

L'art en forma de teràpia

Les teràpies expressives d'art
Treball de Recerca



Curs 2018/19

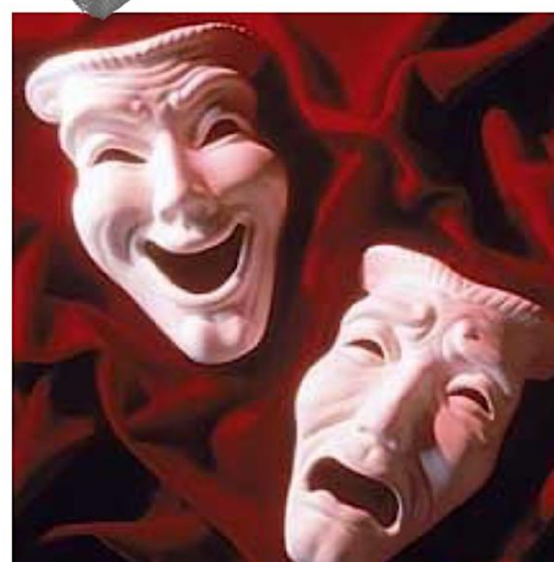
NOVEMBER, 1899.]
stone steps led from terrace to terrace upon the middle one of the third flight heath him. "Is this made ground?" anxiously. Marcella laughed back: "Yes—with a very little help from my grandpa what we country folks call benches benches a little, filled in a few places, open, so they should not wash. At least Uncle-Major has followed the pattern set round our orchards—also of the fact that a brand that always fetches the top of the body can quite touch us in quality, best such another hillside. See! It spread here are seventy-five acres planted. We se early peaches, there at the top, went to market three onths back. Look down and along these rows, though, and ll me if New York can show anything more beautiful!" "If it can, I have not seen it," Archer said, letting his eyes fit quickly and covertly from the laden trees to her face, at the trees were worth anybody's looking at. Through the p green of healthy leaves, still rich and oily of surface in he of the rain, there gleamed pinkish rounds, and faintly low orals, and clustered knobs of deep, glowing scarlet, ie boughs bent heavily earthward. Their tips were pattered, yet scarcely one was broken. Along the curv ge of each terrace grape vines stood in double rank, on le, one outside a long wire trellis. Now the trellis w ll of green stems and leaves and purple and tawny clus low were the pear trees, laden with green and russet, vest of all a solid terrace of grapes. The fine essenc uth and ripeness hung and hovered in the mist that d curled about in defiance of the splashing rain.



"I am in love—with all I have seen here," Archer went tis is a new world to me. It must be I have a sort of rited aptness for it. I can never be grateful enough te—and the storm."
"I love the rain so much it had to be good to me," la said, saucily. "Only think how I should have ough this without you! You see how things go—st, whist from breakfast to bedtime. And I hate wo in if five could play. If you had not been here to enter I might have been forced to come up here and play se w all day and every day."
"To escape—what, ennuí or Mr. Blight?" Archer asking. Marcella looked at him severely. "I hate tau r," she said.
"You surely cannot mean that ennuí and Blight are ms?" Archer said. "Consider, my dear young lady! onfided to me that he will one day have a quarter of lion—if only he marries to please his mother."
"What does that signify to me? I don't please her," la answered, affecting to put her hand to her eyes. "S d things of this world are clearly not for me. I'm stined to take root here, like one of these trees—and tre e die."
"I don't believe any of them die," Archer protested. Mar la looked pensive. "I hate to admit it," she said, "but you neary right. There is just one tree that dies. It has been nted over and over. I mean trees of all sorts have been set me particular place, and they always die after a year or

tell you what he is—the bravest, truest, honestest gentleman, modest and faithful. The wonder to me is that he has made a living in that big town. Of course he has never made a fortune. He's in a bank there—not high up in it, but where he gets decent pay. He aimed to give me a college training. When I was twelve mother had a long, long illness. She had to go away for a year, or die. I heard the Governor tell her so. She looked at him with the sweetest smile, and shook her head, saying, 'It would take all we have been saving for our

He broke off short, his voice for the first time losing its sharp evenness. After a second's pause he went on: "Then I said to myself, I will go back to the street, and play for all that is in the game. Now I—well! The whole world has changed since I—since I met—Marcella. I want her for my wife, Major, much more than I want a fortune."



*“Against the ruin of the world, there
is nothing, but one defense: the
creative act.*

Be creative; save the world.”¹

-Kenneth Rexroth

¹ “Contra la crueltat del món, no
hi ha res, excepte una defensa:
l’acte creatiu.
Sigues creatiu; salva el món.”

-Agraïments:

En primer lloc, he d'agrair al meu tutor de recerca, haver-me orientat en aquest llarg viatge i donar-me una mà sempre que la necessitava.

A la meva família, per recolzar-me fins i tot quan semblava tot perdut; per ser els meus secretaris, els meus taxistes i els meus assistents, per acompanyar-me en l'aventura i per fer-me tocar de peus a terra. En especial, a la meva mare. (Encara que ella no volia aparèixer aquí).

A la meva professora, pels aspectes formals, l'ortografia i per ajudar-me a redactar totes les idees del meu cap.

Dono gràcies també a tots els professionals, sense els quals no hagués estat possible aquest treball. A tota la gent oberta a dedicar-me el seu temps en la recerca del meu treball. A tots les persones responsables dels centres on he acudit a fer les pràctiques. I a les persones que he conegut ens aquests centres.

A tots els participants d'aquestes sessions, per deixar-me compartir amb ells aquelles estones.

Finalment també estic agraïda a totes les persones que m'han aportat els seu granet de sorra, interessant-se pel meu treball, cosa que sempre em dona motivació per seguir endavant.

Índex

1.INTRODUCCIÓ.....	4
2.MARC TEÒRIC.....	5
2.1.Aproximació a les teràpies expressives	5
2.2.Musicoteràpia	7
2.3.Dansateràpia.....	10
2.4.Artteràpia.....	15
2.5.Teatreteràpia.....	18
2.6.Biblioteràpia.....	23
3.MARC PRÀCTIC	29
3.1.Disseny global	29
3.2.Musicoteràpia	30
3.3.Artteràpia.....	32
3.4.Dansateràpia.....	35
3.5.Teatreteràpia.....	38
3.7.Entrevistes a professionals	42
3.7.1.Resum del conjunt de respostes:.....	43
3.8.Enquesta social resultats.....	50
4.CONCLUSIONS.....	53
5.FONTS REFERENCIALS	58
5.1.Bibliografia.....	58
5.2.Webgrafia	59
6.ANNEXOS	61
6.1.Resum de llibres consultats sobre art aplicat a la teràpia.....	61
6.2.Project d'Art i Hospital	68
6.3.Converses informals i disponibilitat amb professionals	74
6.4.Entrevistes a professionals	80
6.5.Exemples, gràfics i resum de l'enquesta social.....	105
6.6.Taula d'il·lustracions	111

1.INTRODUCCIÓ

L'art té valor? És obvi que hi ha quadres o escultures que es venen per milions d'euros, però... a part de la rellevància que cadascú li doni en la seva vida personal, té alguna importància real? Algú s'atreveria a posar en dubte la rellevància de la pintura, la música o la literatura? Una perspectiva funcional no acaba de respondre la pregunta i, a la vegada, una visió només estètica ofereix solucions insatisfactòries.

Les manifestacions artístiques ens envolten de tal manera que el seu valor es dona sovint per suposat. L'art està present a tot arreu: en el cartell que observem quan mirem per la finestra del cotxe, en la música que sona a l'entrar en una botiga, en les fotos que ens fem, en la roba que portem, en els llibres que llegim, en els quadres que admirem, a les pel·lícules que veiem i, fins i tot, en les paraules que utilitzem. L'art està en les petites i les grans coses que li donen sentit a la vida. Després de reflexionar sobre la pregunta vaig concloure com d'important era de veritat: l'art aporta bellesa a les nostres vides. Però no tot és estètica, l'art també ens dona la capacitat d'expressar la passió que ens impulsa des de l'interior, sense la qual no seríem ningú.

L'art sempre ha estat present en la meva vida, en qualsevol forma expressiva. Des de ben petita, la meva família va mostrar interès per tal que conegués l'art i vaig acabar provant totes les extraescolars artístiques de l'escola: pintura, instrument, teatre o cant coral, fins que vaig descobrir la dansa. I des de llavors, que devia tenir uns 10 anys, la dansa sempre m'ha acompanyat, en els meus moments de màxima felicitat, però també quan em sentia trista i no sabia com expressar-me.

Així és que em vaig començar a adonar del poder de l'art i de la passió que transmetia. I pensant en això, va ser quan vaig recordar un article d'un diari que parlava sobre l'artteràpia. En resum, explicava com els resultats d'una sèrie d'estudis realitzats suggerien que la teràpia artística centrava l'atenció, proporcionava plaer i millorava els símptomes neuropsiquiàtrics, el comportament social i l'autoestima de pacients amb Alzheimer i altres demències. Per tant, a més de poder-nos fer expressar els sentiments que tenim, vaig descobrir que l'art també es podia utilitzar com a teràpia i això, sincerament, em va fer canviar la manera d'apreciar-lo.

Per aquesta raó, vaig decidir que volia investigar més sobre l'artteràpia i la resta de teràpies expressives d'art. En aquest sentit, el Treball de Recerca podria ser una bona eina a través de la qual omplir i respondre la meva curiositat. Aquest treball neix, per tant, d'una motivació personal, amb l'esperança de poder aportar alguna cosa a la comunitat de les teràpies expressives o de poder-les atansar al meu entorn.

Hipòtesis, objectius i metodologia

En aquest treball em plantejo dues hipòtesis principals abans de començar la recerca:

1. L'expressió artística té un efecte positiu en les persones.
2. Les teràpies artístiques poden ajudar físicament o mentalment les persones.

He elegit aquestes dues hipòtesis de partida, que d'alguna manera es complementen, per motius diferents. La primera és una creença pròpia, molt més intuïtiva, que m'agradaria confirmar o desmentir. Quant a la segona, que té un punt de partida més racional, el meu objectiu és esbrinar el rigor i la utilitat real d'unes teràpies no convencionals.

Els meus **objectius** per aquest treball són, principalment, resoldre les meves hipòtesis, investigar sobre les teràpies expressives, conèixer si es poden practicar a Lleida i la formació que tenen els terapeutes que les practiquen, anar a algun tipus de sessió de teràpia expressiva, conèixer els professionals que les apliquen i descobrir a quin tipus de persona s'apliquen. Els meus objectius també són descobrir com es fa un treball tan extens, a més de millorar la meua tècnica de recerca i la meua expressió escrita.

La **metodologia** utilitzada és la seqüència lògica del treball que plantejo a partir del tema i de les meves hipòtesis. Paral·lelament faig una recerca teòrica a través de material escrit en llibres, pàgines web, articles, converses amb professionals, una àmplia enquesta social i una investigació més pràctica amb trobades amb totes les persones amb qui he pogut contactar que duen a terme aquestes activitats, més l'observació en directe de sessions o la participació activa en les mateixes.

2.MARC TEÒRIC

2.1.Aproximació a les teràpies expressives

- **Què són les teràpies expressives?**

Les teràpies d'art expressives, també conegudes com teràpies artístiques o creatives, són aquelles que utilitzen l'art i els mitjans artístics en el procés creatiu

i expressiu d'aquests, per intervenir en processos terapèutics, en rehabilitacions i cures de malalties, així com en àmbits educacionals, d'ajuda familiar o comunitària. A diferència de l'expressió d'art tradicional, les teràpies expressives posen èmfasi en el procés de creació i no en el valor estètic o el resultat final.

Les teràpies artístiques són una bona manera de provocar reflexions, comunicar coneixements, inspirar enteniment i transformar la societat. Aquestes inviten a les persones, grups i comunitats a participar en un espai creatiu on, a través de diferents modalitats artístiques, s'expressen, s'identifiquen, es potencien el seus recursos i la manera en com afrontar dificultats, així com enfortint la seva creativitat i imaginació.

Les teràpies expressives estan basades en la creença que la gent es pot curar amb l'ús de diverses formes de creació expressiva. Aquestes creuen que gràcies al procés creatiu i l'ús de la imaginació la gent pot descobrir i examinar el seu cos, emocions i sentiments durant el procés.

Bàsicament ho podem resumir explicant que les teràpies utilitzen dos processos bàsics: l'art com a procés creatiu, materials i aspectes visuals; i la part psicològica que treballa aspectes com la personalitat, el desenvolupament humà, la conducta i les relacions.

Des de sempre l'home ha utilitzat l'art com a via d'expressió per explorar el seu món interior. A través de l'art, en tots els seus aspectes, el subjecte aconsegueix relacionar-se amb el món exterior d'una forma diferent podent així expressar, gràcies a aquest mitjà, el seu món interior. És per aquest motiu, probablement, que a partir del segle XX sorgeixen una sèrie de teràpies, que intenten, a través de la creació i l'expressió, aproximar-se al complex món de les emocions i els sentiments de l'ésser humà.

- **Quin tipus de teràpies són?**

Hi ha dos tipus de teràpies:

- Teràpies preventives: que faciliten el benestar i el desenvolupament integral humà per la salut tant familiar com social.
- Teràpies curatives: en les que hi ha una relació entre el terapeuta i el pacient per ajudar a trobar un equilibri i un benestar integral en l'individu. Hi ha bàsicament 5 branques principals de les teràpies artístiques: musicoteràpia, dansateràpia, artteràpia, teatreteràpia i biblioteràpia. Cada una utilitza diferent metodologia però totes comparteixen un propòsit, una ideologia, alguns beneficis etc...

- **A qui van dirigides?**

Van dirigides a tothom ja que persones de totes les edats poden beneficiar-se'n. Aquestes teràpies es porten utilitzant durant anys per ajudar a nens, adolescents i adults en diferents contextos com hospitals, psiquiàtrics, residències, centres d'educació especial, escoles i altres centres especialitzats.

Majoritàriament són per ajudar persones amb alguna diversitat funcional com: malalts mentals, trastorns d'autisme o TDH, persones maltractades, famílies amb risc social, gent amb problemes emocionals, discapacitat -tant físics com mentals-, alcohòlics o residents en geriàtrics.

No cal ser cap dels tipus de persones mencionades anteriorment o tenir un talent artístic per rebre'n els beneficis. Hi ha professionals que poden treballar per aprofundir en els missatges subjacents que es comuniquen a través del art, cosa que ens ajudarà en el nostre procés de creixement personal.

- **Breu història de les teràpies artístiques**

Si bé les persones han utilitzat les arts com una forma d'expressar, comunicarse i curar durant milers d'anys, la teràpia artística només va començar a formalitzar-se a mitjans del segle XX. Molts doctors van notar que les persones que patien malalties mentals s'expressaven millor amb dibuixos i altres obres d'art, cosa que va portar a diversos científics a explorar l'ús de l'art com una estratègia de curació. Des de llavors, l'art s'ha convertit en una part important del camp terapèutic i s'utilitza en algunes tècniques d'avaluació i tractament.

2.2.Musicoteràpia

Al llarg de la història hi han hagut diferents definicions sobre la musicoteràpia, però personalment considero que la que llegireu a continuació és bastant completa:

La musicoteràpia és l'ús de la música i/o instruments musicals (so, ritme, melodia i harmonia) realitzat per un/a musicoterapeuta amb un pacient o un grup, en un procés creat per facilitar, promoure la comunicació, les relacions, l'aprenentatge, el moviment, l'expressió, l'organització i altres objectius terapèutics rellevants, per així satisfer les necessitats físiques, emocionals, mentals, socials i cognitives.²

Il·lustració 1: Imatge de la Pediatric Therapy Center



Té com a finalitat desenvolupar potencialitats i/o restaurar les funcions de l'individu de tal manera que aquest pugui aconseguir una millor integració interpersonal i, consegüentment, una millor qualitat de vida a través de la prevenció, la rehabilitació i el tractament. Bàsicament diríem que té com a objectiu buscar el benestar de les persones a través de la música.

- **La música com a expressió humana i com a teràpia**

Hi ha moltes raons per les quals la música es pot emprar com a mitjà expressiu, artístic, flexible i terapèutic. El gran avantatge d'emprar la música és que les persones de totes les edats en podem gaudir de participar-hi. Des dels primers anys de vida fins a la tercera edat, tant les persones amb formació musical com sense, poden deixar-se inspirar per la música.

El tipus de participació en la música sí que pot variar, depenent de l'edat i de l'educació musical. En les primeres edats la música s'experimenta en el vessant sensorio-motriu i es canalitzarà a través de tocar o escoltar música. A mesura que anem creixent, la implicació amb la música també és més complexa i la participació en la música és cada cop més una activitat social. En l'etapa adulta, la música ens acompanya en moltes situacions quotidianes i en esdeveniments especials, oferint una font de plaer i d'interacció social.

La música té moltes funcions com, per exemple: resposta física, comunicació, expressió personal, representació simbòlica, reforç de la conformitat a les normes socials, validació de costums, tradicions i hàbits, bagatge cultural, integració social, plaer estètic, entreteniment... Què té la música que ens agrada tant? Diu una dita que la música amanseix les feres i que, fins i tot, les plantes creixen millor amb música! Quin és el secret de la música?

- **Breu història**

² Segons la Federació Mundial de Musicoteràpia.

Sembla ser que la musicoteràpia i la música sempre han estat vinculades. De totes maneres, les primeres dades escrites on en trobem referència són probablement uns papirs mèdics egipcis descoberts a Kahum per Petrie en 1899 i que daten a l'entorn de l'any 1500 a. C.

També tenim una cita a la Bíblia (1, Samuel, 16:23) que diu: “Quan el mal esperit s'apoderava de Saül, David prenia l'arpa i la tocava i Saül es calmava i es posava millor, i l'esperit dolent s'allunyava”.

Hi ha referències també de Babilònia, Grècia i Roma, a l'Edat Mitjana, al Renaixement i fins avui. A Catalunya tenim l'Associació Catalana de Musicoteràpia que manifesta la necessitat i les ganes de fer projectes comuns entre tots els professionals i construir un escenari en què la musicoteràpia guanyi reconeixement, caràcter professional i cada cop sigui més accessible a les persones que se'n poden beneficiar.

- **Grups tractats per musicoteràpia**

La veritat és que he trobat molt col·lectius que es poden tractar amb aquesta teràpia: nens i adults amb discapacitat física i/o mental, persones de la tercera edat, persones amb discapacitat sensorial.

La musicoteràpia també pot ajudar a acompanyar problemes mèdics i rehabilitació neurològica. També psiquiatria penitenciària i entorns educatius.



Il·lustració 2: Rebut musicoteràpia a un hospital

- **Aspectes professionals**

Els procés de la musicoteràpia inclou la derivació, l'avaluació, el tractament i la documentació. Abans de començar el tractament s'hauria de realitzar una avaluació, generalment per un equip interdisciplinari que consti de professionals de diferents especialitats. Aquesta informació ajuda a donar l'enfoc correcte que s'hauria de donar al tractament.

El tractament comença amb el desenvolupament de finalitats i objectius. Les finalitats són declaracions generals de les intencions, mentre que els objectius descriuen amb precisió allò que hauria d'aconseguir la persona. Al llarg del temps s'enregistra el procés recollint dades objectives i subjectives. Aquesta informació ajuda a determinar la responsabilitat, l'efectivitat del tractament i l'eficàcia de la teràpia cosa que permet que el terapeuta realitzi els canvis pertinents per ajustar-se als objectius.

El seguiment s'enregistra en un expedient personal que pot incloure fins i tot un gràfic amb dades rellevants. Els informes escrits i tot allò que passa a les sessions estan envoltats de confidencialitat.

L'últim pas en el procés de teràpia és l'avaluació i finalització del tractament i hauria d'incloure recomanacions per a la garantia de continuar amb les millores.

2.3.Dansateràpia

La dansateràpia és un mètode psicoterapèutic que va sorgir als Estats Units a la dècada de 1940. Marian Chace, Trudi Schoop, Lilian Espenak i Mary Whitehouse són les fundadores de les diferents modalitats de la dansa com a teràpia. En l'actualitat hi ha diferents teories sobre el principal origen d'aquesta.

Segons la ADTA³ la dansateràpia es pot definir com: "L'ús psicoterapèutic del moviment per promoure la integració emocional, cognitiva, física i social d'un individu". A la dansateràpia també se l'anomena Dansa Moviment Teràpia o DMT com a acrònim. Segons les intervencions donades per un terapeuta, la dansateràpia incrementa el nivell de percepció personal i del cos, permet realitzar amplis moviments i incentiva l'individu a expressar-se de manera autèntica a través de la integració de l'inconscient. La DMT s'entén com l'ús psicoterapèutic de la dansa i el moviment per aconseguir la integració dels processos cognitius, corporals i emocionals de l'individu. El cos i els moviments són els mitjans per permetre el desenvolupament de la personalitat.



La finalitat de la dansateràpia, com de les altres teràpies

Il·lustració 3: Representació de la creatives, és la d'oferir un instrument alternatiu per dansateràpia integrar les experiències prèvies a l'idioma i la memòria corporal, estimular la percepció corporal, desenvolupar una imatge corporal real, estimular el moviment personal i autèntic, desenvolupar la percepció i cap als altres, per a poder analitzar les emocions viscudes, adquirir noves maneres per establir vincles i gestionar situacions, aprendre a expressar-se i reflexionar sobre el moviment, ser-ne conscient i integrar elements viscuts.

En dansateràpia es busca l'exteriorització de les emocions mitjançant el despertar del cos: és per això que durant la sessions es treballen les tensions musculars, es regula la respiració a través d'exercicis específics, es corregeix la postura, es dona valor al cos en l'espai, trobant d'aquesta manera, una nova via de comunicació.

És justament a través del moviment que es poden generar els canvis, no només a nivell físic, sinó que treballant activament i contemporàniament el cos interior.

³ American Dance Therapy Association (Associació Nord-americana de Dansa Teràpia).

Aquell cos que no és visible i que, per tant, moltes vegades es queda en l'oblit i que pot ser la causa de successius problemes tant sensorials com psíquics.

A través de la dansa no es busca només el tema estètic del gest i la bellesa de la interpretació sinó que, sobretot, la dansateràpia posa èmfasi en expressar a través del moviment el que ens bloqueja en la vida quotidiana: ballant podem expressar les nostres pors, la ràbia, l'angoixa, el dolor... En el moment en què reconeixem aquests sentiments dins nostre, podem portar-los a l'exterior a través del nostre mateix cos perquè, un cop visualitzats, puguem comprendre, optimitzar-los o canviar-los. En dansateràpia no és important la interpretació final de la nostra dansa, sinó que el procés que ens porta fins a aquesta dansa és l'element rellevant.

• Història

Pel seu caràcter efímer resulta pràcticament impossible situar el seu origen a l'espai i en el temps ja que solament és conegut per testimoniatges escrits o artístics (pintura i escultura), els quals comencen amb les civilitzacions clàssiques com Egipte, Grècia o Roma. Usar el ball com a instrument terapèuticament eficient és tant antic com la dansa mateixa. La dansa s'ha utilitzat com un ritual de curació en la influència de la fertilitat, el naixement, la malaltia i la mort des de la primera història de la humanitat.

En les civilitzacions de l'orient, les danses sempre han format part de la vida religiosa i espiritual. Els espectadors no anaven a les actuacions pel simple fet d'entretenir-se, sinó també per enriquir-se espiritualment. Els xamans, els sanadors-bruixots van ser els primers en utilitzar la dansa com a inici de la curació⁴.

En canvi, en el món occidental es va perdre bastant l'antiga creença i es va establir un pensament de separació entre el cos i la ment; pensament que es deu al desenvolupament de les fortes creences religioses cristianes que consideraven el cos com una cosa impura i per això li van donar una importància secundària⁵.

Després de la primera guerra mundial es van produir gran canvis polítics i socials que van donar pas a moltes revolucions i a tot un món de transformacions. I sobretot a Alemanya, on una generació nova d'artistes desenvolupen corrents en la dansa molt innovadores.

Més tard cap a 1930, una nova filosofia de la dansa es va desenvolupar a Europa i als Estats Units amb la idea de que el moviment podria tenir un efecte positiu respecte a que la dansa no era simplement un art expressiu. Hi ha una opinió general que la dansa i el moviment com a imaginació activa va ser originada per Jung en 1916 i desenvolupada en els anys 60 per la pionera de la dansa Mary

⁴ Ja que tenien en compte la creença de la relació entre el cos, la ment i l'esperit. ⁵ Idees que sorgeixen i es desenvolupen en l'Edat Mitjana.

Whitehouse. A partir de Jung es poden diferenciar dues etapes en la història de la dansateràpia:

-Primera etapa

Marian Chace, va encapçalar el moviment de la dansa en la comunitat mèdica com una forma de teràpia. Ella és considerada la principal fundadora del que ara és la teràpia de ball als Estats Units. El 1942, a través del seu treball, es va introduir la dansa per primera vegada a la medicina occidental. Chace era originalment ballarina, coreògrafa i intèrpret. Després d'obrir la seva pròpia escola de dansa a Washington D.C., Chace va començar a adonar-se dels efectes del ball i el moviment dels seus estudiants. Els sentiments de benestar reportats dels seus estudiants van començar a cridar l'atenció de la comunitat mèdica i, alguns metges locals, van començar a enviar pacients a les seves classes. Aviat va ser convidada a treballar a l'Hospital de St. Elizabeth de Washington D.C, una vegada que els psiquiatres també es van adonar dels beneficis que rebien els seus pacients a l'assistir a les classes de ball de Chace. El 1966 Chace es va convertir en la primera presidenta de l'Associació Americana de Teràpia de la Dansa, una organització que va fundar amb altres pioners del DMT.

-Segona etapa

La segona onada de la Teràpia del Moviment de la Dansa es va produir al voltant dels anys 70 i va despertar molt interès pels terapeutes americans. Durant aquest temps, els terapeutes van començar a experimentar amb les aplicacions psicoterapèutiques de la dansa i el moviment. Com a resultat dels experiments dels terapeutes, DMT es va classificar com una forma de psicoteràpia. Va ser a partir d'aquesta segona onada que es va desenvolupar la teràpia del moviment de dansa d'avui en dia.

• La tècnica de la dansateràpia

Per assistir a sessions de dansateràpia no cal ser ballarins. És cert que moltes vegades la por a no realitzar moviments agradables a la vista, pot generar bloquejos a l'hora de ballar. És per això que seguint les pautes de tècnica de dansa es pot oferir més seguretat a la persona.

A través de la tècnica de dansa no es pretén ensenyar moviments i pautes per aprendre a ballar, sinó poder expressar a través dels moviments el nostre món interior, percebre millor els sentiments corporals, ampliar el repertori de moviments i prestar més atenció a la fusió entre un estat d'ànim i el moviment. L'elecció de l'estil de ball dependrà de l'estat d'ànim i la situació general de l'usuari ja que els diferents estils de ball creen diferents estats d'ànim. La tècnica consisteix en:

- la **imitació**

L'imitar pot ser eficaç a l'hora de compartir sentiments propis amb els dels altres. En principi pot ser bastant violent expressar obertament el que passa dins d'un mateix. És per això que imitar moviments aliens pot ser un bon mitjà per acceptar el món de l'altre i el d'un mateix. La imitació comporta una concentració tant a nivell físic com psicològic. És per això que el terapeuta, en el moment que percep que el pacient no pot o no sap com expressar un sentiment difícil, recorre a la imitació per generar el canvi.

- la **improvisació**

L'ajuda que ofereix la improvisació és la possibilitat de deixar-se portar pel moment present. A través de la improvisació no se segueixen pautes o regles, sinó que permet al pacient deixar-se portar pels impulsos, per les emocions que indueixen al moviment.

En aquesta etapa no hi ha res planejat, per tant, es percep com poder utilitzar lliurement el cos en l'espai i en el temps. Deixar-se portar per la força de la música i el ritme. La improvisació permet ballar pel gust de ballar, utilitzant el moviment i el gest per comunicar-se. El que es pretén ensenyar a través de la improvisació és deixar de banda tots els comportaments planejats, les obligacions i límits que moltes vegades ens imposen nosaltres mateixos. No obstant això, és justament en aquest moment en el qual el pacient pot sentir-se completament "lliure".

Com en la improvisació es treballa amb el subconscient, s'haurà de tenir particular cura amb aquells pacients que pateixen d'algun trastorn psicòtic.

- la **creació**

Per creació s'entén la combinació entre la tècnica de dansa i la improvisació. És la part creativa de l'activitat, en què l'usuari veu potenciada la seva autoestima. A diferència de la improvisació, la creació busca el moviment precís per poder expressar un sentiment o una emoció en concret. El moviment crea el que es vol expressar.

En definitiva, la creació és el moment en el qual es permet al participant trobar un equilibri entre els dos extrems. Aquí es combina l'après durant la tècnica de dansa i la improvisació; és a dir, aprendre a controlar els propis moviments i expressar els propis sentiments. Durant la creació, el pacient expressa sentiments, estats d'ànim i emocions amb moviments acuradament buscats. A l'haver de representar a través del moviment, la creació permet al pacient distanciar-se del seu món interior que en aquest cas ja no representarà una càrrega sinó que una part de la realitat.

• **Material usats per la DMT**

L'instrument principal és, òbviament, el Cos Humà; el segon component és l'Espai, on es mou el cos i on es dibuixen les formes i el tercer element és la Descripció del que el cos crea en l'espai. Totes les vegades que dansem es

creen nous moviments i noves formes en l'espai, pel fet que aquests no són estàtics sinó que estan en continu canvi i transformació. Tots això ens permet constantment trobar noves formes d'expressió i comunicació.

- **A qui s'adreça?**

La dansateràpia està indicada per a qualsevol persona que desitja explorar el seu món interior i millorar la seva qualitat de vida, com a les altres teràpies, però està recomanada especialment per a persones amb distorsions o preocupació per la seva imatge corporal, persones amb dificultats en els moviments o bloquejos corporals reals, per a les persones que per deteriorament o trauma ho necessitin i per a persones en determinats períodes d'angoixa, com les associades amb la pèrdua, la transició o el canvi.



Il·lustració 4: Sessió de dansateràpia

- **Beneficis de la dansateràpia**

Dirigint-se a moltes àrees de tractament, molts són també els beneficis físics o psicològics que deriven de la dansateràpia. Entre els beneficis físics veiem:

- La millora de la salut del cor i del sistema cardiovascular.
- La disminució del volum de greix.
- L'augment de la força i la resistència, tant muscular com òssia.
- La millora de la postura.
- La millora de la flexibilitat, agilitat i coordinació. - L'augment del nivell d'energia.

I els beneficis psicològics o mentals serien:

- L'augment de l'autoconsciència, l'autoestima i l'autonomia personal.
- Experimentar enllaços entre el pensament, sentiments i accions.
- L'augmentar les conductes d'afrontament adaptatiu.
- Expressar i gestionar sentiments o pensaments aclaparadors o obsessius.
 - La maximització dels recursos de la comunicació - L'autoanàlisi de la relació amb els altres.
- Viure la realitat externa a través dels canvis interns. - Desenvolupar relacions de confiança.

La dansateràpia és un treball en equip en el qual tots són igualment creadors, perquè el moviment no es transforma en realitat fins que no es realitza. És només llavors que el moviment es pot executar, veure i sentir. La dansa és per a ser

sentida i vista, és un llenguatge que no necessita la paraula per transformar-se en un vehicle de les històries que volem explicar sense parlar.



Il·lustració 5: Sessió animada de dansateràpia

2.4. Artteràpia

L'artteràpia està relacionada amb la definició d'art com a coneixement a través de l'emoció. Hi ha complementaritat entre emoció i saber, entre matèria i forma, entre ment i cos. L'art com a teràpia busca indagar en el coneixement intern de l'ésser humà mitjançant emocions estètiques i la seva expressió i impressió, especialment quan el llenguatge oral o escrit no és suficient o no abasta.

En artteràpia és tant important el procés com el resultat final: observar detingudament allò que anem trobant en aquest procés, buscant solucions als reptes que es van presentant, equilibrar la fase creadora i la de descans i repòs, adquirir nous coneixements.

En un taller d'artteràpia s'ha de sentir el procés creatiu, es pren l'art com a destructor i constructor de la personalitat que la porta al creixement, al poliment, al perfeccionament i a l'amplitud de perspectives.

L'artteràpia hauria de dur a la persona a un estat de creativitat, cap a l'apertura i confiança en sí mateix i en l'espai terapèutic, cap a la flexibilitat i la tolerància cap als altres i cap a sí mateix, cap a la capacitat d'arriscar-se amb garanties, de situar-se en aquest espai de pèrdua, d'apertura, cap a un estat de disponibilitat cap a ell i cap al seu entorn

• Història i tendències

La història de l'artteràpia ha estat marcada, per diferents orígens:

- L'art posat al servei de guarir com a manera de catarsi⁵, que ha estat conceptualitzada des de l'antiguitat.
- L'interès dels psiquiatres per la producció artística de persones amb problemes de salut mental per la seva vàlua artística.
- La utilització pràctica, sense teoria, de les primeres persones que van utilitzar l'artteràpia.
- El domini de les corrents de la psicoanàlisi⁶ i de l'antroposofisme⁷ sobre el pensament de que l'art té una vessant terapèutica.
- Un intent d'obrir les maneres de teràpia per aconseguir resultats cada cop millors.

Actualment, el treball en artteràpia s'orienta a partir de diferents tendències. Hi ha un corrent més proper a la psicoteràpia clínica que considera l'activitat plàstica com a secundària en la qual l'efecte terapèutic s'emmarca en la comunicació que s'estableix en torn al procés de construcció de l'obra. En l'altre extrem, hi ha una tendència que privilegia l'organització del treball i el marc que afavoreix l'estructuració conscient de la representació i el producte final.

Potser el treball en artteràpia es pot enriquir dels dos pols, ja que es pot centrar sobre la recerca del subjecte per trobar i elaborar un univers d'imatges significatives de les seves inquietuds internes i externes.

• El procés creador, el joc i la creativitat

En el procés artístic es despleguen sobretot tres nivells: la creativitat (imaginació, facilitat d'inventar o crear, inventar,..), el coneixement i el plaer. La creativitat és essencial en molts apartats de la vida humana, i especialment en l'educació, en l'art i en l'artteràpia.

L'element característic de creació d'una nova solució (nova almenys per qui la crea) de cara als reptes que pot tenir una persona, li ofereix alternatives i maneres noves per les situacions que ha de resoldre. Aquest estat d'apertura afavoreix la



⁵ Una catarsi o experiència catàrtica és una experiència personal purificadora, de gran significat interior, provocada per un estímul extern.

⁶ La psicoanàlisi és una teoria que investiga i ajuda a la comprensió del funcionament mental normal i patològic.

⁷ L'antroposofia es funda en l'afirmació que és possible anar més enllà de la visió materialista de la naturalesa i del món limitat a l'aspecte físic.

consideració de discursos aliens al nostre i ens aporta fluïdesa, flexibilitat, tolerància, originalitat.

La possibilitat d'expressar allò que sentim, pot ser alliberador i terapèutic.

El joc, com a part important del procés creador, ens porta a un actuar des de dins i des fora d'una situació. Per això el joc facilita el creixement, és universal i permet a l'individu relacionar-se amb els altres.

Alguns autors han trobat diferents fases en el procés creador:

- Fase d'exploració, on es desmunten les idees prèvies i s'intenta reordenar-les de diferents maneres i amb diferents matisos.
- Fase de transformacions, de produccions de forma, de noves formes. - Fase de culminació de la recerca.
- Fase de selecció per fer una creació
- Fase final, obtenció del producte (revisable, de vegades i volta a començar, si s'escau)

- **L'art terapeuta**

L'art terapeuta és un professional amb formació tant en art com en teràpia. Hauria de tenir coneixement teòric i pràctic sobre el desenvolupament humà, teories psicològiques, pràctica clínica, tradicions espirituals, multiculturals i artístiques i sobre el poder sanador de l'art.

En resum, els especialistes en artteràpia han d'aplicar coneixements teòrics i pràctics de:

- Tècniques d'activitats plàstiques.
- Psicologia de la representació i de l'expressió.
- L'art, el seu significat i la seva història.
- L'artteràpia específicament, per a poder globalitzar tot allò que sap.

Segons l'ECART⁸ s'han de definir uns principis en la pràctica de l'artteràpia. Hauríem de parlar de confidencialitat, és a dir, els intercanvis entre client i artterapeuta haurien de ser confidencials i no sortir de l'equip terapèutic.

També parlen de l'enregistrament històric de treballs, que podrien ser d'uns tres anys. Si s'han de fer exposicions es faran sempre amb el permís dels autors (evitar la venda de productes de les persones que s'acompanya!). Hi hauria d'haver una avaluació inicial i una previsió i organització de sessions. La flexibilitat i la retroalimentació⁹ les tindrem presents.

⁸ ECART és un consorci d'universitats. El seu propòsit principal és representar i fomentar el desenvolupament de l'educació en artteràpia a Europa.

⁹ Retroalimentació o retroacció és el procés de compartir informació, observacions, preocupacions i suggeriments amb una altra persona. La realimentació és un procés bidireccional.

Quant a la supervisió entre professionals i la formació contínua són garantia d'anar per bon camí. No ens oblidem de les condicions mínimes d'espai i temps i de l'equilibri econòmic.

- **Àmbits de l'artteràpia**

Tenim artteràpia en l'àmbit educatiu, en l'àmbit social i en l'àmbit clínic.

Si s'entén l'educació com a trobada que permet el descobriment i el creixement, el fet educatiu hauria de ser una apertura pel creixement comú.

Avui en dia, l'artteràpia està reconeguda com a professió a diferents països i es troba integrada (des dels anys 70) als sistemes de salut, educatiu, social i comunitari. Estats Units i Anglaterra són capdavanteres en la implantació de l'artteràpia a l'escola pública, on s'aplica en paral·lel al programa educatiu i al sistema de salut. Centres públics i privats utilitzen l'*art therapy* com a reforç emocional dels alumnes i en les dificultats d'aprenentatge i rendiment.

Les diferents aplicacions en l'inesgotable camp infanto-juvenil, l'han posicionat com una alternativa sòlida a la teràpia tradicional. *“La arteterapia es una potente vía de apertura al cambio. Facilita la exploración de nuestros límites, recursos, necesidades, etc., de nuestras dinámicas de relación con el mundo; impulsa el desarrollo de formas de interacción singulares, propias, que se integren y den sentido a nuestra experiencia subjetiva de la vida”*¹⁰.

França, Canadà, Suïssa o Israel són altres països on l'artteràpia s'ha consolidat i forma part del teixit social. Tant en l'àmbit públic com privat. A casa nostra això no és així, tot i ser una formació universitària des del 1999. **Alicia Expósito**, coordinadora del Màster Integratiu en Artteràpia de la Universitat de Girona, intenta trobar-hi raons:

“Les estructures i el reconeixement d'una nova professió porten temps. Som els artterapeutes, treballant acuradament i demostrant els beneficis de l'artteràpia, la solidesa de les formacions universitàries de Màster i la consolidació de la col·laboració amb administracions públiques i entitats privades, les que faran que la nostra professió arrel i sigui reconeguda”.

2.5. Teatreteràpia

La teatreteràpia és la utilització de tècniques teatrals per facilitar el creixement personal i promoure la salut mental. Aquesta tècnica usa el teatre per accedir a



Il·lustració 7: Sessió real d'artteràpia

¹⁰ Segons l'artterapeuta, doctora en Belles Arts per la Universitat Complutense de Madrid i professora a la Universidad Autónoma de Madrid **María del Río Diéguez**.

l'inconscient de l'individu a través d'imatges i/o metàfores teatrals. Hi ha moltes definicions diferents sobre aquesta teràpia, però la que he trobat més correcta és: "La teatreteràpia és l'ús intencionat dels aspectes curatius del drama dins un procés terapèutic".¹¹

Jo diria que el teatre és una gran eina d'autoconeixement perquè ens ajuda a adonar-nos del que realment sentim gràcies a la des-personificació. El fet d'improvisar ens ajuda a connectar amb uns nivells del nostre subconscient, que no seriem capaços d'arribar d'altres maneres i ens connecta amb parts de nosaltres mateixos que pot ser que tinguem completament negades o bloquejades. A vegades fins i tot és molt graciós quan fem la integració del que hem representat en un taller i de com ens esforcem a recalcar: "no us penseu que sóc així, he fet això perquè era teatre!".

Ens costa reconèixer el nostre talent creador i acceptar que al cap i a la fi sempre és un mateix qui ha creat el personatge. Per això, el teatre ens permet comprendre com vam crear els rols i les maneres amb els quals ens identifiquem i treballem i com al final acabem confonent la nostra identitat real amb el rol que exercim.

Durant el segle XVIII alguns hospitals europeus, sobretot del Regne Unit, Alemanya i França van introduir tractaments terapèutics per als malalts mentals i també els van proporcionar activitats artístiques i ocupacionals com a forma de tractament. Més endavant, durant el segle XIX, es van construir una gran quantitat de psiquiàtrics amb teatres com a part de les seves instal·lacions.¹²



Il·lustració 8: Representació de Teatreteràpia

I des d'allí la teatreteràpia es va anar descobrint i popularitzant arreu del món. Avui en dia és un teràpia força extensa, encara que segueix necessitant més impuls i visualització.

- **Història**

¹¹ Definició donada per la BAD (*British Association of Dramatherapist*).

¹² *The Theory and Practice of Expressive Art Therapy: Drama Therapy* de Fang-lan Chen (secretari-general de: *Taiwan Medical Architecture and Healthcare Management Association*).

En la novel·la: *"Drama as Therapy Theatres as Living"*, l'autor Phil Jones dona una història molt breu sobre el teatre com a teràpia. Aquesta pràctica té els seus orígens a l'Antiga Grècia, tot i que amb un nom diferent. La primera documentació del teatre com a pràctica terapèutica va ser en el 1939 per Peter Slade en una conferència a l'Associació Mèdica Britànica. Als Estats Units, la primera documentació d'això es troba en un article escrit per Florsheim destinat a *"The American Occupational Therapy Association"*.

L'escriptor argumenta que el més primerenc del teatre com a mitjà terapèutic era Aristòtil. Aristòtil considera que *"la funció de la tragèdia era induir l'estat emocional i espiritual de la catarsi, un alliberament de sentiments profunds que originalment tenia una connotació de purificació dels sentits i de l'ànima"*. Encara que el drama no s'utilitzava en un entorn de teràpia, encara despertava l'emoció i provocava canvis per al públic.

Un altre exemple primerenc del teatre com a forma de teràpia no intencionada és al segle V a. C. per Caelius Aurelius. En el seu assaig *"Sobre malalties agudes i sobre malalties cròniques"* escriu sobre quina "prescripció" és la millor per a la malaltia dels seus pacients. No obstant això és un ferm defensor dels seus pacients afectats per veure un rendiment escènic i fins i tot es pot dividir cada malaltia amb una forma particular de teatre. Afirmar el següent: "si la bogeria dels pacients necessita una desactivació, llavors un mim és adequat; si la condició implica "infància lúdica", llavors es necessita una obra que representi tristesa o tragèdia ". Fins i tot en aquell moment, la gent s'adonava de quina manera el teatre pot impactar en la vida.

Les pràctiques més influents provenen dels psiquiàtrics europeus que van incorporar el teatre a les seves instal·lacions. Al segle XVIII es va iniciar el moviment de teràpia moral i molts hospitals de salut mental van canviar els seus mètodes de tractament, però molts pacients hospitalaris van quedar a les presons i les cases de treball per falta de finançament o per pagar un millor tractament. Un cas molt conegut va ser el psiquiàtric *Ticehurst*¹³ en el qual hi havia una actuació cada nit on participaven trenta-sis pacients. Es van crear conjunts extravagants amb l'esperança de "restaurar la salut a les ments malaltes". No obstant això, hi ha dos condicionants a tenir en compte: *Ticehurst* estava dirigit als rics i només els homes estaven autoritzats a participar en activitats teatrals. Aquest hospital va conduir el camí a ajudar altres psiquiàtrics a portar el teatre als seus centres de tractament, així com a les bases del moviment d'arts i oficis als hospitals com a part de la teràpia ocupacional.

¹³ El psiquiàtric **Ticehurst** fou un centre de salut mental. Localitzat a East Sussex, al Regne Unit. Inaugurat en el 1792 a la dècada de 1870, Ticehurst va ser considerat un dels asils privats més ben considerats i era molt important. Avui en dia, l'hospital ofereix tractaments de dia, ambulatori i residencial.

• La metodologia

Una de les avantatges de la teatreteràpia és que exigeix al pacient la participació plena en el procés, involucrant el cos, la ment i les seves emocions. D'aquesta manera, la persona es capbussa al 100% i resulta una teràpia molt més efectiva.

El cos té la funció de gesticular i transmetre al màxim tot allò que vol plasmar. La ment s'utilitza per processar les actuacions, prendre decisions ràpides en un àmbit d'improvisació i agilitat mental. I l'emoció podríem dir que és la capacitat per traduir les seves emocions i canalitzar-les en l'espectacle i en la seva pròpia actuació.

La teràpia pot emprar molta quantitat de tècniques, les més comunes són:

- Els jocs de rol
- La improvisació propícia
- El conta contes
- El joc projectiu
- La mímica
- El discurs
- El moviment
- L'actuació
- Els objectes, les màscares i l'escenografia



Il·lustració 9: Sessió de Teatreteràpia

• Com són les sessions?

Les sessions de teatreteràpia s'estableixen sempre en funció dels objectius que es vulguin obtenir. Aquesta base, sumada a la versatilitat de la seva naturalesa, fa que sigui important adequar cada sessió al pacient, al seu problema i a la meta que es persegueixi. En funció del nombre de participants en la teràpia, la podem classificar de dues maneres:

- **Teatreteràpia individual:** aquestes sessions són dissenyades de forma personalitzada en funció de les necessitats específiques del pacient en qüestió. L'objectiu és sempre millorar la situació d'aquesta persona, atorgant-li benestar i una millor qualitat de vida. Entre els exercicis a provar estan la improvisació, l'elaboració d'escenes, els monòlegs, la mímica, etc. Sempre es busca l'ús de les capacitats verbals, emocionals i corporals en un mateix context.

- **Teatreteràpia grupal:** en aquest cas les sessions s'organitzen per grups que necessitin millorar la seva capacitat de relacionar-se i habilitats socials, però sense malalties psicològiques greus. En aquest tipus d'exercicis es busca crear espais segurs en què els pacients interrelacionin i realitzin treballs interdisciplinaris, buscant millorar el seu funcionament en un context social.

Segons Catnach, una teatre terapeuta anglesa, en les sessions grupal sempre hi ha tres etapes imprescindibles:

a) El preescalfament: considerat un disparador, és a dir, el preparar els temes i l'enfocament de la resta de la sessió a través de la introducció d'eines dramàtiques que es necessitaran en aquesta sessió o en sessions futures. El terapeuta emet consignes sobre les quals els participants actuen lliurement, observant al seu torn la dinàmica del grup i sensibilitzant amb els temes i sentiments que crearan l'enfocament del drama, a més de reforçar la seguretat del grup a través de l'èmfasi en les regles bàsiques i els límits, alhora que el permís al grup per fer la representació.

b) Fase de desenvolupament: Aquest és el nucli d'una sessió, la fase d'exploracions creatives i de les representacions. S'estudien els temes a través de les formes dramàtiques apropiades.

c) Conclusió: Aquesta etapa és la resolució final del teatre per tant el grup tria expressar-ho. El grup pot acabar mitjançant la reflexió de tota l'experiència i amb la seva pròpia forma de conclusió, com una forma ritual o de representació dramàtica.

- **El/la teatre terapeuta**

És fonamental tenir estudis de teatre, psicologia o psicoteràpia per a poder impartir aquest tipus de sessions. A Espanya hi ha un gran nombre de centres que ja s'especialitzen en aquest tipus de teràpia. No obstant això, cada vegada hi ha més centres psicològics que l'inclouen entre la seva oferta, sobretot espais sanitaris, centres educatius, llocs destinats a la tercera edat i fins i tot tallers per a empreses en els quals millorar les habilitats comunicatives d'un departament.

- **Els beneficis de la Teatreteràpia**

Encara que a simple vista sembli més un taller de motivació i els beneficis més coneguts d'aquest siguin coses com l'expressió no verbal de sentiments difícils, el processar les emocions, millorar l'autoestima, la reducció dels sentiments d'aïllament, el treballar amb problemes de relació etc. La veritat és que aquest tractament crec que té molts avantatges de cara a millorar la qualitat de vida dels pacients:

- **Autonomia:** potencia les habilitats i promou una major independència en pacients amb algun tipus de discapacitat mental. També millora les seves conductes i els seus funcionaments emocionals i cognitius. Al final, condueix a la millora de la confiança i la seguretat en un mateix.

- **Capacitat expressiva:** augmenta la seva creativitat i les seves formes d'expressar-se, el que es tradueix en un desenvolupament personal més gran i en millors relacions amb les persones del seu entorn.
- Entorn de canvi: treu als pacients de la seva zona de confort, oferint-los nous escenaris cada dia que han d'aprendre a manejar. Això comporta un enfortiment de la seva qualitat de vida, aprenent i desenvolupant-se.
- **Suport per les síndromes de falta d'atenció:** en aquest tipus de teràpies, sobretot amb nens, es treballa la possibilitat d'estar "present" en una situació, afavorint la seva atenció i el control de la situació sense que el pacient senti ansietat o obligació de ser-hi.
- **Altres malalties psicològiques:** s'ha provat que aquesta teràpia obté bons resultats amb malalties psicològiques com ara l'Asperger, discapacitat intel·lectual, demències, trastorns bipolars i trastorns obsessius compulsius.
- **Malalties físiques:** no només la ment es beneficia d'aquest tractament. Els exercicis físics i la gesticulació que suposa l'actuació ajuden a malalts amb afàsia progressiva, ajudant-los a mantenir el cos actiu, regulant els moviments i disminuint l'estrès i la depressió.

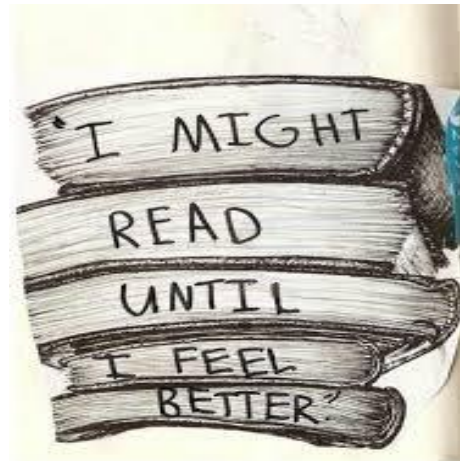


Il·lustració 10: Culminació d'una sessió de teatreteràpia

2.6. Biblioteràpia

La biblioteràpia és una pràctica terapèutica que utilitza la literatura per donar suport a una bona salut mental. És una opció versàtil i rendible que sovint s'adapta o utilitza per complementar altres tipus de teràpies. Els seus defensors suggereixen que els símptomes lleus o moderats de diverses condicions relacionades amb l'estat d'ànim es poden tractar amb èxit amb activitats de lectura.

Tant la teràpia individual com la de grup poden utilitzar aquest mètode, que es considera adequat per a nens, adolescents i adults. Els professionals de la salut mental poden animar els que estan a la teràpia i aquells que estan esperant-la que llegeixin per obtenir orientacions o autoavaluacions, per conèixer els problemes de salut mental i per als beneficis terapèutics de la literatura imaginativa.



Il·lustració 11: Imatge gràfica suggerent sobre biblioteràpia

• Definicions

En la seva forma més bàsica, la biblioteràpia utilitza llibres per ajudar a la gent a resoldre els problemes que poden afrontar en un moment determinat¹⁴. Es tracta de seleccionar material de lectura rellevant per a la situació de vida del pacient. La biblioteràpia, sobretot en adults, és una forma de tractament auto-administrat en què els materials estructurats proporcionen un mitjà per pal·liar l'angoixa. El concepte del tractament es basa en la inclinació humana per identificar-se amb els altres a través de les seves expressions en literatura i art. Per exemple, un nen afligit que llegeix una història sobre un altre fill que ha perdut un pare, pot sentir-se menys aïllat del món.

El concepte de biblioteràpia s'ha ampliat amb el temps per incloure manuals d'autoajuda sense intervenció terapèutica.¹⁵

El diccionari en línia per a la Biblioteca i la Ciència de la Informació (2011) defineix la biblioteràpia com:

“L'ús de llibres seleccionats sobre la base dels continguts en un programa de lectura planificat, dissenyat per facilitar la recuperació de malalts mentals o trastorns emocionals. L'ideal és que el procés es produeixi en tres fases: identificació personal del lector amb un caràcter particular en el treball recomanat, resultant en una catarsi¹⁶, que condueix a una visió racional sobre la rellevància de la solució suggerida en el text a la pròpia experiència del lector. Es recomana l'assistència d'un psicoterapeuta entrenat.”

• Història i desenvolupament de la biblioteràpia

¹⁴ Lehr, Fran. (1981). Bibliotherapy. *Journal of Reading*, 25(1), 76–79.

¹⁵ Pardeck, J.T. (1993). *Using Bibliotherapy in Clinical Practice: A Guide to Self-Help Books*.

¹⁶ Cartarsi definidia segons el Diccionari Invers de la Llengua Catalana: relaxament de la tensió i de l'ansia obtingut de l'exteriorització i expressió verbal d'experiències i actituds doloroses que havien estat allunyades de la consciència mitjançant el mecanisme de la repressió.

Mentre que la paraula “biblioteràpia” ha estat usada durant uns cent anys, la seva història és molt més llarga. El concepte de biblioteràpia es remunta a l'any 300 a.C. quan les antigues civilitzacions van col·locar inscripcions sobre entrades de la biblioteca que van afirmar que a l'interior de l'edifici hi havia cura per a l'ànima. El concepte s'adhereix al filòsof Aristòtil el qual considerava que la literatura tenia beneficis curatius i que la lectura de la ficció era una manera de tractar la malaltia. La connexió primerenca a les biblioteques fins i tot es remunta a William Shakespeare: "Veniu, i escolliu tota la meua biblioteca i així emboliqueu la vostra tristesa ..."

La paraula "biblioteràpia" s'origina a partir de les paraules gregues 'biblion'¹⁷ i 'therapeia'¹⁸. El ministre nord-americà, Samuel Crothers, va combinar les paraules gregues en el 1916 per descriure la biblioteràpia com un "*procés en què la literatura específica, tant de ficció com de no ficció, va ser prescrit com a medicament per a una varietat de malalties.*"¹⁹

En les seves primeres formes, la biblioteràpia es va utilitzar en hospitals psiquiàtrics com un tractament per als malalts mentals. A la segle XX, les biblioteques s'havien establert en molts hospitals psiquiàtrics europeus i americans. Cap a la fi de la Primera Guerra Mundial, les biblioteques s'havien establert en molts hospitals veterans i es va administrar biblioteràpia per donar suport a un augment de la demanda per tractar veterans militars que pateixen un trauma emocional.

Fins a mitjans de la dècada del segle XX la biblioteràpia s'ha utilitzat principalment amb adults hospitalitzats per donar suport a la salut mental. Un factor important en l'evolució de la biblioteràpia va ser la desinstitucionalització de la cura de la salut mental en la dècada de 1970. En aquest sentit, l'ús de la biblioteràpia comença a allunyar-se de l'entorn de l'hospital i en diverses àrees de la comunitat, incloent-hi biblioteques, pràctica mèdica general, psicologia, justícia penal, infermeria, treball social, educació i teràpia ocupacional.

• Mètodes utilitzats

La biblioteràpia pren moltes formes i es pot utilitzar conjuntament amb molts marcs terapèutics diferents. S'ha demostrat que la lectura pot ajudar a la gent a comprendre els problemes que estan experimentant, amplificar els efectes d'un altre tractament, normalitzar experiències amb problemes de salut mental i a tenir cura i oferir esperança per a un canvi positiu. La biblioteràpia també pot accelerar i intensificar el procés terapèutic oferint un format potencial per al treball terapèutic fora de la sessió.

L'enfocament es pot incorporar d'una o més de les següents maneres:

¹⁷ Llibre.

¹⁸ Curació.

¹⁹ Cita de l'article publicat al "The Atlantic Monthly".

- **La biblioteràpia prescriptiva**, que també es coneix com autoajuda, implica l'ús de materials i llibres de lectura específics per abordar diversos problemes de salut mental. L'autoajuda es pot dur a terme amb o sense l'orientació d'un terapeuta. Un terapeuta cognitiu conductual²⁰ que ensenya a algú una tècnica de respiració profunda i la regulació de l'emoció pot proporcionar a aquesta persona un llibre de treball per a ús a casa, per exemple.

-**Llibres prescrits:** és un programa on els materials de lectura dirigits a necessitats de salut mental específica són prescrits per professionals de la salut mental, que utilitzen diversos recursos per trobar els llibres adequats. La majoria de les biblioteques dels Estats Units porten un conjunt de llibres de la llista aprovada per a aquest propòsit, sovint proporcionant com a llista de llibres a la seva pagina web. Per exemple la biblioteca "*Carnegie*" de Pittsburgh és una d'aquestes biblioteques. La seva pagina web també inclou llibres per a nens, que tracten temes com l'adopció, l'autoestima, el dolor, el divorci i molt més.

-**La biblioteràpia creativa** utilitza literatura imaginativa²¹ per millorar el benestar psicològic. A través de la incorporació d'obres literàries acuradament seleccionades, els terapeutes sovint poden orientar a les persones en tractament en un viatge d'auto-descobriments. Aquest mètode és més beneficiós quan la gent pot identificar-se amb un personatge, experimentar una catarsi emocional com a resultat d'aquesta identificació i, a continuació, obtenir informació sobre les seves pròpies experiències de vida.

- **Aplicació**

La biblioteràpia pot consistir únicament en la lectura o es pot complementar amb una activitat de discussió o de joc. Es pot demanar a un nen que dibuixi una escena del llibre o que li preguntis si es fa sentir un caràcter comú amb un personatge particular del llibre. El llibre es pot utilitzar per dibuixar un nen sobre un tema que ha dubtat a discutir.

Per necessitat, la biblioteràpia originalment usava els textos existents. La literatura que va tractar sobre el tema particular rellevant per al nen va proporcionar el material d'origen. Recentment s'ha pogut trobar textos orientats a la situació. Hi ha una divisió d'opinió sobre si la biblioteràpia ha de tenir lloc en un entorn terapèutic, amb terapeutes especialment entrenats en el tractament que reforcen la idea per por del dany que es podria fer fins i tot per la selecció del text equivocat. Altres psicòlegs no veuen cap raó per la qual els nens no poden beneficiar-se dels seus pares seleccionant material de lectura significatiu.

²⁰ La teràpia conductual cognitiva (CBT) és una forma de tractament conductual a curt termini. Ajuda a la gent a resoldre problemes. La CBT també revela la relació entre creences, pensaments, sentiments i els comportaments que segueixen. A través de la CBT, la gent aprèn que les seves percepcions influeixen directament en com responen a situacions específiques. En altres paraules, el procés de pensament d'una persona informa els seus comportaments i accions.

²¹ Novel·les, contes, poesia, obres de teatre i biografies.



Il·lustració 12: Sessió real de biblioteràpia

- **Problemes tractats**

Encara que aquest mètode no sol ser recomanat com una forma de teràpia convencional, s'utilitza amb freqüència per individus en teràpia i aquells que estan esperant rebre teràpia. A Anglaterra i altres països, on les persones que busquen un tractament professional de salut mental estan en llargues llistes d'espera i poden esperar fins a sis mesos, la biblioteràpia es considera un primer pas en el tractament per a aquells que no necessiten ajuda immediata.

La lectura pot beneficiar a individus de qualsevol edat, augmentant la consciència de si mateixa, millorant l'autoestima i ajudant a afrontar les crisis del desenvolupament. Els estudis mostren que la lectura com una forma de teràpia és útil en el tractament de la depressió, l'abús d'alcohol lleu, l'ansietat, els trastorns de l'alimentació i els problemes de comunicació.

Les persones en teràpia per a problemes com ara problemes familiars, estrès posttraumàtic o dolor poden també beneficiar-se de la incorporació de llibres i activitats de lectura a l'enfocament que s'utilitza. Els llibres es poden incorporar fàcilment a qualsevol quantitat de modalitats, com la teràpia de sistemes familiars, la teràpia de joc i la teràpia conductual cognitiva, entre d'altres.

- **El biblio-terapeuta**

Tot i que molts dels terapeutes inclouen elements de biblioteràpia en el seu treball amb persones en tractament, la IFBPT²² ha establert normes oficials per

²² Federació Internacional de Teràpia de Bibliografia / Poesia

a la pràctica. Els professionals interessats a ser terapeutes de poesia certificats²³ poden continuar la formació de l'IFBPT per obtenir credencials.

Les credencials que s'ofereixen inclouen:

- Certificat Facilitador de Poesia Aplicada (CAPF): aquests individus solen tenir una llicenciatura i alguna experiència en psicologia. Funcionen principalment amb persones que no estan experimentant problemes de salut mental, però estan capacitats per reconèixer quan un individu està experimentant dificultats i pot beneficiar-se d'una derivació a un professional de salut mental. Sovint treballen a les escoles o a les biblioteques, però sovint poden treballar en un entorn de salut mental amb la supervisió d'un professional qualificat.
- Terapeuta de poesia certificada (CPT), terapeuta de poesia registrada (PTR): els individus que desitgen completar els requisits d'alguna d'aquestes certificacions es requereixen per a la formació de postgrau en salut mental. En general, tenen llicència per treballar sols amb persones que estan experimentant problemes de salut mental. També poden ser metges. Un terapeuta de poesia registrat completa cursos avançats i estudia per obtenir la credencial "registrada".

- **Precaució, riscos i cures posteriors**

Aquest apartat s'aplica més a gent que utilitza la biblioteràpia de forma individual i íntima, sobretot a la gent que s'aplica la teràpia a ell mateix en lloc de buscar ajuda professional. Les precaucions són que la teràpia és probable que no sigui útil amb clients que pateixen trastorns del pensament, psicosis, capacitat intel·lectual limitada, dislèxia o resistència activa al tractament.

Les cures posteriors serien que a diferència de moltes formes estàndards de psicoteràpia, els mètodes biblioterapèutics sovint inclouen exemples específics de maneres de tractar recaigudes. Sempre que el client guardi els materials, tindrà un fàcil accés als recursos que l'ajudaran a guiar-se bé un altre cop.

Els riscos són que les persones que utilitzen manuals d'autoajuda sense orientació professional corren el risc de utilitzar les tècniques no apropiades o de mala diagnosi dels seus problemes.

Aquesta pràctica podríem dir que és la menys comú de totes. La veritat és que em va sorprendre que fos una teràpia d'art expressiva perquè a totes les altres els hi trobava força lògica, potser perquè eren les més properes, però, personalment, el fet que és consideres una teràpia el fet d'escriure a mi em va sobtar una mica. Però, després pensant-ho millor, jo i molta gent que conec té un diari o ha tingut en algun punt de la seva vida, un diari personal. Utilitzem els

²³ Terapeutes de poesia certificats és un terme que engloben els camps de la biblioteràpia, la poesia i la teràpia de la revista.

diaris per escriure els nostres pensaments, emocions, el que sentim, les nostres pors, els nostres desitjos... I per això jo afirmaria que un diari personal és la màxima i més íntima expressió de biblioteràpia.



Il·lustració 13: Imatge de biblioterapeuta

3.MARC PRÀCTIC

3.1.Disseny global

Com ja he explicat a la metodologia, el treball el plantejo a partir del tema central i de les meves hipòtesis exposades a la introducció. He fet una exhaustiva recerca teòrica a través de material escrit en llibres, pàgines web, articles i converses amb professionals i una investigació més pràctica amb les trobades amb persones que duen a terme aquestes activitats, més l'observació en directe de diverses sessions amb la participació activa en les mateixes.

A les observacions en directe intentaré recollir aquestes dades:

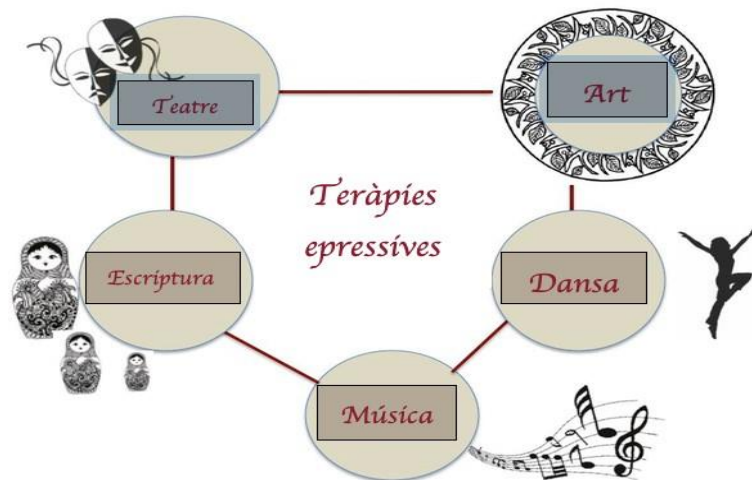
- Grup de persones: nombre, característiques, condicions, actitud.
- Persona o persones que porten l'activitat: paper, actitud sobre sí mateixos, amb respecte als companys d'activitat, a la persona conductora de l'activitat (i sobre mi, per què no? com a element aliè) i sobre la

proposta d'activitat i intervenció. L'actitud pot ser en la seva expressió oral, escrita, corporal o en l'expressió concreta de la cara.

-Personal: aportacions al grup i a l'inrevés, què m'ha aportat la sessió, connexions que he fet amb la teoria.

-Condicions materials: sala, material utilitzat, disposició d'elements a l'espai, seqüència temporal.

Aquest enregistrament el faré després de cada sessió. En algunes he pogut fer fotografies; en altres, la intensitat del moment viscut i/o la meva participació activa en el mateix les han fet inoportunes o innecessàries.



Il·lustració 14: Relació de formes artístiques expressives

3.2.Musicoteràpia

8/10/18 Sessió a l'Associació de Familiars de malalts d'Alzheimer de Lleida.

La sessió de musicoteràpia comença a les 18:30. Hi ha uns 12 participants, si bé m'expliquen que normalment n'hi ha més. Són d'edat avançada, d'uns 70 anys aproximadament. L'actitud de la majoria és participativa i alegre, però hi ha algunes excepcions.

Els professionals que realitzen l'activitat són l'Emilio Uceda, auxiliar de geriatria i guitarrista i l'Encarna Ramírez, una especialista en musicoteràpia i artteràpia.

El taller comença amb l'Emilio fent uns ritmes amb la guitarra: un vals. L'Encarna anima als assistent a picar les mans al ritme de la música. Després toca un altre ritme més ràpid: un *corrido mexicano*. Els usuaris segueixen intentant aplaudir amb al ritme, encara que aquesta vegada els costa més. Després toca una havanera, a la qual li segueix un ritme brasiler, una bossa nova, un blues, un rock i, finalment, una rumba. Mentre sonen els ritmes, els participants juguen a esbrinar l'estil, la cançó, el



Il·lustració 15: Sessió de

cantant, a saber-se el títol o com seguir la lletra. musicoteràpia viscuda a l'AFALL La terapeuta els hi va preguntant i ells lentament recorden les coses.

Després de l'estona de ritmes arriba la que m'expliquen que era la seva activitat preferida: l'hora de cantar. Comencen a cantar una cançó anomenada *Brasil*, continuen amb el *Bésame mucho* del trio Los Panchos i recorden anècdotes d'aquesta cançó, com ara que estava prohibida durant la guerra civil. Segueixen amb altres cançons de diferents estils, totes tocades amb la guitarra: *Granada* de Plácido Domingo, *Madrid* de Lola Flores i Agustín Lara, *No te puedo querer* de Juan Legido, *Que guapa estàs* de Manolo Escobar. Sona *El Mariachi*, una cançó que els alegra de seguida ja que tots se la sabent molt bé i la canten amb il·lusió. Segueixen amb cançons com *Voy gritando por las calles* de Los Panchos i *Dos Gardenias* de Antonio Machín. La majoria de les àvies s'emocionen en recordar l'Antonio Machín, al que totes consideren la superestrella de la seva època; una en concret ens explica que aquest cantant havia vingut a la seva xocolateria a menjar. Continuen amb cançons com *Ventanita* de Los Embajadores Criollos o *Soy Minero* de Antonio Molina. Amb aquestes melodies no canten tots, però la majoria marquen el ritme amb els peus, picant les mans o espetegant els dits. Acaben amb cançons com *El beso* de Antonio Machín, *Tengo una vaca lechera* i, finalment, *Amado mio* de la Rita Hayworth, amb la qual la majoria recorden amb gran enyorança la pel·lícula *Gilda*.

La sessió acaba entre les 19:30 i 20:00. Després d'aquella hora ja no hi ha més tallers i, per tant, els participants marxen a les seves respectives cases.

La sala on és realitza aquesta activitat és espaiosa, però està força plena. No hi ha finestres, per tant tota la llum és artificial. Té decoracions a les parets, com

una fotografia de la Seu Vella i alguns murals fets per ells mateixos -que van canviant periòdicament- i algunes imatges dels participants del centre realitzant diverses activitats. També tenen unes petjades de color taronja i verd que els recorden el camí cap al bany. La sala disposa d'un televisor i un sistema de so. Hi ha algunes taules, algunes prestatgeries i armaris. Les cadires solen estar en diferent disposició de l'observada a la fotografia. Per al taller estan situades a la paret recorrent tot el perímetre de la sala.



Il·lustració 16: Sala de musicoteràpia de l'AFALL

Les meves sensacions durant la terapia són bones. Em sorprén el positivisme i l'alegria de l'activitat. Al principi estic una mica nerviosa, però, a mesura que l'activitat va avançant, tinc una espècie de procés gradual i, a poc a poc, em sento més part del grup. Reconec alguna de les cançons, cosa que m'anima molt. El fet de poder cantar amb ells i les anècdotes que comenten després d'escoltar cada cançó, són la millor part, al menys per a mi.

3.3. Artteràpia

22/10/18 Sessió a l'Associació de Familiars de malalts d'Alzheimer de Lleida

El taller comença a les 16:30 i hi participen uns 10 usuaris del centre. La mitjana d'edat és d'uns 60 anys i mostren actituds diferents: hi ha usuaris molt actius i alegres i altres a qui sembla que els faci mandra iniciar la teràpia.

L'artteràapeuta responsable del grup és l'Encarna Ramírez. A la sala també hi ha la Mònica, una monitora que vetlla pel benestar dels participants, i l'Oriol, un alumne en pràctiques d'un cicle d'animació sociocultural.

Abans de començar la teràpia, es comença fent observació de les notícies. Dediquem una estona a repassar les notícies del diari: les llegeix la terapeuta i entre tots les comenten; parlen de si els sorprenen, si ja les havien sentit, si els recorda alguna cosa, etc. El taller pròpiament dit s'inicia quan la responsable i els seus ajudants reparteixen el material als participants, que s'han assegut en dues taules de manera aleatòria. Aquest dia toca fer uns gerros amb ampolles de plàstic reutilitzades. D'entrada, amb un full de paper maixé tallen quadrats amb unes tisores. A la gran majoria els hi costa, ja que tenen problemes de psicomotricitat. A continuació, utilitzen les ampolles de plàstic que ja han manipulat en altres sessions. Amb cola de barra hi enganxen els quadrats i esperen per fer una segona capa.

Mentre esperem, els participants de la sessió amb els quals estic asseguda a taula m'expliquen altres manualitats que han realitzat i m'ensenyen tot orgullosos unes carabasses que estan exposades a la sala. La veritat és que em sorprenen perquè són molt elaborades i, veient el que els ha costat realitzar una tasca fàcil com l'anterior, els pregunto com ho



Il·lustració 17: Manualitats realitzades pels participants al taller

terapeuta em diu que sol ser llarg, però que la majoria de la gent està motivada per veure el resultat final.

Finalment, enganxen la segona capa i el taller finalitza a les 18:00, encara que normalment acostuma a durar una hora i no una hora i mitja. Després de l'activitat, els usuaris del centre berenen i segueixen amb altres tallers.

La sala utilitzada per a aquesta teràpia és d'una mida mitjana. Té una finestra petita i no és gaire lluminosa. La sala té tres taules: les dues més grans estan situades al centre de la sala i la petita, al costat d'una paret, serveix d'expositor. Al local també hi ha diversos armaris i alguna estanteria. La sala està decorada amb manualitats i projectes realitzats amb anterioritat pels assistents del taller.



Il·lustració 18: Manualitat feta el dia de la sessió que vaig observar

Les meves sensacions durant el taller són bastant neutres. És la tercera vegada que visito el centre i per aquesta raó ja no estic gens nerviosa al conèixer els participants o explicar-los per què vinc. Aquest cop no participo al taller de manera activa, sinó que ajudo algun dels usuaris amb les activitats. Se'm fa una mica llarg, però tampoc massa. Això sí, al final del taller una participant es recorda de mi del taller de musicoteràpia i això m'emociona molt.

- Projecte Art i Hospital a Lleida

«Art Contemporani a l'Hospital» és un projecte educatiu del Centre d'Art La Panera. El seu precedent és una convocatòria, iniciada el 2004, que tenia com a objectiu impulsar la cooperació entre els agents culturals professionals de l'Euroregió Pirineus Mediterrània, que comprèn les regions de Catalunya, les Illes Balears, Languedoc-Rosselló i Migdia-Pirineus.

A partir de les noves experiències i diferents aportacions dels professionals que van formar part del projecte Xarxa d'Intercanvis entre Programes d'Educació Especial de Centres d'Art Contemporani de l'Euroregió Pirineus-Mediterrània dut a terme durant els anys 2008 i 2009, es van obrir noves perspectives i àmbits de treball per al Servei Educatiu del Centre d'Art la Panera.

Així va ser com va néixer el projecte «Art Contemporani a l'Hospital» que volia establir una xarxa d'investigació i de treball, i una programació de diverses activitats entre institucions culturals i hospitalàries, amb l'objectiu d'apropar l'accés a la cultura, i especialment a l'art contemporani, a totes aquelles persones que estan esporàdicament o en residència als hospitals.

Centres participants:

- Es Baluard Museu d'Art modern i Contemporani de Palma de Mallorca
Hospital Universitari de Son Espases, Palma de Mallorca amb l'associació ALAS
- Centre d'Art la Panera de Lleida
Hospital Universitari Arnau de Vilanova de Lleida, hospital de dia oncohematològic (hematologia, oncologia, radioteràpia, pal·liatius)
- BBB centre regional d'iniciatives per l'art contemporani de Toulouse
Hospital Joseph Ducuing de Toulouse, unitat de cures pal·liatives, Toulouse

En el marc d'aquest nou projecte educatiu es van preveure properes intervencions i col·laboracions amb l'Hospital Arnau de Vilanova de Lleida, com per exemple el taller Adoptar i imaginar un dibuix, que es va fer el 19 i 20 de gener de 2010.



24

Arnau de Vilanova

Il·lustració 19: Cartell penjat a l'hospital

3.4. Dansateràpia

5/10/18 Taller a l'Associació de Familiars de malalts d'Alzheimer de Lleida.

Abans de començar la classe fan una observació que consisteix en llegir les notícies del diari i comentar-les. M'expliquen que la seva part preferida de l'activitat és l'horòscop. La classe comença a les 10:30. Hi ha uns 25 participants distribuïts en dos torns, un de matí i un de tarda.

La sessió comença fent moviments asseguts, estirant les extremitats i escalfant. Utilitzen cançons com el *tiroliro*, la *marieta*, etc. Després comencen amb les danses en rotllana, per parelles o lliurement, depèn de la cançó. En ballen moltes com, per exemple, *La Mursiulana*, la *Polka Lenta*, *El gallo* o el ball que em van explicar que era el seu preferit: el *Vals de les papallones*. Quan ja s'animen més no solament ballen sinó que també canten i sonen boleros. Per acabar, es tornen a seure i ballen amb uns mocadors de colors, la qual cosa els ajuda a relaxarse.

²⁴ Podeu veure aquest interessant projecte molt més extensament a l'annex.

La sessió acaba cap a les 11.15 h. Després esmorzen i segueixen amb altres tallers.

La sala és la mateixa que s'utilitza per a la sessió de musicoteràpia, que ja he descrit anteriorment.

Les meves sensacions són molt bones. M'agrada i em sorprèn molt la classe, perquè no m'espero que siguin tan animats. Al participar activament i ballar amb ells, em sento molt integrada i puc viure les seves sensacions en primera persona. El que més m'emociona és un padrí que no recorda en quina estació de l'any estem, però és el primer en aixecar-se a ballar una cançó de la qual recorda perfectament la coreografia.



Il·lustració 20: Imatge de la sala utilitzada també per arteteràpia

13/11/12 Sessió de Dansa Lliure al Centre Cívic de Balafia.

La sessió és a les 18:00 i es realitza cada dimarts. Hi ha uns 20 participants d'entre 30 i 60 anys. El professor de dansa lliure és Artús Porta.

La classe comença amb una música suau i amb un lleuger escalfament. Ràpidament ens posem en cercle. Després realitzem el primer pas: un balanceig de cames. A continuació, aquest pas el lliguem amb un altre, inspirat en el moviment d'un arbre les rames del qual són mogudes per l'aire. És un estirament de braços deixant que ballin lliurement, però amb el cos i les cames juntes. Després ens posem en rotllana donant-nos les mans fent unes voltes i, just amb un canvi de ritme, tothom es deixa d'agafar les mans i balla ocupant tot l'espai disponible de la sala. Alguns corren, altres giren i n'hi ha que caminen, però es nota l'esperit de llibertat en l'ambient. A continuació, el professor m'explica que aquell és el moment de màxima llibertat de tota la sessió.

Per acabar, ens tornem a ajuntar en rotllana i practiquem diferents moviments que, a poc a poc, anem ajuntant per crear danses. El més significatiu per a mi diria que és el moviment del mar. Es tracta d'una petita coreografia en la qual el pas principal és el moviment dels braços estirats als costats fins a ajuntar-los cap al davant i llavors elevar-los damunt, com si fos el moviment d'una onada xocant amb les aigües, tot acompanyat amb unes passes cap a davant i cap enrere. Aquest moviment comença individualment, es van formant parelles per realitzar-lo conjuntament afegint petites variacions i, després, en grups de quatre, acabem ballant una dansa admirable.

Un dels grans recursos de la dansa lliure és bàsicament aquest: un moviment molt senzill i bàsic que realitzes quasi inconscientment, adaptant-lo, modificant-lo

i prenent-ne consciència fins que es va transformant en una cosa meravellosa. La classe finalitza amb el professor ensenyant una dansa nova als alumnes, mentre aquests només miren. Després els alumnes m'ensenyen les coreografies més completes que han realitzat des de l'inici de curs. La classe finalitza a les 20:00 i jo llavors vaig a fer un beure amb algun dels alumnes i el professor de la classe perquè em contestin les preguntes de la meva entrevista.²⁵

L'activitat es realitza a la sala d'actes del centre cívic de Balàfia. Es tracta d'una sala molt gran, amb un escenari a la part nord i unes grades plegables al sud. Tot i l'existència de finestres, el dia i l'hora de la sessió fan que la major font de llum sigui artificial. La sala és pràcticament buida, sense cap tipus de decoració. Només hi ha unes 10 cadires on els participants poden deixar els seus objectes personals. El sistema de so és controlat pel professor amb un comandament a distància.



Il·lustració 21: Sala del centre social de Balàfia

on es fa dansa lliure

He de dir que aquesta sessió ha estat una de les meves preferides. Suposo que m'arriba més a dins, perquè jo abans també era ballarina. Retornar a una classe de dansa em porta molt bons records i em fa enyorar moltíssim aquesta activitat: és, sense cap mena de dubte, la teràpia on participo més activament i em sento més acollida, com si fos una alumna més. També m'agrada molt el sentiment de col·lectivitat i el bon rotllo entre el grup. Alguns d'ells es coneixen de fa més de vint anys! Valoro positivament el fet de parlar amb els alumnes en un espai més íntim a l'acabar i que responguin encantats les meves preguntes.

Recordo que el dia que vaig a la teràpia estic una mica estressada pels exàmens i, en canvi, en surto super relaxada i amb moltes bones vibracions. M'agrada tant que seriosament em plantejat tornar-hi pel meu compte i ho recomano a tota la meva família!

²⁵ Podeu llegir-la completa a l'annex.



Il·lustració 22: Frisos un projecte de Dansa Lliure realitzat per l'Artús Porta

3.5. Teatreteràpia

19/12/18 Taller a l'Aula de Teatre.

Es tracta d'un taller setmanal que es fa els dimecres a les 10:15. El més peculiar d'aquesta sessió són els participants, un grup d'unes 12 persones entre 20 i 60 anys de la fundació llersis.²⁶ En la sala, a part dels participants, hi ha el Jaume Belló, el teatre-terapeuta; la Mònica, una monitora de la fundació que vetlla pels participants, i dos alumnes en pràctiques del cicle d'animació sociocultural. La teràpia comença amb una presentació en la qual els participants em diuen els seus noms i m'expliquen que porten ja 6 anys en aquest projecte col·laborador entre llersis i l'Aula de Teatre. L'objectiu del projecte és una representació que exposen al final del curs. Em parlen de totes les obres que han realitzat abans, com *Ulisses*, *Sun and Moon* o *Els científics*. Algunes obres són de caire popular adaptades i algunes altres inventades. Jo els explico en què consisteix el meu treball i la raó per la qual els acompanyo en aquella sessió. Llavors el terapeuta m'explica que aquest any representen el conte de *La Rateta que escombrava l'escapeta* i que sempre intenten representar un valor i/o tractar un tema important per a la societat; aquest any és la violència de gènere.

Així comença la pràctica, d'una hora aproximadament. El que fan principalment en aquesta sessió és analitzar tota la història de la Rateta, repassant els personatges que fa cada persona i, una vegada apreses, representen les escenes més importants de l'obra. Escenifiquen des del principi, quan la rateta escombra l'escapeta i les veïnes li diuen que hauria de trobar un nuvi, passant per la trobada dels diners i la compra del llacet, fins que la rateta tria el gat per casars'hi. El moment de màxima representació de la violència de gènere es

²⁶ La Fundació llersis (antic Shalom Taller) és una entitat sense afany de lucre i declarada d'utilitat pública. Aquesta es creà al 2014 a partir de la consolidació de Shalom Taller, entitat que va ser fundada el 1975 per 14 famílies lleidatanes amb la finalitat de donar suport a l'Escola Esperança de Lleida en la seva tasca d'integració social i educativa de persones amb discapacitats psíquiques o de col·lectius amb risc d'exclusió social.

produeix la nit de noces, quan el gat vol menjar-se la rateta. La seva obra, però, té un final feliç.

La sala del taller és de mida mitjana, senzilla i sense cap tipus de decoració. Té unes finestres amb cortines, és a dir, que la il·luminació principal torna a ser artificial. Hi destaquen els armaris de la paret esquerra on els participants guarden les seves pertinences i també emmagatzemen algun objecte *d'attrezzo* i unes quantes cadires per als participants.



Il·lustració 23: Sala de teatre teràpia a l'aula de Teatre de Lleida

La veritat és que l'hora se'm fa molt curta. Totes les meves sensacions són bones i la part més destacada per a mi són les ocurrencies dels participants, que encara que interrompen en algun moment l'obra, fan riure a tota la classe. Em sorprèn i m'inspira el seu esperit de superació i la manera d'enfrontar els seus problemes. No es frustraven perquè no recordin el text de l'obra o perquè el terapeuta els corregia en algun moviment o en alguna línia ni es preocupaven massa encara que s'equivoquin. Al final de tot em conviden a veure l'obra que realitzaran al juny i em comprometo a assistir-hi.



Il·lustració 23: Participants el 27-6-17



Il·lustració 24 : Assajant Ulisses

3.6. Biblioteràpia

27/10/18 Sessió a la Panera:

Hi assisteixen la meua mare i la meua germana, ja que coincideix amb el viatge d'estudis a Berlín. Van al centre d'art La Panera. Les reben la Josune i la Roser. Els expliquen que aquest projecte és l'última fase d'un procés que ja fa temps que va començar.



Il·lustració 26: Pensant paraules a la Panera

La sala està situada en un espai de treball on no hi ha exposicions, però on potser es pensen o es gestionen. Presideix una gran taula amb una dotzena de persones entre malalts, familiars i amics. La primera part és una presentació del projecte i es queden bocabadades perquè no tenien ni idea de tots aquests precedents i menys que es fes a Lleida.

Després fan un escalfament físic. Es canvia de sala i es va a una sala pràcticament buida: parets blanques amb alguna obra d'art contemporani penjada. Es tracta de deambular per l'espai lliurement, sense tocar amb els altres. Una segona activitat consisteix en arrugar i tirar a terra papers de reciclatge amb tota l'energia que es tingui o amb l'emoció que es vulgui fer.

De tornada a la primera sala, els participants trien una paraula de qualsevol tipus, per definir-la o alguna imatge.

Mostra del full en blanc:

¿QUIERES CONTRIBUIR A LA CREACIÓN
COMPENDIO de SABERES
PARA RECORDAR EXPERIENCIAS ENTORNO AL CÁNCER?

ESTE PROYECTO QUIERE

- DAR VISIBILIDAD A LAS VOCES Y EXPERIENCIAS CON CÁNCER
- PONER EN VALOR DESDE LA SUBJETIVIDAD INDIVIDUAL, LAS HISTORIAS DE PERSONAS, QUE VIVIMOS DE CERCA EL CÁNCER.

CÓMO COLABORAR

- 1 PIENSA UNA PALABRA SIGNIFICATIVA PARA TI EN RELACIÓN A TU EXPERIENCIA CON EL CÁNCER Y ESCRIBELA.
- 2 HAZ UN DIBUJO QUE ACOMPAÑE, SUGIERA O DESCRIBA LA PALABRA QUE HAS ELEJIDO.
- 3 ESCRIBE UN BREVE TEXTO RELACIONADO CON LA PALABRA Y TU VIVENCIA. PUEDE SER: UN POEMA, UNA DESCRIPCIÓN, UN CHISTE, UNA DEFINICIÓN, UN DIÁLOGO, UNA QUEJA, ... ¡LO QUE QUIERAS Y SE TE OCURRA!
- 4 ENTREGA LA FICHA EN EL BUZÓN O A LAS MEDIADORAS

RELLENA TUS DATOS
PARA QUE PODAMOS PONERNO EN CONTACTO CONTIGO Y MANTENERTE INFORMADO/A SOBRE LA EVOLUCIÓN DEL PROYECTO

NOMBRE: _____
E-MAIL: _____
Soy

PACIENTE PERSONAL SANITARIO FAMILIAR/AMIGO/A OTROS

¡¡ MUCHAS GRACIAS !!

centro d'art la panera Institut Català de la Salut Hospital Universitari Arnau de Vilanova fundación daniel & rina carasso

PALABRA

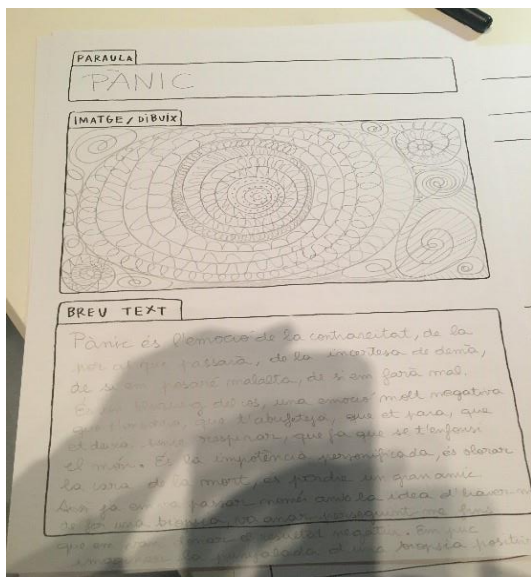
IMAGEN/DIBUJO

BREVE TEXTO

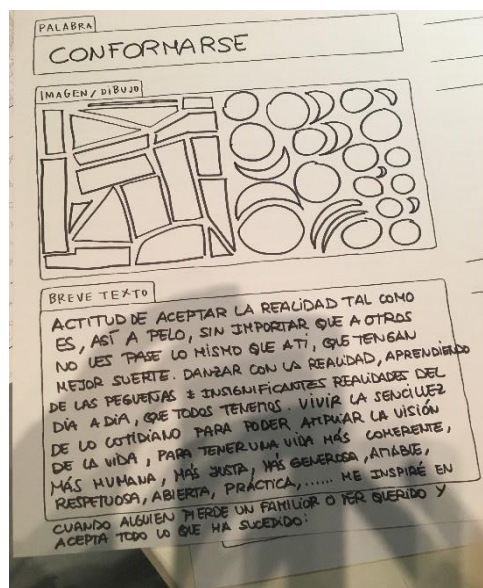
Il·lustració 27: Anvers full de treball

Il·lustració 28: Revers full de treball I una

mostra de com van quedar després algunes de les paraules:



Il·lustració 30: Paraula pànic



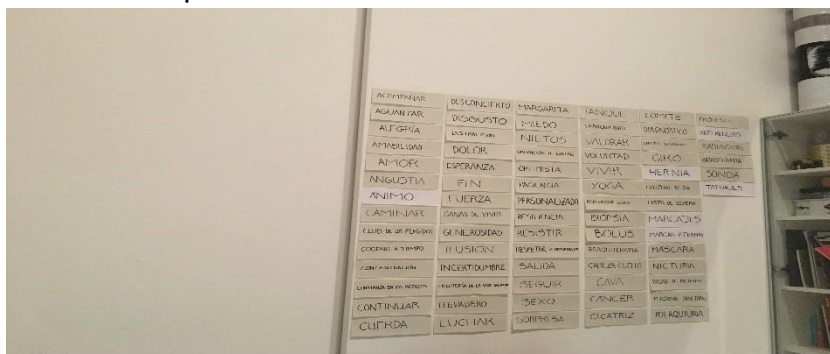
Il·lustració 29: Paraula conformar-se

Aquest apartat es va fer amb molt silenci, des de l'interior, amb molts records, emocions, sentiments...

Calia fer un descans per reprendre el final del taller: lectura en veu alta d'aquestes paraules, possibles candidates a formar part del compendi que fa la

Josune. Molta intensitat en compartir, molts somriures de complicitat, mans que s'agafen cordialment i amb esperança.

La sala on es va fer era molt inspiradora, amb les parets plenes de prestatges amb llibres i amb moltes paraules de les edicions anteriors.



Il·lustració 31: Mural de paraules

De totes maneres les paraules es podien repetir, no passava res. Es van aplegar persones amb actitud oberta i l'activitat es va desenvolupar amb molta harmonia per part de tothom.

3.7. Entrevistes a professionals

Model d'entrevista.

Entrevista:

El nom i les dades que em faci constar formaran part de l'annex del meu treball, si vol pot contestar sota sigles, pseudònim,..... Hola!

Nom (o semblant):

Edat:

1. Quina és la teva formació i la teva relació amb la musicoteràpia?
2. En què es basa i en què consisteix el teu treball? És des de la professió o des del lleure??
3. Durant quant temps portes dedicant-hi? Per què vas començar (Com la vas descobrir)?
4. Creus que la musicoteràpia pot "curar" realment?
5. Van les teràpies/tècniques artístiques evolucionant? O es porten realitzant de la mateixa manera des del seu origen? Si han canviat, com?
6. Com veus el panorama de la musicoteràpia al país, en comparació de la resta del món?
7. A qui va dirigida la musicoteràpia?

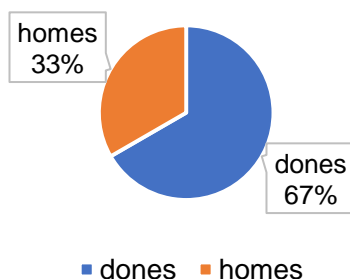
8. Què és per tu la musicoteràpia?
9. Quins aspectes consideres més significatius del teu treball?
10. Quina diries que és la part més difícil o més dura de la teva feina? I la més gratificant??
11. La música és una professió o un estil de vida???
12. Quins consells/pautes donaria a les persones que senten que es volen dedicar professionalment a la musicoteràpia???
13. Quina cosa vols afegir o hauria de saber i no t'he preguntat???

MOLTES GRÀCIES!!! Faré un retorn de les meves conclusions!

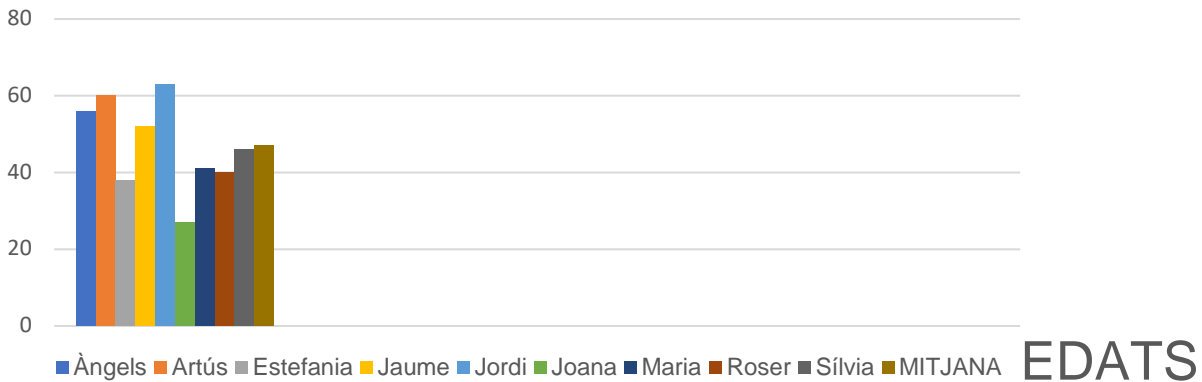
3.7.1. Resum del conjunt de respostes:

Les persones entrevistades han estat 9: 6 dones i 3 homes, per tant dues terceres parts són dones i una tercera part homes. La majoria de les terres de Lleida. En percentatge són el 67 % i el 33% respectivament: **percentatge**

de gènere



Quant a l'edat:

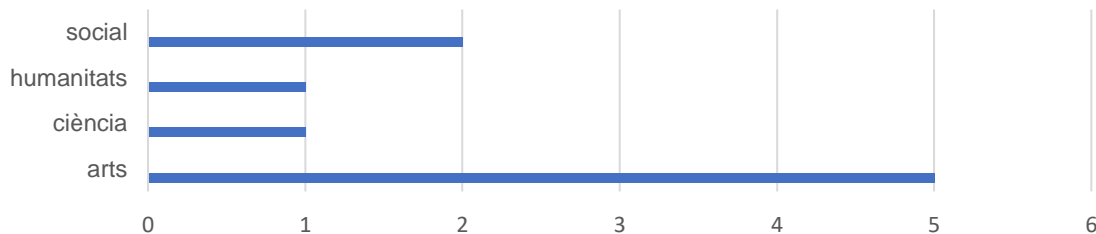


La mitjana d'edat quedaria a l'entorn dels 47,125 anys. Per tant el perfil general dels professionals entrevistats seria dona d'uns 50 anys.

1. Quina és la teva formació i la teva relació amb les expressions artístiques?

La formació és molt variada però, en totes les persones predomina la pluridisciplinària. La majoria està en el camp de les arts però també hi ha formació humanística, social i científica.

formació dels professionals



2. En què es basa i en què consisteix el teu treball? És des de la professió o des del lleure??

La majoria forma part de la seva professió ara actualment, tot i que en la meitat dels casos va sorgir des del lleure i després es va convertir en professió, mitjançant la formació pertinent. El resum del treball és acompanyar persones a poder expressar-se des de qualsevol disciplina artística per tal d'anar canalitzant emocions, sentiments, idees... caminant cap a la salut integral. Alguns estan en la gestió de programes, és a dir, no porten directament tallers de teràpia expressiva, però sí les tenen en compte dins de la programació general que fan en alguna institució.

3. Durant quant temps portes dedicant-hi? Per què vas començar (Com la vas descobrir)?

La majoria han començat de petits, com a passió que els ha portat la seva vida. La mitjana d'anys de dedicació és de 28 anys la qual cosa és gairebé tota la vida laboral.

4. Creus que les teràpies expressives curen realment?

Aquí hi ha força unanimitat amb el no. Però també és cert que la majoria diu que aquestes teràpies acompanyen cap a la salut, ens afirmen l'autoestima i ens fa persones més completes. Ho han comprovat en les seves pròpies persones i en les persones del seu context

Per tant, no curen però ajuden i realment ajudem molt. Tot el que està relacionat amb l'art és un tresor que cal tenir a prop i utilitzar-lo.

M'ha sorprès molt la resposta d'en Jordi que diu: "... no cura, però tampoc ho fa un fàrmac o una teràpia mèdica convencional. Tot ajuda, estimula la força i autodefenses del nostre cos (metabolisme, emocions, canvis bioquímics, connexions neuronals, nivells de neurotransmissors,...) i aquesta estimulació és la que, d'acord amb la saviesa de la nostra biologia, ens resulta positiva. La musicoteràpia millora la qualitat de vida perquè redueix determinats símptomes i això ja és positiu.

Qualsevol fàrmac o teràpia té els seus avantatges i limitacions. La música també. De vegades pot ser més eficaç que altres teràpies i altres no."

L'Àngels ha estat afirmativa a aquesta la pregunta basant-se en que teràpia ve del grec i vol dir curació, tot i que després ho ha matisat dient que les teràpies expressives fan una funció important permeten treballar la creativitat i la reflexió sobre aspectes personals i col·lectius.

5. Van les teràpies artístiques evolucionant? O es porten realitzant de la mateixa manera des del seu origen? Si han canviat, com?

La resposta unànime està en que sí que evolucionen, com evoluciona l'art, com evolucionen les generacions i com evoluciona la vida. També hi ha persones que es mantenen en les arrels per una qüestió de purisme però exactament igual que hi ha artistes que segueixen escoles concretes perquè pensen que evolucionar és una traïció a les coses que han après, i llavors mantenen *l'status quo*. El que està clar és que el terapeuta ha de saber el què es fa.

Tot evoluciona d'acord amb el coneixement del cervell i les seves respostes. Les tècniques, algunes, sí han canviat. Altres no (com, per exemple, cantar) però avui dia se sap explicar el per què és bo cantar i quins canvis neuroquímics es produeixen i com ajuden a millorar la qualitat de vida.

Una persona ha apuntat que no hi ha gent jove que es dedica a aquest camp i això pot perjudicar l'actualització i potser a vegades la continuïtat.

6. Com veus el panorama de les teràpies expressives al país, en comparació de la resta del món?

La gran majoria opina que molt minso. En el nostre país hi ha cert endarreriment quant a la utilització i la visió que es té d'aquestes teràpies. Aquí hi ha en general poca sensibilitat cap a l'aprenentatge artístic. Per descomptat també passa amb les teràpies expressives.

En els països nòrdics (Finlàndia especialment) estan molt avançats, hi ha molta investigació. Evidentment als EUA és molt habitual, però també en altres països europeus (UK). La implantació té molt a veure amb la investigació doncs aquesta evidència i constata els seus beneficis.

A Espanya, la musicoteràpia i l'artteràpia comencen a ser acceptades i estan introduïdes ja a molts hospitals i centres mèdics però encara falta molta investigació. Mica en mica, atesa l'evidència científica arreu del món, es considera que és una teràpia complementària que, ben aplicada, pot aportar beneficis al malalt o pacient.

Com ja he dit abans aquí falta molt per a fer. Encara aquí no es reconeix la figura del terapeuta artístic dins del règim general de treballadors. Les persones que s'hi dediquen consten com a educadors, treballadors socials, psicòlegs, etc.

7. A qui va dirigida la teva teràpia artística?

També unànimement han manifestat que va dirigida a persones amb necessitats específiques i per a tothom com a eina preventiva de la salut integral, sense límits de cap tipus.

8. Què és per tu la teva teràpia artística?

Les respostes a aquesta pregunta han estat complementàries:

Una de les persones explica que és una via directa al hemisferi dret, a la intuïció, al món simbòlic: l'art parla un llenguatge afí i connecta directament amb les nostres emocions, sovint bloquejades, per canalitzar-les i expressar-les. Per la seva afinitat amb el símbol no cau en la trampa de les nostres idees preconcebudes mentals, l'art simplement parla des de l'emoció.

Una altra persona no es planteja la feina com a teràpia però és conscient que ha ajudat a algunes persones a equilibrar-se i per aquesta raó demana alguna persona que s'encarregui de la lectura terapèutica, una persona professional de la salut.

Algú altre apunta a que l'art ens connecta amb un mateix i amb els altres. El cantar i el moviment, el treball amb sons i amb elements visuals porten a imitacions, respostes, creacions,... Tot pot ser un senyal que identifiqui aquesta connexió.

És una eina terapèutica engrescadora, econòmica i ben aplicada gairebé sense efectes secundaris. Un mitjà de comunicació per expressar les emocions i sentiments de la persona. Una via per comunicar-se o bé per impossibilitat d'expressar-se d'altres maneres (incapacitat de comunicar-se verbalment,

incapacitat física...) És ben acceptada pels pacients i mentre la experimenten s'ho passen bé i a més els beneficia el seu estat emocional, mental, físic, social i fins i tot espiritual.

Un camí d'expressió per comunicar i reflexionar a través de processos creatius.

Fins i tot, una resposta dient que és tota la seva vida perquè aquest mitjà de comunicació l'ajuda a reforçar el seu estat anímic i a trobar-se millor en el seu entorn de convivència.

9. Quins aspectes consideres més significatius del teu treball?

Aniré enumerant tot allò que han anat apuntant:

- La transformació social que pot exercir l'art.
- L'atansament a les persones d'un canal d'expressió de les seves més profundes, bloquejades i oblidades emocions que, des de la part inconscient, afecten la nostra vida diària.
- El treball en col·lectiu i la potència de la creativitat escènica per al creixement personal. La possibilitat de transformar un conflicte en una escena teatral i poder assajar vies alternatives d'enfrontament al conflicte ens prepara per conèixer els punts de vista de les persones implicades en ell.
- Un senyal que identifiqui aquesta connexió amb un mateix i amb l'entorn.
- La col·laboració amb investigacions, però la meva tasca principal es l'estudi i la divulgació dels aspectes positius de la música, tant en la salut com en l'educació.
- L'intercanvi que es produeix durant les sessions d'artteràpia a on els usuaris també aporten al terapeuta aspectes que emergeixen de forma inèdita i tots ens enriqueixim.

10. Quina diries que és la part més difícil o més dura de la teva feina? I la més gratificant??

Emprant gairebé les mateixes paraules que han usat les persones entrevistades.

Part difícil:

La gestió i coordinació.

Les històries dures d'escoltar. Hi ha realitats que ens costaria imaginar.

Les persones que tenen determinats trastorns.

El perdre algunes de les persones usuàries durant el procés de creació.

El pujar l'empresa, fer-te conèixer.

El desgast físic, emocional i psíquic que suposa cada sessió o taller.

L'intentar estar al dia dels avenços que es produeixen, les hores que no es veuen

El registre de les sessions tant imatges com escrit

Part gratificant:

Les experiències significatives pels participants.

L'acompanyar una persona fins que pot trobar una porta per sortir del seu dolor i transformar la seva vida és realment un privilegi.

L'evolució i els somriures.

El fet de compartir la feina o la informació li hagi servit per algun company, professional o persona ("És quan reps un correu de l'altra punta del món, on t'expliquen que llegir els meus llibres els ha ajudat, han après i t'ho agraeixen. Aleshores és quan te'n adones que les moltes hores dedicades tenen algun fruit, no evidentment econòmic, però sí ètic." com explica el Jordi)

El benestar propi que t'aporta treballar amb persones quan es fa des de la llibertat i sense jutjar.

Per tant, així, de manera ràpida podria dir que hi ha igual pes en els apartats gratificants que en els apartats més difícils.

11. L'art és una professió o un estil de vida???

L'art és una professió (una persona)

Només una persona amb l'argument que: evidentment l'art ha de ser una professió quan es tracta d'artteràpia. Cal separar molt bé els espais.

L'art és un estil de vida (2 persones)

La majoria de persones pensen que acaba sent una forma d'entendre i viure la vida, no seria possible acompanyar de manera efectiva a les persones que busquen ajuda si els artistes/terapeutes mateixos no es coneixen a fons i creixen d'aquesta mateixa manera, portant un procés artístic paral·lel.

La vida és sempre majoritàriament una situació artística.

Si es parla d'art en general s'obren espais d'experiències i es poden considerar les idees on l'art proporciona una dimensió que pot fer més feliços perquè proporciona noves versions i noves actualitzacions de la nostra manera de viure.

Altres respostes (3 persones)

No és una bona pregunta: no és ni una professió ni un estil de vida. Hi ha moltes professions associades a l'art. I moltes línies. La meua és des de la gestió cultural i des de l'art contemporani en circuit professional.

Contràriament a aquesta idea una altra persona que diu les dues coses: La vida dels artistes/terapeutes es basa en l'art sobre els escenaris i dins la feina.

I més específicament i parlant, especialment de la música, diu que la música, pot ser una professió o un estil de vida. És una elecció pròpia. La música és un mitjà és una eina i s'hauria de saber utilitzar per allò que més convingui. Per gaudir-la, per passar bones estones, perquè ens ajudi a concentrar-nos durant l'estudi, per entrenar fent esport, per experimentar espais de pau i serenor,....per tot això i molt més.

12. Quins consells/pautes donaria a les persones que senten que es volen dedicar professionalment a l'art en el sentit terapèutic?

Una persona s'ha desmarcat de la pregunta ja que s'hi dedica en aquesta línia.

Intento fer un llistat-resum:

- Començar amb el propi procés artístic personal i no deixar-ho de costat en el moment de formar-se.
- Fer de l'art la pròpia forma d'expressió i comunicació, una forma de viure i veure la vida.
- Respectar a les persones i als processos que desenvoluparan. habitualment en art es vol construir un producte que sigui atractiu, però si es vol acompanyar a persones que estan patint un trastorn hem de tenir en compte a la persona i al procés que farà per ser conscient de la seva situació tenint en compte el seu entorn.
- Habilitar la possibilitat de fer la darrera part del procés de creixement que és la presentació pública
- Valorar en primer lloc, quin grau d'empatia mostren per la resta de gent.
- Gaudir de l'art i la relació amb persones malaltes.
- Tenir vocació, doncs és molt dur segons qui siguin els pacients (paràlisi, pal·liatius,...)
- Saber gestionar les emocions que experimentaran
- Assumir la formació contínua: la dualitat, treball-formació continua, ja es dona avui dia gairebé a totes les professions, això implicarà una dosi de sacrifici que s'ha de voler assumir.
- Animar-se a fer-ho sense precipitar-se. Cal esperar el moment oportú a on endinsar-se en el món terapèutic.

13. Quina cosa vols afegir o hauria de saber i no t'he preguntat???

Aquesta pregunta m'ha donat altres perspectives a destacar en el meu treball i m'ha aportat molt coneixement.

Rescatar la teva creativitat, espontaneïtat i alegria a través de la via artística i el joc és fonamental.

Parlar d'aquests temes, sense haver-los tastat, és potser massa teòric fer una sessió d'experiència artística amb un professional especialista qualificat. És com una pel·lícula: Que és millor que te l'expliquin o que la vegis amb els teus propis ulls?

Encara hi ha molt per investigar i per saber exactament com i fins on respon el cervell a l'art. L'art no es màgic però sí produeix efectes de vegades que sobten. Les respostes del cervell tenen a veure molt amb les històries personals (experiències, cultura, entorn, formació,...), evoquen emocions i d'aquí es deriven els nostres actes conductuals.

També han agraït l'interès per aquesta feina i la visibilització que es pot donar amb un treball no només al professional sinó també als col·lectius que treballen a partir de la construcció artística terapèutica, perquè la possibilitat de ser vist i reconegut, sense etiquetes, i sense prejudicis és molt més terapèutica.

3.8. Enquesta social resultats

He realitzat una enquesta, per descobrir el coneixement i el senti social envers les teràpies expressives d'arts. La he realitzat amb el Google Forms i l'han contestat unes 456 persones.

Està elaborat en castellà perquè la intenció era penjar-ho a l'Instagram i poder arribar a una quantitat més àmplia de persones. Va ser força sorprenent que en la primera mitja hora vaig obtenir gairebé la meitat de respostes (unes 200 de 450). Després de dos dies vaig demanar ajuda per fer córrer l'enquesta en la franja d'edat adulta, ja que em vaig adonar que totes les respostes estaven fetes per persones de fins a 20 anys. Aquí hi ha els resultats:

1. Gènere i edat:

Si parlem del gènere, majoritàriament ha contestat el gènere femení (75% aproximadament, cap a les 3 quartes parts), per tant el gènere masculí es queda en un minso 25%, és a dir, no arriba ni a la quarta part. Aquesta proporció de gènere també ha estat semblant en l'àmbit de professionals disponibles per a fer-los una entrevista (66% dones i 33% homes)

Quant a l'edat, la franja més important és la de 17 a 25 anys, per tant gent jove, amb un percentatge proper al 50%, i si a més li afegim el més de 30% de les persones de 13 a 16 anys, arribem cap al 80%. La tercera franja en percentatge són el grup d'adults més grans, els de 45 a 65 amb un percentatge proper al 15%. Per tant, la franja dels 26-44 anys ha participat amb un minso 5%, per tant la menys representativa. La franja de més de 65 anys, també ha participat poc, potser per menor accés a les aplicacions tecnològiques, ja que en les sessions presencials, aquesta franja és la més disposada i generosa a explicar, contestar i col·laborar amb allò que els demanes. Un petit error inicial en el

disseny del formulari ha fet que hagi sortit una franja d'edat entre 25-35, però, ho vaig corregir ràpid, malgrat tot, va haver persones que ja havien contestat.

Per tant, el perfil mitjà de persona que ha contestat aquesta enquesta és una dona d'uns 20 anys.

2.Has sentit parlar alguna vegada sobre les teràpies artístiques???

2.1 Si la resposta anterior és un sí: sobre quina has sentit parlar?

En aquestes respostes queda palès que un 60% ha sentit a parlar d'aquestes teràpies, i la musicoteràpia amb un 90% és la més popular, seguida de la dansateràpia amb gairebé un 45%. L'artteràpia i la teatreteràpia, amb un 30% cadascuna i aproximadament es posarien en tercer lloc. En últim lloc la biblioteràpia amb un escàs 6%.

3.Coneixes algú que practiqui o hagi practicat alguna d'aquestes teràpies???

3.1 Si la resposta anterior és un sí: quina d'elles ha practicat?

A continuació, i en contrast, es veu que un cop passes de conèixer la teoria a la pràctica, els termes són força diferents. Cap a un 70% aproximadament, no han practicat mai ni coneixen cap persona que practiqui una teràpia artística. El sí arriba a un mica més del 30%: aproximadament un 10 % es refereix a ella mateixa, un altre 10% a un conegut i l'altre 10% es refereix als familiars i amistats. I en aquest mateix sentit a l'hora de triar el tipus de teràpia, es torna a veure que la musicoteràpia (més de la meitat de respostes) és la més practicada, seguida de la dansateràpia (entorn al 30%) i l'artteràpia (cap al 25%). Per tant, molt similar als resultats de la pregunta anterior. La teatreteràpia seria un percentatge una mica per sobre el 10%, gairebé el mateix percentatge que té les respostes de les persones que han contestat que no saben quina teràpia han practicat. La biblioteràpia és la que té el percentatge menor (un 3%).

4.Coneixes algun centre o persona que ofereixi aquest tipus de teràpies?

4.1 Si la resposta anterior és un sí: de quines en coneix??

Amb cert desconcert, observo que gairebé la meitat de persones que han contestat desconeix qui i on pot dur a terme aquest tipus de teràpies (em recorda a mi mateixa quan buscava persones i/o centres que oferissin aquest tipus de teràpies a Lleida i al començament em va costar trobar el fil, però, quan el vaig trobar, una persona em va portar l'altra, i aquesta altra, fins que ha arribat un punt que vaig haver de posar un punt i apart, per no poder abastar,...).

Si a aquest gairebé 50% li afegeixo el més del 30 % del no sap/no contesta/no crec, ens queda cap a un 75% de persones que no saben en qui o on ubicar aquest tipus de teràpies artístiques. I l'ordre de coneixement és com abans,

amb valors aproximats: Musicoteràpia (50%), dansateràpia (35%), artteràpia (30%), teatreteràpia (12%) i biblioteràpia (4%)

4. Creu que qualsevol activitat artística es pot considerar terapèutica?

La resposta ha estat rotundament positiva amb un sí amb un 92%, percentatge que augmenta si hi afegim el grup d'indecisió del no sé/ no crec, a un 97%. Penso que la majoria de persones que han contestat tenen molt bona disposició.

5.T'agradaria conèixer o practicar alguna d'aquestes teràpies?

La resposta ha estat rotundament positiva amb un sí amb un 80%, percentatges que augmenta si hi afegim el grup d'indecisió del no sé/ no crec, a un 95%.

5.1 Quina d'elles t'agradaria?

Es torna a repetir l'ordre anterior, l'ordre de preferència és com abans, amb valors aproximats: Musicoteràpia (55%), dansateràpia (50%), artteràpia (34%), teatreteràpia (30%) i biblioteràpia (15%).

6.Si les coneixies, creus que les teràpies estan ben valorades en la nostra societat?

Quant a la valoració global de les teràpies artístiques a la nostra societat, la resposta més contundent ha estat que sí que es coneixen aquestes teràpies, però no estan ben valorades (55%). I a més el grup que afirma rotundament que sí que estan ben valorades només arriba a un 5,5%. Això dona peu a parlar de les causes d'aquest desconeixement i infravaloració social. Serà que l'art no és útil ni funcional?. Serà que es posa sempre en el camp alternatiu i pseudocientífic, fa falta una millor consideració social, que s'aconsegueix amb feina ben feta, amb investigació, amb millora, amb dedicació, difusió,...

I finalment, la conclusió:

7.Pensa l'art té un paper important a la societat?

Un contundent 66% al sí, gairebé un 20% de dubtes i un 15% de no.

A veure, gairebé la meitat dels que han contestat ha respòs la pregunta oberta de perquè l'art té un paper important a la societat.

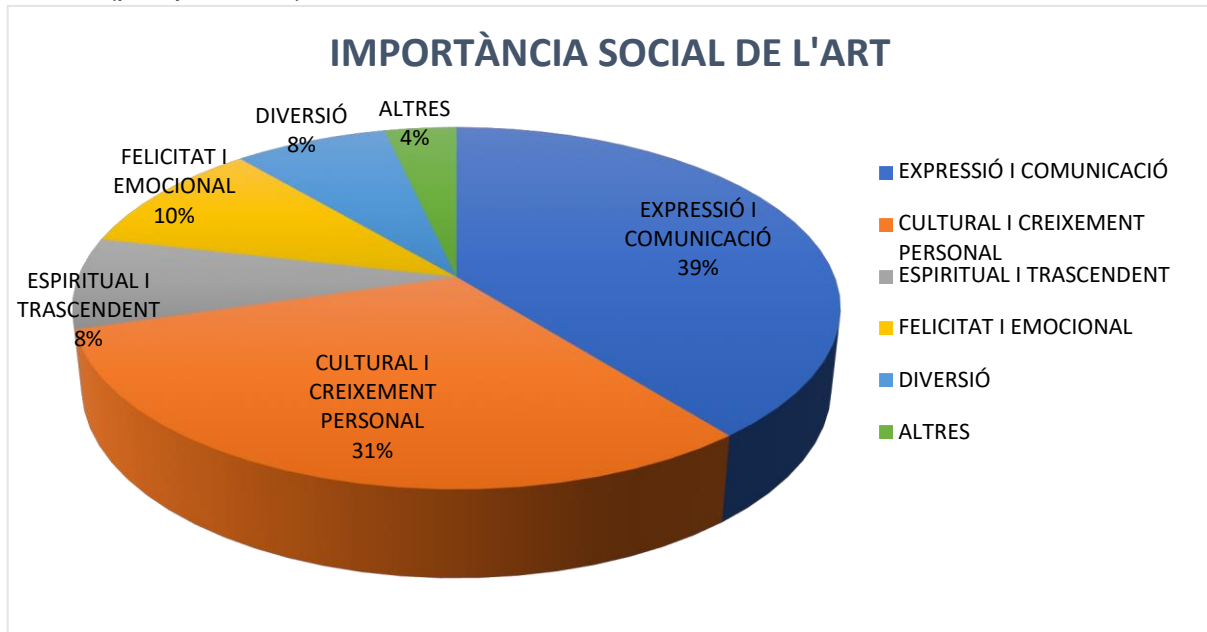
Era d'esperar que en una enquesta en castellà, es respongués bàsicament en aquesta llengua. Cal dir que en l'enquesta hi ha participat persones de Catalunya, d'Espanya i de l'Amèrica Llatina.

Per comptabilitzar aquestes respostes, algunes molt completes i enriquidores les he classificat en 5 categories, segons l'aspecte més important de l'art:

-Expressió i comunicació.

-Cultural i de creixement personal.

- Felicitat.
- Espiritualitat.
- Diversió
- Altres (perquè sí,...)



Queda molt clar que els dos valors més importants són l'expressió i comunicació i l'aspecte cultural i creixement personal. (70% del total)

4.CONCLUSIONS

-Parcials

Quant a la teoria, he pogut observar la gran quantitat d'informació que hi ha a la xarxa, sobretot vinculada a diferents associacions professionals que treballen els diferents camps i centres que ofereixen els seus serveis. A nivell de llibres consultats a la Biblioteca Pública de Lleida, per exemple, hi ha molta diversitat de títols dedicats a la musicoteràpia (9 llibres dels 10 que vaig trobar) i a l'arteràpia (1 entre 10). De les altres disciplines -dansateràpia, teatreteràpia i biblioteràpia-, no vaig poder consultar llibres "en paper". No sé si això és representatiu de la quantitat de volums que hi ha al mercat, però pot ser-ne una referència.

Cal dir que la informació que he trobat és força coherent en general i mostra que totes les teràpies expressives, cadascuna des del seu àmbit i amb les seves eines, tenen com a nexa el fet d'emprar l'art com a vehicle d'expressió per tal de poder ajudar al creixement personal.

Quant a les activitats pràctiques, les he agrupades en tres àmbits fonamentals: les sessions terapèutiques, les entrevistes a professionals i l'enquesta social.

Pel que fa a les sessions a les quals he pogut assistir, podria dir que aquest ha estat l'apartat més agraït del treball. De fet, les hores se'm feien curtes i m'hagués agradat poder seguir l'evolució d'alguna d'aquestes activitats. Gràcies a l'observació directa, més o menys activa, m'he adonat com tots els terapeutes i els seus equips mostraven la seva qualitat professional i humana en tot moment. Valors com l'acompanyament, l'alegria, l'entusiasme i, sobretot, la generositat han pres per a mi un nou significat. Totes aquestes qualitats també les puc aplicar als participants dels tallers, persones de totes les edats i capacitats que m'han aportat la seva llum per fer aquest treball.

Pel que fa a les entrevistes a professionals, diria que han estat unes estones molt i molt enriquidores, també a nivell humà. De les seves respostes, recollides íntegrament en l'annex del treball, en destaco les consideracions següents:

La formació dels professionals és pluridisciplinar, encara que la majoria estan vinculats al camp artístic de manera professional. La mitjana de dedicació és de 28 anys, la qual cosa és gairebé tota la vida laboral.

Manifesten que les teràpies expressives no curen en el sentit tradicional del terme, però sostenen la vida humana.

Tenen clar que les teràpies artístiques van evolucionant, canvien i s'adapten a les necessitats humanes, també canviant.

El panorama de les teràpies expressives al país no és massa prometedor, sobretot en comparació amb Amèrica del Nord i amb altres països europeus, com ara França o Finlàndia.

La teràpia artística va dirigida a persones amb necessitats específiques, però també a la població en general com a eina preventiva de la salut integral, sense límits de cap tipus.

Cada teràpia artística suposa per als professionals un camí d'expressió per comunicar i reflexionar a través de processos creatius que, en ocasions, és l'eix vertebrador de la seva vida.

Els aspectes més significatius del treball d'aquests grups professionals serien la transformació social que pot exercir l'art, l'atansament a les persones d'un canal d'expressió d'emocions, el creixement personal, l'assaig de vies alternatives d'enfrontament al conflicte, la connexió amb un mateix i amb l'entorn i, finalment, l'intercanvi enriquidor que es genera entre acompanyants i acompanyats a cada sessió.

La part que tots reconeixen com a més difícil és el desgast físic, emocional i psíquic que suposa cada sessió i l'intentar estar al dia dels avenços que es produeixen. Com a part gratificant destaquen el benestar propi que aporta treballar amb persones des de la llibertat i sense jutjar. Es podria dir que existeix un equilibri entre els aspectes més gratificants i els més feixucs.

L'art és una professió en un sentit ampli que té moltes altres professions associades.

De manera complementària, l'art també és un estil de vida, és a dir, una forma d'entendre i viure, admetent també la idea que la vida dels artistes/terapeutes es basa en l'art sobre els escenaris i dins la feina. En definitiva, pot ser una professió o un estil de vida; es tracta d'una elecció pròpia que no és exclouent ni incompatible.

El consell-resum seria fer de l'art la pròpia forma d'expressió i comunicació, una forma de viure i veure la vida. Provar, tastar, degustar per poder parlar des de la pròpia experiència.

Pel que fa a l'enquesta social, va ser força interessant -i val a dir que sorprenent per la quantitat- veure les respostes de persones de diferents edats, condicions i cultures que, sens dubte, han contribuït a ampliar la meua perspectiva.

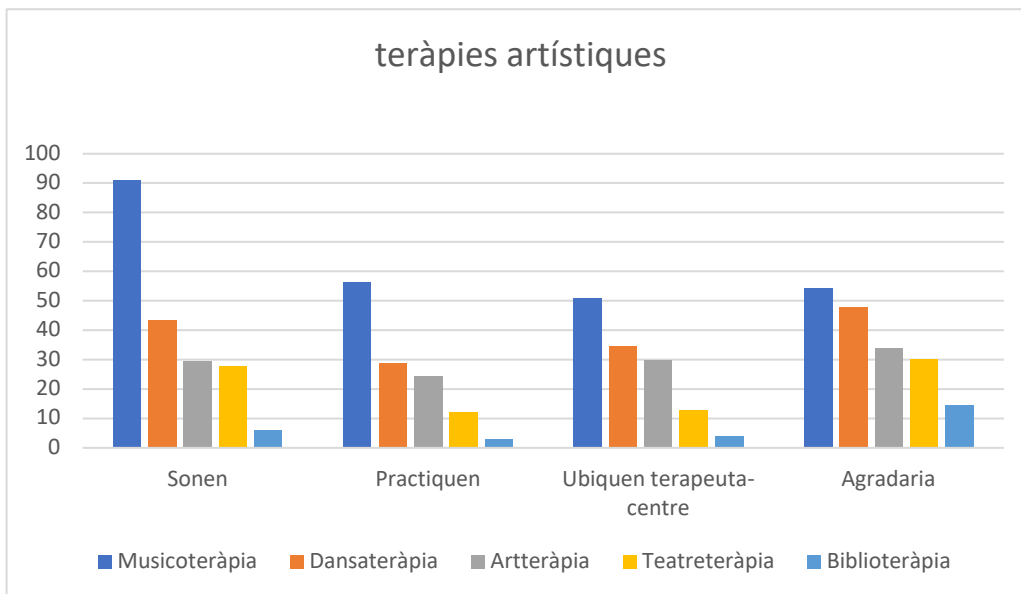
El disseny d'un formulari d'aquestes característiques, però, té avantatges i inconvenients. Si bé en destaco la facilitat de disseny, de recollida de dades i de recompte de resultats, soc conscient que, un cop penjat el formulari a una xarxa, en perds el control i no saps massa bé si les persones que et contesten ho fan amb seriositat i rigor.

L'enquesta, completada per 456 persones, presenta un perfil global de gènere femení d'uns 20 anys. Si bé més d'un 50% ha sentit a parlar de les teràpies artístiques, només un 30% reconeix haver-ne practicat alguna i no arriben al 25% les persones que sabrien on practicar-les.

La resposta sobre el sentit terapèutic de l'art ha estat contundent: un 92% hi respon de manera afirmativa i un 80% es manifesta a favor de conèixer o practicar alguna d'aquestes teràpies. Tanmateix, un 55% dels enquestats reconeix el seu poc reconeixement social.

Sobre si l'art té un paper important en la societat, la resposta és un sí en el 66% dels casos, destacant-ne la funció comunicativa, expressiva, cultural i de creixement personal.

Per tal de concloure la valoració de les enquestes, resulta útil la comparació entre teràpies:



S'aprecia com la musicoteràpia, amb el percentatge més elevat en tots els apartats, es manifesta com la teràpia expressiva d'art més coneguda i reconeguda a nivell social, la qual cosa resulta coherent amb la major quantitat d'informació disponible sobre aquesta disciplina.

-Globals

El meu objectiu principal en aquest treball, com he explicat en la introducció, era aprofundir sobre les teràpies artístiques. He acabat descobrint que no són unes teràpies convencionals que apliquen diferents manifestacions de l'art sinó que involucren molts altres elements, com ara els sentiments, la ment, l'estat físic, etc. He après un munt de coses noves no solament de les teràpies artístiques, sinó també de la nostra història, del nostre cos i, sobretot, de la relació tan forta que mantenen cos i ment.

En definitiva, diria que les teràpies expressives són un complement perfecte per a aquelles persones amb algun tipus de problema relacionat amb la psicologia o la psiquiatria i que necessiten un suport extra en un entorn divertit, creatiu i molt positiu. No obstant això, també poden utilitzar-se com activitat complementària en el cas de pacients que busquin millorar el seu benestar, trobar-se millor amb ells mateixos i reforçar la seva autonomia i confiança pròpies. Participar en aquest tipus d'arts ens permet endinsar-nos en situacions que normalment evitaríem per por als riscos, com una realitat alternativa que permet expressar sentiments continguts, alliberar-los i superar-los.

Aquest treball m'ha ajudat en moltes coses, principalment a descobrir una opció professional, a orientar-me sobre fins a quin punt les teràpies d'art ajuden a millorar i aprendre com a persona; de manera més específica, a descobrir les diferents teràpies artístiques, el desenvolupament de les seves sessions i entrar en contacte amb els seus professionals.

Les meves hipòtesis (1. L'expressió artística té un efecte positiu en les persones i 2. Les teràpies artístiques poden ajudar físicament o mentalment a les persones) no han pogut ser afirmades o desmentides amb rotunditat, a causa de l'extensió i orientació d'aquest treball. En general, però, les podria corroborar.

Si aquest treball hagués de continuar, seria aprofundint en cadascuna d'aquestes teràpies i treballant-les en la pràctica per veure la doble vessant d'acompanyant i acompanyat.

La conclusió final que deixo en el meu treball és una pregunta oberta sobre el paper de les teràpies artístiques en un futur. Tot i que és difícil de preveure, si es va demostrant que els resultats són positius i favorables, potser les teràpies expressives d'art podrien estar formant part de la xarxa de salut pública com a disciplines complementàries d'altres teràpies considerades convencionals a dia d'avui.

5.FONTS REFERENCIALS

5.1.Bibliografia

Aljoscha A. Schwarz y Ronald P. Schweppe: Cúrate con la música. Barcelona. Ediciones Robin Hood, 2002.

Alvin, Juliette Musicoterapia Barcelona [etc.]: Paidós, 1997.

Benenzon, Rolando O. Musicoterapia: de la teoría a la práctica Barcelona [etc.] : Paidós, 2011

Campbell, Don El Efecto Mozart para niños : despertar con música la mente, la salud y la creatividad del niño Barcelona : Urano, 2001.

Davis, William B. Introducción a la musicoterapia: teoría y práctica Barcelona : Boiteau, 2000.

De Botto, Alain, Amstrong, John. El arte como terapia. London. Phainton Press, cop. 2013

Draper, Maureen McCarthy La Naturaleza de la música : un camino para el bienestar interior Barcelona [etc.] : Paidós, DL 2002.

Ferrerós, Ma. Luisa Inteligencia musical : estimula el desarrollo de tu hijo por medio de la música Barcelona : Scyla, 2008.

Fundamentos de musicoterapia Madrid: Morata, 2000.

Gaynor, Mitchell L.Sonidos que curan [Barcelona] : Urano, cop. 2001

Jauset, Jordi A.La Terapia de sonido: ¿ciencia o dogma? : aplicaciones terapéuticas de los cuencos de cristal de cuarzo Barcelona : Luciérnaga, 2011

Lacarcel Moreno, Josefa Musicoterapia en educación especial Murcia: Universidad de Murcia, Servicio de Publicaciones, 1995

Musicoteràpia : quadern de treball. Barcelona: Fundació la Caixa, 2003.

Romaní, Oriol La Música, font de salut Berga : Amalgama, 1998.

Sacks, Oliver Musicofília: històries de la música i del cervell Barcelona : La Magrana, 2009.

Trallero Flix, Conxa Cuidados musicales para cuidadores : musicoterapia autorrealizadora para el estrés asistencial Bilbao : Desclée De Brouwer, cop. 2008.

Verdeau-Paillés, Jacqueline. Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación a psiquiatría. Barcelona: Científico-médica, DL 1979.

5.2.Webgrafia

- **General:**

No responsable principal Exoressive therapy.Wikipèdia Free Enciclopedy [Consultat el 8-octubre-2018] disponible a internet https://en.wikipedia.org/wiki/Expressive_therapy

Ingrid Scherf – Victoria Severini (2016)arteymovimiento@panaacea.org
Panacea.org [Consultat el 8-octubre-2018] disponible a internet
<https://www.panaacea.org/wp-content/uploads/2016/03/Terapia-ArtesExpresivas.pdf>

No responsable principal IEATA International Expressive Arts Therapy Association[Consultat el 18-octubre-2018] disponible a internet ®
<https://www.ieata.org>

No responsable principal Terapias Artísticas – Definición, Historia, Tipos, Usos, Beneficios Y Más[Consultat el 19-octubre-2018] disponible a internet
<https://psicoportal.com/psicoterapia/terapias-artisticas/que-son-las-terapias-artisticas.com>

No responsable principal Documental SALUDArte. Terapias artísticas y creativas en Atades Huesca[Consultat el 20-octubre-2018] disponible a internet
<https://www.youtube.com/watch?v=d-s6h1x92E>

- **Artteràpia**

No responsable principal Wikipèdia Free Enciclopedy [Consultat el 8-octubre2018] disponible a internet https://en.wikipedia.org/wiki/Art_therapy

No responsable principal Història de l'artteràpia a Espanya [Consultat el 25octubre-2018] disponible a internet <http://metafora-arteterapia.org/wpcontent/uploads/2017/02/Entrevista-Carles-Ramos.pdf>

- **Biblioteràpia**

No responsable principal GoodTherapy.org > Types of Therapy > Bibliotherapy [Consultat el 8-novembre-2018] disponible a internet <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/bibliotherapy>

No responsable principal Wikipèdia Free Enciclopedy[Consultat el 17-octubre2018] disponible a internet <https://en.wikipedia.org/wiki/Bibliotherapy>

No responsable principal Centre d'Art La Panera[Consultat el 17-octubre-2018] disponible a internet <http://www.lapanera.cat/>

- **Dansateràpia**

No responsable principal Wikipèdia Free Enciclopedy [Consultat el 18- octubre2018] disponible a internet https://en.wikipedia.org/wiki/Dance_therapy

No responsable principal Salud terapia[Consultat el 18-octubre-2018] disponible a internet <https://www.saludterapia.com>

Diana Fischman (2001), ADTR “Danzaterapia: orígenes y fundamentos” [Consultat el 19-octubre-2018] disponible a internet http://www.brecha.com.ar/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf

Murcia Gomicia, Sandra El valor terapéutico de la danza : enfoque sociocultural [Consultat el 8-novembre-2018] disponible a internet <https://www.tesisenred.net/handle/10803/482075>

Mirta Braier (2006) Que es la danza terapia? [Consultat el 8-novembre-2018] disponible a internet <https://www.danzaballet.com/que-es-la-danza-terapia/>

No responsable principal Wikipedia la enciclopedia libre[Consultat el 8novembre-2018] disponible a internet <https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia>

No responsable principal Wikipedia free enciclopedy [Consultat el 18novembre-2018] disponible a internet https://en.wikipedia.org/wiki/Dance_therapy

No responsable principal Vikipèdia l'enciclopedia lliure[Consultat el 30novembre-2018] disponible a internet https://ca.wikipedia.org/wiki/Hist%C3%B2ria_de_la_dansa

• **Musicoteràpia**

Anita Collins Cómo tocar un instrumento beneficia al cerebro [Consultat el 3octubre-2018] disponible a internet <https://www.youtube.com/watch?v=R0JKCYZ8hng>

No responsable principal Wikipèdia Free Enciclopedy [Consultat el 4- octubre2018] disponible a internet https://en.wikipedia.org/wiki/Music_therapy

No responsable principal Musicoterapia y Alzheimer[Consultat el 8-octubre-2018] disponible a internet https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=izn_ct24XSg

No responsable principal encuesta sobre musicoteràpia i rehabilitació[Consultat el 18-octubre-2018] disponible a internet <https://melovida.wordpress.com/tag/encuestas-musicoterapia/>

No responsable principal Associació Catalana de Musicoteràpia [Consultat el 18-octubre-2018] disponible a internet <http://musicoterapia.cat/>

No responsable principal ASAM. Asociación Argentina de Musicoterapia[Consultat el 19-octubre-2018] disponible a internet <http://asamdifusion.wixsite.com/musicoterapia>

No responsable principal Fundación Benenzon de Musicoterapia[Consultat el 20-octubre-2018] disponible a internet <http://www.centrebenezon.cat/>

No responsable principal Fundación Benenzon de Musicoterapia[Consultat el 20-octubre-2018] disponible a internet: <https://www.fundacionbenenzon.org>

No responsable principal Música en vena[Consultat el 21-octubre-2018] disponible a internet <http://musicaenvena.com/>

• Teatreteràpia

No responsable principal Wikipedia, the free encyclopedia[Consultat el 2desembre-2018] disponible a internet https://en.wikipedia.org/wiki/Drama_therapy

No responsable principal worldallianceofdramatherapy (2018) [Consultat el 2desembre-2018] disponible a internet <https://www.worldallianceofdramatherapy.com>

No responsable principal Wikipèdia Free Enciclopedy [Consultat el 8-desembre2018] disponible a internet <https://en.wikipedia.org/wiki/Psychodrama>

No responsable principal Teatrotèrapia: terapia a través del escenario (2018) [Consultat el 8-desembre-2018] disponible a internet <https://thedailyprosper.com/es/a/teatrotèrapia-terapia-traves-del-escenario>

No responsable principal t C.C. Hsu & Associates of Architects and Engineers The Theory and Practice of Expressive Art Therapy: Drama Therapy [Consultat el 8-desembre-2018] disponible a internet www.cchsuo.com.tw/en/interviewdetail.php?act=detail&id=14

6.ANNEXOS

6.1.Resum de llibres consultats sobre art aplicat a la teràpia.

La tria ha estat en funció de la disponibilitat de la biblioteca pública de Lleida.

-Aljoscha A. Schwarz y Ronald P. Schweppe: Cúrate con la música. Barcelona. Ediciones Robin Hood, 2002.

“Sabéis que nuestra alma está compuesta por armonía?”

Cuaderno de notas (Leonardo da Vinci)

El hombre no es una máquina, y por ello espera algo más que un cierto bienestar corporal. La musicoterapia es uno de los medios a su alcance.



Els autors són un psicòleg i terapeuta i l'altre un músic professional.

Aquest llibre està dividit en 3 parts:

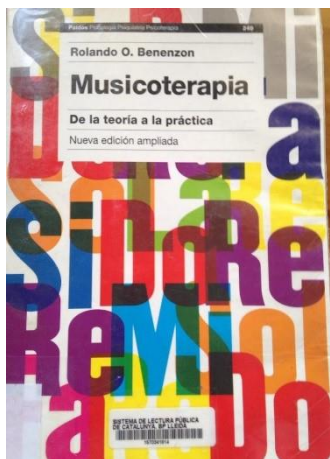
La primera part és una introducció teòrica a la musicoteràpia. La música com a curació complementària i els efectes terapèutics des d'una perspectiva científica. Descripció detallada de l'oïda.

Les dues parts següents es centren en l'audició i en l'ús participatiu de la música a través de diferents exercicis mitjançant els quals s'obtindrà els beneficis de la música.

La segona part és una part pràctica, es titula l'art de l'audició i ens proposa diferents tipus de música per a diferents situacions i efectes.

La tercera i última part també és pràctica i és una invitació a descobrir la pròpia musicalitat mitjançant la respiració, la veu i diferents instruments (li dedica un important apartat al tambor).

És un llibre àgil: hi ha fotografies, citacions d'altres autors, frases profundes - **Benzon, Rolando O. Musicoterapia. De la teoría a la práctica. Madrid. Editorial Paidós, 2011.**



“La musicoteràpia és la primera tècnica d'apropament a l'ésser humà i també és la última en acompanyar-lo.” Dr. Rolando Benzon.

Aquest autor, que és doctor en psiquiatria i músic, és una de les persones més rellevants en el camp de la musicoteràpia. Aquest llibre és el que tinc més actualitzat i complet. Destaco la definició tan completa que fa: "La musicoterapia como una psicoterapia que utiliza el sonido, la música y los instrumentos corporosono-musicales para establecer una relación entre musicoterapeuta y paciente o grupos de pacientes, permitiendo a través de ella mejorar la calidad de vida y recuperando y rehabilitando al paciente para la sociedad.

La musicoterapia es el campo de la medicina que estudia el complejo sonido-ser humano-sonido, con el objetivo de abrir canales de comunicación en el ser humano, producir efectos terapéuticos, psicoprofilácticos y de rehabilitación en él mismo y en la sociedad"

La primera part del llibre es dedica a la definició dels elements que intervenen en aquesta disciplina, més endavant apunta cap a un model teòric per passar als elements tècnics.

Passa després a parlar del pacient, de la metodologia general i dels aspectes tècnics.

S'endinsa també en la finalització del tractament, de la utilització inadequada de la música, de la musicoteràpia i de les seves contraindicacions (com ara l'epilèpsia musicogènica).

Explica un test projectiu sonor, partint de la idea de que cada persona té una percepció auditiva pròpia i això fa que aquesta percepció pugui estar influïda per problemes de personalitat.

Més endavant explica aplicacions clíniques de la musicoteràpia: discapacitat mental, discapacitat física, discapacitat auditiva, autisme.

Cap al final ens parla de la musicoteràpia en el grup familiar, en malalts oncològics. També ens fa unes reflexions sobre l'aplicació de la musicoteràpia en malalts oncològics terminals.

Acaba amb musicoteràpia didàctica i discussió d'alguns conceptes segons el mètode de formació de magister en el model de Benenzon i història de la musicoteràpia.

-Betes de Toro, M. (comp). Fundamentos de musicoterapia. Madrid. Ed. Morata, 2000.

“Ama tu ritmo y ritma tus acciones
Bajo su ley, así como tus versos;
eres un universo de universos y tu
alma una fuente de canciones.”

[Fragmento de la poesía “Ama tu ritmo” (1899) de Rubén Darío.]



Mariano Betes de Toro és director dels Cursos de Postgrau de Musicoteràpia de la Universitat d'Alcalà d'Henares, ha actuat com a compilador d'aquest llibre.

Aquest llibre té el repte d'abordar els fonaments de la Musicoteràpia i de la seva activitat professional. Està dividit en 7 apartats: fonaments històrics, fonaments biològics, fonaments psicològics, fonaments musicals, fonaments teòrics i orientacions metodològiques actuals. Penso que el mèrit d'aquest llibre és que cada apartat està escrit per un professional expert. Hi ha autors de diferents nacionalitats.

L'aportació més original d'aquest llibre és que també ens apropa a l'ètica i deontologia que poden estar a l'entorn de la música. Des de la necessitat de normes ètiques per a l'exercici de la musicoteràpia, als principis ètics aplicats a la musicoteràpia i l'excel·lència en la professió.

D'aquí he tret l'adreça de l'associació catalana de musicoteràpia (Serafina Poch Blasco. C. Vinya del forn, 16 08635 St. Esteve Sesrovires; correu: spoch@ctv.es però no ha estat possible contactar amb ella).

-Davis, W. B., Gfeller, K.E. i Thaut M.H. Introducción a la musicoteràpia. Teoria y pràctica. Barcelona. Editorial de música Boileau, 2006.

Aquest llibre ha estat traduït per Marisa Mercadal-Brotons del centre clínic de musicoteràpia de Barcelona.



La musicoteràpia ofereix un repte, una oportunitat i satisfacció a aquelles persones interessades en treballar amb nens i adults que necessitin serveis especials degut a trastorns conductuals, d'aprenentatge o físics. La musicoteràpia és una ciència de la conducta.

Aquest llibre està organitzat en tres seccions fonamentals: una visió global de la musicoteràpia, col·lectius tractats pels musicoterapeutes i aspectes professionals en musicoteràpia.

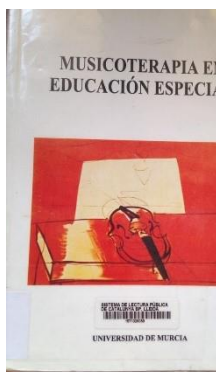
En la primera part ens presentes els conceptes bàsics de la musicoteràpia: definició, visió general del tipus de poblacions i institucions treballades per la musicoteràpia. També la història (sobretot centrada en els Estats Units durant el segle XIX i XX) i també la resposta humana (social, fisiològica i psicològica) a l'estímul musical.

La segona part aplega la majoria del text amb un total de 10 capítols. Cada capítol està estructurat començant per una definició i informació general sobre les característiques del grup que tracta amb uns suggeriments d'aplicació de la musicoteràpia a cada col·lectiu. Hi ha el sector de les discapacitats físiques, l'autisme, els problemes d'aprenentatge, els dèficits sensorials, trastorns mèdics, accidents cerebro-vasculars, traumatismes cranials i problemes de delinqüència.

La tercera part informa sobre responsabilitat professional, investigació i tendències futures. M'ha agradat especialment l'últim capítol que tracta de la importància de la investigació en musicoteràpia. Es presenten sis mètodes: descriptiu, experimental, estudi de casos, qualitatiu, filosòfic i històric.

Aquest llibre en la seva totalitat presenta una visió comprensiva global de la professió de la musicoteràpia. Estudia com estava, com està avui en dia i on pot estar al futur.

-Lacárcel Moreno, J. Musicoterapia en Educación especial. Murcia. Servicio de Publicaciones Universidad de Murcia, 1990.



Edgar Willems ens parla de la Musicoteràpia relacionat-la amb els 3 elements fonamentals de la música. La música té unes connotacions que són paral·leles a la vida humana.

VIDA HUMANA	MÚSICA
Matèria: vida fisiològica	So: vida rítmica
Vida afectiva: emoció	So: vida melòdica
Vida mental: coneixement	Art: vida harmònica

No he pogut esbrinar la professió de l'autora, però, sembla que treballa en el grau d'educació primària

Com el seu nom ens indica, és un llibre bàsicament adreçat a la Musicoteràpia en Educació especial. Estableix el perfil del professional Musicoterapeuta d'educació especial.

Divideix les sessions adreçades a persones amb discapacitats auditives, persones amb discapacitats visuals, persones amb discapacitats mentals, persones amb psicosis i autisme, persones amb paràlisi cerebral, persones amb dèficit de llenguatge. Hi ha molt i molt material.

Aquest llibre també ens apropa a la teoria i pràctica del so, el ritme, la dansa, la veu humana, la melodia, l'harmonia, els instruments musicals, les audicions musicals i acaba amb una síntesi de la teoria musical.

-López Fernández Cao, M y Martínez Díez, N. Arteterapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística. Madrid. Ediciones tutor, 2012.



Cada intelectual tiene una primera y especial responsabilidad (con la sociedad en su conjunto) de hacer conocer los resultados de sus estudios, tan sencilla, clara y modestamente como es capaz.

Karl Popper, 1992

“L'art és una eina de processament orientat. Amb l'ajuda d'aquesta eina pots entendre millor la complexitat de la vida” Yoko Ono.

Les autores són doctores en Belles Arts i des de l'any 2000 han estat a càrrec de la direcció del màster d'Artteràpia de la Universidad Complutense de Madrid.

El llibre comença amb la definició exhaustiva del procés creador, el joc i la creativitat, ja que són elements clau en artteràpia. Les autores proposen que l'art com a teràpia busca indagar sobre el coneixement intern de l'ésser humà mitjançant les emocions estètiques i la seva expressió, especialment quan l'expressió oral és limitada o insuficient.

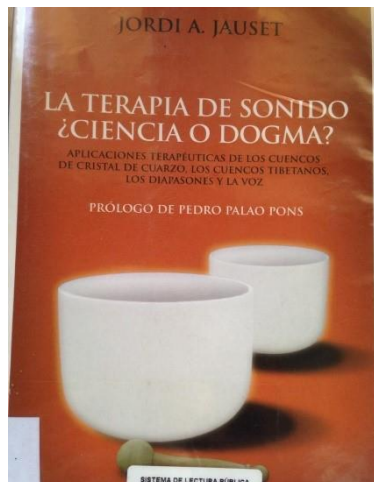
Hi ha documents i materials del segle XIX i posteriors que podrien constituir la història i les tendències de la utilització de l'art amb finalitat terapèutica.

Per a formar un professional arteterapeuta es contemplen els camps de la tècnica, la psicologia, l'art i l'artteràpia en sí. També es defineixen els espais i els temps de l'artteràpia: dispositius, escenes, enregistrament i avaluació.

Els àmbits de l'artteràpia són amplis: educació, social i clínic. Les tècniques emprades van des del dibuix a la pintura, passant per l'escultura, sense oblidar la fototeràpia i videoteràpia. Les activitats poden ser individuals i en grup.

Per acabar hi ha una extensa bibliografia i adreces d'interès. He recollit com a dada l'AET (Asociación Española de Arteterapia) té seu a Barcelona així com INTER-ART (Asociación para el Arte integral terapèutico).

-Jauset Berrocal, J. A. La terapia del sonido ¿Ciencia o dogma? Aplicaciones terapéuticas de los cuencos de cristal de cuarzo, los cuencos tibetanos, los diapasones y la voz. Barcelona. Editorial Luciérnaga, 2011.



“Aquel que conoce el secreto del sonido, conoce el misterio de todo el universo”

Hazrat Inayat Khan

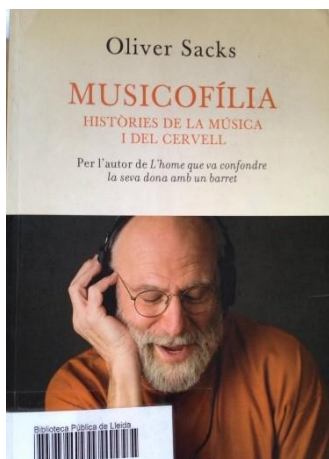
Aquest llibre m'ha fet especial il·lusió poder-lo consultar ja que l'autor el conec indirectament, és germà del meu tutor de 3r i 4t, el Xavier Jauset i això ha pogut connectar una entrevista amb ell. El Jordi Jauset és professor de piano enginyer de telecomunicacions, va ampliar els seus estudis de postgrau amb diferents màsters d'especialització empresarial i estudis de doctorat en Enginyeria biomèdica. Finalment, es va doctorar en Comunicació en la Universitat Ramon Llull de Barcelona. És investigador i professor d'Economia i Estadística en la facultat de Comunicació Blanquerna, i col·labora amb les escoles Universitàries Gimbernàt i la Universitat Pompeu Fabra en temàtiques relacionades amb els principis físics del so i la psicologia de la música

El llibre és molt específic d'una part de la musicoteràpia. D'entrada aquest llibre parla de sonoteràpia o teràpia del so en el sentit més ampli del concepte i explica molt detalladament si es tracta d'una ciència o no: utilitza conceptes de física per a poder mostrar la base científica d'aquesta disciplina. De totes maneres costa deslligar aquesta tècnica de l'esoterisme i el misticisme.

Aplica els conceptes anteriors a la pràctica amb bols de cristall de quars, amb bols tibetans, amb diapasons terapèutics i amb la veu.

Les tècniques descrites al llibre es plantegen com una ajuda al benestar i la salut.

-Sacks, O. Musicofília. Històries de la música i del cervell. Barcelona. Rballibres, 2009.



Per mi, la primera incitació a pensar i escriure sobre música em va venir el 1966, quan vaig veure els profunds efectes que la música produïa en els pacients amb Parkinson en fase avançada, dels quals vaig parlar a *Awakenings* (*Despertars*).

Oliver Sacks

Aquest és l'únic llibre que he trobat a la biblioteca de Lleida en català. Està traduït de l'anglès per la Núria Parés. Oliver Sacks és professor de Neurologia i psiquiatria a la universitat de Columbia i és autor del llibre *Despertars* (que va inspirar una pel·lícula).

L'autor ha pensat el llibre en quatre parts: Els títols de cada part són molt suggestius, gairebé poètics: la primera part es titula *Embruixat per la música*, la segona *Una gamma de musicalitat*, la tercera *Memòria, moviment i música* i la quarta i última *Sentiment, identitat i música*.

La primera part és on vincula la música amb l'emoció que aquesta ens produeix. La segona part explica la relació entre la fisiologia i biologia de l'ésser humà i la música. La tercera és una part de caràcter més pràctic. En la última part és quan parla de musicoteràpia.

El poder de la música rau en que la música ocupa més àrees del cervell humà que el llenguatge. L'autor diu que som una espècie musical.

L'autor examina el poder de la música a través d'experiències individuals de pacients, músics o no. Les seves històries són sobre persones que s'han d'adaptar a diferents malalties neurològiques i el poder de la música per a normalitzar la seva situació.

6.2. Project d'Art i Hospital

1r projecte:

Javier Peñafiel, «Adoptar i imaginar un dibuix», Hospital Universitari Arnau de Vilanova, 2010

Es va fer a l'aula Hospitalària Dr. Antoni Cambrodi de l'HUAV de Lleida. En aquest taller es va treballar a partir de les animacions Vida lenta i Vida ràpida de l'artista Javier Peñafiel. Finalment, tots els treballs es van visualitzar ubicant-se en forma de vinil a les portes giratòries d'accés a l'hospital.

Els nens participants del taller van haver de substituir la narració de les animacions per tal de recrear i adoptar un personatge sobre el qual havien d'imaginar i dibuixar un relat. Finalment, amb tots els treballs, es va construir un relat, un rotllo de paper únic, de manera que el resultat final fou un relat col·lectiu en el qual tots van participar.



Il·lustració 32: Peñafiel, Vida lenta, 2005

2n projecte:

Francesc Ruiz, «Corte de Manga», Hospital Infantil i Juvenil de l'Hospital de Santa Maria, 2010

Taller al voltant del còmic amb la Unitat Educativa Hospitalària, i a la Unitat d'Hospitalització de Referència en Psiquiatria Infantil (URPI) de l'Hospital de Santa Maria de Lleida. Els participants van haver d'escollir un personatge d'entre tots els còmics que l'artista va facilitar a partir del qual van crear situacions i diàlegs ficticis, propis del llenguatge del còmic. Tot aquest material s'ha recopilat en un còmic que recull la història creada pels participants.

3r projecte:

Jordi V. Pou²⁷, «[Art i Hospital](#)», Març 2011 - Maig 2012, Hospital Arnau de Vilanova.

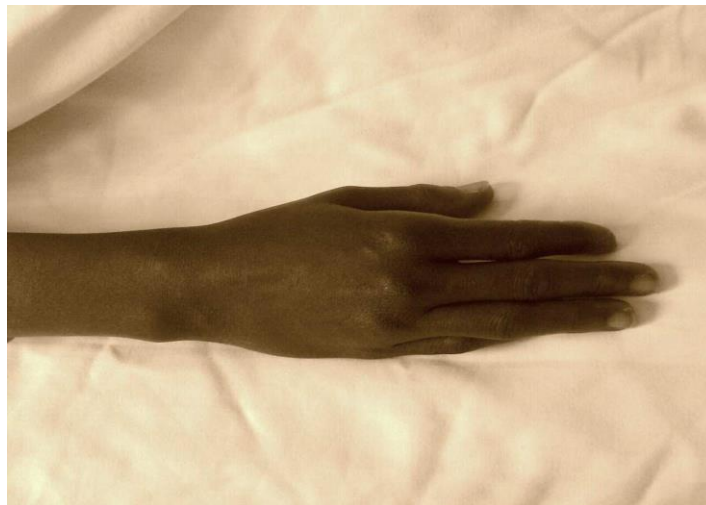
²⁷ Jordi V. Pou (Lleida, 1968) Fotògraf professional. El seu últim projecte té format de fotoblog i es pot visitar a www.kokovoko.info. Des de fa gairebé dos anys publica les fotos que realitza diàriament amb el seu telèfon mòbil. És un treball que, dintre del seu estil habitual, pretén investigar les noves possibilitats i tendències de la fotografia. Aquest treball ha estat inclòs en diverses exposicions al llarg de 2010 i 2011..

L'ús del smartphone com a eina de creació

Es parteix de la idea de l'hospital com un espai de reflexió, s'havien utilitzat smartphones per a què els diferents sectors, que conformen la comunitat de l'hospital, com pacients, familiars, personal laboral, personal sanitari i estudiants de medicina de la universitat de Lleida, poguessin compartir vídeos, fotos o textos de les seves vivències personals, que anirien configurant diferents visions i experiències des de dins d'un àmbit sovint molt hermètic. La voluntat era que aquest tipus de projectes servissin tant com un via de comunicació interna (entre tota la comunitat que conforma l'hospital) i externa de l'hospital envers la resta de la societat.

Aquest projecte serviria també com a element d'anàlisi del propi hospital, per veure com aquest atenia les necessitats dels pacients i familiars, tant des dels recursos tècnics (l'arquitectura o els serveis) com des dels recursos humans (l'atenció psicològica del pacient i/o familiars). Es configurava, així, una mirada calidoscòpica de moltes experiències que passen cada dia a l'hospital.

El resultat del projecte han estat les 250 fotografies fetes pels diferents participants que es poden consultar a www.artihospital.org



Il·lustració 33: Confia en mi Valle

4rt projecte:

Projecte «Radiació +++»: art contemporani i hospital. Unitat d'Oncologia Radioteràpica de l'Hospital Arnau de Vilanova,
Els antecedents, com ja hem vist caminen cap a l'objectiu que l'artista actuï de mediador entre els diferents sectors que formen la comunitat d'un hospital, desenvolupant un projecte artístic com a via de comunicació dins i fora de l'hospital. El projecte «Radiació +++» neix de la petició, per part de la Unitat d'Oncologia Radioteràpica de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova al Centre d'Art La Panera, d'elaborar un programa d'intervencions artístiques a l'espai. La manera de fer sostenible el projecte fou mitjançant la recerca de finançament extern.

El projecte «Radiació +++» va guanyar la convocatòria de finançament «Componer saberes para comprender los desafíos contemporáneos 2017», de la fundació francoespanyola Daniel & Nina Carasso, dotada amb 67.000 €, i que es duu a terme, conjuntament amb la Unitat d'Oncologia Radioteràpica de l'Hospital Arnau de Vilanova, durant els anys 2017-2020.

Aquesta convocatòria de projectes «Componer saberes para comprender los desafíos contemporáneos 2017» pretén col·laborar a crear comunitats d'aprenentatge transdisciplinàries i obertes a la ciutadania que permetin noves articulacions entre dos dels seus grans relats, el científic i l'artístic.

Promoure iniciatives i projectes d'intel·ligència col·lectiva constitueix una eina privilegiada per connectar-nos amb el nostre món, comprendre'l i transformar-lo.

L'aspecte pioner de «Radiació +++» està en el fet que les intervencions artístiques es basen en processos participatius, en els quals es dona protagonisme a tots els integrants de la comunitat hospitalària (pacients, familiars, doctors, tècnics, estudiants de Medicina...), la qual cosa cerca provocar una experiència estètica, difondre i visibilitzar el tractament de la malaltia, a través d'un programa d'artistes en residència a l'hospital que desenvolupin projectes de diferents disciplines artístiques (fins ara, pictòrica, interactiva i dibuix).

1a residència

(setembre-desembre 2017), a càrrec de Lara Costafreda, amb una intervenció pictòrica a l'espai, creat a partir d'entrevistes amb l'equip mèdic i els pacients.

Campanya publicitària de Movembre, càncer de pròstata, per millorar la comunicació i visibilització del càncer masculí.

Es va treballar per crear un espai de reflexió, donant veu a pacients, expacients, doctors, infermeres, recepcionista, tècnics de radioteràpia i estudiants, des d'una voluntat de repensar la relació entre tots aquests agents, els mètodes de treball, el sistema de comunicació i el marc arquitectònic on es produeix, la qual cosa va posar de manifest que en el terreny relacional el pacient té una relació de més confiança amb els tècnics que amb els doctors, la qual cosa ja sabien. Però fins ara no es tenia la percepció del potencial que suposa aquesta situació,

ja que permet als doctors enviar una determinada informació, que es vol reforçar, als pacients a través dels tècnics.

La relació pacient-expacient també és molt més efectiva per tal que el pacient diagnosticat pugui preparar-se emocionalment i anticipar-se a allò que vindrà, atès que es veu com una manera d'obtenir la informació més propera i realista. S'apunta com es pot acompanyar millor en aquest procés des de plataformes externes, com l'AECC o d'altres. Seria bo estudiar la possibilitat de crear una escola de pacients o impulsar partners.

Per al pacient existeix un trencament entre el diagnòstic i el tractament, perquè són dues unitats diferents, de les quals es remarca que hi ha poca connexió. S'apunta la falta d'anticipació del tractament des que es diagnostica i l'angoixa que això comporta.

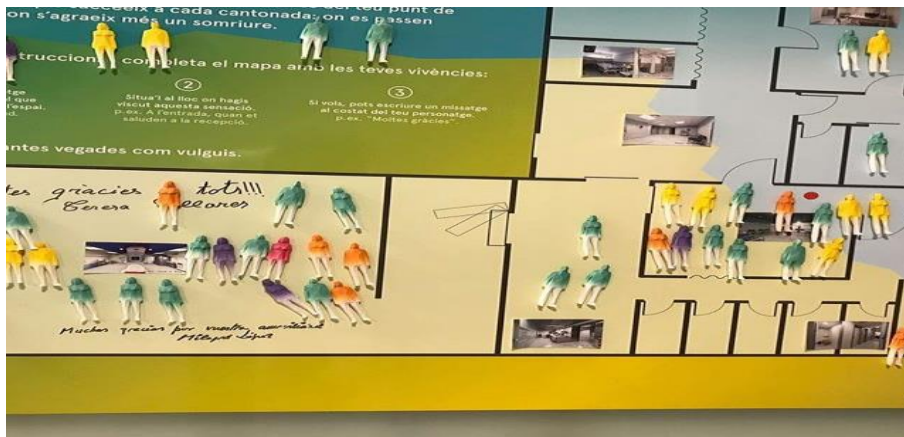
Algunes observacions sobre mètode de treball van concloure que es podria millorar la coordinació entre l'equip mèdic del diagnòstic i el del tractament. Acompanyament psicològic adaptat a cada cas.

També es va posar en evidència que amb aquests processos es pot fer una revisió de protocols. El fet que molts pacients incidissin en l'espai dels serveis com un dels més rellevants de la Unitat ens fa adonar que la consigna d'orinar abans del tractament potser s'ha exagerat i que es pot revisar.

2a residència

(gener-maig 2018), a càrrec de Domestic Data Streamer.

En la primera fase del projecte es van realitzar entrevistes, en persona i en vídeo, individualment i en grup. Gràcies a tota la informació recopilada s'ha pogut entendre en quins punts l'art pot intervenir per millorar el dia a dia dels pacients de radioteràpia.



Il·lustració 34: Plafó de les emocions

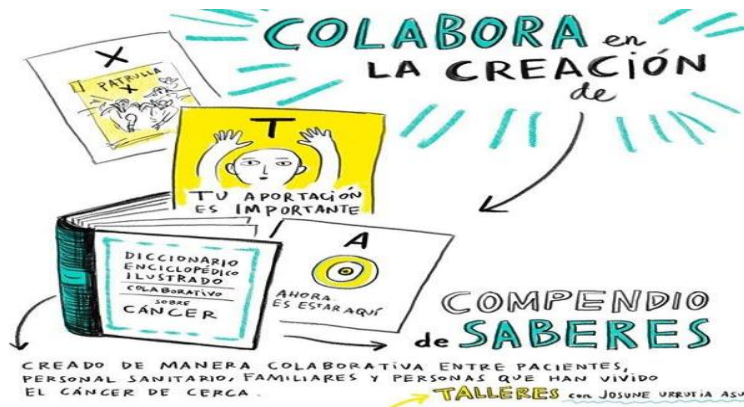
«El plafó de les emocions és la culminació d'una investigació que va començar amb entrevistes a professionals i pacients d'aquesta àrea hospitalària», expliquen Martina Nadal i Iolanda Monzó, integrants del col·lectiu, que el passat mes de maig van reunir vint persones per realitzar un taller en què, a través de càmeres instantànies, van poder descobrir quins són els espais que consideren més rellevants dins del procés de curació.

L'objectiu del seu treball ha estat descobrir noves maneres d'interpretar l'experiència dels pacients durant el seu pas pel servei de radioteràpia.

Amb la instal·lació artística, l'equip mèdic farà un seguiment de l'evolució del mapatge emocional que permeti extreure conclusions rellevants sobre la relació entre les intervencions artístiques i l'experiència dels pacients durant el seu tractament. També es farà una avaluació de l'impacte de l'eina del mapatge emocional i dels resultats obtinguts. Finalment, es crearà un document com a guia a partir de la investigació realitzada durant les dues fases del projecte, per donar continuïtat a la investigació i assentar les bases perquè la resta d'artistes disposin del treball d'investigació ja realitzat.

3a residència

(juliol-octubre 2018), a càrrec l'artista Josune Urrutia Asua, que treballa a partir de la il·lustració.



Il·lustració 35: Cartell de promoció

El projecte de Josune Urrutia Asua porta el nom de «Gran enciclopèdia il·lustrada del càncer», i serà una publicació il·lustrada col·lectiva, que parteix d'un treball anterior: Breve diccionario enciclopédico ilustrado de MI cáncer, que és un relat autobiogràfic.



Il·lustració 36: Alguns llibres de la Josune

Prenent el format enciclopèdic com a eina i exercici metodològic, explora el relat a partir de la seva experiència personal i d'investigacions sobre el càncer. Vol esdevenir una eina d'acompanyament i de divulgació científica al voltant del càncer i del seu tractament a través de la radioteràpia.

Josune Urrutia Asua, formada i llicenciada en Belles Arts, va treballar durant més de deu anys en el camp del disseny gràfic i web. És il·lustradora professional des de 2013. Ha rebut menció honorífica en la residència de novel·la gràfica a la Maison des Auteurs Angoulême 2018-2019 pel seu projecte «Mujeres, arte y ciencia». Entre les seves publicacions hi trobem Breve diccionario enciclopédico ilustrado de MI cáncer (2018), Así me veo (2015) i Breve historia del pimiento para la vida extraterrestre (2015), juntament amb María Ptqk.

6.3. Converses informals i disponibilitat amb professionals.

1a trobada

Montse Guiu-Encarna AFALL

Per nosaltres cap problema en poder ajudar-te en el teu treball. La persona que porta aquest tema està de vacances i fins al 3 de setembre no hi serà. Si et va bé ens truques a partir d'aquest dia i així quedes directament amb ella

Trobada molt amable al saló de l'AFALL, amb paraules senzilles, però, entenedores, l'Encarna em va explicar la seva feina. Fa tallers setmanals amb persones afectades d'Alzheimer. És molt important la connexió amb el grup. Es fan sessions com de dos nivells, en funció de l'afectació que tingui cada participant. Em va sorprendre la quantitat de persones usuàries del servei. L'Encarna comenta que un apartat important és que la música que posa els agradi, i sovint la música que més els agrada és la que els recorda els anys joves. Vaig coincidir amb un altre observador de l'activitat. He observat dansateràpia i musicoteràpia.

2a trobada

Jaume Belló Aula del teatre

Persona molt oberta i encantadora. Va oferir-me assistir als seus tallers de teatre teràpia amb adolescents. Va facilitar-me el contacte de dues persones més i les va preparar per a que em rebessin.

3a trobada

Sílvia Codina

Ens vam trobar en el seu estudi d'artteràpia on fa bàsicament les sessions. La seva artteràpia és antropològica. Hi ha molts més persones que ofereixen un altre tipus d'artteràpia molt més expressiva. La característica bàsica de l'artteràpia antropològica és la impressió, seria com la resposta que imprimeix a l'individu el fet d'haver fet aquesta activitat, va més enllà de l'expressió, és com a més completa. Les possibilitats d'assistir a aquestes sessions són poques, ja que és un espai íntim i privat de la persona. La possibilitat és assistir un divendres a les seves classes a l'institut Gili Gaya, amb alumnat de 1r ESO, on fa artteràpia.

4a trobada

Joana Presta (Centre Geriàtric)

Molt oberta a deixar-me observar les seves sessions i a explicar-me el que faci falta. D'altra banda em va comentar que quan tingués previst anar a una sessió de musicoteràpia, l'avisés amb anterioritat perquè ara com estan preparant festes de Nadal i altres activitats, potser en alguns horaris que habitualment realitzen l'activitat no la realitzen per poder centrar-nos en avançar amb altres tasques. Avisar un dia abans per realitzar l'activitat amb normalitat i si, s'escau, poder preparar al grup per a una observadora.

5a trobada

Roser Sanjuan (Centre d'Art La Panera)

Em dic Roser Sanjuan i porto el projecte d'Art i Hospital,

Vaig contactar amb ella, per referència amb la Begoña Agustí del gabinet de comunicació i imatge de l'hospital Arnau de Vilanova.

Després de dos intents per quedar, vam parlar per mail i vam assistir a unes meravelloses sessions d'artteràpia amb malalts que reben radioteràpia. Sessions creades de manera conjunta entre personal sanitari, malalts, familiars i persones que han vist el càncer prop. El taller és amb la Josune Urrutia Azua.

6a trobada

Estefania (Centre Dalcroze)

M'explica que comença al gener. Les seves sessions són d'estimulació amb la música, que és molt semblant a la musicoteràpia.

Al gener comença a Sant Joan de Déu, però allà no deixen entrar a ningú extern, l'any passat ja ho va preguntar. També em facilitarà el calendari per Empresseguera, de la fundació Aspros. Allà no ho sap i ho haurà de preguntar, és un trimestre. Al centre Dalcroze no hi ha cap grup de musicoteràpia actualment.

7a trobada

Orfeó lleidatà: Aquest curs no ofereixen musicoteràpia, ja que la persona que ho portava va morir fa dos mesos.

8è contacte

MusicoteràpiaBCN Psicologia i Musicoteràpia clíniques

Cristina Villafranca Garreta

Psicòloga sanitària col. 21692, Psicoterapeuta i Musicoterapeuta acred. núm. 21. Directora de "MusicoteràpiaBCN Psicologia i Musicoteràpia Clíniques"

Serveis de Psicologia clínica, Psicoteràpia i Musicoteràpia.

Em comenta, les sessions de Psicologia- Musicoteràpia al seu centre son clíniques (molt íntimes i privades) i per aquest motiu és impossible que ningú aliè a la teràpia estigui present en elles.

D'altra banda, donat que tenen una molt elevada demanda de respondre entrevistes, i no disposem de temps per a rebre'ns al centre i fer visites gratuïtes a estudiants, han desenvolupat un protocol per a poder oferir-nos alguna mena

d'ajuda, creant una entrevista tipus que ens faciliten als estudiants que ens adrecem a ells.

Tanmateix, et facilito el link a la nostra oferta formativa per aquest 2018-19 per si et pot interessar: <https://psicologiamusicoterapiabcn.com/formacio-20182019/>

9è contacte

Alba Alvarez (Bucs d'Assaig "El Mercat") musicoterapialleida@gmail.com

Actualment treballa al buc d'assaig i vaig arribar a ella a través d'una informació que molt amablement em va facilitar la Noemí del centre d'informació juvenil La Palma.

L'Alba i efectivament es dedica a la Musicoteràpia.

Diu que en tot el que pugui ajudar-me ho farà, així que em diu que i faci arribar a través del correu, totes les consultes i dubtes que tingui. En base de quins siguin, i si ho requereix la situació, no té cap inconvenient en organitzar una trobada i em rebrà encantada, si ho necessito.

Actualment no té cap servei de Musicoteràpia fix, està realitzant tallers puntuals i cap a la vista. No obstant, si durant el transcurs dels mesos li surt l'oportunitat d'invitar-me a algun d'observadora, em tindria en compte.

10è contacte

Oriol

Treballa al centre que Aspamis té a Torrefarrera, prop de casa meua. Obert a ajudar-me i potser a poder-me deixar observar una de les seves sessions de sonoteràpia.

11è contacte

Àngels Miret/Rosa Franco

Arterapeutes dedicades a l'ensenyament

12è contacte

Núria Sales

Màster en Musicoteràpia. Actualment treballa com educadora. Oberta

13è contacte

Maria Gil (Aula de Teatre)

Està a l'aula social i fa tallers amb dones. No és terapeuta, tot i que va a començar teràpia Gestalt. És facilitadora de processos grupals, i en aquest camp hi ha una part que és gestionar emocionalment grups i sosté coses que poden anar emergint a nivell individual i grupal, sempre sorgeixen quan fas dinàmiques i activitats. Tinc la capacitat o habilitat de poder observar i veure que si s'obre algun procés, el poder-lo acompanyar d'alguna manera. Com que va començar els estudis de teràpia Gestalt, però, no la va acabar, no es considera terapeuta i respecta molt el terapeuta terapeuta de debò ja que ella no és terapeuta, però, valora molt el treball d'aquestes persones. Es dedica molt al tema creatiu amb dones i joves. Molta disponibilitat i amabilitat. Fa com a tasques d'acompanyament psicològic i terapèutiques en el fons. Ara mateix no està obert el grup a l'aula social i per tant no puc fer cap observació.

El projecte "Aula Social" neix amb l'objectiu de poder fer arribar el teatre a tots els col·lectius de la societat, amb especial atenció a aquells grups en risc d'exclusió. És una iniciativa que sorgeix amb la voluntat de donar la millor resposta possible a les necessitats socials del nostre entorn aportant allò que millor saben fer, teatre.

M'explica que el projecte "Aula Social" té un doble propòsit: d'una banda, dotar d'instruments, coneixements i mecanismes als educadors i treballadors socials i a les persones que treballen amb col·lectius en risc d'exclusió, per a que ells mateixos puguin utilitzar les arts escèniques en les seves dinàmiques i activitats del dia a dia; i de l'altra, oferir classes de teatre i tallers d'interpretació a col·lectius que busquen una forma artística de desenvolupar sentiments positius i de superació personal.

14è contacte

Artús Porta (Associació Catalana de Dansa Lliure)

Actual treballa al centre cívic de Balàfia fent Dansa Lliure i també vaig arribar a ell a través d'una informació que molt amablement em va facilitar la Noemí del centre d'informació juvenil La Palma.

S'ha ofert a respondre'm personalment. També a quedar un dimarts a les 5 de la tarda, abans de la classe, o encara millor després a les 8.

M'aconsella que vagi a la classe i així li estalviaria alguna pregunta: les classes son de 6 a 8 al CC de Balafia.

M'ha facilitat correu i mòbil.

Malauradament també hi ha altres contactes que no van tirar endavant però penso que és una mostra prou representativa de les teràpies expressives a Lleida.

6.4. Entrevistes a professionals

1. Àngels

Nom (o semblant): Maria Àngels Miret Latas

Edat: 56

1. Quina és la teva formació i la teva relació amb les expressions artístiques?

Mestra de Primària Udl. Psicòloga Educacional UNED. Màster en Artteràpia UB.

Màster en Educació Inclusiva Udl

Doctorat en Educació, Societat i qualitat de Vida Udl

La meva tasca docent em porta a necessitar més formació i realitzar estudis relacionats amb l'art com ara el Màster d'Arteràpia.

2. En què es basa i en què consisteix el teu treball? És des de la professió o des del lleure?

Treballo com a docent a Primària i porto a banda un projecte d'Arteràpia per a tots implementat al Cicle Superior de Primària.

3. Durant quant temps portes dedicant-hi? Per què vas començar (Com la vas descobrir)?

Com a docent 34 anys. Com a artterapeuta 10 anys. Vaig sentir la necessitat de treballar en l'educació aspectes emocionals i vaig conèixer un professor artterapeuta que es va formar a UK.

4. Creus que les teràpies expressives curen realment?

Teràpia ve del grec i vol dir curació. Les teràpies expressives fan una funció important permeten treballar la creativitat i la reflexió sobre aspectes personals i col·lectius. Penso que poden ajudar molt en l'educació a nivell individual i en grup d'alumnes.

5. Van les teràpies artístiques evolucionant? O es porten realitzant de la mateixa manera des del seu origen? Si han canviat, com?

Penso que van evolucionant. La societat comença a acceptar el concepte de teràpia i això ja és un gran pas. Ara el següent pas és que s'integrin en les institucions : escoles, hospitals, centres de salut, centre socials, etc. com ara ja estan incloses en altres països: UK, Alemanya, Canadà, Israel, USA, Finlàndia, etc.

6. Com veus el panorama de les teràpies expressives al país, en comparació de la resta del món?

Com ja he dit abans aquí cal molt per a fer, encara aquí no es reconeix la figura de terapeuta artístic dins del règim general de treballadors. Les persones que s'hi dediquen consten com a educadors, treballadors socials, psicòlegs, etc.

7. A qui va dirigida la teva teràpia artística?

Va dirigida a persones amb necessitats específiques i per a tothom com a eina preventiva de la salut integral.

8. Què és per tu la teva teràpia artística?

Un camí d'expressió per comunicar i reflexionar a través de processos creatius.

9. Quins aspectes consideres més significatius del teu treball?

L'intercanvi que es produeix durant les sessions d'artteràpia a on els usuaris també aporten al terapeuta aspectes que emergeixen de forma inèdita i tots ens enriqueixim.

10. Quina diries que és la part més difícil o més dura de la teva feina? I la més gratificant?? La part més dura és el registre de les sessions tant imatges com escrit. La més gratificant és el benestar propi que t'aporta treballar amb persones quan es fa des de la llibertat i sense jutjar.

11. L'art és una professió o un estil de vida???

Evidentment l'art ha de ser una professió quan es tracta d'artteràpia. Cal separar molt bé els espais.

Si parlem d'art en general s'obren espais d'experiències i podem considerar que l'art ens proporciona una dimensió que ens pot fer més feliços perquè ens proporciona noves versions i noves actualitzacions de la nostra manera de viure.

12. Quins consells/pautes donaria a les persones que senten que es volen dedicar professionalment a l'art en el sentit terapèutic??? Els animo a que ho facin, això sí sense precipitar-se. Cal esperar el moment oportú a on endinsarse en el món terapèutic.

13. Quina cosa vols afegir o hauria de saber i no t'he preguntat??? Tu mateixa per a parlar d'aquest tema també et recomano que facis una sessió d'experiència artística amb un professional especialista qualificat. Ja sigui artteràapeuta, musicoterapeuta, dansa-moviment-teràapeuta o drama terapeuta.

És com una pel·lícula: Que és millor que te l'expliquin o que la vegis amb els teus propis ulls?

2. Cristina

Entrevista a :

Cristina Villafranca i Garreta

Psicòloga sanitària acreditada Musicoterapeuta acreditada i Psicoterapeuta
col. 21692 Membre de la Associació catalana de
musicoteràpia. (ACMT)

Membre del grup de treball de musicoteràpia de la secció clínica del col·legi
oficial de Psicòlegs de Catalunya (COPC).

Fundadora i Directora de "MusicoteràpiaBCN Psicologia i Musicoteràpia
clíniques www.musicoterapiabcn.com

1. Què és per a tu la musicoteràpia i com la definiria? Hi ha una Definició que per a la meua forma d'entendre i orientar-me en la musicoteràpia és molt adient, és tracta de la Definició del Musicoterapeuta que fa Kenneth Bruscia i és la següent:

"La musicoteràpia és un procés sistemàtic d'intervenció on el terapeuta ajuda al client a aconseguir la salut, utilitzant Experiències musicals i els relacions que evolucionin per mitjà d'elles com a forces Dinàmiques del canvi"

2. En quin moment i perquè s'interessa per la musicoteràpia? Als 15-16 anys començo a interessar-me per la disciplina, sobretot, en veure els efectes que té la música en la meua mateixa.

Perquè o què la va portar a dedicar-s'hi? El fet de combinar / associar dues de les meues passions, la psicologia i la música i la creença de que aquesta combinació podia millorar la vida de les persones amb algun conflicte o problema de salut mental.

3. Quins estudis tenia i que va fer per especialitzar-se?

Tenia estudis de psicologia clínica, música moderna (grau mig) em vaig especialitzar de fent el màster de musicoteràpia a la UB, actualment en formo en psicoanàlisi a la secció clínica de Barcelona.

4. Entre Els diferents terapeutes que tracten a els pacients, hi ha algun tipus de comunicació, posada en comú, intercanvi d'informació? És a dir, treball en equip?

Jo em coordino amb professionals implicats en el procés terapèutic dels meus pacients, altres psicòlegs, Metges, psiquiatres, fisioterapeutes, gabinets psicopedagògics de les escoles ... si ho trobo Necessari.

5. Creus que l'Efecte d'aquesta teràpia sempre és positiva a els pacients? Ha vist que en algun cas va seguir més aviat contraproduent?

No connecta cap cas on hagi sigut contraproduent. Una mala praxi si podria afectar el Procés terapèutic de la persona, de manera negativa. Per Exemple, abordar Aspectes emocionals és un tema Molt delicat, calç ser un molt bon terapeuta, tenyir una formació adequada i 1 experiència per a Fer-ho bé.

6. Quins tipus de pacients i Malalties és podin tractar mitjançant la musicoteràpia?

Qualsevol tipus de pacient, en funció de les seves necessitats s'aplica d'una forma o altra.

7. Quan inicien la teràpia a els pacients, quines acostumen a ser els Seves primeres reaccions?

Depèn del pacient, no és pot generalitzar.

8. Ets Psicòloga-Musicoterapeuta a temps complet o ho combines amb altres Feines?

Soc Psicòloga-musicoterapeuta clínica a temps complert. Tinc un centre de psicologia i musicoteràpia clínica al barri de gràcia. www.musicoterapiabcn.com

9. Què és el que més t'agrada de la teva feina? I què Menys?

La Satisfacció de dedicar-me a què m'agrada i en què crec. A vegades tinc massa volum de feina i, així, em produeix cert estrès ja que vull arribar a de fet he hagut d'ampliar el meu equip per a poder abordar tota la demanda, la qual cosa em satisfà molt perquè he pogut donar la oportunitat de treballar de quelcom que em sembla apassionat a altres grans professionals.

10. Quins trets penses que serien necessaris que tingues un musicoterapeuta per realitzar una bona tasca amb el pacient?

Empatia, creativitat, Coneixements en psicologia i psicoteràpia, Coneixements en música i musicoteràpia, dedicació, entusiasme, carisma, esforç, seguretat en què fa, experiència.

11. Creus que està prou reconeguda i valorada la taverna dels musicoterapeutes al sistema sanitari?

No, gens.

12. Penses que està ben remunerada aquesta feina?

La remuneracions en la pràctica privada si, ja que les marques tu mateix tenint en compte quant al codifica deontològic del psicòleg i a els honoraris que s'estableixen per a aquest professionals, aquest és el meu cas, ha que soc psicòloga col·legiada.

D'altra banda, a la pràctica institucional, pots trobar de tot, hi ha llocs on la remuneració és correcte i d'altres en que per causes associades al desconeixement de la tasca i la disciplina o els recursos de la entitat no ho esta tant.

13.Què t'aporta dedicar-te a la musicoteràpia?

M'agrada la Professi3, crec que ella, m'agrada sentir-me 3til i poder aportar millora i acompanyament a la gent que te alguna necessitat psicol3gica. D'altra banda, el fet de fer-ho a trav3s de la m3sica, 3s meravell3s i molt gratificant, ja que per a mi la m3sica t3 molt valor.

14.Quant fa que Treballa en musicoterapeuta?

Des del 2007

15.La musicoteràpia pot ajudar a curar Les malalties cr3niques o nom3s el que fa 3s millorar-les?

Les malalties cr3niques no es poden curar, la musicoteràpia aporta benestar, autoconeixement, anàlisi i pot millorar la simptomatologia i / o la gesti3 d'aquests Símtomes.

16.Quina seria la durada de la teràpia?

La durada sempre depèn de la persona, no hi ha un "timing" establert.

3. Estefania

Nom (o semblant): Estefania Bellmunt

Edat: 38

1. Quina és la teva formació i la teva relació amb les expressions artístiques?
Sóc músic professional, llicenciada amb violí. També estic diplomada amb la formació de la pedagogia Dalcroze.

2. En què es basa i en què consisteix el teu treball? És des de la professió o des del lleure??

Sóc directora de l'Escola de música Centre Dalcroze de Lleida. S'hi ensenya els estudis musicals dins d'una programació marcada per la Generalitat de Catalunya. També a ritme més lliure, però tot basat en ensenyar a tocar un instrument i a conèixer el propi cos com a un instrument més.

2. Durant quant temps portes dedicant-hi? Per què vas començar (Com la vas descobrir)?

Vaig començar els estudis musicals quan era petita, amb 3 anys ja cantava a la coral del Sícoris.

4. Creus que les teràpies expressives curen realment?

No curen, ajuden. I realment ajudem molt. Tot el que està relacionat amb l'art és un tresor que cal tenir prop i utilitzar-lo.

5. Van les teràpies artístiques evolucionant? O es porten realitzant de la mateixa manera des del seu origen? Si han canviat, com?

Almenys se'n té més informació. No se si evolucionen, però està clar que el terapeuta ha de saber el que es fa.

6. Com veus el panorama de les teràpies expressives al país, en comparació de la resta del món?

Aquí a Espanya no es mostra cap mena de consideració amb cap mena d'aprenentatge artístic. Per descomptat també passa amb les teràpies expressives.

7. A qui va dirigida la teva teràpia artística?

A tota mena de públics. Faig estimulació musical a nadons des dels 0 anys fins a gent jubilada. També, i molt important, treballa amb gent amb discapacitat intel·lectual.

8. Què és per tu la teva teràpia artística?

Utilitzo la música per connectar. Canto i em bellugo amb cura. Treballo amb els sons i amb elements visuals. Busco una imitació, una resposta. Una senyal que identifiqui aquesta connexió.

9. Quins aspectes consideres més significatius del teu treball?

Una senyal que identifiqui aquesta connexió

10. Quina diries que és la part més difícil o més dura de la teva feina? I la més gratificant??

Tot és gratificant. El més dur és pujar l'empresa, fer-te conèixer.

Si parlem del més dur quan estic treballant és el desgast físic que tinc a cada sessió, i és gratificant veure l'evolució i els somriures.

11. L'art és una professió o un estil de vida???

Les dues coses per mi. La meva vida es basa en l'art sobre els escenaris i dins la feina.

12. Quins consells/pautes donaria a les persones que senten que es volen dedicar professionalment a l'art en el sentit terapèutic???

Que valorin en primer lloc, en quin grau d'empatia mostren per la resta de gent. És molt important.

13. Quina cosa vols afegir o hauria de saber i no t'he preguntat???

Déu n'hi do!

4. Jaume

Nom (o semblant): JAUME BELLÓ Edat: 52

1. Quina és la teva formació i la teva relació amb les expressions artístiques?
La meva formació ha estat en gran part autodidacta i assistint a formacions de mestres del teatre (i de les arts en general: música, dansa,

arts plàstiques...) amb qui m'ha interessat treballar. cap estudi reglat. però des dels 8 anys que tinc vinculació amb les arts escèniques i les arts plàstiques

2. En què es basa i en què consisteix el teu treball? És des de la professió o des del lleure??

el meu treball ha passat per moltes etapes i amb moltes tasques a desenvolupar: actor, director, professor, escenògraf, construcció de vestuari, performer, conferenciant... i des de fa uns 25 anys m'hi dedico professionalment tot i que vaig començar des del món del lleure i del voluntariat.

3. Durant quant temps portes dedicant-hi? Per què vas començar (Com la vas descobrir)?

vaig començar a fer teatre als 8 anys en uns campaments, tot i que he fet comèdia i m'ha agradat disfressar-me des de sempre (a l'escola incitava a les companyes a crear escenificacions d'acudits) , potser durant l'adolescència (que va ser un període molt crític per a mi) hi vaig posar més èmfasi perquè em va permetre treure els dimonis i les vergonyes que em feien patir i empoderar-me com a persona a través del reconeixement d'altres personatges teatrals.

4. Creus que les teràpies expressives curen realment? tot el que sigui potenciar la creativitat que ens treuen quan comencem a perdre la infància, és "curatiu" perquè ens retorna l'autoestima i això fa que siguem persones molt més completes... quan una persona està ben construïda en la seva identitat és una part de creixement que li facilita la vida en comunitat i tenir un bon autoconcepte i fer-lo evolucionar adequadament és terapèutic, segons el meu parer.

5. Van les teràpies artístiques evolucionant? O es porten realitzant de la mateixa manera des del seu origen? Si han canviat, com?

no, no... evolucionen en la mesura que evoluciona l'art. tot i que hi ha persones que es mantenen en les arrels per una qüestió de purisme, però exactament igual que hi ha artistes que segueixen escoles perquè pensen que evolucionar és una traïció a les coses que han après, i llavors mantenen l'estatus quo. pel que fa al món del teatre ha variat moltíssim des que el dr. jacob levy moreno va començar les seves primeres indagacions en psicodrama a mitjans del segle passat. potser no tant com seria desitjable, però sempre hi ha hagut algun professional de la salut psíquica que, cada CERT temps, ha anat recuperant aquests coneixements i fent-los evolucionar.

6. Com veus el panorama de les teràpies expressives al país, en comparació de la resta del món?

molt endarrerit. però no es estrany espanya està a la cua de tot el que signifiqui tenir criteri i evolucionar. es un estat a qui li interessa mantenir la gent en l'analfabetisme perquè les persones siguin obedients i no pensin, això fa mantenir als poderosos al seu lloc i al poble adormit.

7. A qui va dirigida la teva teràpia artística? a qualsevol persona que tingui interès en créixer des de la creativitat i fer-ho d'una manera col·lectiva, no individual, ja que el teatre és una art col·lectiva.

8. Què és per tu la teva teràpia artística?

jo mai penso en la meva feina com a teràpia, tot i que soc conscient que ha ajudat a algunes persones a empoderar-se, de fet quan des d'alguna entitat se'm demana que faci una intervenció terapèutica a través del teatre, sempre exigeixo que hi hagi alguna persona que s'encarregui de la lectura terapèutica, una professional de la salut.

9. Quins aspectes consideres més significatius del teu treball? el treball en col·lectiu i la potencia de la creativitat escènica per al creixement personal. la possibilitat de transformar un conflicte en una escena teatral i poder assajar vies alternatives d'enfrontament al conflicte ens prepara per conèixer els punts de vista de les persones implicades en ell. així doncs, habitualment treballo amb persones que estan patint una opressió i, si es possible, amb les persones que estan al seu entorn de manera que es pugui treballar en col·lectiu.

10. Quina diries que és la part més difícil o més dura de la teva feina? I la més gratificant??

no crec que hi hagi parts dures en la meva feina, les persones que treballen a la mina o fent carreteres a l'estiu tenen una feina més dura... totes son gratificants, potser el que resulta més commovedor –donat que el treball el duc a terme amb persones que tenen determinats trastorns- és perdre algunes de les persones usuàries durant el procés de creació.

11. L'art és una professió o un estil de vida??? suposo que cada professional ho considera des d'un punt de vista diferent. per a mi es un estil de vida. la vida es sempre una situació teatral i si ho considerem des d'aquest punt de vista... estem constantment "teatralitzant-nos" encara que no en siguem conscients.

12. Quins consells/pautes donaria a les persones que senten que es volen dedicar professionalment a l'art en el sentit terapèutic???

que respectin a les persones i als processos que desenvoluparan. habitualment en art es vol construir un producte que sigui atractiu, però si volem acompanyar

a persones que estan patint un trastorn hem de tenir en compte a la persona i al procés que farà per ser conscient de la seva situació tenint en compte el seu entorn. sense oblidar que una darrera part del procés de creixement és la presentació pública

13. Quina cosa vols afegir o hauria de saber i no t'he preguntat???

m'agradaria agrair-vos l'interès per aquesta feina i la visibilització que donareu amb aquest treball no només al nostre ofici sinó també als col·lectius que treballen a partir de la construcció artística terapèutica, perquè la possibilitat de ser vist i reconegut, sense etiquetes, i sense prejudicis és molt més terapèutica.

5. Jordi

Nom (o semblant): Jordi A. Jauset

Edat: 63

1. Quina és la teva formació i la teva relació amb la musicoteràpia?

La meva primera formació va estar la musical, aconseguint el títol professional de piano als 15 anys. Després vaig estudiar enginyeria de telecomunicació, anys més tard em vaig doctorar en comunicació i després de fer 2 màsters empresarials, en vaig cursar un altre de Neurociència. Aquest em va permetre entendre millor el poc que se sap del funcionament del cervell. Ara, continuo llegint cada dia per estar assabentat de les novetats que es produeixen.

Actualment la meva dedicació professional és com a conferenciant (divulgador científic) i professor en postgraus relacionats amb la interacció música-cervell, com Musicoteràpia, Educació i Neuromarquèting de diferents universitats (Manresa, Girona, Barcelona,...). També col·laboro en investigacions amb musicoterapeutes i metges.

2. En què es basa i en què consisteix el teu treball? És des de la professió o des del lleure??

Fins ara, era part del lleure, però amb una dedicació de temps gairebé més que la professional. Des de fa pocs mesos, ha passat a ser la meva dedicació professional a temps complet.

La meva tasca és estar al dia dels avenços, l'estudi i la preparació de conferències, seminaris i cursos.

3. Durant quant temps portes dedicant-hi? Per què vas començar (Com la vas descobrir)?

L'estudi del cervell i intentar entendre com funciona i com ho fa la ment, m'ha apassionat sempre, des de la meua adolescència. Però quan vaig decidir endinsar-me a fons va estar poc després de doctorar-me en Comunicació, l'any 2006. Ara fa, doncs 12 anys. En tots aquests anys he publicat molts articles, tant a revistes acadèmiques com de divulgació així com 7 llibres en relació a la música-cervell-salut i educació.

Em vaig interessar força quan, sortint a córrer (jòguing) escoltant música, me'n adonava que tenia experiències que no em podia explicar el per què: menys cansament, aflluència d'idees, estabilitat emocional,... Volia entendre que succeïa en el meu cervell i va estar quan vaig estudiar neurociència. Me'n vaig adonar que hi havia un camp de coneixement molt ampli en relació amb la salut (musicoteràpia) i això em va atrapar...

4. Creus que la musicoteràpia pot "curar" realment?

La música no cura, però tampoc ho fa un fàrmac o una teràpia mèdica convencional. Tot ajuda, estimula la força i autodefenses del nostre cos (metabolisme, emocions, canvis bioquímics, connexions neuronals, nivells de neurotransmissors,...) i aquesta estimulació és la que, d'acord amb la saviesa de la nostra biologia, ens resulta positiva. La musicoteràpia millora la qualitat de vida doncs redueix determinats símptomes i això ja és positiu.

Qualsevol fàrmac o teràpia té les seves avantatges i limitacions. La música també. De vegades pot ser més eficaç que altres teràpies i altres no.

5. Van les teràpies/tècniques artístiques evolucionant? O es porten realitzant de la mateixa manera des del seu origen? Si han canviat, com?

Tot evoluciona d'acord amb el coneixement del cervell i les seves respostes. Les tècniques, algunes, sí han canviat. Altres no (per exemple cantar) però avui dia se sap explicar el per què és bo cantar i quins canvis neuroquímics es produeixen i com ajuden a millorar la qualitat de vida.

6. Com veus el panorama de la musicoteràpia al país, en comparació de la resta del món?

En els països nòrdics (Finlàndia especialment) estan molt avançats, hi ha molta investigació. Evidentment als EUA és molt habitual, però també en altres països europeus (UK). La implantació té molt a veure amb la investigació doncs aquesta evidència i constata els seus beneficis.

A Espanya, la musicoteràpia comença a ser acceptada i està introduïda ja a molts hospitals i centres mèdics però encara falta molta investigació. Mica en mica, atesa la evidència científica arreu el mon, es considera que és una teràpia complementària que ben aplicada pot aportar beneficis al malalt o pacient.

7. A qui va dirigida la musicoteràpia?

A tothom. Des de nadons prematurs fins a gent adulta (geriatria). La música com a eina terapèutica es pot aplicar a qualsevol edat. D'acord amb els objectius que es vulguin aconseguir s'utilitzarà una u altra cançó u obra musical amb més o menys melodia, ritme, harmonia, etc. Les diferents tècniques de musicoteràpia s'adapten al pacient en funció dels objectius que es vulguin assolir i sempre sota diagnòstic mèdic.

8. Què és per tu la musicoteràpia?

És una eina terapèutica engrescadora, econòmica i ben aplicada gairebé sense efectes secundaris. És ben acceptada pels pacients i mentre la experimenten s'ho passen bé i a més els beneficia el seu estat emocional, mental, físic, social i inclús espiritual.

9. Quins aspectes consideres més significatius del teu treball?

Col·laboro amb investigacions quan m'ho demanen, però la meva tasca principal es l'estudi i la divulgació dels aspectes positius de la música, tant en la salut com en l'educació. Estic en contacte amb molts investigadors d'arreu el mon i segueixo, com puc, els avenços que es produeixen en aquest camp tant interessant.

10. Quina diries que és la part més difícil o més dura de la teva feina? I la més gratificant??

La més difícil és intentar estar al dia dels avenços que es produeixen. Això vol dir prioritzar, triar, estudiar, analitzar i sintetitzar molts correus i resums d'investigacions prou complexes i implica la dedicació diària de molt temps i de vegades bastant estrès perquè no dones abast a tot.

La més gratificant, sens dubte, és quan reps un correu de l'altra punta del mon, on t'expliquen que llegir els meus llibres els ha ajudat, han après i t'ho agraeixen.

Aleshores és quan te'n adones que les moltes hores dedicades tenen algun fruit, no evidentment econòmic, però sí ètic.

11. La música és una professió o un estil de vida???

La música, pot ser una professió o un estil de vida. És a la teva elecció. La música és un mitjà, és una eina i hem de saber utilitzar-la per allò que més ens convingui. Per gaudir-la, per passar bones estones, perquè ens ajudi a concentrar-nos durant l'estudi, per entrenar fent esport, per experimentar espais de pau i serenor,....per tot això i molt més.

12. Quins consells/pautes donaria a les persones que senten que es volen dedicar professionalment a la musicoteràpia?

En primer lloc, que els hi agradi la música i la relació amb persones malaltes. Sobretot, han de tenir vocació, doncs és molt dur segons qui siguin els pacients (paràlisi, pal·liatius,...) i necessiten saber gestionar les emocions que experimentaran. Si hi ha vocació, és lo principal. També han d'assumir que estaran sempre formant-se. Aquesta dualitat, treball-formació continua, ja és dona avui dia gairebé a totes les professions. Però si realment ens agrada, això implicarà una dosi de sacrifici que s'ha de voler assumir.

13. Quina cosa vols afegir o hauria de saber i no t'he preguntat???

M'agradaria afegir que queda molt encara per investigar i per saber exactament com i fins on respon el cervell a la música. La música no es màgica però sí produeix efectes de vegades que sobten. Les respostes del cervell tenen a veure molt amb les històries personals (experiències, cultura, entorn, formació,...), evocuen emocions i d'aquí es deriven els nostres actes conductuals. Molta sort en el treball!!!

6. Roser

Nom (o semblant): Roser Sanjuan

Edat: 40 anys

1. Quina és la teva formació i la teva relació amb les expressions artístiques?
Llic. Història de l'art / Màster Gestió cultural / Postgrau Art actual

2. En què es basa i en què consisteix el teu treball? És des de la professió o des del lleure??

Responsable servei educatiu. Es basa en dissenyar i programar projectes mediadors amb públics.

3. Durant quant temps portes dedicant-hi? Per què vas començar (Com la vas descobrir)?

Des del 2003 fins l'actualitat.

4. Creus que les teràpies expressives curen realment?

No

5. Van les teràpies artístiques evolucionant? O es porten realitzant de la mateixa manera des del seu origen? Si han canviat, com?

Per mi els projectes artístics participatius (amb diferents col·lectius que poden ser o no en situació de vulnerabilitat) són terapèutics, en el sentit que donen poder i visibilitat, però no es dissenyen amb una funció terapèutica des de la Panera. Si els tècnics socio-sanitaris que hi participen saben com aplicar els projectes artístics com a eines terapèutiques, són ells els que ho fan doncs, són ells els que tenen una formació específica per fer-ho.

6. Com veus el panorama de les teràpies expressives al país, en comparació de la resta del món?

Molt minso.

7. A qui va dirigida la teva teràpia artística?

No faig teràpia artística.

8. Què és per tu la teva teràpia artística?

No entro en aquesta línia.

9. Quins aspectes consideres més significatius del teu treball? La transformació social que pot exercir l'art.

10. Quina diries que és la part més difícil o més dura de la teva feina? I la més gratificant??

La gestió i coordinació. Les experiències significatives pels participants.

11. L'art és una professió o un estil de vida???

No és una bona pregunta. No és ni una professió ni un estil de vida. Hi ha moltes professions associades a l'art. I moltes línies. La meua és des de la gestió cultural i des de l'art contemporani en circuit professional.

12. Quins consells/pautes donaria a les persones que senten que es volen dedicar professionalment a l'art en el sentit terapèutic??? Jo no m'hi dedico en aquesta línia.

13. Quina cosa vols afegir o hauria de saber i no t'he preguntat???

/

7. Sílvia

Nom (o semblant): Silvia Castresana Campo

Edat: 46

1. Quina és la teva formació i la teva relació amb les expressions artístiques?

Siempre he estado conectada con lo creativo, desde pequeña, a través de las artes plásticas, la danza y el teatro. Después me formé como Arteterapeuta en un postgrado en Arteterapia Intermodal en Barcelona, hace ya casi 16 años.

2. En què es basa i en què consisteix el teu treball? És des de la professió o des del lleure??

Con el arte a veces las palabras no son necesarias, o por lo menos nos suponen la parte más importante de la terapia. Propiciamos material plástico, así como instrumentos musicales, diferentes músicas, movemos nuestro cuerpo, escribimos, etc, todo para ofrecer a nuestras emociones y sentimientos canales para expresarse que no tengan que pasar por la parte mental, la cual muy a menudo nos confunde más.

La Arteterapia es una profesión, muy reconocida ya en otros países. Es un error muy común relacionarla con el mundo de las actividades recreativas, lúdicas o extraescolares.

3. Durant quant temps portes dedicant-hi? Per què vas començar (Com la vas descobrir)?

Hace casi 16 años que soy Arteterapeuta. Mucho tiempo antes sabía que me quería dedicar a acompañar a otras personas y también a lo creativo, es así como buscando, buscando, supe de esta profesión.

4. Creus que les teràpies expressives curen realment?

Partiendo de la base de que creo que la palabra "curar" no es la adecuada en este contexto, ni en otros, tengo la seguridad de que es un camino que nos lleva hacia la salud, la libertad y la conexión con nuestra autenticidad. Antes de hacer lo que hago ya lo comprobé conmigo misma y ahora que trabajo en ello puedo evidenciarlo.

5. Van les teràpies artístiques evolucionant? O es porten realitzant de la mateixa

manera des del seu origen? Si han canviat, com?

Yo diría que, todo y que la esencia y los principios son los mismos que cuando se iniciaron en los años 50-60, se están integrando diferentes herramientas como por ejemplo la fotografía o las nuevas tecnologías. Hay apertura para incorporar los avances de nuestro tiempo.

6. Com veus el panorama de les teràpies expressives al país, en comparació de la resta del món?

En nuestro país todavía hay un atraso importante en cuanto a la utilización y la visión que se tiene de este tipo de terapia; En otros países, como Inglaterra, la figura del arteterapeuta forma parte de muchas instituciones como, por ejemplo, hospitales y trabajan en equipos multidisciplinares, junto con psicólogos, psiquiatras o asistentes sociales.

7. A qui va dirigida la teva teràpia artística?

Va dirigida a todo tipo de público, desde niños hasta adultos; Desde las personas que tienen bloqueos emocionales o algún tipo de trastorno hasta las que quieren iniciar un camino de crecimiento personal.

8. Què és per tu la teva teràpia artística?

Para mí supone una vía directa al hemisferio derecho, a la intuición, al mundo simbólico; El arte habla un lenguaje afín y conecta directamente con nuestras emociones, a menudo bloqueadas, para canalizarlas y expresarlas. Por su afinidad con lo simbólico no cae en la trampa de nuestras ideas mentales preconcebidas, el arte simplemente habla desde la emoción.

9. Quins aspectes consideres més significatius del teu treball?

Me llena de satisfacción poder ayudar a conectar con esa parte de "niño/a" que de adultos hemos olvidado, así como poner al alcance de las personas un canal de expresión de sus más profundas, bloqueadas y olvidadas emociones que, desde la parte inconsciente, les afectan en nuestra vida diaria.

10. Quina diries que és la part més difícil o més dura de la teva feina? I la més gratificant??

Reconozco que, a veces, hay historias duras de escuchar, existen realidades que nos costaría imaginar. La parte gratificante tiene que ver con ello también, ya que acompañar a una persona hasta que puede encontrar una puerta para salir de su dolor y transformar su vida es realmente un privilegio para mí.

11. L'art és una professió o un estil de vida???

Yo pienso que acaba siendo una forma de entender y vivir la vida, no creo que se pueda acompañar de manera efectiva a las personas que vienen buscando ayuda si nosotros/as mismos no nos conocemos nuestras sombras, nos

sanamos y crecemos de esta misma forma, si no llevamos un proceso artístico paralelo.

12. Quins consells/pautes donaria a les persones que senten que es volen dedicar professionalment a l'art en el sentit terapèutic???

Creo que lo principal es comenzar con el propio proceso artístico personal y no dejarlo de lado en el momento de formarse como arteterapeutas. Hacer del arte la propia forma de expresión y comunicación, una forma de vivir y ver la vida.

13. Quina cosa vols afegir o hauria de saber i no t'he preguntat???

Me encanta insistir en el hecho de rescatar ese niño/a que fuimos, ya que tiene la llave para superar nuestros bloqueos y traumas presentes. Rescatar su creatividad, espontaneidad y alegría a través de la vía artística y el juego es, para mí, fundamental.

8. Artús Porta

L'entrevista s'ha dut a terme després de provar una sessió de dues hores de dansa lliure. Vaig fer la transcripció de tota l'entrevista, però ocupava un gran volum de fulls, o sigui que vaig decidir que el millor era posar un resum breu de cada pregunta.

Nom (o semblant): Artús Porta i Grup de Dansa Lliure de Lleida

Edat: Una mitja de entre els 50/45 anys. Porten més de 20 anys junts.

1. Quina és la teva formació i la teva relació amb les expressions artístiques?

Formació: títol en música (és music). Tot allò que ha fet a dansa és a nivell amateur, cursos, etc. Ha ensenyat molts tipus de danses, com danses del mon, dansa lliure, etc. Va marxar a França a aprendre dansa lliure, fent classes intensives i tal. Creador de l'associació de dansa lliure, creada fa uns 30 anys.

2. En què es basa i en què consisteix el teu treball? És des de la professió o des del lleure??

La dansa lliure, és una dansa que es basa en el principi d'Isadora Duncan (fou una ballarina i coreògrafa nord-americana considerada per molts com la creadora de la dansa moderna), qui va voler trencar l'estereotip dels ballarins i ballarines i els moviments clàssics, volia donar protagonisme a la llibertat del cos.

Isadora es centra en la recerca de l'origen del moviment. El sentiment dels 5 elements: aire, foc, aigua, aire i buit, i l'expressió d'aquets sentiments en moviments.

3. Durant quant temps portes dedicant-hi? Per què vas començar (Com la vas descobrir)?

Porta més de 40 anys. Li agradava molt ballar, feia ioga i la professora de ioga li va oferir fer dansa lliure, va començar amb francesos. Ell va a un curs d'uns francesos que l'inicien a Espanya, però el curs sol es realitza una vegada a l'any i ell pensa que s'ha de fer més sovint. Amb aquest cursos coneix a la Lesli, qui porta a muntar el grup a Lleida. I des de fa 20 anys el grup és a Lleida.

4. Creus que les teràpies expressives curen realment?

No aplica dansa lliure com a una teràpia sinó més com a un manteniment físic, anímic i emocional, també a nivell musical. No és una teràpia però el resultat és terapèutic: aconseguix un desbloqueig tant emocional com físic. Pensa en moviment per ajudar a altres. Com element terapèutic per veure progrés és molt lent, s'hauria de treballar a diari. Però ell no exigeix treball diari. Les persones es desbloquegen amb les dues hores. El moviment toca a nivell emocional. La joia interior fa que hi hagi desbloqueig. La classe aporta una gran alliberació d'endorfines. Sempre acaben la classe millor que la comencen. La gent somriu mentre balla i la gent és feliç.

A nivell del creixement personal és impressionat, es fan autoreflexions gràcies al moviment, les relacions ajuden a descobrir-te, hi ha comportaments nous que descobreixes. També ajuda a agafar consciència corporal. Ha ajudat a gent amb ictus, a nens sords. En el moment en el que danses estàs present i amb concentració, quan fas dansa es viu molt al present ja que al que et despistes et perds. Treballen la musicoteràpia i mindfulness gràcies a la presència de l'aquí i ara. Parteixes de moviment essencials per despertar els crear els difícils. TREBALLEN SEMPRE EN CERCLE. Ser conscient de l'interior per ser conscient de l'exterior. Construint la dansa de manera progressiva per anar assimilant. Molt sentiment de col·lectiu, els alumnes diuen que són les diferents parts d'un tot comú. Tot és gràcies al professor que és molt gran. (Fa tallers a molts llocs.)

5. Van les teràpies artístiques evolucionant? O es porten realitzant de la mateixa manera des del seu origen? Si han canviat, com?

Cada professor té la seva manera, a partir de la pròpia formació, cada professor evoluciona a la seva manera. Ell sí que ha evolucionat, ja que ha anat canviant la música amb la que balla. Falta impuls de gent jove en el món de la dansa lliure. No és una causa molt coneguda, falta estimulació de la gent.

6. Com veus el panorama de les teràpies expressives al país, en comparació de la resta del món?

França és el protagonista d'aquest tipus de dansa, llavors allí és millor perquè és d'on surt.

7. A qui va dirigida la teva teràpia artística?

Tothom que es vulgui unir, de nens a grans. Els grups d'adolescents manquen una mica. Hi ha nivells depèn dels coneixements, però tots ballen junts alguna vegada, grup avançat amb principiants, i també és molt enriquidor.

8. Què és per tu la teva teràpia artística?

Tota la meva vida.

9. Quins aspectes consideres més significatius del teu treball?

La sincronització amb la música i el treballar en el món expressiu. Treball individual i treball en grup, sensibilitat. Sentiment de col·lectiu partint de la individualitat. MOLT DIFERENT BALLAR AMB MÚSICA EN DIRECTE. El sentit de presència, també molt important!

10. Quina diries que és la part més difícil o més dura de la teva feina? I la més gratificant?

La més gratificant els alumnes i saber que els puc ajudar, la més difícil els primers contactes amb la gent, ja que la gent comença una mica bloquejada.

11. L'art és una professió o un estil de vida?

Un estil i filosofia de viure. Al grup de dansa, la gent externa els veu com una secta, ja que estan molt units, tenen les seves quedades, etc.

12. Quins consells/pautes donaria a les persones que senten que es volen dedicar professionalment a l'art en el sentit terapèutic???

Paciència sobretot, l'aprenentatge és molt llarg, sol fent un curs no es fa res. Ell es va formar durant 10 anys per a ser professor. Ara li fa vergonya el començament de la seva carrera. És un aprenentatge molt delicat, també.

13. Quina cosa vols afegir o hauria de saber i no t'he preguntat???

És una experiència que l'has de viure, no la pots explicar amb paraules, l'has de provar. Com a professor, utilitza les tècniques bàsiques de la dansa lliure però agafa elements d'altres danses. Isadora: l'anomena dansa lliure, perquè el moviment és lliure.

Una alumna antiga diu que no es cansa d'aquesta dansa perquè l'aprenentatge és sempre constant, encara que portis ballant molts anys. Els moviments fan avançar, no són mai repetitius. Cada vegada és diferent, les sensacions sempre són diferents, depèn de amb quin estat anímic ballis, notes els moviments d'una manera o d'una altra.

LA GENT S'HA DE SOLTAR, perquè a la gent de vegades no veu una millora realitzant aquesta teràpia, perquè s'hauria de donar temps per viure el canvi, ja que no és gaire ràpid. S'ha de deixar un temps d'adaptació també.

9. Joana

Nom (o semblant):educadora social Centre Geriàtric Lleida Edat: 27 anys

1. Quina és la teva formació i la teva relació amb les expressions artístiques?

Graduada en Educació Social. La meua relació amb les expressions artístiques s'origina ja la etapa de la infància, quan la meua mare em va inscriure a solfeig i vaig estudiar cant coral i també piano i oboè. Malgrat que no vaig continuar la meua formació a nivell instrumental, em vaig decantar per perfeccionar i millorar la tècnica vocal. Posteriorment, se'm va presentar l'oportunitat de formar part d'un grup de música com a cantant i a més a més he participat en alguna coral de la ciutat de Lleida. Aquesta és la meua relació amb el món musical artístic.

2.En què es basa i en què consisteix el teu treball? És des de la professió o des del lleure??

El meu treball com a educadora social en l'àmbit artístic es basa en oferir a les persones grans la possibilitat de relacionar-se amb la resta d'usuaris de la

comunitat residencial per compartir experiències de lleure, entreteniment i diversió. Tot això amb l'objectiu d'aportar una qualitat de vida als residents del centre. El treball en aquest àmbit es fonamenta tant en aprenentatges i coneixements adquirits en estudis universitaris (la qual cosa seria a nivell professional) com en altres aspectes rellevants tenint en compte la situació que viuen els nostres residents (jubilació, soledat, inactivitat, discapacitat, etc.). És a dir, al nostre àmbit és molt important oferir oci i lleure, per la qual cosa també es treballa a través d'activitats lúdiques, per tal de mantenir als usuaris ocupats i entretinguts.

3. Durant quant temps portes dedicant-hi? Per què vas començar (Com la vas descobrir)?

Porto al volant de tres anys dedicant-me al món de l'educació social, i específicament al món residencial (àmbit de la gent gran). Vaig començar els estudis a la Universitat de Lleida amb la motivació de dedicar-me a l'àmbit social. Vaig abandonar els estudis que havia iniciat a la Universitat de Barcelona en filologia clàssica ja que allò que realment em motivava no eren els llibres i les llengües, sinó el tracte amb les persones i l'acompanyament socioeducatiu a persones en estat de vulnerabilitat social.

4. Creus que les teràpies expressives curen realment?

No puc afirmar amb total convenciment que les teràpies artístiques i expressives siguin capaces de curar als pacients o destinataris de la teràpia però sí és cert que en molts casos s'aconsegueixen grans resultats i veritablement positius en usuaris que pateixen malalties de demència senil i/o Alzheimer.

5. Van les teràpies artístiques evolucionant? O es porten realitzant de la mateixa manera des del seu origen? Si han canviat, com?

Les teràpies artístiques han anat evolucionant amb el pas del temps i, amb els anys, s'ha innovat molt en aquest àmbit. El que abans s'havia iniciat com una teràpia del professional dirigit a la persona, utilitzant eines de comunicació com la música, la expressió corporal, la pintura, etc., ara s'ha arribat a innovar en altres camps d'expressió artística. Un exemple d'aquesta innovació és la sala multisensorial o "Sala Snoezelen".

6. Com veus el panorama de les teràpies expressives al país, en comparació de la resta del món?

Jo crec que aquest camp està bastant desenvolupat al nostre país. Tot i que a altres països com els països nòrdics o altres països d'Europa ja estan treballant des de fa temps amb altres teràpies artístiques.

7. A qui va dirigida la teva teràpia artística?

A les persones grans residents del Centre Geriàtric Lleida.

8. Què és per tu la teva teràpia artística?

Una eina o mitjà de comunicació per expressar les emocions i sentiments de la persona. Una eina per comunicar-se o bé per impossibilitat d'expressar-se d'altres maneres (incapacitat de comunicar-se verbalment, incapacitat física...) o bé perquè aquest mitjà de comunicació ajudarà a reforçar el seu estat anímic i a trobar-se millor al seu entorn de convivència.

9. Quins aspectes consideres més significatius del teu treball?

L'oportunitat de fer gaudir als demès i treure una rialla a moltes persones que saps que per alguna raó no es troben bé, estan tristos i/o sols, tenen alguna malaltia, etc.

10. Quina diries que és la part més difícil o més dura de la teva feina? I la més gratificant??

La part més difícil és aconseguir que totes les persones internes o residents puguin realitzar activitats del seu interès i donar resposta a les necessitats de tots els usuaris degut a la gran demanda que hi ha (tant per l'elevat nombre de residents com per les necessitats que posseeixen i expressen).

11. L'art és una professió o un estil de vida???

Per mi és un estil de vida. Jo em relaciono amb les arts artístiques i expressives a diari. Ja sigui per la feina que realitzo com per les activitats fora de la feina (canto en un grup de música i m'estic formant com a ballarina). Però el que segur penso és que si el teu interès com a persona, abans que com a professional, és fer sentir bé als demés i propiciar experiències enriquidores, satisfactòries, emocionants...això serà el que farà que actuïs indefectiblement com a bon/a professional. Perquè la motivació i la vocació són el més important. Quan tu gaudeixes amb la teva feina, la feina sortirà bé i seràs exitós/a.

12. Quins consells/pautes donaria a les persones que senten que es volen dedicar professionalment a l'art en el sentit terapèutic???

Que tinguin molta empatia. La observació i l'escolta activa són essencials per conèixer a la persona i per saber tractar amb ella posteriorment. Molta paciència i sobretot, el més important, donar molta estima i expressions afectives a les persones amb les quals s'ha de treballar.

13. Quina cosa vols afegir o hauria de saber i no t'he preguntat???

Les persones grans, ara referint-me concretament a elles que són el col·lectiu amb el qual treballa, sovint tenen canvis i/o alteracions en l'estat anímic i de vegades, no s'aconsegueixen els resultats que un/a espera. Malgrat aquest possible inconvenient i tenint en compte que hi hauran dies millors i pitjors, el professional no ha de "llençar la tovallola" i ha de tenir paciència. La constància és molt important en aquest àmbit. Quan mostres preocupació i atenció a les persones grans encara que hi hagi dies que no t'hagin deixat fer l'activitat o que hagi estat impossible, ells t'ho agrairan molt i et manifestaran la necessitat de rebre les teves atencions i treball professional!!!

10. Maria

Nom (o semblant): Maria Gil

Edat: 41

1. Quina és la teva formació i la teva relació amb les expressions artístiques? No tinc formació específica de Belles Arts ni res que

semblant. El que si es cert que per mi, de molt petita, la creació (en molts nivells) a sigut un canal d'expressió.

2. En què es basa i en què consisteix el teu treball? És des de la professió o des del lleure?? Jo soc facilitadora de processos de grup i acompanyo a grups a donar-los-hi eines i habilitats per a desbloquejar aspectes que s'hagin bloquejat per diferents raons. Aquestes eines tenen un component important creatiu i artístic, per poder arribar a altres nivells que no siguin només l'intel·lectual o racional. Treballo com a facilitadora en tallers de dones, (cicles,...) i en cooperació internacional. En tot, intento incloure tot el que sigui artístic i creatiu.
3. Durant quant temps portes dedicant-hi? Per què vas començar (Com la vas descobrir)? Porto utilitzant aquests canals molts anys.....però es que es poden fer des de com agafem apunts a classe fins a realitzar un projecte personal o col·lectiu.
4. Creus que les teràpies expressives curen realment? No m'agrada la paraula "curen", que es curar?. Per mi les teràpies expressives el que et donen es més consciència i donar-te compte d'aspectes teus per a fer allò que necessites amb elles. Es una manera d'arribar a nivells profunds des d'una altre canal que és menys mental i poder desenvolupar altres canals que no estem acostumats a utilitzar, com la creativitat, la intuïció, el corporal..... Tot això et pot donar informació per poder transformar aspectes personals i que al mateix temps permet modificar o transformar aspectes d'entorn.....i també permet donar llum a totes les parts que som.
5. Van les teràpies artístiques evolucionant? O es porten realitzant de la mateixa manera des del seu origen? Si han canviat, com? Jo crec que si que van evolucionant però per la simple raó que les ésser humans anem constantment evolucionant, per tal van d'acord a les necessitat que es van creant.

Les teràpies sorgeixen, en la gran majoria d'unes necessitats, siguin transformar conflictes personals o socials, conèixer-nos millor...o el que sigui.

6. Com veus el panorama de les teràpies expressives al país, en comparació de la resta del món? No et puc ara mateix contestar amb això, seria d'investigar moltes coses, però no crec que conegui tot lo que es fa en el món. Si puc dir, segons el que penso, es que cada vegada hi ha persones

més motivades a trobar i crear noves alternatives per poder expressarnos, per poder identificar aspectes nostres, però poder desconnectar-nos de la vida que ens fan creure que em de viure i de poder connectar-nos més amb la nostra essència com a ésser humans i en connexió amb la natura, per exemple.

7. A qui va dirigida la teva teràpia artística? Ara estic dirigida a grups....grups de qualsevol mena, de dones, persones en exclusió social, grups mixtes....el que sigui.
8. Què és per tu la teva teràpia artística? Arribar a nivells o estats més profunds d'una persona individual o d'un grup a través de canals artístics i/o creatius per poder prendre consciència de molts aspectes que ens permeti evolucionar des de la nostra pròpia essència pura i no des del que ens volen fer creure que som o em de ser.
9. Quins aspectes consideres més significatius del teu treball? E poder donar eines que a mi m'han servit en la meva experiència i poder-les donar i que altres persones evolucionin sense dependre de res mes que d'ells mateixos.
10. Quina diries que és la part més difícil o més dura de la teva feina? I la més gratificant??
11. L'art és una professió o un estil de vida??? L'art per mi es una canal d'expressió. Tu escullis si vols fer-ho professionalment o un estil de vida. Es una canal més de com vols expressar-te tu mateixa al món, a la vida, a la natura.....
12. Quins consells/pautes donaria a les persones que senten que es volen dedicar professionalment a l'art en el sentit terapèutic??? Que es deixin sentir per a que volen ser terapèutics artístics....no perquè, si no per a què? I que siguin lo mes professionals possibles des de el punt humà, veient a la persona que tenen davant com a única e irrepetible, el poder tenir empatia amb aquella persona és clau i donar-li les eines que necessiti.
13. Quina cosa vols afegir o hauria de saber i no t'he preguntat???

/

6.5.Exemples, gràfics i resum de l'enquesta social.

Enquesta social. Preguntes. Model per contestar, fet a través del drive forms.

Las terapias de artes expresivas

Hola, soy Montse, una alumna de segundo de bachillerato. Las respuestas de este trabajo formaran parte de mi trabajo obligatorio de investigación. Mi intención es ver el conocimiento que tiene la sociedad sobre las terapias de arte expresivas.
Según Wikipedia: Se denominan como terapias de arte expresivas a las intervenciones terapéuticas que utilizan algunas de las diferentes disciplinas artísticas. Si bien cada una de estas terapias tiene diferente origen, y ha desarrollado un cuerpo teórico particular, esta tipología de terapias se pueden agrupar como aquellas que usan el proceso creativo durante una intervención intencionada, con objetivos terapéuticos, de rehabilitación, de desarrollo comunitario, en ámbitos educacionales, etc.

* **Necessari**

Género *

Masculino

Femenino

Edad *

Menor de 13 años

13-16

17-25

26-44

45-65

Más de 65

¿ Has oído hablar alguna vez sobre las terapias artísticas? *

Sí

No

Si la respuesta anterior es un sí: ¿ sobre cuál de ellas has oído hablar?

Arteterapia

Teatroterapia

Musicoterapia

Danzaterapia

Biblioterapia

¿ Conoces a alguien que practique o haya practicado alguna vez alguna terapia de este tipo? *

- Sí, yo mismo
- Sí, un familiar
- Sí, un amigo
- Si, un conocido
- No

Si la respuesta anterior es un sí ¿cuál de ellas ha practicado?

- Arteterapia
- Teatroterapia
- Musicoterapia
- Danzaterapia
- Biblioterapia
- No se

¿Conoces algún centro o persona que imparta este tipo de terapias? *

- Sí
- No
- No se / No creo

Si la respuesta anterior es un sí ¿cuál de ellas imparte?

- Arteterapia
- Teatroterapia
- Musicoterapia
- Danzaterapia
- Biblioterapia
- No se

¿Cree que cualquier disciplina artística (música, pintura, danza, teatro, etc.) se puede considerar una terapia? *

- Sí
- No
- No se / No creo

¿Te gustaría conocer o practicar alguna de estas terapias? *

- Sí
- No
- No se / No creo

Si la respuesta anterior es un sí ¿cuál de ellas te gustaría?

- Arteterapia
- Teatroterapia
- Musicoterapia
- Danzaterapia
- Biblioterapia
- Cualquiera

¿ Si las conocías, cree que las terapias artísticas están bien valoradas en nuestra sociedad? *

- Sí, están bien valoradas
- Sí las conocía, pero no están bien valoradas
- No las conocía

¿Cree que el arte tiene un papel importante para la sociedad? *

- Sí
- No
- No se / No creo

Si tu respuesta anterior ha sido si ¿podría argumentar porque?

La vostra resposta _____

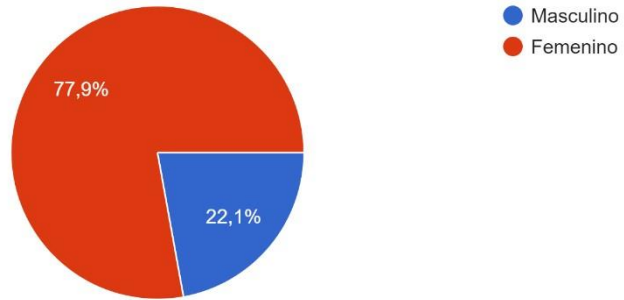
Muchas gracias por la colaboración, sus respuestas son muy útiles!

ENVIA

• Gràfics de les respostes:

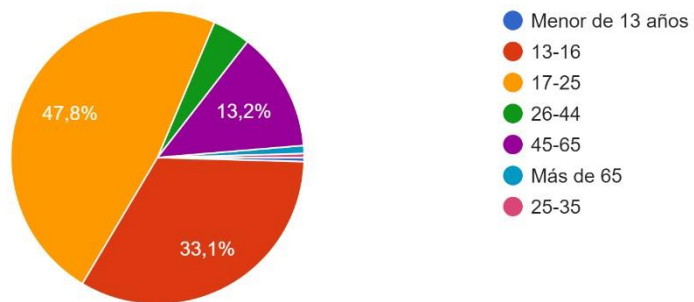
Género

456 respostes



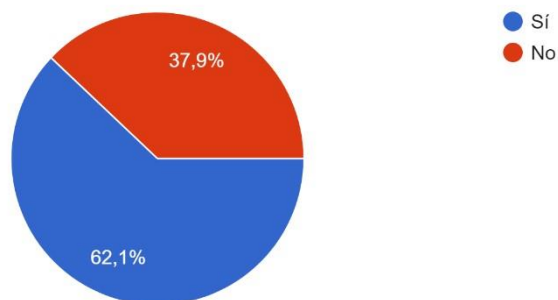
Edad

456 respostes



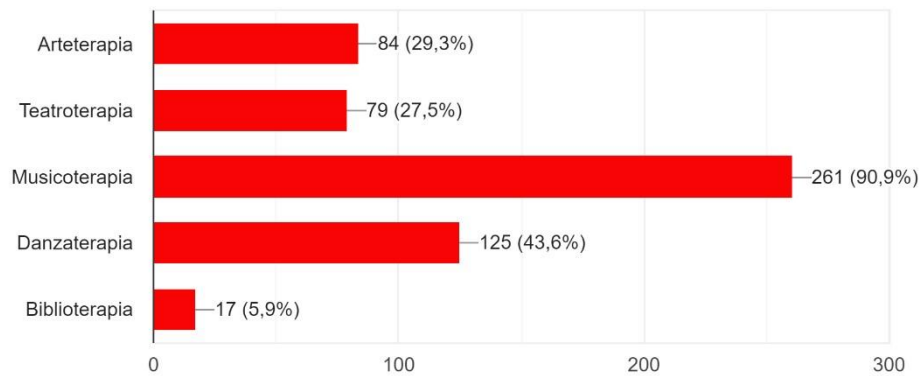
¿ Has oído hablar alguna vez sobre las terapias artísticas?

456 respostes



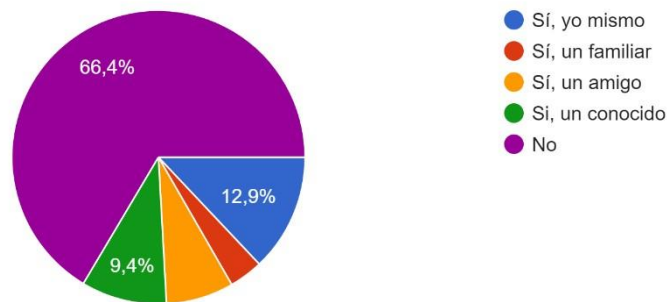
Si la respuesta anterior es un sí: ¿ sobre cuál de ellas has oído hablar?

287 respuestas



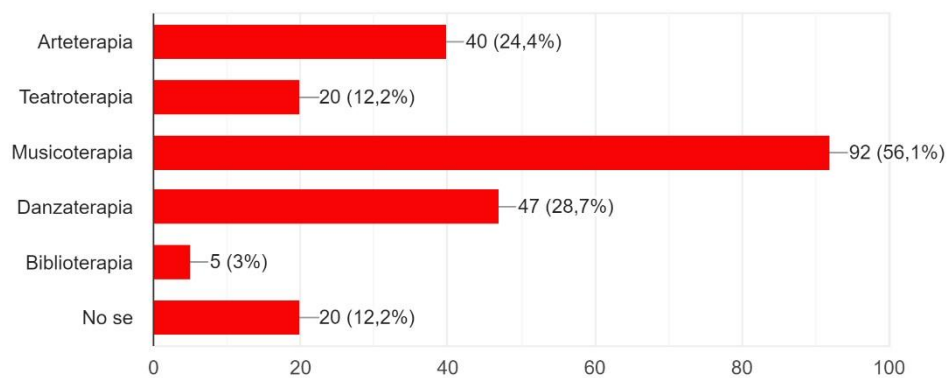
¿ Conoces a alguien que practique o haya practicado alguna vez alguna terapia de este tipo?

456 respuestas



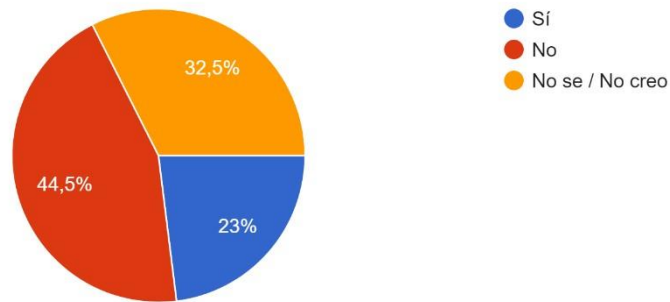
Si la respuesta anterior es un sí ¿cuál de ellas ha practicado?

164 respuestas



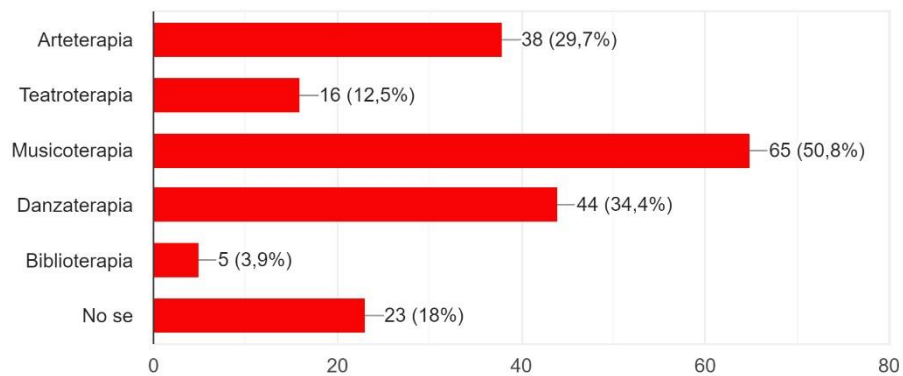
¿Conoces algún centro o persona que imparta este tipo de terapias?

456 respuestas



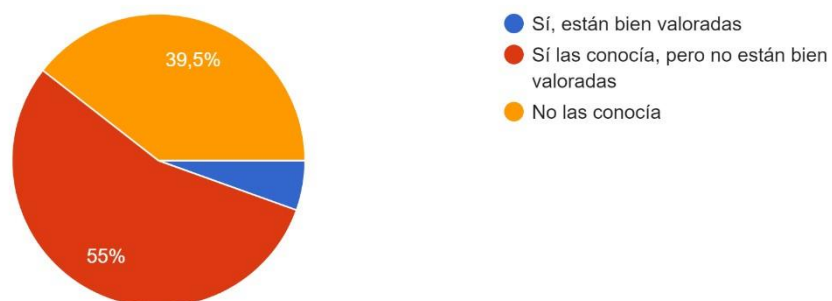
Si la respuesta anterior es un sí ¿cuál de ellas imparte?

128 respuestas



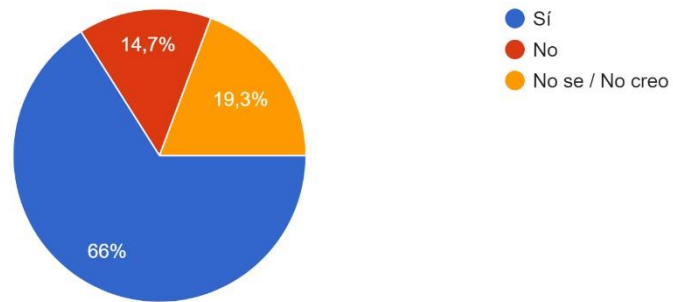
¿ Si las conocías, cree que las terapias artísticas están bien valoradas en nuestra sociedad?

456 respuestas



¿Cree que el arte tiene un papel importante para la sociedad?

456 respostes



6.6.Taula d'il·lustracions

IL·LUSTRACIÓ 1: IMATGE DE LA PEDIATRIC THERAPY CENTER	8
---	---

IL·LUSTRACIÓ 2: REBENT MUSICOTERÀPIA A UN HOSPITAL	9
IL·LUSTRACIÓ 3: REPRESENTACIÓ DE LA DANSATERÀPIA	10
IL·LUSTRACIÓ 4: SESSIÓ DE DANSATERÀPIA	14
IL·LUSTRACIÓ 5: SESSIÓ ANIMADA DE DANSATERÀPIA	15
IL·LUSTRACIÓ 6: CARICATURA DEL PROCÉS EN ARTTERÀPIA	16
IL·LUSTRACIÓ 7: SESSIÓ REAL D'ARTTERÀPIA	18
IL·LUSTRACIÓ 8: REPRESENTACIÓ DE TEATRETERÀPIA	19
IL·LUSTRACIÓ 9: SESSIÓ DE TEATRETERÀPIA	21
IL·LUSTRACIÓ 10: CULMINACIÓ D'UNA SESSIÓ DE TEATRETERÀPIA	23
IL·LUSTRACIÓ 11: IMATGE GRÀFICA SUGGERENT SOBRE BIBLIOTERÀPIA	24
IL·LUSTRACIÓ 12: SESSIÓ REAL DE BIBLIOTERÀPIA	27
IL·LUSTRACIÓ 13: IMATGE DE BIBLIOTERAPEUTA	29
IL·LUSTRACIÓ 14: RELACIÓ DE FORMES ARTÍSTIQUES EXPRESSIVES	30
IL·LUSTRACIÓ 15: SESSIÓ DE MUSICOTERÀPIA VISCUDA A L'AFALL	31
IL·LUSTRACIÓ 16: SALA DE MUSICOTERÀPIA DE L'AFALL	32
IL·LUSTRACIÓ 17: MANUALITATS REALITZADES PELS PARTICIPANTS AL TALLER	33
IL·LUSTRACIÓ 18: MANUALITAT FETA EL DIA DE LA SESSIÓ QUE VAIG OBSERVAR	34
IL·LUSTRACIÓ 19: CARTELL PENJAT A L'HOSPITAL ARNAU DE VILANOVA	35
IL·LUSTRACIÓ 20: IMATGE DE LA SALA UTILITZADA TAMBÉ PER ARTERÀPIA	36
IL·LUSTRACIÓ 21: SALA DEL CENTRE SOCIAL DE BALÀFIA ON ES FA DANSA LLIURE ...	37
IL·LUSTRACIÓ 22: FRISOS UN PROJECTE DE DANSA LLIURE REALITZAT PER L'ARTÚS PORTA	38
IL·LUSTRACIÓ 23: SALA DE TEATRE TERÀPIA A L'AULA DE TEATRE DE LLEIDA	39
IL·LUSTRACIÓ 24 : ASSAJANT ULISSES	39
IL·LUSTRACIÓ 25: OBRA "ULISSES" REALITZADA PELS MATEIXOS PARTICIPANTS EL 27- 6-17	39
IL·LUSTRACIÓ 26: PENSANT PARAULES A LA PANERA	40
IL·LUSTRACIÓ 27: ANVERS FULL DE TREBALL	41
IL·LUSTRACIÓ 28: REVERS FULL DE TREBALL	41
IL·LUSTRACIÓ 29: PARAULA CONFORMAR-SE	41
IL·LUSTRACIÓ 30: PARAULA PÀNIC	41
IL·LUSTRACIÓ 31: MURAL DE PARAULES	42
IL·LUSTRACIÓ 32: PEÑAFIEL, VIDA LENTA, 2005	69
IL·LUSTRACIÓ 33: CONFIA EN MI VALLE	70
IL·LUSTRACIÓ 34: PLAFÓ DE LES EMOCIONS	73
IL·LUSTRACIÓ 35: CARTELL DE PROMOCIÓ	74
IL·LUSTRACIÓ 36: ALGUNS LLIBRES DE LA JOSUNE	74