ejemplifican lo expuesto teóricamente y que se invita al lector escucharlas en algún momento.

DESAROLLO

De dolores y manifestaciones

“*All the pain I feel, all the pain I feel, blood and tears*” (Todo el dolor que siento, todo el dolor que siento, sangre y lágrimas)³. Nasio refirió que “*el dolor es un fenómeno mixto que surge en el límite entre el cuerpo y la psique*” (24) [2], por tal motivo, es importante diferenciar los tipos de dolor que se suelen encontrar en la literatura psicoanalítica.

El primero de ellos es el dolor físico, el cual González definió como un dolor “*distinguible por la verbalización del sujeto, pero relevante en su demanda de atención por la urgencia para que esté disminuya o se elimine*” (30) [3]. En otras palabras, es un dolor localizable, característica que lo posiciona como un dolor “*que puede entenderse,*

² Potencia, Transgresión y Virtuosismo – Se explora en el artículo “El grito bajo el estruendo: un viaje psicoanalítico al cuerpo y alma del Metal”

³ All the pain – In flmes – Perteneciente al álbum “I, the mask” del año 2019

estudiarse y atenderse de forma aislada" (30) [3]. Como tal, las causas de este tipo de dolor son delimitadas, pues atañen a una parte del cuerpo; de igual manera, sus manifestaciones están relacionadas con elementos somáticos, desde un dolor directo, como en el caso de una laringitis o una cefalea, hasta de forma indirecta, como un dolor en el pecho, posiblemente causado por un soplo en el corazón o un problema pulmonar.

El segundo tipo de dolor es el dolor psíquico, el cual es mucho más complejo, pues no tiene la propiedad del primero. Es un dolor no localizable para el sujeto y que representa una dificultad para ser expresado, ya que *"es, ante todo, un dolor intangible, es un dolor que se siente aun siendo impalpable"* (45) [3]. Por tal razón, es un dolor particular para el sujeto; solo él puede sentirlo. No obstante, pensamos que este dolor comparte la misma urgencia por ser aliviado: *"Dale paz al dolor fantasma que siento"*⁴. Esta urgencia posibilita la llegada a una instancia de atención psicológica o psicoanalítica.

Tal es la complejidad de este tipo de dolor que González, propuso verlo desde dos dimensiones: la emocional y la del duelo. Dichas dimensiones no están separadas la una de la otra; al contrario, se encuentran unidas y se manifiestan de forma sinérgica.

La primera dimensión, el dolor emocional, es un dolor que, como su nombre lo refiere, *"se compone de emociones, su identificación se dificulta por destacar lo incómodo y doloroso de la reacción sobre la experiencia"* (44) [3]. Es importante señalar que esta dificultad tal vez radique en la imposibilidad del sujeto en momentos de dolor, de procesar la situación a nivel mental, pues este dolor *"obnubila la mente y cierra la comprensión del pensamiento"* (44) [3]. *"Este dolor me asfixia en total miseria sin nada más que dar"*⁵.

La segunda dimensión, atañe a un proceso que todo ser humano experimenta a lo largo de su vida, y el cual, nos atrevemos a afirmar, que nadie está exento de este, y lo vivirá en mayor o menor medida e intensidad, dicho proceso no es otro que el duelo. En

⁴ *El dolor fantasma* – Isra Ramos - Amadeüs- Tema lanzado en el año 2021.

⁵ Monumentos – White Memories – Sencillo lanzado en el año 2024

términos generales y retomando lo referido por Freud, podemos referir el duelo como el proceso de quitar libido de ese objeto de amor perdido, pues *“el examen de realidad ha mostrado que el objeto amado ya no existe más, y de él emana ahora la exhortación de quitar toda libido de sus enlaces con ese objeto”* (242) [4]. Deslibidinización que Nasio retoma de una forma más poética para definir el duelo como un *“lento y penoso proceso de desamor”* (74) [2].

Definición que nos da la oportunidad de comentar la particularidad más interesante de esta segunda dimensión, ya que al parecer está conectada de alguna manera con la memoria, pues aquello que está presente, es la constante activación del recuerdo de ese objeto de amor perdido, pues este *“deja un remanente a manera de huella mnémica, que se activa con una evocación sensorial”* (45) [3].

Nasio parece reafirmar esta reactivación del recuerdo al referir que *“el dolor en el duelo corresponde, en efecto, a la reinvestidura momentánea de una imagen en vías de desaparición”* (74) [2]. Pensamiento que al parecer Allouch comparte al afirmar que solo *“basta con haber tenido contacto un tanto lateralmente con las reacciones del entorno de un muerto para verlo aflorar”* (25) [5]. *“I still press your letters to my lips, and cherish them in parts of me that savor every kiss”* (Aún presiono tus cartas en mis labios y las aprecio en partes de mí que saborean cada beso)⁶.

Tales dimensiones nos posibilitan a pensar el dolor psíquico como el dolor que se manifiesta ante la pérdida, por ende, su génesis se encuentra en el vínculo que nos une con ese objeto de amor que ya no se encuentra en nuestra realidad de forma directa o indirecta, *“es una lesión del vínculo íntimo con el otro, una disociación brutal de aquello que naturalmente está llamado a vivir unido”* (31) [2]. *“El pasado no muere, se aferra a nuestra piel anclándome a tus sombras. Y aquí solo hay fantasmas”*⁷

En consecuencia, no es fácil para el sujeto poder tramitar el dolor de forma sencilla, pues es un constante ir y venir entre el recuerdo de lo vivido y la realidad de la pérdida, entre el amor y el desamor, entre la vida y la muerte. Y justo en este camino se

⁶ Snuff – Slipknot – Perteneciente al álbum “All hope is gone” del año 2008.

⁷ Mil días, mil sombras – White Memories – Sencillo lanzado en el año 2024

encuentra el presente trabajo pues coincidimos con Nasio cuando refiere que el *“dolor es un goce que hay que agotar, una tensión que hay que descargar”* (76) [2].

Nuevas incógnitas surgen, pues, si no se trata de un proceso sencillo ¿Cómo puede expresarlo o descargarlo? ¿Cómo puede deshacerse de él? ¿Cómo puede desprenderse de ese peso? Si bien no existe una forma general para lograrlo, ya que esto dependerá de la subjetividad de cada persona, sí existe una forma primordial para comenzar dicho proceso, pues, antes de la palabra y sus múltiples expresiones, el dolor encuentra en el grito su más fiel representante y en el *Metal*, halla una de sus más puras manifestaciones.

¿Un remedio contra el dolor?

En nuestro artículo anterior mencionamos la importancia del grito, no solo en el *Metal*, sino en la vida de cualquier persona; no obstante, omitimos señalar otra función esencial, ya que también es un vehículo para expresar y combatir el dolor. Tal como lo refirió González, es *“el antídoto más primitivo contra el dolor al que los hombres han apelado desde siempre”* (68) [3]. *“Scream at ease, you try to shake those feelings deep inside”* (*Grita a gusto, trata de sacudir esos sentimientos profundos de tu ser*)⁸.

Siguiendo esa línea de pensamiento, podríamos decir que, en parte, el grito funciona como un heraldo del dolor; su aparición anticipa la presencia de este. Gritamos por y para el dolor, para *“perturbar el silencio”*⁹ y la pulcritud que el doliente muestra en sociedad: *“So ask me how I'm coping, and I'll smile and tell you, "I'm just fine" While down inside, I'm screaming 'til I fucking bleed”* (*Así que pregúntame cómo lo estoy pasando, sonreiré y te diré: "Estoy bien". Mientras en el interior, estoy gritando hasta jodidamente sangrar*)¹⁰.

El sujeto parece haber aprendido que *“lo que duele se guarda”* (32) [3]. Se mantiene alejado del otro, pues este *“percibe de alguna forma la necesidad de acallar su dolor,*

⁸ Metal screams – Black Knight – Perteneciente al EP “Master of disaster” del año 1985

⁹ The sound of silence – Disrtubed (cover de Simon and Garfunkel) – Perteneciente al álbum “Immortalized” del año 2015

¹⁰ Wishing Wells – Parkway Drive – Perteneciente al álbum “Reverence” del año 2018

en un entorno social que premia con mantener la interacción” (32) [3]. El grito viene a romper con todo ello, lo transgrede, y da existencia a ese significante que carece de palabra; lo muestra ante la sociedad e incluso ante el propio sujeto, quien por momentos evade su propio dolor.

Esta evasión es comprensible hasta cierto punto, pues el doliente se encuentra con dos clases de censura: la social y la personal. Con respecto a la primera, ya se mencionó el apremio por la interacción; empero, este no es el único elemento, ya que la sociedad *“censura las manifestaciones de sus duelos, por miedo a la estigmatización”* (33) [3]. Por otra parte, la censura personal se podría teorizarse como una resistencia o defensa del sujeto, pues el motivo de ambas *“es siempre evitar el dolor”* (98) [6].

Es precisamente la manifestación de dicha censura o evasión la que plantea una cuestión paradójica. Como se mencionó, el sujeto busca evitar ese dolor, por un lado, pero por otro, también busca su liberación. Este elemento nos hace pensar que, más que una evasión, se trata de una carencia o imposibilidad del sujeto para dar expresión y apertura a ese sentimiento a través del lenguaje, por ende, este recurre al grito en primera instancia. *“Toma por castigo mi dolor, toma esos gritos ahogados hechos redención”*¹¹.

Este recurso es ampliamente utilizado por el *Metal*, especialmente en subgéneros como el *“Death”*, el *“Trash”* o el *“Black”*, en los cuales las técnicas vocales conocidas como *“Screaming”* o el *“Growl”* hacen acto de presencia, a manera de gruñidos y gritos. Estas técnicas propician una atmosfera perfecta para poder expresar esa emoción extremadamente dolorosa.

Se puede argumentar que esta gestión emocional a través del *Metal* tiene un referente orgánico. Como lo refirió O’Neill, este *“tiene algo que conecta con los circuitos primarios del cerebro”* (26) [7]. Esto posiciona a este género una vez más en límite entre lo anímico y lo corporal, ya que *“vivirlo es sentir una magia chamánica que sobrecarga los sentidos. Dispara la adrenalina, las endorfinas y la serotonina, elementos bioquímicos que resultan agradables y adictivos”* (27) [7].

¹¹ Aversión – White Memories – Sencillo lanzado en el año 2024.

Si bien, dichos argumentos son importantes y aportan información relevante al legado e influencia del *Metal*, debemos señalar que este va un paso más allá de lo orgánico y de lo neurológico. Pues acerca al oyente mediante sus letras, su ritmo y su estridencia, a esos elementos emocionalmente dolorosos y a su vez, le brindan la oportunidad para poder lidiar con ellos.

Hegel en [2] señaló que *“el dolor que se expresa tan puramente por medio del grito curiosamente puede ser calmado por otro grito”* (187). Mientras que el no iniciado en este mundo solo escucha gritos o gruñidos, como si fuesen componentes caóticos y carentes de función, el metalero encuentra un faro o un refugio en su intempestiva tormenta de dolor. *“We build cathedrals to our pain, establish monuments to attain reedom from all of the scars and the sins lest we drown in the darkness within”* (Construimos catedrales con nuestro dolor, establecemos monumentos para lograr la libertad de todas nuestras cicatrices y pecados para que no nos ahogemos en nuestra oscuridad interior)¹².

A dicho grito se le suma la construcción melódica de muchas de las canciones del *Metal* que facilita la experimentación del dolor, pues *“debe existir una relación de ritmo entre dolor mudo sentido por la persona enlutada y la queja de otro que le presta la voz. Pienso que este acorde rítmico es lo que exorciza el dolor”* (187) [2].

Por ende, *“algunas canciones de consuelo son estribillos destinados a calmarnos ante el peligro o tranquilizarnos cuando nos enfrentamos a la muerte”* (138) [8], pensamiento que Parrabera [1] parece compartir al referir que *“La música puede sostener donde ya no puede la palabra, como cuando lo que está cerca es la muerte”* (67). Y si bien el grito y la melodía se juegan en este signifiante de la muerte, el cual se caracteriza por la ausencia o la falta de palabra, en el *Metal* existe un tercer elemento que complementa la idea de que este es una clase de agente conductor del dolor. Permitiéndole al sujeto colocar palabra donde no la hay, pues cuando no podemos acceder a esa palabra de forma personal, podremos retomar la que otros han escrito y pronunciado.

¹² Darkness Within – Machine Head -Pertenece al álbum “Unto the Locust” del año 2011.

Los ecos del dolor

Anteriormente se mencionó que, en momentos de dolor, el sujeto se encuentra en un estado de obnubilación. Por ende, es posible que su propia palabra se encuentre, de alguna manera, bloqueada o bien le resulte inaccesible en ese momento. Bajo la idea del *Metal* como un agente conductor, el sujeto podría retomar la letra de una canción como esa pieza que complementa su sentir, y la cual le brinda la oportunidad de expresarse, pues *“aunque tal vez no lo parezca, la música para los marginados y los postergados es también música consoladora”* (137) [8]. *“Es imposible olvidar una canción cuando se clava en el alma, si la necesitas brota de tu corazón dándote luz y calma”*.¹³

Levitin señaló que dicho consuelo se encuentra relacionado a una clase de identificación pues los *“que se sienten incomprendidos, apartados y solos, encuentran aliados en los letristas que cantan sobre una alienación similar”* (137) [8]. Por tal razón, no resulta aventurado afirmar que, al utilizar el *Metal* como una forma de expresión, se recurre a la repetición de otras voces que armonizan con un sentir particular.

Este argumento encuentra su fundamento en el proceso del “pos-hablar”, en el cual Freud refirió que *“aprendemos el lenguaje de los otros en cuanto nos empeñamos en hacer que la imagen sonora producida por nosotros mismos se parezca en todo lo posible a lo que dio ocasión a la invención lingüística”* (208-209) [9].

En este caso, dichas voces pertenecen a todos y cada uno de los vocalistas del *Metal* que, a través de la repetición y emulación de su canto, permiten poner en palabras esa emoción y, por ende, posibilitan que el sujeto pueda tramitarla. Justo en este punto surge una nueva incógnita, pues es inevitable preguntarse si esto es lo que motiva al sujeto a repetir constantemente una canción.

Para responder dicho cuestionamiento, es importante retomar elementos que conciernen a la repetición. Al respecto, Greenson señaló la presencia de un conflicto

¹³ El aviador – Saurom -Perteneciente al álbum el Principito del año 2025

neurótico pues *“el Yo inconsciente impide la cabal descarga instintual y la actividad ha de ejecutarse una y otra vez”* (183) [6].

Este pensamiento es muy similar al de Milmaniene, quien refiere que *“la repetición es porque se insiste en lo mismo que no termina de simbolizarse jamás”*¹⁴ [10]. Algo que, por más que se escriba o inscriba, sigue presente en el sujeto a manera de un eco doloroso. *“Just a scar somewhere down inside of me. Something I cannot repair”* (Solo una cicatriz en algún lugar dentro de mí. Algo que no puedo reparar)¹⁵.

El doliente, entonces, se encuentra en una tarea que parecería imposible, pues *“quien está de duelo corre detrás, con los brazos tendidos hacia delante, para tratar de atraparlos a ambos, al muerto y al trozo de sí mismo, sin ignorar en absoluto que no tiene ninguna posibilidad de lograrlo”* (30) [5].

Y si bien es imposible recapturar eso que se perdió y simbolizar de forma completa dicha pérdida. El doliente tiene la oportunidad de hacer algo con ello. Tal vez por eso sigue repitiendo esa canción que le duele y le mueve, una y otra vez, pues no solo encuentra algo similar a lo que siente, sino que eso le permite expresar ese dolor las veces que sean necesarias. En dicha repetición encuentra la forma de poder afrontar ese dolor, tal como lo refirió Greenson:

Los juegos, sueños y pensamientos relativos al hecho doloroso posibilitan la descarga de parte de la excesiva excitación que ha invadido el Yo. El Yo que era pasivo en la situación traumática original reproduce activamente el acontecimiento en el momento que escoge, en circunstancias favorables, y así aprende poco a poco a acomodarse a ella. (183-184) [6].

Con lo anteriormente expuesto, va quedando claro que el uso de canciones de *Metal* puede favorecer la expresión de dicha emoción, no obstante, hay que hacer un importante señalamiento, pues si algo ha enfatizado y demostrado la práctica psicoanalítica es el poder que conlleva la palabra, pues a través de ella *“puede un*

¹⁴ Mencionado en el minuto 5 con 40 segundos

¹⁵ Lost – Linkin Park -Pertenece al álbum “Meteora (20th anniversary edition)” del año 2023

hombre hacer dichoso a otro o empujarlo a la desesperación" (15) [11]. Tal es su poderío que incluso *"despiertan sentimientos y son el medio universal con el que los hombres se influyen unos a otros"* (15) [11]. Esta capacidad proviene de tiempos remotos y ancestrales.

El mismo Freud mencionó cómo anteriormente, la palabra era un "ensalmo", término que encaja perfectamente con el *Metal*, ya que su significado remite a una clase de hechicería, magia o ritual con la cual se lograba una cura: *"Speak the words I wanna hear to make my demons run"* (di las palabras que quiero escuchar para hacer huir a mis demonios)¹⁶.

Con el fin de no confundir o generar una idea errónea, es sustancial hacer una precisión. Si el metal *"proporciona felicidad, no es por que hable de cosas felices, sino porque la estimula mediante el contacto con su extremo"* (26) [7]. Esta característica es la piedra angular de nuestro texto, pues en ella encontramos la esencia de nuestra propuesta y que, a su vez, marca la diferencia con otros géneros musicales.

Si bien es posible que todo género musical cuente con canciones que hablen sobre el dolor y las pérdidas, el *Metal* dista de todos ellos al presentar dichas temáticas de forma cruda y directa, uniendo la letra y la melodía en ese objetivo. Ya sea desde la solemnidad que puede brindar el Power o el Heavy, lo violento del Trash, hasta lo melancólico y oscuro del Black, el Doom o el Death.

Subgéneros donde la mayoría de las letras exploran ese extremo que va desde la tristeza, la desilusión, la melancolía, la rabia, la venganza, la ira, la búsqueda de una redención, la vulnerabilidad, el perdón, la violencia, el desgarramiento, el sentimiento de vacío, entre muchas otras emociones y sentimientos.

Parecería una incongruencia o una ironía afirmar que la exposición a estos elementos ayude al sujeto a lidiar con su propio dolor, pues, en primera instancia para quien no está iniciado en el *Metal* o el psicoanálisis, podría parecer un acto desagradable y, por ende, algo que debe ser censurado.

¹⁶ UInforgiven II – Metallica- Perteneciente al álbum "ReLoad" del año 1997

Incluso podría invocarse uno de los viejos ataques al Metal, donde se le sataniza de propiciar o incitar el suicidio. Dicho pensar se podría basar en la frialdad de las letras y la estridencia en la melodía, no obstante, no deja de ser un elemento mítico pues:

No siempre entregarse a la pulsión tanática es entregarse a la muerte, así pues, algunos artistas no atentan contra su vida y en contraposición logran expresar en sus obras lo más ruin, abyecto y ominoso de lo humano, descargando de esta manera esa fuerza pulsional que a algunos los conduce a la muerte. (6) [12].

De igual manera, Pinzon en [3] destacó que *“palabras como devaluación, vulnerabilidad, desventaja, ofensa, perdón y venganza, toman importancia en el tiempo y la calidad del proceso de resolución del duelo”* (18-19). Esto debido a que son conceptos inherentes a los vínculos humanos, por ende, presentes en todo proceso de duelo y de dolor de manera natural.

Si en el ámbito social el dolor queda de alguna manera censurado y silenciado, como se mencionó anteriormente, apoyarse de una canción de este género en particular, permite al oyente una conexión con su sentir, pues más allá de un acto repetitivo, la canción se convierte en un espejo del dolor, un vehículo a través del cual se encuentra consuelo y comprensión, construyendo así un refugio ante la tempestad emocional, en cual haya una función sanadora.

CONCLUSION

Zizek refirió que *“con la música nunca se puede estar seguro: en la medida que externaliza nuestras pasiones más profundas, la música es una amenaza”* [13], pensamiento con el que concordamos, pues lo amenazante radica en ese reflejo que devuelve al oyente. A lo largo del artículo, se ha argumentado que el Metal no solo manifiesta el dolor psíquico en sus letras y melodías, sino que también actúa como un medio a través del cual el oyente puede experimentar, procesar y eventualmente liberar esas emociones.

Tal es el poder que tiene la música que *“se mete por las grietas de las paredes que edificó la represión, las cuales resguardan a nuestro inconsciente, por eso hay*

canciones que nos mueven más que otras” [14], pues no dejamos de encontrar, en ellas, eso que es extraño y familiar a la vez, eso que percibimos como externo, pero que impacta y hace eco en lo propio: ese dolor psíquico del cual incluso en ocasiones, uno no es consciente.

Si bien el dolor psíquico es un fenómeno intangible y por momentos inefable, que se encuentra conectado intrínsecamente con las pérdidas emocionales, el duelo y la desesperación, su expresión en la mayoría de los contextos sociales no es permitida. Por ende, en el *Metal* encuentra un espacio donde es reconocido, y en el cual puede expresarse sin alguna clase de restricción. Permitiendo su experimentación por medio de una catarsis que funciona como una purificación, la cual se articula a través de este género musical y la identificación con el mismo.

Dicha identificación se experimenta al escuchar canciones que empatan con elementos vivenciales del oyente, donde temas como la pérdida, la rabia, la desesperanza e incluso la resiliencia permiten la construcción de un vínculo con la melodía y la letra, las cuales ofrecen ese consuelo y validación que tanto se busca. Tal como lo expresó Levinit:

Saber que no estamos solos y que alguien nos comprende ayuda a salir del bache. Y la buena música como la buena poesía puede elevar una historia hasta dotarla de un sentido universal y convertirla en algo más grande que nosotros o que nuestros propios problemas (141) [8].

En este sentido, el Metal se convierte en un agente conductor que ayuda a los individuos a confrontar el dolor desde una perspectiva compartida, creando una red de solidaridad emocional a través de la música, y como lo refirió Dunn: *“El metal nos confronta con lo que preferimos ignorar, celebra lo que a menudo renegamos, y es indulgente con aquello que más tememos y por eso el metal siempre será una cultura de marginados” [15].*

BIBLIOGRAFÍA

[1] GARCÍA J. (2024). El grito *bajo el estruendo: un viaje psicoanalítico al cuerpo y alma del Metal*. Letra en Psicoanálisis. 10 (2), 57-68.

- [2] NASIO, J. (1996). *El libro del dolor y del amor*. España: Gedisa. 2015
- [3] GONZÁLEZ, M. (2024). *El dolor de la ausencia: Neuropsicoanálisis del duelo*. México: Editores de Textos Mexicanos. 2024.
- [4] FREUD, S. (1917). *Duelo y melancolía*. O.C. Tomo XIV. Buenos Aires: Amorrortu. 1975.
- [5] ALLOUCH, J. (2006). *Erótica del duelo en tiempos de la muerte seca*. Buenos Aires: El cuenco de plata. 2011
- [6] GREENSON, R. (1976). *Técnica y práctica del psicoanálisis*. México: Siglo XXI. 2004.
- [7] O'NEILL A. (2018). *La Historia del Heavy Metal*. España: Blackie Books. 2018
- [8] LEVITIN, D. (2008). *El cerebro musical. Seis canciones que explican la evolución humana*. España: RBA Bolsillo (2019)
- [9] FREUD, S. (1915). *Lo inconsciente*. En: Freud, S. Obras completas: Tomo XIV. Buenos Aires: Amorrortu. 1975.
- [10] EL ARTE Y EL DIVAN. (2018-01-23). *Encuentro entre psicoanálisis y música (1 parte)* [video] YouTube: <https://youtu.be/D3jpdxk9z3w>
- [11] FREUD, S. (1916). *Conferencias de introducción al psicoanálisis*. O.C. Tomo XV. Buenos Aires: Amorrortu. 1991. ESCOBAR, A. &
- [12] PALACIO, A. (2022). Dos voces polifónicas: música y psicoanálisis. *Revista Affectio Societatis* 19 (37), 1-26.
- [13] FIENNES, S. (Directora) (2006) *Manual de cine para pervertidos*. [Película; video online] Mischief Films & Lone Star. <https://vimeo.com/205765382>
- [14] MORALES, J. (2021) *Canciones, letras y psicoanálisis*. Disponible en: <https://spm.mx/2018/canciones-letras-y-psicoanalisis/>
- [15] DUNN S. (Director) (2005) *Metal A Headbanger's Journey*. Película; video online] Banger Films <https://www.facebook.com/share/v/1D8r6Mic8r/>