



LA VITA È MUSICA

*Un recorregut pel món de la Musicoteràpia i
les seves aplicacions als infants*

Vull donar les gràcies a totes aquelles persones i entitats que han contribuït a la realització d'aquest treball, i d'una manera molt especial al meu tutor, per haver accedit a dirigir el projecte; a l'Associació Ressò de musicoteràpia, per haver-me donat l'oportunitat d'assistir a una de les seves sessions; a la Coral Shalom i el col·legi Santa Maria de Gardeny, per haver introduït en el seu programa educatiu les meves pràctiques de musicoteràpia; al Rafa Bueno, per prestar-me la seva biblioteca terapèutica; a la Júlia Terrado, per ser la imatge de moltes de les il·lustracions d'aquest treball; i a la meua família, per la seva paciència.

Moltes gràcies.

ÍNDIX

Introducció.....	5
Hipòtesi.....	6
Objectius.....	7
Metodologia.....	8
<u>Apartat teòric</u>	9
1. El concepte de la musicoteràpia.....	10
2. Història de la musicoteràpia.....	11
3. Les propietats terapèutiques de la música en els humans.....	15
4. La ciència del so.....	19
5. Les aplicacions de la musicoteràpia.....	25
5.1. Les aplicacions en l'àmbit psicològic.....	25
5.1.1. Musicoteràpia aplicada als trastorns neurològics.....	25
5.1.2. Musicoteràpia aplicada al retràs mental.....	26
5.1.3. Musicoteràpia aplicada a l'autisme.....	28
5.1.4. Musicoteràpia aplicada a l'esquizofrènia.....	28
5.1.5. Musicoteràpia aplicada als trastorns d'estat d'ànim.....	28
5.1.6. Musicoteràpia aplicada als trastorns d'ansietat.....	29
5.2. Les aplicacions en l'àmbit físic.....	29
5.2.1. Musicoteràpia aplicada a les deficiències sensorials.....	29
5.2.2. Musicoteràpia aplicada a les minusvalies físiques.....	30
5.3. Les aplicacions en l'àmbit educatiu.....	31
6. Els escenaris de la musicoteràpia.....	33
6.1. Musicoteràpia en centres geriàtrics.....	33
6.2. Musicoteràpia en centres d'educació especial.....	33
6.3. Musicoteràpia en centres hospitalaris.....	34
6.4. Musicoteràpia en centres penitenciaris.....	34
7. Classificació de les músiques terapèutiques.....	35
7.1. Segons la intenció amb que són aplicades.....	35
7.2. Segons les característiques formals.....	36
8. Metodologia de les sessions de musicoteràpia.....	39
8.1. Fases.....	39
8.2. Mètode.....	39
8.3. Modalitat.....	40
9. El/la musicoterapeuta.....	41
<u>Apartat pràctic</u>	42
1. Pràctiques de musicoteràpia.....	43
1.1. Primera pràctica.....	43
1.1.1. L'objectiu.....	43

1.1.2. La preparació prèvia.....	43
1.1.3. La preparació de la sessió.....	44
1.1.3.1. La tria de les músiques.....	45
1.1.3.2. La tria dels moviments i exercicis.....	46
1.1.4. Desenvolupament de la sessió.....	47
1.1.5. Anàlisi de la sessió i conclusions.....	52
1.2. Segona pràctica.....	53
1.2.1. L'objectiu.....	53
1.2.2. La preparació prèvia.....	53
1.2.3. La preparació de la sessió.....	54
1.2.3.1. La tria de les músiques.....	54
1.2.3.2. La tria dels moviments i exercicis.....	54
1.2.4. Desenvolupament de la sessió.....	54
1.2.5. Anàlisi de la sessió i conclusions.....	60
1.3. Tercera pràctica.....	62
1.3.1. L'objectiu.....	62
1.3.2. La preparació prèvia.....	62
1.3.3. La preparació de la sessió.....	63
1.3.3.1. La tria de les músiques.....	63
1.3.3.2. La tria dels moviments i exercicis.....	64
1.3.4. Desenvolupament de la sessió.....	64
1.3.5. El programa.....	68
1.3.6. Anàlisi de la sessió i conclusions.....	69
2. La musicoteràpia i la seva acceptació social.....	71
2.1. L'objectiu.....	71
2.1.1. La pregunta inicial.....	71
2.1.2. Les enquestes.....	71
2.1.2.1. Representació de les enquestes.....	74
2.1.2.2. Anàlisi de les enquestes per preguntes.....	87
2.1.2.3. Anàlisi general de les enquestes.....	92
2.2. La solució: un web.....	93
2.2.1. La construcció del web.....	94
2.3. Breu valoració.....	100
3. Taller de musicoteràpia a l'hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.....	101
3.1. Contextualització.....	101
3.2. La sessió.....	104
3.3. L'entrevista.....	107
3.4. Valoració i conclusions.....	111
<u>Conclusions</u>	113
<u>Bibliografia</u>	117

INTRODUCCIÓ

La cançó que ambientava aquella festa; els acords del piano vell de l'avi; la melodia que ens bressava quan érem nadons. Ningú gosaria contradir que estem parlant de música. No obstant, la música és més que tot això: és cada batec del cor, cada respiració, cada passa i cada sospir. La música és allò que ens envolta, és cada vibració, cada so inaudible per l'orella humana.

També podem dir que la música és un idioma, una forma d'expressió i de comunicació; la més universal, l'única que no fa distinció de nacionalitat o de raça.

Però què passa si anem més enllà?

A tots se'ns ha ficat la pell de gallina escoltant una cançó, que potser ens ha evocat uns records ja gairebé oblidats. També sabem que hi ha músiques que ens inciten a ballar i d'altres que ens calmen i ens asserenen. Ja al segle III abans de Crist, el filòsof Aristòtil receptava la música diària per evitar estrès i fatigues. Però molt abans, en la civilització mesopotàmica i en l'egípcia ja se n'intuïa un rerafons: Càntics per alleujar els sofriments als moribunds, melodies per relaxar a les dones en part...Podem dir, doncs, que la música té un efecte immediat sobre les nostres emocions i els nostres estats anímics. Però té repercussions a llarga durada? No fa pas tants anys que la curiositat de diversos científics va anar definint la música com una eina, una nova medicina. Unint esforços de metges, terapeutes, músics i aficionats, es va poder demostrar que la música actua directament i amb uns resultats molt satisfactoris sobre les necessitats físiques, psicològiques i socials de persones de qualsevol edat.

És tot això el que vull plasmar en aquest treball: vull endinsar-me en aquest món que encara està en exploració, vull tenir la certesa de que la música és més que un conjunt d'acords i melodies, i vull poder-ho plasmar en les meves investigacions. Però no tant sols busco tocar el tema en línies generals, sinó que intentaré centrar-me en l'àmbit de la infància, en l'univers de molts menuts per als quals la música podria convertir-se en el millor aliat.

Tots tenim al nostre voltant nens i nenes amb unes necessitats especials. La majoria de les disminucions físiques i psíquiques infantils no tenen cura, però mitjançant experiències musicals, els infants que les pateixen poden millorar la seva salut física, mental i emocional. També la música pot ser aplicada en l'educació. Els psicòlegs alerten que les xifres d'infants conflictius han augmentant en els darrers anys. Fent un ús adequat de les propietats terapèutiques de la música, podem redreçar la conducta de nens i nenes agressius, obrint nous canals de comunicació entre els infants, facilitant la integració i desenvolupant les seves habilitats socials.

En les pàgines següents trobareu l'estudi d'aquests assumptes, i la recerca de solucions terapèutiques que puguin contribuir a millorar la vida de tots aquests infants.

Tant de bo algun dia puguem dominar aquest art de la curació, o si més no, sapiquem continuar trobant sentit a aquesta cerca i seguim deixant-nos encisar pels misteris d'una meravella anomenada música.

HIPÒTESI

A l'hora de realitzar aquest treball parteixo de la hipòtesi que la música pot ser aplicada als humans amb una finalitat terapèutica, i que els seus nombrosos beneficis tant a curt com a llarg termini poden ser comprovats científicament. La musicoteràpia millora les capacitats físiques, psíquiques i socials de qualsevol persona, especialment d'aquelles que tenen més necessitats, com és el cas dels infants.

A partir d'aquesta hipòtesi principal, en podem cercar altres de secundàries que poden ser les següents:

Quan hom parla de musicoteràpia, gairebé sempre s'imagina una teràpia en la que s'escolta música clàssica, i de fet, en la majoria de llibres només es contempla aquesta opció. El que jo penso, i per tant, m'agradaria poder demostrar, és que hi ha molts altres estils musicals vàlids a l'hora de practicar la musicoteràpia, com pot ser la música celta, *new age*, etc. Tot depèn de saber escollir bé la música i fer-ne un ús apropiat.

També vull fer constar la meva hipòtesi de que la musicoteràpia activa (la que no es limita a escoltar música, sinó que utilitza el cos com a vehicle sonor i expressiu) és més efectiva que la musicoteràpia passiva o receptiva (en la que no es complementa l'audició musical amb activitats corporals) ja que quan combinem la música amb altres exercicis, el nostre subconscient millora i accelera les seves reaccions davant de les propietats terapèutiques de la música.

Les hipòtesis mencionades en aquest apartat són les que tinc en iniciar el treball, i espero poder-les confirmar o desmentir al final d'aquest projecte. De ben segur que al llarg de la seva realització, i a mesura que vagi evolucionant aquest treball, aniré creant noves hipòtesis, que exposaré en les conclusions.

OBJECTIUS

Els objectius que m'he proposat complir a l'iniciar aquest treball són els següents:

- Recopilar tota la informació possible sobre la musicoteràpia, i fer-ne una síntesi de manera que sigui la base teòrica del treball.
- Dedicar una part del treball, exclusivament, a l'estudi de la musicoteràpia aplicada en els infants.
- Assistir, com a mínim, a una sessió de musicoteràpia realitzada per un professional.
- Elaborar, almenys, una sessió de musicoteràpia i dur-la a terme de manera que pugui anotar les reaccions i extreure'n conclusions.
- Introduir, dins de l'elaboració de les sessions, música no únicament clàssica, sinó d'altres estils com el *new age* o *chill out*, per poder demostrar la meua hipòtesi de que no únicament es fa musicoteràpia amb música clàssica.
- Estudiar l'acceptació social de la musicoteràpia. Saber si és coneguda, si la societat hi confia, i trobar un mètode adequat de difusió d'aquesta teràpia, per posar a disposició de la societat una eina on informar-se sobre aquest tema.

METODOLOGIA

En aquest apartat explico com he realitzat el treball, és a dir, quina metodologia he seguit per fer-lo.

El treball es divideix en tres grans apartats: la part teòrica, la part pràctica i els annexos.

En primer lloc, per realitzar la part teòrica he efectuat una recerca bibliogràfica que ha constituït el marc teòric d'aquest treball. No obstant, també he ficat informació teòrica que he pogut adquirir a partir de l'observació d'algunes sessions de la part pràctica.

A l'hora d'elaborar la part pràctica he realitzat 50 enquestes per saber quina visió té la nostra societat de la musicoteràpia i determinar quina és la millor eina que puc fabricar per difondre els meus coneixements sobre el tema, i posar a disposició de totes aquelles persones que hi estiguin interessades, un lloc on informar-se. Finalment, aquest anàlisi ha derivat en la producció d'un web.

També he fet una part experimental formada per l'elaboració de tres sessions: una destinada a adolescents, l'altra a infants d'una coral i l'última a nens i nenes amb problemes de conducta. Podríem dir que les dues primeres sessions han estat la preparació per la tercera, la més important. Analitzant-les, he pogut anar millorant la tècnica per arribar a una sessió definitiva.

En tercer lloc, he redactat l'experiència d'assistir a una sessió de musicoteràpia duta a terme a l'hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, i l'entrevista dues de les musicoterapeutes.

En aquesta part pràctica, les complicacions amb les que m'he trobat han estat els següents:

- Tenia previst elaborar una sessió dirigida a un nen autista, i que en un principi tenia la possibilitat dur a terme. Finalment, però, no va ser possible realitzar aquesta sessió, i vaig decidir canviar el tema de l'autisme pel dels infants amb problemes de conducta, ja que d'aquesta manera era possible realitzar la sessió.
- Vaig rebre l'oferta d'un centre on es fan sessions del mètode Tomatis per realitzar-hi pràctiques. Aquesta havia de ser una part molt important del treball. Per circumstàncies desconegudes, pocs dies abans de començar-les, em van informar de que em cobrarien una quantitat elevada de diners a canvi de la seva ajuda. Vaig decidir no fer aquestes sessions i buscar alternatives, com elaborar sessions i realitzar-les en centres escolars.
- Vaig intentar contactar en reiterades ocasions amb musicoterapeutes com José Manuel Pagán, Núria Escudé, i amb l'Associació catalana de musicoteràpia amb la intenció de concretar una entrevista. No vaig rebre contestació de cap d'ells, però, per sort, pocs dies després vaig rebre una invitació de l'Associació Ressò de Musicoteràpia on em convidaven a assistir a una de les seves sessions a l'hospital.

Per últim, els annexos contenen informació addicional que no forma part del treball però que d'una manera o altra tenen una certa relació amb la musicoteràpia, i també les cinquanta enquestes que vaig analitzar i els dibuixos que van fer els infants del col·legi Santa Maria de Gardeny en una de les sessions de musicoteràpia i que després vaig estudiar.

APARTAT TEÒRIC



APARTAT TEÒRIC.

1. EL CONCEPTE DE MUSICOTERÀPIA

*“ La música és un eco
del món invisible “*

Giuseppe Mazzini, filòsof.

Basant-nos en la definició del Gran Diccionari de la Llengua Catalana, el mot teràpia fa referència al “ tractament d’una malaltia “. Si al davant hi afegim la paraula música, que es refereix a “l’art que s’expressa mitjançant l’ordenació dels sons en el temps”, obtenim la musicoteràpia. La unió d’aquestes dues definicions ens pot donar una idea, a grans trets, del tema al qual fem referència, però, podem concretar-la més?

Després de llegir les diferents definicions de diversos experts en el tema, com Don Campbell (escriptor del Mètode Mozart), o Jordi Jauset (reconegut musicoterapeuta català), he intentat crear la meua pròpia definició, buscant donar resposta d’una manera clara i breu a les preguntes que en un primer moment ens poden anar sorgint i que més endavant anirem explicant detingudament en aquest treball.

La musicoteràpia és una especialitat en l’àmbit de la medicina que utilitza la música, els sons, el silenci i el moviment per tractar les necessitats físiques, psicològiques i socials de persones de qualsevol edat i sexe. L’objectiu és crear un canal de comunicació entre el terapeuta i el pacient, de manera que aquest millori la seva salut física, mental i emocional a través de les experiències musicals.



Font: www.youaretrulyloved.com/orchestra.jpg

2. HISTÒRIA DE LA MUSICOTERÀPIA

“Sense música la vida seria un error”

Friedrich Nietzsche, filòsof.



Si retrocedim en el temps uns quants milers d'anys, podrem veure que les mitologies de gairebé tots els països posseeixen figures de déus o semidéus als quals s'atribueix una meravellosa habilitat musical. Ho podem comprovar en nombroses llegendes gregues: El mite d'Orfeu i Eurídice ens narra que aquest, amb el seu cant, era capaç de dominar els animals salvatges, fer ballar els arbres o calmar la mar. Quan la seva esposa Eurídice va morir, ell va davallar als inferns i gràcies a la seva música, va poder superar tots els perills del viatge i convèncer a les divinitats infernals per recuperar la seva estimada.

El personatge llegendari Arió de Lesbos també tenia un do especial amb la música: quan els tripulants de la nau amb la que viatjava des de Sicília fins a Itàlia van intentar matar-lo, ell es va tirar a l'aigua i amb la música de la seva lira va aconseguir seduir els dofins, que el van dur als seus llocs fins a la costa de Lacòstia.

Però mirar primerament les llegendes gregues és saltar-nos un bon grapat d'anys de la història de la humanitat. A l'antiga Mesopotàmia (any 6000 aC.) és on es començà a utilitzar la música com a mètode d'expressió per lloar els Déus i també per expressar els sentiments. Durant l'època Síria, la música era utilitzada bàsicament en actes religiosos. Aquesta unió entre música i religió encara la podem percebre avui en dia.

Arribem a l'any 4000 aC., l'antic Egipte. Els egipcis consideraven la veu humana com l'instrument més poderós per arribar a les forces del món invisible, i entonaven himnes i cants acompanyats amb el so de les arpes, molt apreciades. És durant aquesta època quan trobem les primeres fonts escrites on es menciona la importància de la música sobre el cos humà, en uns papirs que daten de l'any 1500 aC i que fan referència a la fertilitat de la dona mitjançant la música.

En un període més avançat, i deixant de banda els mites i llegendes, els grecs van arribar a afirmar que l'ús de la música hauria de ser legislat per l'estat, degut a l'immens poder que intuïen que tenia la música. Consideraven que les malalties eren provocades per un desequilibri de l'harmonia entre el cos i l'ànima, i que mitjançant la música, aquest equilibri podia ser restablert. Era obligació de l'estat protegir i promoure la salut dels ciutadans.

Les propietats de la música foren el tema d'estudi de nombrosos filòsofs grecs, entre els quals destaquen Plató i Aristòtil.

Plató considerava que la música era una eina essencial en l'educació dels infants. La seva relació amb les matemàtiques feia que es tractés d'un art racional que ajudava al creixement moral de les persones, ja que establia ordre i claredat en la ment infantil. També creia que la música embellia l'ànima i estimulava la percepció de la bellesa i el rebuig a les imperfeccions,

de manera que quan l'infant tingués us de raó, establiria més ràpidament el vincle amb la racionalitat (La república, llibre III, capítol XII).

El seu deixeble Aristòtil afirmava, anys més tard, que aquelles persones que patien emocions no dominables retornaven al seu estat normal després de sentir melodies que elevaven l'ànima a un estat d'èxtasi, provocant un tractament depuratiu. A la "Política" llibre V, del capítol IV al VII, seguint les teories de Plató, plasmava la seva convicció de que les melodies gregues i les seves corresponents harmonies tenien un gran poder en l'educació dels infants pel que fa al seu desenvolupament moral.

Amb el naixement de Crist i la proliferació del cristianisme arreu d'Europa, podem dir que l'estudi de la música amb fins terapèutics no va augmentar ni disminuir, simplement va arribar a una mena d'estancament. No obstant en trobem nombroses al·lusions a la Bíblia i en diversos escrits de l'època. Al primer llibre de Samuel, capítol 16, se'ns narra com David, un jove pastor amant de la música, mitjançant una arpa, calmava a Saül, rei d'Israel, quan aquest tenia atacs de depressió, que en el llibre son relatats com " el mal esperit que s'apoderava de Saül".

Sant Agustí i Sant Ambrosi, parlen en els seus llibres de la música com a art mediador entre Déu, la natura i els humans. També durant l'Edat Mitjana, Sant Isidor de Sevilla, expressa en les seves Etimologies (enciclopèdia de les arts i les ciències) la connexió entre el propi organisme i la música: "Cada paraula pronunciada per nosaltres, cada pulsació de les nostres venes, està en unió, per obra dels ritmes musicals, amb el poder de l'harmonia".

Cap a l'any 1500 dC, iniciant a l'Edat Moderna, trobem el testimoni del famós pintor Hugo Van der Goes, que atacat per fortes depressions i malenconies, i conscient de la seva malaltia va decidir traslladar-se a Brussel·les per trobar-ne cura. Allà no van saber diagnosticar exactament quin era el seu trastorn, però veient que els símptomes eren els mateixos que els que presentava el bíblic Saül, van decidir aplicar-li el mateix tractament que en la llegenda: li receptaren música, sobretot d'instruments de corda, i els resultats van ser molt positius.

També el metge Robert Burton podia parlar a partir de la pròpia experiència. Va ser una de les primeres persones que va observar i escriure els poders curatius de la música en trastorns mentals, i ho explicà en el llibre "Anatomia de la malenconia", on narrava les seves observacions durant el tractament de la malenconia crònica que patia.

Segons fonts de l'antiga Itàlia, durant el segle XV hi va haver un fenomen extraordinari. Es tracta de la denominada malaltia del Tarantisme, en la curació de la qual s'aplicava únicament la musicoteràpia. Coneixem com a Tarantisme l'estat psicopatològic que fa ballar al que el sofreix fins a l'extenuació. Els nostres avantpassats associaven l'origen d'aquesta conducta a la picada d'un tipus d'aranya, la taràntula, que provocava malestar general i fortes convulsions dels músculs de tot el cos. En l'actualitat, els psicòlegs l'associen a un fenomen psicosomàtic, però en desconeixen la causa de la seva abundància en, sobretot, terres italianes i alemanyes. L'única manera de curació que se'n coneixia es basava en escoltar música quan començaven

els símptomes, d'aquesta manera el pacient es calmava i reduïa notablement el malestar. Aquest procés es seguia cada dia fins que el pacient deixava de sentir angoixa i dolor.

El compte Keyserling, filòsof i estudiós alemany que visqué durant el segle XVIII, va demanar l'any 1742 al compositor Johann Sebastian Bach que escrigués una obra per a teclat que tingués un caràcter alhora suau i animat, de manera que l'incités a dormir, ja que patia llargues nits d'insomni. Fruit d'aquesta demanda en van sorgir les Variacions Goldberg, encara avui molt utilitzades en el tractament de l'insomni.

També durant aquest segle podem fer referència a Farinelli i la influència de la seva veu sobre Felip V, rei d'Espanya. Farinelli és el pseudònim del cantant italià més famós de l'època: Carlo Broschi. Es tractava d'un músic que va ser sotmès durant la infància a una castració per conservar la veu aguda. En un dels seus viatges a Espanya, el rei Felip V, que sofria una aguda malenconia, va tenir el privilegi de poder-lo escoltar. Després de nombroses sessions escoltant la seva prodigiosa veu amb una intenció terapèutica, el rei va començar a recuperar-se del seu trastorn, fins que va quedar guarit del tot. Com agraïment, va nomenar Farinelli primer ministre.

Un cop arribada l'Edat Contemporània, els doctors Blumer i Corning van desenvolupar programes de musicoteràpia per aplicar en centres hospitalaris com complement terapèutic. Tots dos havien estat grans investigadors del tema, i ho podem comprovar en "*Music in its relation to the mind*", escrita l'any 1882 per Blumer, i en els estudis realitzats per Corning l'any 1899 relacionats amb l'ús de les vibracions musicals abans i després del son.

Durant la Primera Guerra Mundial (1914 – 1918), als hospitals de l'exèrcit dels Estats Units es va prendre el costum de prescriure música clàssica per tractar les neurosis de guerra, desordres de llenguatge produïts per ferides cerebrals i paràlisis parcials.

L'any 1930 es van fer els primers assajos amb musicoteràpia a una clínica privada de Nova York, amb uns resultats molt satisfactoris. Aquestes proves consistien en prendre continuadament la tensió arterial a pacients abans d'escoltar música i mentre n'escoltaven. Es va demostrar que la música té una connexió directa amb el sistema nerviós i els estats emotius, els quals augmenten les secrecions glandulars, activant la circulació de la sang i, per tant, regulant la tensió arterial.

Més de vint anys després, el 1954, a França, es va començar a investigar els efectes de la música sobre l'ansietat i les pors amb l'ajuda de l'electroencefalografia. Es tracta d'una exploració neurofisiològica que es basa en el registre de l'activitat cerebral en condicions de repòs o son i durant diverses activacions i estimulacions.

Un any després, les respostes dels electroencefalogrames aportaven informació, també, de l'acció de la música sobre el ritme cardíac i l'amplitud respiratòria.

No ens podem oblidar del doctor Alfred Tomatis, que va dedicar gran part de la seva vida a estudiar les aplicacions terapèutiques del so i va inventar "l'oïda electrònica", un aparell que mitjançant un amplificador millora la capacitat d'escoltar i de modificar el comportament, bàsicament en tot allò relacionat amb la comunicació.

En l'actualitat, molts països, entre els que trobem Argentina, Estats Units, Itàlia, Gran Bretanya o Brasil, disposen d'estudis universitaris per formar musicoterapeutes. No obstant, la majoria de països desenvolupats disposen d'associacions de musicoteràpia, iniciativa a la qual ja s'estan començant a sumar alguns països en vies de desenvolupament.

A Espanya trobem una associació de musicoteràpia en gairebé totes les comunitats autònomes (Associació Extremenya de musicoteràpia, Associació Gallega de musicoteràpia, etc.).

L'Associació Catalana de Musicoteràpia té la seu a Barcelona, on va ser fundada el 20 de Juny de 1983 per la doctora Serafina Poch i Blasco, que ja havia fundat l'Associació Espanyola de Musicoteràpia l'any 1976, també a Barcelona juntament amb Joan Obiols Vié. L'objectiu de totes dues és agrupar a persones i entitats relacionades amb la musicoteràpia, promoure el seu ús i progrés i obrir-ne noves vies d'investigació en els camps de la medicina, psiquiatria, psicologia, educació especial, sociologia, etc.

3. LES PROPIETATS TERAPÈUTIQUES DE LA MÚSICA EN ELS HUMANS

*“La música és per a l'ànima
el que la gimnàstica és per al cos”
Plató, filòsof.*

Està demostrat que la música pot exercir un efecte directe sobre el nostre organisme i pot actuar de manera terapèutica calmant l'estrès, disminuint el dolor, millorant la memòria, etc. Però amb això tant sols tenim el fi, l'últim esglaó d'una escala de la qual abans s'ha tingut que trepitjar cada graó. En aquest apartat analitzarem cada graó, ens introduïrem més profundament en els efectes a petita escala que té la música sobre els nostres cossos, i que malgrat no tenir sempre una explicació causal, poden ser demostrats experimentalment. Així doncs, quines són les seves aplicacions terapèutiques concretes? A continuació en tenim les més rellevants:

- **La música fa més lentes i uniformes les ones cerebrals.**

En primer lloc és convenient saber breument el tipus d'ones cerebrals i les seves característiques:

- Ones beta: entre 14 i 20 hertz. És l'estat de consciència normal, quan estem concentrats en activitats del món extern i també quan experimentem emocions negatives fortes.
- Ones alpha: entre 8 i 13 hertz. Sentiment de calma i major consciència o concentració.
- Ones theta: entre 4 i 7 hertz. Períodes de màxima creativitat, meditació i son.
- Ones delta: entre 0,5 i 3 hertz. El son profund, la meditació profunda i estats d'inconsciència.

Podem veure, doncs, que com més lentes són les ones cerebrals, més relaxats ens sentim.

Les músiques amb ritme d'unes seixanta pulsacions per minut (algunes músiques barroques i ambientals) milloren el benestar i la focalització de l'atenció, per tant modifiquen les ones cerebrals en ones alpha.

El so d'alguns tambors xamànics ens pot transportar a la gamma d'ones theta, incrementant la creativitat i propiciant estats alterats de la consciència.

- **La música influeix en la respiració.**

La respiració és rítmica, això vol dir que entre cada respiració hi ha el mateix interval de temps si no passem a fer una activitat que ens requereixi més esforç (o menys). En cas d'incrementar l'exercici físic, el nombre de respiracions per minut augmenta i en canvi disminueix si reduïm l'activitat física.

En estats normals (sense fer exercici ni estar estirat) els humans respirem entre 25 i 35 cops per minut.

Quan algú està nerviós, irritat o enfadat és molt comú dir-li “respira a fons”, ja que per experiència sabem que això calma i ajuda a controlar les emocions i els pensaments.

Si escoltem una música de sons prolongats i lents, es fa més lenta la respiració, ajudant a calmar la ment. De la mateixa manera, si després d'escoltar una música amb un *tempo* (velocitat) lent, n'escoltem una altra de ràpida i amb un volum fort, la respiració tendirà a ser superficial i ràpida.

- **La música influeix en el ritme cardíac.**

Els batecs del cor estan sintonitzats amb la música: el ritme cardíac reacciona al volum, la freqüència i el *tempo* musicals, és per això que tendeix a accelerar-se o alentir-se per poder anar al compàs de la música. Si el ritme cardíac és lent, hi ha menys sensació d'estrès i pot controlar més bé les reaccions del seu cos. Si, en canvi, el ritme és ràpid, igual que passa amb la respiració, el cos està més tens i alterat.

Però aquest efecte que relaciona el ritme cardíac en funció de la música també s'ha pogut demostrar a la inversa, és a dir, que les persones tendim a preferir *tempos* similars a les pulsacions del nostre cor en repòs.

- **La música influeix en la temperatura.**

Tots els sons i músiques influeixen de manera subtil en la temperatura corporal. Això és degut als canvis en la circulació sanguínia, el ritme cardíac, la respiració i la sudoració, que com ja hem dit abans, varien en funció de la música.

Ho comprovem quan escoltem, per exemple, les bandes sonores d'algunes pel·lícules: hi ha moments en que se'ns fica la pell de gallina, d'altres, com els que acompanyen escenes de terror, ens poden produir calfreds i una necessitat de tapar-nos amb la jaqueta o, pel contrari, el so de tambors, ens pot proporcionar una agradable escalforeta.

- **La música augmenta els nivells d'endorfines.**

Les endorfines són unes petites proteïnes produïdes per la hipòfisi, una glàndula ubicada a la base del cervell. Quan escoltem música, entonem una cançó o toquem un instrument, i també quan fem esport, la glàndula és estimulada produint endorfines en l'organisme, que tenen un efecte sedant similar al de la morfina. A més a més, també tenen poder antidepressiu, ja que milloren l'estat anímic i augmenten l'autoestima.

Un exemple el trobem en un estudi realitzat l'any 1996 a Austin, Texas. Allí es va comprovar que la meitat de les dones embarassades que escoltaven música durant el part no necessitaven anestèsia, ja que l'estimulació de la música augmentava la producció d'endorfines i això disminuïa la sensació de dolor, fent que es pogués prescindir de medicaments.

- **La música regula les hormones de l'estrès.**

El nivell d'hormones de l'estrès a la sang baixen de manera important en les persones que escolten música ambiental relaxant, fins al punt de poder prescindir de medicaments en alguns casos.

El cortisol és considerat l'hormona de l'estrès per excel·lència, ja que el nostre organisme en fabrica mitjançant les glàndules adrenals i n'allibera en situacions d'estrès. Quan hi ha un excés en la producció de cortisol, problema cada dia més freqüent degut al ritme de vida que portem, les conseqüències per al nostre organisme poden ser greus: hipertensió, cansament crònic, problemes digestius, pèrdua de memòria, etc.

Una bona manera de mantenir els nivells de cortisol estables és escoltar música agradable i relaxant 15 minuts abans d'anar a dormir o bé al despertar-nos.

- **La música redueix la tensió muscular i millora el moviment i la coordinació del cos.**

El nervi auditiu connecta l'oïda interna amb tots els músculs del cos a través del sistema nerviós autònom. Per tant, els sons, les vibracions i la música influeixen en la força i la flexibilitat musculars. Això és degut a que al coordinar els moviments seguint el ritme de la música, l'organisme millora la capacitat de marcar el ritme de tots els moviments, a més d'incrementar la motivació.

La música amb freqüències baixes, entre 40 i 66 hertz, ressona a la zona inferior de l'esquena, pelvis, malucs i cames, per tant, tindrà un efecte positiu més accentuat sobre la meitat inferior del cos.

A mesura que la música va augmentant de freqüència, els seus efectes es van notant a la part superior del cos: espatlles, tòrax, coll i cap.

- **La música canvia la nostra percepció de l'espai.**

Algunes músiques milloren la capacitat del cervell de percebre el món que ens envolta. Explicant-ho de manera més simbòlica, escoltar música lenta de Mozart en mig d'un embotellament a la carretera, a més de relaxar-nos ens donarà sensació d'espai, no ens sentirem tant enganxats enmig d'un centenar de cotxes. També en l'habitació d'un hospital, la música pot servir per disminuir la sensació d'angoixa i restricció.

- **La música estimula l'activitat immunitària.**

Una de les principals causes de la immunodeficiència i de les malalties degeneratives és la falta d'oxigen. Algunes activitats relacionades amb la música com pot ser cantar, entonar o vocalitzar oxigenen la sang. En persones que no poden fer exercici físic, aquest increment de la velocitat de la circulació limfàtica pot ser una important alternativa per mantenir la sang correctament oxigenada.

D'altra banda, també trobem la influència de la música sobre la interleucina 1, un tipus de proteïnes que intervé en la producció de sang i plaquetes, l'estimulació dels limfòcits (glòbuls blancs que creen anticossos) i la protecció cel·lular contra algunes malalties com la sida i el càncer. Un estudi de la Universitat Estatal de Michigan l'any 1993 va constatar que els nivells d'interleucina 1 a la sang després d'escoltar 15 minuts de música augmentava entre un 12,5 i un 14 per cent.

- **La música reforça l'aprenentatge.**

Escoltar música de ritme senzill, com poden ser la majoria de composicions de Mozart i Vivaldi ajuda a moltes persones a concentrar-se durant períodes llargs de temps.

S'ha comprovat que la música barroca augmenta la capacitat de memorització de noms i versos, sobretot en idiomes estrangers, si s'escolta mentre s'estudia, ja que aquesta exerceix un efecte sobre la memòria del subconscient.

- **La música afavoreix la productivitat.**

Com ja hem vist anteriorment, la música ajuda a la concentració i incrementa la motivació. Si en un entorn de treball s'uneixen totes dues, indiscutiblement, la productivitat augmentarà.

Una enquesta de Logitech indica que la música pop és l'escollida per el 62% dels europeus per motivar-se a la feina, mentre que la música clàssica és la més escollida quan han d'exercir treballs amb una alt grau de concentració.

- **La música millora la receptivitat inconscient al simbolisme.**

Sovint, a les pel·lícules, la música apel·la l'inconscient del públic per, per exemple, generar tensió. Mitjançant uns sons determinats, es predisposa als espectadors alertant-los de manera intencionada, jugant amb el seu subconscient, del que està a punt de passar.

Aquesta preparació per captar els signes de l'exterior és el que anomenem "millora de la receptivitat inconscient".

De manera simplificada podríem dir que es tracta d'un aperitiu que obre la gana i prepara el cos per menjar. Així, quan a les botigues de roba un dissabte a la tarda fiquen música *dance*, amb un ritme molt accelerat i sons aguts, s'està incitant a comprar ràpid, sense entretenir-se als emprovaradors per evitar les típiques files immenses davant del taulell de caixa. Quan entrem a qualsevol d'aquestes botigues un dimarts al matí, en canvi, en la majoria dels casos podrem comprovar que la música és molt més relaxada i que incita a mirar i passejar tranquil·lament per la botiga.

- **La música genera una sensació de benestar i seguretat.**

Com podem definir una música segura? Evidentment, es tracta d'una cosa molt subjectiva i personal, però podríem dir que és aquella música que ofereix un refugi a l'oient. Segurament si escoltem cançons que cantàvem quan érem petits, i en tenim un bon record, aquella antiga sensació de benestar es tornarà a repetir. Quan estem deprimits o ens sentim sols, sovint recorrem a escoltar músiques que ens recordin sensacions, que el cantant sigui de la nostra pròpia llengua, etc.

Cal dir, també, que una música segura no ha de ser necessàriament el tipus de música que ens agrada, per exemple, hi ha cançons discotequeres que han estat molt famoses durant un temps i que han animat nombroses festes. La majoria de persones que han passat la joventut ballant-les, tot hi no ser especialment afins a aquell tipus de música, en sentir-les al cap d'uns anys tindran una sensació de seguretat i benestar.

4. LA CIÈNCIA DEL SO

“La bellesa és la vida

i Déu, la música”

Jason Mraz, cantant.

Sabem que la música és un conjunt de sons ordenats. Ningú gosarà dir que no sap què és un so, ja que es tracta d'una paraula a la que recorrem molt sovint: “*M'agrada el so de la pluja*”, “*aquesta cançó sona molt malament*”, “*El seu projecte sonava molt ambiciós*” Però realment, més enllà de l'aplicació del seu significat en la llengua, què en sabem dels sons? Sabem com es produeixen i com es transmeten? Quines són les seves característiques i com els podem relacionar?

Definir una sèrie de conceptes relacionats amb el so ens ajudarà a aprofundir en la comprensió de com se'n fa un ús terapèutic.

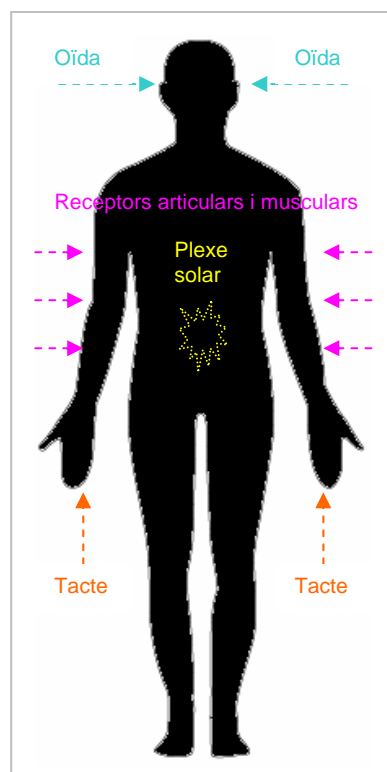
De moment en podem avançar el fet de que si analitzem les harmonies dels sons musicals, en podem veure reflexats els esquemes de tota la natura.

EL SO

El so és la sensació percebuda del moviment vibratori dels àtoms i les molècules. Podem dir, també, que és un tipus d'energia cinètica, que és l'energia que posseeixen els cossos que es mouen. Per tant, quan produïm un so, estem creant energia, que alhora es transforma en una vibració rebuda pel nostre cervell. Un estímul musical és rebut simultàniament tant pel sistema auditiu com pel tacte, el plexe solar (densa xarxa nerviosa que rodeja l'artèria aorta ventral) i els receptors articulars i musculars.

A través del tacte podem sentir alguns sons que no són percebuts per l'oïda. De fet, aquest és el mètode utilitzat per les persones sordes o amb deficiències auditives per poder escoltar música i ballar. Tocar la caixa de ressonància d'un piano mentre està sonant pot ser un excel·lent mètode terapèutic.

Hi ha altres sons que els humans som incapaços d'interpretar tant a nivell auditiu com tàctil, però això descarta que els puguem anomenar so? Decididament, no. Estem envoltats d'infinitat de sons que creiem que no existeixen, ja que per nosaltres passen inadvertits, però que en realitat el nostre gos, per exemple, sí que està sentint. El tema de l'edat també influeix en aquest sentit, ja que hi ha certs sons aguts que els infants poden sentir clarament i en



Dibuix esquemàtic dels medis del cos humà de percebre dels sons.

Font pròpia.

canvi els seus pares no els poden detectar, però que anys abans sí que sentien.
Tot seguit definirem els paràmetres físics que caracteritzen el so.

- **CICLE**

Quan el so vibra, es mou d'un cantó a l'altre. El moviment complet d'un costat a l'altre de qualsevol vibració, és a dir, la **distància entre el principi i el final d'una ona completa** és el que anomenem cicle. Si agafem l'exemple de la guitarra, cada moviment de la corda de la guitarra des de que puja fins a que baixa és un cicle.

- **FREQÜÈNCIA**

El **nombre de cicles per segon** s'anomena freqüència. De què depèn que hi hagi més o menys freqüència? De la nota musical: Com més aguda, més vibracions farà cada segon i, per tant, més gran serà la seva freqüència. És a dir, que els sons aguts tenen una freqüència alta i els sons greus, una freqüència baixa.



La unitat de mesura de la freqüència són els hertz (Hz).

És a partir dels 20 Hz (o 20 vibracions per segon) quan la nostra oïda pot escoltar un so continuat; a freqüències més baixes som incapaços de percebre els sons o els sentim en forma de cops independents. Aquests sons inferiors a 20 Hz els anomenem infrasons o tons subsònics.

Quan parlem de sons amb una freqüència superior als 20.000 Hz, ens estem referint als ultrasons, que també són imperceptibles per l'oïda humana per tractar-se de sons excessivament aguts. Els ultrasons, però, a diferència dels infrasons tenen diverses aplicacions mèdiques, com pot ser en el cas de les ecografies.

Quan es fa una ecografia, mitjançant un aparell anomenat *transductor*, s'emeten ones d'ultrasons. Aquestes es transmeten fins a la zona del cos que s'ha d'estudiar, que reben el seu eco. Aquest eco recollit per transductor és convertit mitjançant un ordinador en una imatge dels òrgans o masses internes corporals amb una finalitat de diagnòstic.



Imatge en negatiu d'una ecografia abdominal on es pot observar el fetus. Adquirida d'www.conectdata.com

A continuació farem una relació entre sons del dia a dia i

les seves freqüències corresponents, ordenant-los de major a menor freqüència.

SO	FREQÜÈNCIA
Piular d'un ocell	3000 Hz
Conversa humana	300 – 400 Hz
Do central del piano	256 Hz
Tro	20 – 40 Hz

També cal recordar, tot hi que pugui semblar una mica repetitiu degut a que aquest apartat ja ha estat explicat anteriorment dins del capítol de les propietats terapèutiques de la música, que la freqüència de vibració de les nostres ones cerebrals varia segons l'estat de consciència en que ens trobem.

Quan tenim un estat de plena activitat mental, estem completament desperts i tenim present tot allò que passa al nostre voltant, parlem d'ones cerebrals **beta**, que tenen una freqüència d'entre 14 i 20 hertz.

Si, en canvi, tenim un estat de relaxació agradable i pensaments tranquils, amb bona capacitat de concentració, les nostres ones cerebrals tenen una freqüència que oscil·la entre els 8 i 13 hertz, i les anomenen ones **alpha**.

Les ones **theta**, amb una freqüència d'entre 4 i 7 hertz, es produeixen durant el son, o en períodes de meditació, imaginació i inspiració creativa.

Finalment, les ones **delta** són aquelles que es produeixen en estats de son profund o meditació profunda i tenen una freqüència d'entre 0,5 i 3 hertz.

Aquests dos últims tipus d'ones (theta i delta) són als que se'ls atribueix una major importància en processos curatius i en la millora del sistema immunitari.

En la musicoteràpia, és important conèixer els diferents tipus d'ones cerebrals, ja que freqüentment s'intenta, mitjançant determinats sons, d'induir al pacient a un altre estat de consciència. És molt comú trobar aquesta pràctica en pobles africans (mitjançant tambors xamànics) i en regions asiàtiques que ho fan, també, amb la veu.

- **PERÍODE**

Ens referim al període d'un so quan parlem del **temps que tarda en produir un cicle complet**. És a dir, quan parlem d'un cicle fem referència a una distància, però quan parlem del període ens estem referint al temps.

La seva unitat de mesura són els segons, i la fórmula per calcular-lo és la següent:

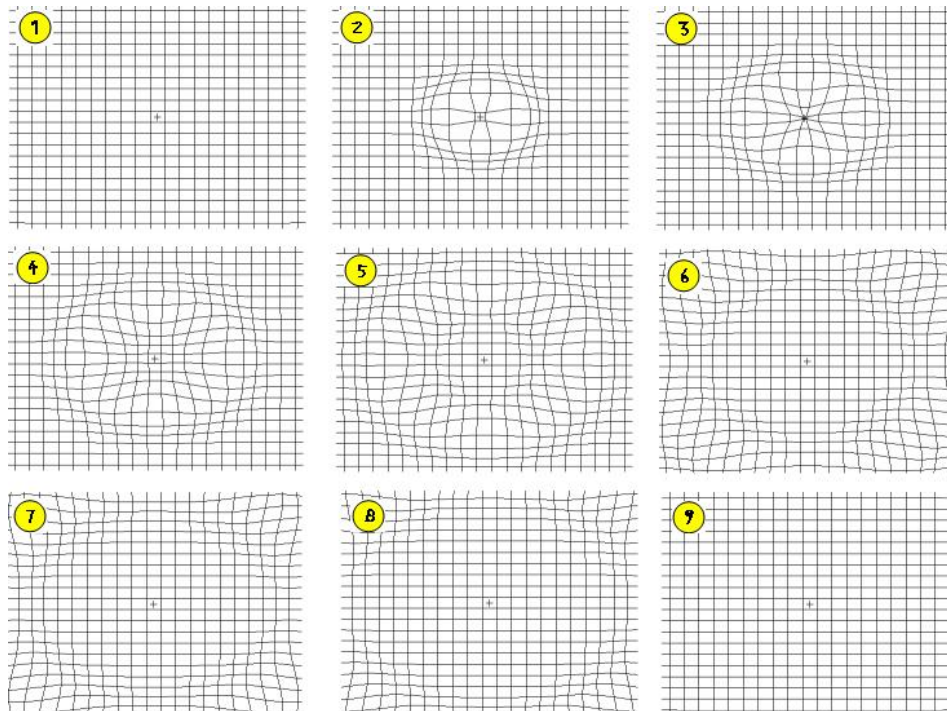
$$T \text{ (Període)} = 1/\text{Freqüència}$$

Agafant l'exemple de la nota do central del piano, donat que la seva freqüència és 256 Hz, el seu període serà 1/256, que dona 0.00390625 segons. Així doncs podem dir que el so emès pel do central del piano té un període de 3,9 milisegons (ms).

- **LONGITUD D'ONA**

Les ones sonores a l'aire consisteixen en molècules d'aire que es mouen d'un costat a l'altre longitudinalment, i que transporten els sons.

La següent il·lustració escenifica la propagació d'una ona sonora a través de l'aire.

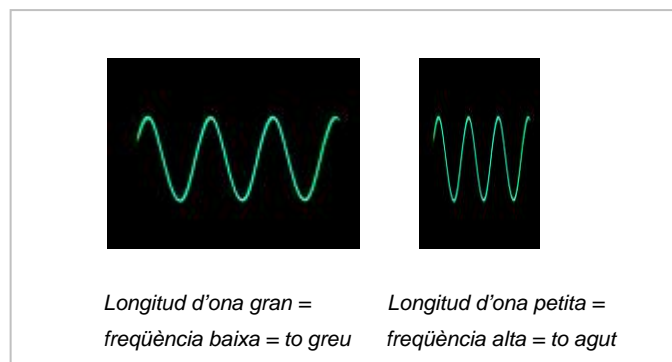


Imatges extretes d'una animació de la pàgina web: http://es.wikipedia.org/wiki/Onda_sonora

L'explicació és que en emetre un so, les mol·lècules gasoses que hi ha a l'aire i envolten el cos que fa el so (un diapassó, un instrument...) es comprimeixen apropant-se entre sí, i just després efectuen el moviment contrari expandint-se. Aquest moviment es va repetint cap a l'exterior fins que el so desapareix.

La longitud d'ona és la **distància entre els mateixos punts de dues ones successives**, per exemple entre una cresta i la següent, o entre una vall i la posterior.

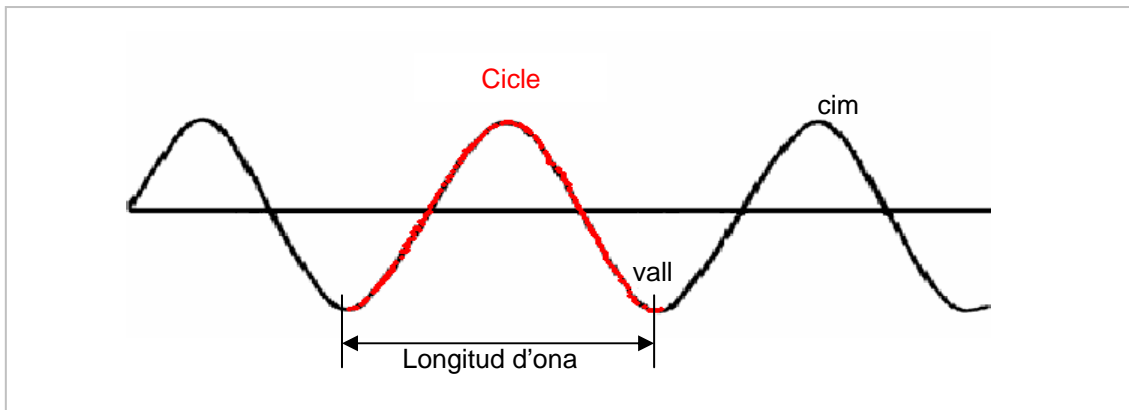
Entre freqüència i la longitud d'ona existeix una relació matemàtica directa, ja que com més gran és la primera, menor és la segona.



Ara bé, no solament viatgen per l'aire els sons, sinó que també es poden transmetre a través de diferents materials. Què varia? La velocitat i la duració. Com més dens és el medi, més ràpid viatja el so, tot hi que s'apaga abans.

La velocitat del so a través de l'aire, a nivell del mar i a una temperatura de 20°C, és de 340 m/s.

La següent imatge il·lustra els conceptes definits fins ara.



- **INTENSITAT**

La intensitat és la **propietat que fa que un so sigui captat com fort o dèbil**. També podríem definir-la com la quantitat d'energia que flueix per un medi com a conseqüència de la propagació de l'ona sonora.

La seva unitat de mesura són els decibels (dB). Per expressar intensitats sonores s'utilitza una escala les divisions de la qual són potències de deu, això vol dir que una intensitat acústica de 10 decibels correspon a una energia deu vegades més gran que una intensitat de 0 decibels; i quan parlem d'una intensitat de 20 decibels ens referim a una energia 100 vegades major que la que correspon a 0 decibels.

A continuació podeu veure 3 taules on es plasmen les intensitats de diferents sons.

SONS	DECIBELS
Respiració	10
Conversa normal	50
Conversa a crits	70
Timbre de casa	80
Banda de música rock	100
Explosió de petards	110
Avió durant l'envol	150
Motor d'un coet espacial durant l'enlairament	180

SONS INDICATS EN LES PARTITURES MUSICALS	DECIBELS	DECIBELS	LLINDAR
<i>pp</i> – <i>pianissimo</i> (molt suau)	40 - 50	1	Llindar de l'audició
<i>p</i> – <i>piano</i> (suau)	50 - 60	120	Llindar del dolor
<i>mp</i> – <i>mezzopiano</i> (mig suau)	60 – 70	> 160	Llindar de la mort en determinats casos (depenent de la sensibilitat).
<i>mf</i> – <i>mezzoforte</i> (mig fort)	70 - 80		
<i>f</i> – <i>forte</i> (fort)	80 - 90		
<i>ff</i> – <i>fortissimo</i> (molt fort)	90 - 100		

El llindar de l'audició és la quantitat mínima de so que pot percebre l'oïda humana. A partir dels 70 dB es produeixen efectes psicològics negatius en tasques que requereixin concentració, mentre que quan ens apropem als 90 dB ens poden afectar reaccions d'estrès, cansament i alteració del son.

Els sons a partir dels 100 dB s'anomenen llindar tòxic, ja que poden ocasionar lesions de l'oïda; i a partir dels 120 dB parlem de dolors insuportables que provoquen sensació de dolor al cos humà. Els éssers humans, si són exposats a sons per sobre dels 160 dB poden arribar, fins hi tot, a morir.

- **RESSONÀNCIA**

Quan un cos emet un so, com ja hem dit anteriorment, també emet energia que reben els objectes que l'envolten. Si algun d'aquests objectes té la mateixa freqüència natural de vibració (freqüència a la que comença a vibrar), adquireixen un moviment vibratori.

En la música, sovint parlem d'aquesta reacció com "simpatia". Es dona el cas en diversos instruments, normalment de corda, que en tocar-ne una, en comencen a vibrar d'altres, el que fa que el so sigui més complex. El Sitar, un instrument típicament indi, es basa en la simpatia de les cordes per donar una gran riquesa al seu so. Sota les set cordes principals, n'hi ha tretze de més petites que ressonen al ser tocades les superiors.

D' aquest fenomen de simpatia en trobem exemples en el dia a dia. Moltes de les persones que tenim un piano a casa ens hem adonat de que quan toquem una determinada nota, algun objecte de l'habitació, com pot ser la làmpada, vibra.

Està comprovat que la producció de determinats sons pot produir un efecte de simpatia en alguns òrgans del nostre cos, el que és aprofitat per la musicoteràpia per guarir algunes malalties o disminuir la sensació de dolor gràcies al moviment vibratori.

5. LES APLICACIONS DE LA MUSICOTERÀPIA

*“La música és l’art més directe,
entre per l’oïda i va directa al cor”
Magdalena Martínez, flautista.*

Comencem a entrar ja a la dimensió pràctica de la musicoteràpia, l'àmbit aplicat. La musicoteràpia, com element curatiu o preventiu, ofereix un ventall molt ample d'aplicacions. Algunes d'aquestes aplicacions són les següents:

5.1. APLICACIONS EN L'ÀMBIT PSICOLÒGIC

5.1.1. MUSICOTERÀPIA APLICADA ALS TRASTORNS NEUROLÒGICS

La musicoteràpia s'aplica amb bastant èxit en persones que presenten trastorns neurològics com la paràlisi cerebral i l'epilèpsia.

PARÀLISI CEREBRAL

La paràlisi cerebral és una alteració del moviment o de la funció motora causada una anomalia, lesió o malaltia dels teixits nerviosos situats a la cavitat craniana. En general, existeixen cinc tipus de paralítics cerebrals:

- Els **espàstics**: ho són la gran majoria, i presenten una contracció involuntària dels músculs i una gran rigidesa de moviments (paràlisi espasmòdica). La lesió està localitzada a l'escorça cranial i afecta als centres motors, originant:
 - a) Monoplegia: paràlisi d'un membre.
 - b) Hemiplegia: paràlisi que afecta un costat del cos, és a dir, paràlisi lateral.
 - c) Paraplegia: paràlisi de les cames.
 - d) Tetraplegia: paràlisi de les cames i els braços.
- Els **atetòsics**: presenten moviments lents, involuntaris, d'amplitud reduïda i incontrolats.
- Els **atàxics**: presenten un pobre equilibri, un pas irregular i problemes en la coordinació visio-manual.
- Els **coreoatetòsics**: presenten moviments anormals dels membres degut a un to muscular inferior al normal (hipotonia muscular).
- Els **mixtes**: sumen a algunes de deficiències anteriors altres problemes com dèficit de visió, hiperactivitat, etc.

Amb les persones amb paràlisi cerebral, és aconsellable començar amb sessions individuals i després integrar-los en un grup a mesura que van avançant. La musicoteràpia els ajuda a controlar els moviments i tremolors, actuant també a nivell emocional i comportamental. La

música proporciona als pacients una gran satisfacció i un mitjà per realitzar-se, ja que les seves limitacions els fan sentir frustrats.

Algunes de les activitats que es poden realitzar, tenint en compte les limitacions, són els següents:

- Exercicis rítmico-vocals.
- Interpretació de cançons.
- Pràctica rítmica i instrumental.
- Percussió corporal.

EPILÈPSIA

Es tracta d'un trastorn del sistema central que origina atacs convulsius associats a alteracions de la consciència. En distingim dos tipus:

- **Epilèpsia idiopàtica:** és la més freqüent. És hereditària i s'inicia a la pubertat.
- **Epilèpsia simptomàtica:** Sorgeix a partir de lesions cerebrals a causa de l'aparició de tumors, o per culpa d'algunes paràlisis o intoxicacions, entre d'altres.

Quan es tracta a pacients epilèptics, es recomana utilitzar fragments musicals curts, variats, i amb un *tempo* lent. S'ha d'evitar la música estrident, marcadament rítmica i de sons molt aguts. La música estimula les neurones, accelera el flux de l'energia nerviosa i desperta el subconscient, deixant lliures el món oníric, la imaginació i l'intel·lecte conscient d'una persona, el que li permet expressar les reaccions epilèptiques d'una altra manera. En la majoria de casos, després d'un any realitzant sessions de musicoteràpia, els pacients poden reduir la medicació.

5.1.2. MUSICOTERÀPIA APLICADA AL RETRÀS MENTAL

Podem definir el retràs mental com un desenvolupament general incomplet o insuficient de la capacitat intel·lectual. Es manifesta abans dels divuit anys d'edat, i es poden distingir quatre nivells:

- Lleu
- Moderat
- Greu
- Profund

El retràs mental pot ser causat per diferents factors: alguna anomalia cromosòmica, infeccions que deriven a una encefalitis, etc.

Les persones amb retràs mental es veuen enormement beneficiades per la musicoteràpia, i més concretament per les sessions en grup. L'ús de tècniques com la improvisació, el diàleg musical i els viatges musicals són especialment positives.

Serafina Poch, fundadora de l'Associació catalana de musicoteràpia, recomana dividir la sessió en diferents fases:

1a fase: es comença cada sessió amb una salutació de benvinguda molt simple, a la que el pacient haurà de respondre també cantant.

2a fase: es continua amb una fase d'identificació personal, en la que s'utilitza com a eix temàtic el nom del pacient. Es canta, es separa en síl·labes, etc.

3a fase: és una fase d'identificació temporal, que té per objectiu apropar el pacient a la realitat temporal (el dia de la setmana, l'estació de l'any...)

4a fase: és l'etapa central, en la que es du a terme la sessió pròpiament dita, amb un contingut diferent depenent del cas.

5a fase: s'acaba la sessió amb una frase senzilla de comiat i, a l'igual que en la primera, el pacient haurà de respondre també cantant.

En el treball instrumental també s'han de diferenciar dos fases: una primera fase de contacte amb l'instrument, exploratòria; i una segona fase d'execució instrumental en grup.

5.1.3. MUSICOTERÀPIA APLICADA A L'AUTISME

L'autisme és un trastorn generalitzat del desenvolupament, definit per la presència d'un desenvolupament anormal que es manifesta abans dels tres anys per un tipus característic de comportament que afecta a la interacció social, la comunicació i a la presència d'activitat repetitives.

L'objectiu de la musicoteràpia amb persones autistes consisteix essencialment en vèncer les barreres i l'aïllament, penetrar en el món interior del pacient i obrir canals de comunicació. És per això que se'ls ha d'introduir en el món de la música, però sense que aquesta passi a ser un refugi personal no compartit, que els porti a replegar-se més sobre ells mateixos.

Algunes de les característiques comunes en totes les persones autistes pel que fa a les preferències musicals són les següents:

- Gust per la música de contingut melòdic i emocional, música sedant, harmònica i de *tempo* lent.
- Rebuig de la música accentuadament rítmica, que incrementa l'ansietat.

Una bona manera d'interaccionar musicalment amb una persona autista i millorar la seva comunicació, pot ser realitzant exercicis de comunicació no verbal en la que el pacient toca un instrument i el terapeuta en toca un altre. Això pot resultar de gran ajuda per treure al pacient de l'aïllament i l'hermetisme.

Pel que fa als instruments musicals, els autistes es senten particularment atrets per l'arpa, la lira, la guitarra, l'orgue i el piano, i també per alguns instruments de percussió com el xilòfon i el metal·lòfon. No ha de faltar en cap sessió de musicoteràpia amb persones autistes instruments de vent i percussió, ja que incorporen el control de la respiració, l'atenció sobre la zona oral i l'alliberament de tensions i agressivitat.

5.1.4. MUSICOTERÀPIA APLICADA A L'ESQUIZOFRÈNIA

L'esquizofrènia és una malaltia mental que es declara durant la pubertat i que es caracteritza per una dissociació específica de les funcions psíquiques i que condueix, en els casos greus, a una demència incurable.

Podem distingir cinc tipus d'esquizofrènia:

- **Esquizofrènia catatònica:** la caracteritzen símptomes com el descens de la reactivitat, el manteniment d'una postura rígida, l'excitació motora sense propòsit aparent i no influïda per estímuls externs i les postures o actituds inapropiades o extranyes.
- **Esquizofrènia desorganitzada:** es caracteritza per la pèrdua de la capacitat associativa, una conducta molt desorganitzada, incoherència i afectivitat inapropiada.
- **Esquizofrènia paranoide:** es caracteritza per la preocupació sobre una o més idees delirants sistematitzades o freqüents al·lucinacions auditives relacionades amb un únic tema.
- **Esquizofrènia indiferenciada:** Presenta idees delirants, al·lucinacions, incoherència i una conducta molt desorganitzada.
- **Esquizofrènia residual:** es caracteritza per l'absència d'idees delirants i al·lucinacions, però sí que té signes continuats d'alteració de la personalitat.

La musicoteràpia aplicada a malalts d'esquizofrènia crònica té efectes molt positius. Amb els més joves resulta molt apropiada la utilització de sons "regressius-genètics", que produeixen sensacions molt agradables. Un exemple és escoltar els batecs del cor.

Durant les sessions amb grup és freqüent observar com millora molt la capacitat d'escolta i la col·laboració entre els assistents.

La musicoteràpia dirigida a persones esquizofrèniques s'orienta a l'establiment d'una bona relació entre el pacient i el musicoterapeuta i a l'establiment d'un clima musical afectiu. També es treballen altres aspectes com el contacte amb la realitat, l'orientació espaciotemporal i la motricitat.

Les tècniques més utilitzades són les audicions musicals, la improvisació, el diàleg musical, el cant, la lectura de poesia amb música de fons, etc.

5.1.5. MUSICOTERÀPIA APLICADA ALS TRASTORNS D'ESTAT D'ÀNIM

La **depressió severa** (Trastorn Depressiu Major) es manifesta per una combinació de símptomes que interfereixen amb la capacitat per treballar, estudiar, dormir, menjar i gaudir d'activitats que abans eren agradables.

La **distímia**, un tipus de depressió menys greu, inclou símptomes crònics que no incapaciten tant, però que interfereixen en el funcionament i el benestar de la persona.

El **trastorn maniacodepressiu** està caracteritzat per la presència d'episodis reiterats en els quals l'estat d'ànim i els nivells d'activitat del malalt estan profundament alterats. L'alteració

consisteix en una exaltació de l'estat d'ànim i un augment de la vitalitat i del nivell d'activitat en moments determinats, i amb la vivència dels símptomes contraris, en altres.

En aquests casos la musicoteràpia s'orienta a modificar l'estat anímic del pacient, ajudar-lo a la recuperació de les habilitats socials, i com un suport a la mobilització interna (motivació) i externa del malalt. Per fer-ho, s'utilitzen sobretot els viatges musicals i la projecció a través de la música dels conflictes interns del pacient.

En el desenvolupament de la sessió s'aconsella anar progressant des d'una música trista a una de relaxant, i posteriorment una altra de més alegre. D'aquesta manera es respecta el ritme evolutiu del malalt.

5.1.6. MUSICOTERÀPIA APLICADA ALS TRASTORNS D'ANSIETAT

En la societat actual, l'ansietat innata de tots els éssers humans s'ha desenvolupat de forma patològica conformant, en alguns casos, una sèrie de malalties anomenades trastorns d'ansietat, que tenen conseqüències negatives i molt desagradables per a les persones que els pateixen. Entre els trastorns d'ansietat es troben les fòbies, el trastorn obsessiu-compulsiu, el trastorn de pànic, l'agorafòbia, el trastorn per estrès posttraumàtic, el trastorn d'ansietat generalitzada, etc. En el cas del trastorn d'ansietat generalitzada, per exemple, l'ansietat es viu com una sensació difusa d'angoixa o por i desig de fugir, sense que qui ho sofreix pugui identificar clarament el perill o la causa d'aquest sentiment. Aquesta ansietat patològica és el resultat dels diversos tipus de problemes als quals s'enfronta la persona en la seva vida quotidiana, i sobretot de la forma com interioritza els seus problemes.

En la musicoteràpia aplicada a la reducció de l'ansietat, convé escollir la música seguint un determinat esquema: al principi, s'utilitzaran peces que reflecteixin al màxim l'ansietat del pacient, i aniran passant, de manera suau, a altres músiques encaminades a disminuir l'ansietat, com és el cas de la música relaxant. Entre les tècniques més utilitzades trobem la tècnica "Guided Imagery and Music", que consisteix en una audició musical en estat de relaxació, per provocar imatges, símbols o emocions amb una finalitat creativa, com a base de l'acció terapèutica i ajuda a la introspecció. També s'utilitzen els viatges musicals, la improvisació i els diàlegs musicals.

5.2. APLICACIONS EN L'ÀMBIT FÍSIC

5.2.1. MUSICOTERÀPIA APLICADA A DEFICIÈNCIES SENSORIALS

En aquest apartat ens referim a persones que presenten problemes auditius i visuals.

SORDERA

El dèficit auditiu comprèn diferents graus. És precís conèixer quin és el grau de pèrdua auditiva que presenta el pacient, i prestar especial atenció a les activitats i el local on es desenvoluparan les sessions (hi ha d'haver una bona acústica).

En el cas de les persones que pateixen hipoacúsia (disminució del nivell d'audició per sota del normal, donant lloc generalment a situacions de minusvalia amb importants repercussions físiques i psicològiques), s'ha observat que la musicoteràpia millora la qualitat de la veu i el fraseig. També els ajuda a expressar els pensaments.

La majoria d'aquestes persones presenten un reconeixement de les freqüències baixes, el que orienta el treball del musicoterapeuta cap als sons greus.

Dintre de les activitats orientades a aconseguir una millora de les habilitats i qualitat de vida d'aquestes persones, trobem els exercicis de relaxació, les audicions, els viatges musicals, els exercicis de ritme i percussió corporal, la pràctica instrumental, la producció de vibracions percebudes pel sentit del tacte, els exercicis d'emissió de la veu, etc.

Sempre que sigui possible es realitzaran sessions en grup, pel seu valor socialitzant i integrador.

Per últim, en el que fa referència als instruments, han de predominar els instruments de percussió de grans dimensions i de ressonància greu, i el piano, per la gran caixa de ressonància que proporciona l'oportunitat de notar les vibracions amb les mans i també la possibilitat de contrastar sons aguts i sons greus.

CEGUESA

Degut a la inseguretats que produeix no percebre clarament el medi en el que es troben, les persones cegues tendeixen a mostrar certa rigidesa i limitació de moviments. Aquest aspecte es pot treballar mitjançant exercicis que afavoreixin la percepció de les relacions espacials, desplaçaments simples seguint itineraris delimitats, etc.

És aconsellable realitzar sessions individuals fins que el pacient es senti capacitats d'integrar-se en un grup. Cal tenir present que és necessària una major estimulació i motivació amb consignes clares i precises.

5.2.2. MUSICOTERÀPIA APLICADA A MINUSVALIES FÍSQUES

Les minusvalies físiques estan originades per traumatismes o patologies diverses com la distròfia muscular, l'espina bífida, lesions musculars per accident, etc.

La **distròfia muscular** són un conjunt de malalties que afecten el teixit muscular generant debilitat i pèrdua de múscul.

L'**espina bífida** és una malformació congènita (que neix d'un mateix, no té causa externa) de la columna vertebral, que dona lloc a una mala soldadura dels arcs posteriors de les vèrtebres. Les persones amb aquest problema no poden moure els músculs de les cames per falta de sensibilitat.

En aquests casos, i en molts altres, la musicoteràpia s'utilitza junt amb el tractament mèdic i fisioterapèutic, procurant petits progressos a nivell de moviment, buscant l'acceptació de la malaltia i els seus símptomes, disminuint l'ansietat, millorant les relacions interpersonals i incrementant la motivació, l'autoestima i l'autorealització.

Depenent del grau de minusvalia s'utilitzen unes tècniques o unes altres a l'hora de dur a terme la sessió de musicoteràpia: diàlegs musicals, viatges musicals, cant, etc. S'utilitzen especialment els viatges musicals, ja que és a través d'aquests que el malalt aconsegueix evadir-se una mica i desviar l'atenció a temes aliens a la malaltia. Aquesta evasió és essencial per aquelles persones que tendeixen a tancar-se en sí mateixes i en el seu problema.

5.2. APLICACIONS EN L'ÀMBIT EDUCATIU

Un dels nombrosos camps en els que podem aplicar la musicoteràpia és en l'àmbit de l'educació infantil. Dins d'aquest, ens podem centrar en altres subgèneres com podria ser la musicoteràpia en l'ensenyament general (per millorar habilitats com la memòria, la coordinació, etc); la musicoteràpia en l'educació d'infants amb disminucions, també amb uns resultats molt satisfactoris; i un tercer, que és en el que ens centrarem nosaltres, que investiga els efectes positius de la música en l'educació de nens i nenes amb necessitats especials degut a que tenen dificultats d'adaptació o socialització, o també perquè es tracta de menuts conflictius. És per aquest motiu que la musicoteràpia és utilitzada en nombroses institucions especialitzades en la reeducació d'infants inadaptats: pels seus efectes positius, ja que indueix estats de relaxació o acció (depenent de l'objectiu que es busca) i creant una atmosfera de confiança. Les experiències sensorials de l'infant, si estan controlades, acaben proporcionant-li un desenvolupament emocional, psicofisiològic i social equilibrat. El moviment és un element imprescindible en el desenvolupament de les sessions, ja que música i moviment tenen una relació molt estreta. La necessitat que sent l'infant d'expressar-se, de moure's constantment, pot aprofitar-se per obrir canals de comunicació i creativitat que milloraran l'estat emocional de l'infant.

Entre els nombrosos beneficis de la música aplicada a l'educació de menuts amb problemes de conducta, conflictius o inadaptats, trobem els següents:

1) L'establiment o restabliment de les relacions interpersonals: La música té la propietat d'establir relacions interpersonals, degut a que l'expressió musical es basa en els sentiments, i no fa falta un complicat conjunt de signes per entendre's. A més, el nen es sent útil en la dinàmica de grup, i aprèn a valorar tant el seu treball com el dels seus companys. La integració en un grup afavoreix l'adaptació de l'infant a unes pautes de conducta.

2) **L'assoliment de l'autoestima mitjançant l'autorealització:** Un dels objectius de la musicoteràpia en aquests casos és que l'infant senti alegria per allò que aconsegueix. La música és un mètode de motivació, i a més a més, si l'infant està integrat en un grup, es sentirà útil i aprendrà a valorar-se. També la música ajuda als menuts a alliberar-se de l'energia reprimida, de manera que no la canalitzaran posteriorment en forma d'agressivitat.

3) **L'utilització del poder del ritme per dotar d'energia i ordre a l'infant:** El ritme és ordre, ja que la pulsació ordena els sons en el temps. Mitjançant exercicis corporals i activitats relacionades amb l'ordre, s'aconseguirà que aquest passi a formar part de la vida del nen. Un infant organitzat té un major control sobre ell mateix i reconeix amb més facilitat les emocions, el que disminueix notablement l'agressivitat.



6. ELS ESCENARIS DE LA MUSICOTERÀPIA

“La música pot donar nom a l’innombrable,

i comunicar tot allò desconegut”

Leonard Bernstein, compositor.

Les aplicacions de la musicoteràpia poden ser dutes a terme a casa, en centres d’educació especial, en centres sanitaris...Hi ha un nombre indefinit d’escenaris en els que es pot aplicar la musicoteràpia. A continuació n’explico els més representatius.

6.1. LA MUSICOTERÀPIA EN CENTRES GERIÀTRICS

L’envelliment és un procés de deteriorament psíquic i biològic que afecta a totes les persones. Les persones grans tenen problemes a nivell cardiovascular, sensorial, motor, endocrí, de llenguatge i de la memòria. Sovint presenten trastorns psíquics, com la depressió; neurològics, com el Parkinson; o síndromes demencials, com l’Alzheimer.

En tots els casos descrits, la musicoteràpia té resultats molt positius, tant a nivell físic com psíquic, millorant la motricitat, reforçant la memòria, disminuint l’ansietat i la tristesa, incrementant la comunicació, enfortint els vincles afectius o simplement, servint com activitat de lleure.

La freqüència i la duració de les sessions de musicoteràpia vindran determinades per la situació, a l’igual que les tècniques utilitzades. És habitual el predomini d’audicions musicals, ja que moltes persones d’avançada edat temen involucrar-se en activitats que requereixin un cert esforç, però resultaran molt efectius el cant, els diàlegs i la improvisació musical.

A l’hora d’utilitzar instruments musicals, és convenient utilitzar instruments senzill, d’una mida gran, ja que faciliten el treball a les persones amb deficiències visuals i problemes de moviment, i que afavoreixin la interacció i comunicació.

6.2. LA MUSICOTERÀPIA EN CENTRES D’EDUCACIÓ ESPECIAL

En els centres d’educació especial, els assistents a les sessions de musicoteràpia són infants amb tot tipus de trastorns: autisme, paràlisi cerebral, síndrome de Down, etc. Cal tenir present que el musicoterapeuta ha de buscar en tot moment la motivació de l’infant. També és important actuar de manera gradual, presentant els exercicis en progressió de dificultat, observar la seva participació i les reaccions, evitar la monotonia, els exercicis complicats i, sobretot, prescindir de tot allò que pugui provocar tensions, angustia, frustració o fatiga.

Pel que fa referència als objectius de la musicoteràpia en l’educació especial es podrien agrupar en:

- **Objectius psicofisiològics:** desenvolupament psicomotor i sensorial.
- **Objectius afectivo-emocionals:** sensibilització afectiva i expressió emocional.

- **Objectius de personalitat:** autoestima i confiança en sí mateixos.
- **Objectius cognitius:** atenció, memòria i concentració.
- **Objectius socials:** relacions interpersonals i integració escolar i social.

6.3. LA MUSICOTERÀPIA EN CENTRES HOSPITALARIS

En l'actualitat, són bastants els hospitals on la música està present en les unitats de rehabilitació física, de part, de psiquiatria, de medicina general, etc.

Les tècniques i instruments utilitzats en les sessions han d'estar sempre adaptats a les característiques del pacient: les seves necessitats i limitacions.

Els objectius de la utilització de la musicoteràpia en centres hospitalaris són els següents:

- Afavorir les actituds positives davant de situacions difícils durant l'estada a l'hospital.
- Disminuir la contaminació acústica dels espais sorollosos de l'hospital i crear un clima acollidor.
- Millorar la qualitat de vida dels pacients i el personal que treballa a l'hospital, contribuint a la seva humanització i rebaixant el grau d'ansietat i angoixa que es crea en algunes situacions.

6.4. LA MUSICOTERÀPIA EN CENTRES PENITENCIARIS

La musicoteràpia en institucions penitenciàries està encara en procés d'experimentació. Les experiències que s'han realitzat fins al moment han tingut uns resultats molt satisfactoris.

Són molt útils les audicions musicals, escollint la música conforme als problemes emocionals dels interns o a les seves pròpies preferències. També tenen efectes positius els viatges musicals, les improvisacions, el psicodrama musical, la composició i interpretació de cançons, i la creació de grups de música. Aquest últims són molt efectius ja que els interns s'han d'adaptar a unes exigències i una disciplina que s'imposen ells mateixos perquè que és l'única forma de cooperar.

Enfocant aquest tema des d'un altre punt de vista, podem dir que dintre de les presons, els problemes més comuns són:

- Trastorns associats a l'ingesta de drogues.
- Trastorns psiquiàtrics.
- Trastorns que tenen el seu origen en hàbits poc saludables.

És en aquests casos quan la música ha d'intervenir per intentar alleujar el dolor dels malalts, millorar la seva qualitat de vida i compensar possibles carències afectives.

7. CLASSIFICACIÓ DE LES MÚSIQUES TERAPÈUTIQUES

*“La música comença
on acaba el llenguatge”*

E. Hoffman, músic, escriptor i pintor.

7.1. SEGONS LA INTENCIÓ AMB QUE SÓN APLICADES

1. MÚSICA INTRODUCTIVA

Té una gran força tan rítmica com melòdica i harmònica. Es caracteritza pel seu dinamisme i el volum general alt.

Objectiu: contribuir de manera notòria en l'adaptació de l'oient als estímuls musicals, augmentant la receptivitat i sensibilitat.

2. MÚSICA CONDICIONAL

Són aquelles composicions que, a l'igual que la música introductiva, tenen un elevat grau harmònic. Se'n diferencien, però, degut a que el volum general de l'obra és baix, alternant-se amb espais curts de volum alt.

Objectiu: crear un pont sonor d'equilibri entre la música introductiva i la relaxant. Busca controlar la respiració i el ritme cardíac.

3. MÚSICA RELAXANT

En aquestes obres musicals la sonoritat inicial aguda va disminuint progressivament fins a greu. El volum és suau i els *tempos* no excessivament ràpids.

Objectiu: aconseguir una relaxació tan corporal com mental, desconnectant de la problemàtica quotidiana.

4. MÚSICA INTEGRADORA

Semblant a la música relaxant, no és notòriament aguda ni massa greu. El *tempo* és lent i els ritmes, regulars i tranquils.

Objectiu: produir una major solidesa de l'estat de relaxació i una estat de màxima harmonia interior, aconseguint un equilibri psico-físic i una millora del benestar general.

5. MÚSICA SEMIESTIMULANT

Són composicions de caràcter alegre, amb una certa agilitat rítmica i vitalitat.

Objectiu: experimentar una estimulació progressiva que faci de pont entre la música integradora i la música estimulant.

6. MÚSICA ESTIMULANT

És el nom amb el que denominem aquelles obres musicals de caràcter alegre, viu i molt enèrgic. Mantenen una uniformitat continua en el ritme i la sonoritat general.

Objectiu: aconseguir en l'oient una estimulació i vitalitat permanent.

A l'hora de realitzar una sessió de musicoteràpia amb la finalitat de relaxació, un bon esquema a seguir a l'hora d'ordenar les músiques és seguint l'esquema anterior: es comença amb música introductiva i s'acaba amb música estimulants, passant, abans, per tots els altres tipus de música seguint l'ordre que marca l'enumeració. Així doncs, l'esquema de les músiques utilitzades en una sessió podria quedar de la següent manera:

Música introdutiva → Música condicional → Música relaxant →
Música integradora → Música semiestimulant → Música estimulant.

7.2. SEGONS LES CARACTERÍSTIQUES FORMALS.

(CLASSIFICACIÓ PER GÈNERES O ESTILS)

Hi ha, també, una altra classificació possible pel que fa a la música terapèutica. A continuació, faig una breu exposició d'alguns dels gèneres musicals.

1. CLÀSSICA

La música clàssica, en la història de la música i la musicologia, és la música del classicisme o període clàssic, que va de l'any 1750 a l'any 1820. Però en sentit popular i de gran acceptació en el medi escrit, és la música de tradició culta, és a dir, amb una certa complexitat de notació i instruments, arrelada a les tradicions occidentals i que abasta un ampli període que va, aproximadament des del segle novè fins a l'actualitat, encara que les normes fonamentals es van regular a partir del segle setze. Quan ens referim a la música clàssica composta avui en dia, normalment utilitzem el terme de música clàssica contemporània.

Els instruments utilitzats en les composicions clàssiques són instruments inventats abans del segle XIX, i que formen part d'una orquestra simfònica, juntament amb instruments solistes com el piano, el clavecí i l'orgue.

Trobem un gran nombre d'autors de música clàssica. Alguns d'ells són: Mozart, Bach, Beethoven, Vivaldi, Brahms i Debussy.



Font: <http://torontoist.com/attachments/>

2. POP

La música pop és un gènere musical que, al marge de la instrumentació i tecnologia aplicada per a la seva creació, conserva l'estructura formal "vers - tornada - vers", executada d'una manera senzilla, melòdica, i normalment assimilable per al gran públic. Les seves grans

diferències amb altres gèneres musicals estan en les veus melòdiques i clares en primer pla i percussions lineals i repetides.

Els seus inicis es remunten a la dècada dels 60, a Anglaterra.

3. ROCK

La música rock és un gènere musical contemporani que engloba cadascun dels diversos gèneres musicals derivats del rock and roll. Es caracteritza pel ritme i la potència, i normalment té un fort contratemps. Sol interpretar-se, entre molts altres instruments que ocasionalment s'hi afegixen, amb guitarra, bateria i baix.

El rock primitiu deriva de gran quantitat de fonts, principalment blues i country, però també del gospel, jazz i folk. El rock combina totes aquestes influències i forma un estil simple, d'estructura musical basada en el blues, i amb ritmes ràpids i ballables.

4. CHILL OUT

El Chill out és un gènere musical contemporani que engloba altres gèneres musicals amb un tret en comú: la seva composició harmoniosa i relaxada.

Es caracteritza per la forma suau amb que es combinen alguns gèneres com òpera, Techno, música ambiental, etc. Sovint s'utilitzen sintetitzadors, caixes de ritmes i efectes de so en les composicions, aconseguint sons molt variats i ritmes diferents que van evolucionant amb el transcurs de la cançó.

Alguns dels artistes més destacats són Blank and Jones, Air, Morcheeba i Enigma.

5. NEW AGE

La música New Age, també anomenada música de la Nova Era, és un gènere musical vagament definit que generalment és melòdicament suau, sovint instrumental o amb veus etèries, i que sol incorporar enregistraments presos de la naturalesa. És una música meditativa, generalment de tempo lent, moltes vegades relacionada amb les creences de la Nova Era, que convida a l'oient a submergir-se en sentiments d'harmonia, pau interior, amor a la vida, i a redescobrir-se un mateix com part integrant de l'univers mitjançant la música.

Entre els seus representants més destacats cap esmentar a Enya, i Medwyn Goodall.

6. CELTA

Denominem música cèltica o celta a la música tradicional de l'Illa de Man, Galícia, Astúries, Bretanya francesa, Escòcia, Gal·les, i Irlanda, regions on perviu el llegat cultural i social del poble celta.

Els instruments més utilitzats en la composició i interpretació de música cèltica moderna són la gaita, el bodhran, el violí, el tin i la flauta travesera irlandesa. Alguns dels grups més representatius del gènere són, The Battlefield Band, Loreena McKennitt, Clannad i Luar Na Lubre, entre altres.

7. JAZZ

El jazz és un gènere musical nascut a finals del segle XIX als Estats Units, que es va expandir de forma global al llarg de tot el segle XX. La base de la seva interpretació és la improvisació. Improvisar significa que l'intèrpret recrea lliurement el tema en cada execució sobre una determinada estructura harmònica, ja sigui en públic o en un estudi d'enregistrament: la melodia funciona com a tema principal i idea per a desenvolupar una possible interpretació. Podem dir, doncs, que la música de jazz es centra més en l'intèrpret que en el compositor.

Es caracteritza per unes melodies sincopades i figures rítmiques molt marcades. Són recursos habituals les síncopes, ritmes múltiples, *vibratos i glissandos*. El jazz és habitualment interpretat per formacions en les quals es destaca un instrument solista acompanyat d'una



secció rítmica (format per una bateria, un contrabaix o baix elèctric i algun instrument harmònic com el piano, el banjo o la guitarra). Les formacions poden ser molt variades, des de solistes sense acompanyament, trios, quartets o quintets, fins a les grans Big Bands, en les quals la improvisació juga un paper secundari.

Per últim, tot hi que no pot ser classificada en cap dels grups anteriors, cal destacar la importància terapèutica de la música afectiva.

MÚSICA AFECTIVA

Quan parlem de música afectiva ens referim a aquell tipus de música que té un component afectiu o sentimental per a l'oient. És a dir, hi ha una relació entre la música i l'oient de manera que aquesta evoca records o sensacions agradables a la persona.

La música afectiva varia completament depenent de la persona: dels seus gustos, la seva infantesa, etc.

També pot ser, però, que hi hagi una música afectiva que sigui comuna en tota una generació. Per exemple, si ara tornéssim a escoltar la música d'un anunci que va estar present en la nostra infància i que es coneguda per la majoria de la gent, en tornar-la a sentir és molt possible que a totes aquelles persones d'una mateixa edat els produeixi sensacions semblants.

8. METODOLOGIA DE LES SESSIONS DE MUSICOTERÀPIA

“La música es

la voluptuositat de la imaginació”

Eugène Delacroix, pintor.

8.1. FASES

En el procés musicoterapèutic, podem senyalar cinc fases:

1. **Recollida i anàlisi de la informació sobre el pacient:** Comprèn la recollida d'informació sobre la persona, les seves necessitats i limitacions, les qualitats, la conducta, etc. Les fonts d'informació poden ser professionals (psicòlegs, educadors, metges...) o la pròpia família i persones properes al pacient. Pot resultar molt útil efectuar una entrevista amb el pacient, en la que es buscarà conèixer-lo, recollir dades clíniques, personals, familiars i professionals, així com les seves preferències musicals.
2. **Establiment dels objectius i planificació del tractament:** S'estableixen quins són els objectius generals i específics, i es fa una planificació de quin serà el desenvolupament de les sessions amb el pacient. Cal fixar la freqüència de les sessions, l'horari i la duració, i altres aspectes com el material necessari, les activitats que es realitzaran i possibles reforços.
3. **Tractament:** Són totes aquelles sessions que es realitzaran amb el pacient.
4. **Avaluació i seguiment:** Hem de distingir entre l'avaluació contínua, en la que s'avalua cada sessió per separat, i l'avaluació final, on es valora en conjunt tot el tractament. Suposa constatar els progressos realitzats per la persona.
5. **Finalització del tractament:** El tractament finalitza quan s'han assolit els objectius inicials, i quan ja no hi hagi cap benefici per part del pacient.

8.2. MÈTODE

Existeixen dos mètodes fonamentals de musicoteràpia:

8.2.1. LA MUSICOTERÀPIA ACTIVA

La musicoteràpia activa implica una acció externa, un acte de creació per part del pacient, que s'implica activament per mitjà del moviment. Entre els mètodes actius trobem el cant, la pràctica instrumental, la improvisació musical, el diàleg musical i la percussió corporal.

8.2.2. LA MUSICOTERÀPIA PASSIVA O RECEPTIVA

La musicoteràpia passiva o receptiva es limita a exposar el cervell a una sèrie de sons que indueixen uns determinats estats, aconseguits sense que el pacient hagi de fer res més que escoltar. En aquest cas, per tant, no hi ha una combinació entre música i activitat física. Entre

els mètodes de musicoteràpia passiva trobem, bàsicament, les audicions musicals i els viatges musicals, que són viatges realitzats a través la imaginació gràcies a una música profundament descriptiva.

8.3. MODALITAT

El tractament musicoterapèutic pot ésser individual o en grup.

La musicoteràpia a nivell individual es recomana a aquelles persones que necessiten un tractament més personalitzat, com poden ser persones amb problemes psíquics (autisme, esquizofrènia...), sobretot a l'inici del tractament.

La musicoteràpia en grup afavoreix la comunicació i interacció dels pacients, i és especialment recomanable la seva aplicació a pacients poc conscienciats de la malaltia (alcohòlics, drogoaddictes), amb dèficits socials, problemes de comunicació, en centres escolars, centres geriàtrics i institucions penitenciàries.

9. EL/LA MUSICOTERAPEUTA

“Qui escolta música

sent que la soledat, de sobte, es pobla, ”

Robert Browning, poeta.

El musicoterapeuta o la musicoterapeuta és un professional preparat a nivell universitari que utilitza la música per atendre necessitats físiques, emocionals, cognitives i socials dels individus. És, en definitiva, el professional que idea la sessió i la du a terme.

Hi ha una sèrie d'aspectes que fan referència al musicoterapeuta i la seva conducta, i que convé tenir-los en compte. A continuació, faig una síntesi dels aspectes més importants plasmats en els codis d'actuació que estableixen diverses associacions de musicoteràpia d'arreu del món:

- El musicoterapeuta ha de tenir una formació professional.
- Tota pràctica de musicoteràpia ha d'anar associada a un treball de reflexió que porti a una elaboració teòrica: el temps de preparació, de reflexió, d'anàlisi de les sessions i el treball d'investigació musical formen part del procés terapèutic.
- El musicoterapeuta ha de respectar les normes socials i morals de la comunitat on treballa.
- Entre les qualitats personals que ha de tenir el musicoterapeuta trobem: bona salut física i mental, estabilitat emocional, paciència, i capacitat de treball en equip.

APARTAT PRÀCTIC



APARTAT PRÀCTIC

1.PRÀCTIQUES DE MUSICOTERÀPIA

1.1. PRIMERA PRÀCTICA

SESSIÓ DE MUSICOTERÀPIA AMB ADOLESCENTS (DE 16 A 18 ANYS).

1.1.1. L'OBJECTIU

Tota sessió terapèutica té una finalitat, un objectiu. En aquest cas l'objectiu el vam parlar entre tots els receptors de la sessió, ja que no hi havia cap petició en concret i a més a més, al tractar-se d'una única sessió, no podíem pretendre un objectiu molt específic com podria ser una millora de salut, ja que requeriria un estudi previ molt acurat de cada pacient i , que a més, haurien d'estar supervisades per un especialista. Així doncs, vam decidir que la sessió de musicoteràpia tindria com a finalitat la relaxació tant del cos com de la ment.

- ❑ **OBJECTIU:** Aconseguir un estat de màxima relaxació corporal (desbloquejar els músculs i regular el ritme cardíac i respiratori) i afavorir un sentiment de calma i major concentració i consciència en l'individu receptor.

1.1.2. LA PREPARACIÓ PRÈVIA

Cal tenir presents diversos factors que condicionaran les activitats i el desenvolupament de la sessió:

- **EL PACIENT:** Pel que fa als receptors d'aquesta sessió de musicoteràpia, cal dir que es tracta d'un grup de 30 joves d'entre setze i divuit anys, tots ells cursant 2n de batxillerat de l'institut IES Ronda de Lleida i matriculats a l'assignatura de psicologia.
- **L' ESPAI:** La sessió es desenvoluparà a l'aula 27 de l'institut IES Ronda de Lleida. Les dimensions són aproximadament 74 m² però cal tenir en compte que hi ha un nombre 65 de cadires de pala.
- **LA SONORITAT:** La sonoritat interna és força bona. En canvi, l'aïllament respecte a l'espai exterior no és gaire bo, ja que es tracta d'una aula que dóna directament al pati de l'institut i no està insonoritzada.
- **ALTRES APORTACIONS:**

1. IL·LUMINACIÓ: L'aula té quatre finestres però no té persianes i per tant entra molta llum de l'exterior, el que impedeix crear un clima de recolliment o intimitat.
2. TEMPORITZACIÓ: La sessió ha de tenir una duració màxima de 55 minuts. Començarà a la una i deu minuts del migdia i acabarà a les dues i cinc (en cas de dedicar tota la classe de psicologia a aquesta sessió).

ANÀLISI DELS FACTORS. PREVISIONS

Primer de tot cal tenir en compte que es tracta d'un grup molt nombrós. Tractant-se de trenta persones, hi ha d'haver un ambient de màxima implicació per part de tots per poder experimentar els beneficis de la música. Em preocupa el fet de realitzar-ho durant una hora lectiva, ja que tots els alumnes sentiran l'obligació de realitzar la sessió tot hi no tenir-ne ganes, el que pot perjudicar al grup en general.

Pel que fa a l'espai, calculo que en tindrem suficient com per poder-nos, fins hi tot, estirar al terra. Un altre tema és el de la il·luminació i el soroll extern, que normalment en les sessions de musicoteràpia s'aprofiten per crear un clima íntim i de relaxació. Com que no podem arreglar aquest problema, encendrem unes barretes d'encens per arribar mitjançant el sentit de l'olfacte a la relaxació desitjada.

És evident que gairebé mai tindrem tots els factors que poden condicionar el bon funcionament de la sessió a favor nostre, però en aquest cas cal tenir molt en compte els condicionants són més aviat desfavorables. Això fa que la tria de música i exercicis per realitzar hagin d'estar seleccionats de manera especialment acurada.

Finalment, he decidit que la duració total de la sessió serà de 30 minuts, ja que hem de descomptar dels 55 minuts totals dels que disposem una estona prèvia de preparació del material i l'aula i una de posterior per tornar a deixar-ho tot al seu lloc i a poder ser, comentar la sessió. També cal tenir present que una sessió més llarga pot resultar pesada, sobretot al tractar-se d'una sessió relaxant. És per això que mitja hora és la duració més adequada.

1.1.3. LA PREPARACIÓ DE LA SESSIÓ:

Com ja hem dit abans, com més persones intervinguin en la sessió, més factors caldrà tenir en compte alhora de preparar-la. La musicoteràpia amb grup pot ser de dos tipus: activa o passiva (explicades en el punt 9 de la teoria). Quan es tracta de grups d'infants o adolescents sempre és recomanable escollir la musicoteràpia activa, ja que és molt difícil mantenir la concentració dels pacients. És per això que combinarem la música amb diverses accions i jo, com a musicoterapeuta, estaré constantment donant indicacions, per requerir l'atenció dels pacients i que aquests no perdin la concentració en allò que estan realitzant.

He dividit en dos apartats la preparació de la sessió, tot hi que van molt lligats l'un amb l'altre. És a dir, no ha estat sempre a partir de la música que he escollit els moviments, ni a partir dels moviments, que he escollit la música, sinó que en la majoria dels casos, ja anaven junts: a

l'escoltar la música, aquesta em suggeria quins moviments podien ser adequats, i en altres casos, pensant moviments ja em venia al cap una música en concret.

1.1.3.1. LA TRIA DE LES MÚSIQUES

A l'hora d'escollir el cos de la sessió, com és evident, m'he centrat sobretot en la tria de músiques adequades per a l'ocasió. Per fer-ho, he tingut en compte diversos factors:

FACTOR ESTRUCTURAL

El desenvolupament d'una sessió de musicoteràpia amb la relaxació com a finalitat segueix normalment l'esquema explicat en el punt 7 de l'apartat teòric d'aquest treball. Les diferents músiques s'encadenen de la següent manera, atenent a la seva intencionalitat i els seus efectes sobre l'organisme i la ment:

Música introdactiva → Música condicional → Música relaxant →
Música integradora → Música semiestimulant → Música estimulant.

Al tractar-se d'una sessió de relaxació, però, he considerat que la música introductiva es innecessària, ja que aquest dinamisme que la caracteritza el trobarem ja d'entrada en tots els assistents a la sessió pel simple fet de portar més de quatre hores treballant. A més, la seva funció d'augmentar la receptivitat i adaptar l'oïda als estímuls musicals la podem derivar fàcilment a la música condicional, que té unes característiques molt semblants.

FACTOR RECEPTIU

Tot hi que és demostrable que la música clàssica té uns efectes positius tant en persones a qui els agrada aquest tipus de música com en les que no, hi ha un cert nombre d'alumnes que m'han demanat que en la selecció de cançons tingui en comte que la música clàssica no els agrada gens, és més, que els arriba, fins hi tot, a posar nerviosos i irritar. A més a més, un dels objectius d'aquest treball és buscar alternatives musicals a les establertes en les pautes clàssiques de l'estudi i realització de la musicoteràpia, que s'allunyin dels tòpics de Mozart, Bach i Beethoven (i molts altres grans compositors de la història de la música) com a autors de música amb efecte terapèutic. No m'estic referint a que jo particularment no consideri que la seva música és efectiva, tot al contrari, estic plenament d'acord en que possiblement sigui la que tingui un efectes més clars i a curt termini, però és interessant buscar innovació intentant descobrir aquestes propietats beneficioses a altres tipus de músiques com la música celta i *chill out* (aquesta última, per exemple, està composta amb la única finalitat de relaxar i ajudar a la meditació).

Així, com que es tracta d'una sola sessió i l'objectiu és fer arribar els beneficis al major nombre possible de persones i que aquestes gaudeixin de la música, he decidit emprar músiques de

diferents estils, combinades entre elles de manera que quedin ben enllaçades, procurant que aquest canvi no es faci de forma brusca, sinó que sigui gairebé imperceptible.

Els diferents estils que utilitzaré seran música *chill out*, música celta, música clàssica i finalment una cançó pop-rock. Cal dir que la música clàssica escollida apareix en bandes sonores d'alguna pel·lícula i és mínimament coneguda (pel que serà més propera al pacient) i també alguna peça únicament per a piano d'un compositor contemporani (Yiruma). La majoria de cançons són purament instrumentals tot hi que n'hi ha dues en les que apareix una veu femenina molt suau i que no recita cap lletra. Considero que els gustos poden ser molt variats pel que fa a les veus. Un timbre de veu pot resultar molt agradable a l'oïda d'uns i en canvi crear rebuig en d'altres, així que he decidit no tocar aquest tema gaire directament, aprofitant els numerosos beneficis de la música purament instrumental.

1.1.3.2. LA TRIA DELS MOVIMENTS I EXERCICIS.

Quan parlem de musicoteràpia activa, ens referim a que el pacient no es limita a escoltar l'obra musical que actua com a estímul del cervell, sinó que interactua amb ella ja sigui produint música o sons amb el propi cos o amb elements externs, o utilitzant el moviment corporal com a eina d'integració amb la música. Per preparar la sessió m'he decantat per l'ús de moviments com a mètode per millorar l'efectivitat de la música i també per motivar la concentració en el que s'està fent. A més, l'opció d'utilitzar instruments musicals queda ja en un bon inici descartada degut a que no disposem del material necessari, i tot hi que el nostre propi cos és també una gran eina per produir sons, requeriria molt de temps explicar i aplicar cada exercici, el que ho fa, també, inviable.

He seleccionat una sèrie d'exercicis molt simples, que aniré indicant en tot moment, i que combinats amb la música produiran uns efectes relaxants. Ara faré unes breus pinzellades de quins seran els moviments, i en l'apartat següent els desglossarem detalladament.

Començarem realitzant estiraments musculars i rotacions articulars, buscant destensar, sobretot, les zones més carregades del cos, que solen ser l'esquena, les espatlles i els genolls. Posteriorment realitzarem exercicis en parelles buscant la confiança en l'altre i, alhora, deixant-nos portar per la música. En canvi, mentre soni la música integradora, ens estirarem al terra i realitzarem uns exercicis més passius, relacionats amb la relaxació del cos a través de la ment. La sincronització de les respiracions i la focalització de l'atenció en unes imatges determinades seran alguns dels exercicis realitzats mentre soni música integradora. Quan canviem de registre, passant a escoltar música semiestimulant i estimulante, tornarem a activar el cos amb moviments corporals, aquest cop ja no tan marcats, sinó més lliures, aprofitant la creativitat de cadascú.

1.1.4. DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

En aquest apartat unirem els temes musicals amb els exercicis escollits, indicant en cada cas el perquè de l'elecció.

TEMA 1: Nom: Celtic pan pipes.

Intèrpret: No consta.

Compositor : No consta. Forma part d'una gravació anomenada *Spirit of the incas, flute music of the Andes*.

Duració: 00:04:04 hores.

He escollit aquest tema perquè combina un ritme marcat amb la melodia suau de la flauta. Començarà a sonar mentre la gent vagi arribant a la classe i servirà per adaptar l'oïda a una música suau, però d'una manera gairebé sense adonar-nos-en. Farà, podríem dir, funció de música ambiental mentre estructurarem l'aula (apartem cadires i tapem finestres) i durant la meua introducció i explicació breu del projecte.

□ Exercicis:

Al tractar-se de la primera cançó i, com ja hem dit, tenir una funció ambiental, no cal realitzar uns exercicis concrets, únicament anar-se preparant per la sessió.

TEMA 2: Nom: Latika's theme.

Intèrpret: Suzanne D'Mello.

Compositor : A. R. Rahman. Forma part de la banda sonora de la famosa pel·lícula *Slumdog Millionaire*.

Duració: 00:03:11 hores.

He escollit aquest tema perquè té poca amplitud melòdica i un ritme no molt marcat, el que afavorirà els moviments circulars i d'expansió dels braços i l'esquena, induint a l'estirament de les vèrtebres i la musculatura de tot el tronc superior. A més, la combinació de la veu femenina i els ritmes suaus de la percussió donen sensació de progrés, d'anar avançant en el temps però de manera involuntària, el que farà que la ment rebi aquest missatge i comenci a relaxar-se.

També m'he fixat en el fet de que forma part de la banda sonora d'una pel·lícula força coneguda, tot hi que aquesta cançó no s'ha popularitzat. Això és positiu ja que un bon nombre de pacients podran identificar-la però no se la sabran de memòria, el que farà que es deixin portar per la música sense recordar la melodia i alhora els produeixi benestar el fet d'haver-la sentit abans.

□ Exercicis:

Durant aquesta cançó preparem el cos per a la relaxació, realitzant exercicis relacionats amb l'estirament dels músculs i els moviments articulars.

Ens situem tots escampats per la classe, de manera que puguem estirar els braços cap als costats i cap al davant i endarrere sense tocar a ningú.

1. Separem una mica les cames, de manera que ens sentim còmodes i comencem a moure el cos al ritme de la música, és a dir, deixant-nos portar per ella.
2. Poc a poc comencem a balancejar-nos sobre els peus, fent que el pes del cos sigui suportat primer per la punta dels peus i després pel taló. A mesura que anem prenent consciència de totes les parts de la planta del peu, anem tancant els ulls, concentrant-nos únicament en sentir el nostre cos.
3. Ara centrem l'atenció una mica més amunt, als genolls i els malucs. Els genolls, especialment, són una de les zones que més recarreguem del nostre cos a causa dels nervis, l'estrès o el cansament. Els flexionem una mica i els movem, ja sigui fent rotacions o pujant i baixant les cames.
4. Continuem els estiraments iniciant els moviments dels braços. Pausadament els anem obrint cap als costats i els pugem unint les mans sobre el nostre cap, aleshores fem l'acció a la inversa, recordant que en elevar-los inspirarem aire i en baixar-los, l'expirarem.
5. Per últim, traurem la tensió de la zona vertebral i els músculs cervicals. Deixem caure el tronc superior cap al davant, amb els braços estirats com si volguessin tocar el terra, però sense forçar. Ens quedarem amb aquesta posició uns segons, balancejant el cos, i després anirem pujant poc a poc l'esquena, començant per la part més propera als malucs i acabant per el coll. Repetim aquest exercici uns quants cops i després l'unim a l'anterior, el dels braços (obrim braços, tanquem braços, baixem esquena, pugem esquena, tornem a obrir braços, etc.).

TEMA 3: Nom: La vita è bella soundtrack.

Intèrpret: Orquestra simfònica nacional Txeca.

Compositor : Nicola Piovani. Forma part de la pel·lícula *La vida és bella*, de Roberto Benigni.

Duració: 00:03:04 hores.

He escollit aquest tema perquè enllaça molt bé amb la cançó anterior. A més a més, va molt bé amb l'exercici que realitzarem mentre sona la cançó. També cal dir que la melodia, al ser repetitiva, crea una sensació de comoditat.

□ Exercicis:

Ens col·locarem en parelles. Es tracta d'un exercici de relaxació i alhora confiança. Els dos membres de la parella uniran les mans sense agafar-se-les. Mentre sona la música, un d'ells mourà els braços fent, per exemple, formes circulars, i l'altre membre de la parella haurà de tancar els ulls i deixar-se portar. La idea és imaginar-se que entre els dos membres hi ha un vidre vertical que no es pot travessar, i anar realitzant moviments cap als laterals, no cap al

davant. Quan la música es torna una mica més animada (al minut 02:00), representa que ja es pot travessar el vidre, i per tant, els moviments poden ser molt més amplis i variats, incrementant d'aquesta manera la dificultat de l'exercici.

Aquesta activitat reforça la creativitat mitjançant l'expressió corporal, i alhora, millora les habilitats interpersonal, ja que hi ha d'haver compenetració entre els dos membres de la parella per a que un exercici que aparentment és tan senzill tingui uns resultats satisfactoris.

TEMA 4: Nom: À espera de Sofia.

Intèrpret: Rodrigo Leao.

Compositor : Rodrigo Leao

Duració: 00:01:19 hores.

Aquest tema serveix per enllaçar l'activitat de la que venim amb l'exercici posterior. Aprofito que es tracta d'una música lenta i de poca duració, perquè d'aquesta manera s'evita una transició entre dos exercicis sense música de fons.

□ Exercicis:

Tots els assistents a la sessió han d'estirar-se al terra de manera que puguin col·locar el cap sobre l'abdomen d'un company i que, alhora, tinguin algú que recolza el cap sobre la seva panxa. A primera vista sembla una postura força complicada, però és tan senzill com anar-se estirant un a un, col·locant el cap a la panxa de la persona que s'ha estirat abans. Aquesta posició ens servirà per executar correctament el següent exercici.

TEMA 5: Nom: Kiss the rain.

Intèrpret: Yiruma.

Compositor : Yiruma

Duració: 00:04:20 hores.

He escollit aquest tema perquè concorda molt bé amb l'exercici que farem: una audició guiada. El *tempo* lent i la poca amplitud harmònica afavoriran la concentració en un mateix i l'estabilització del ritme cardíac i respiratori.

□ Exercicis:

Estirats al terra, ens concentrem en la música. Sentim la nostra pròpia respiració, poc a poc. Ens adonem que les respiracions de tots els membres del grup estan sincronitzades. Imaginem que les notes del piano que sona són com gotes de pluja, que entren per els porus de la nostra pell i es van expandint pel nostre interior, passant per totes les artèries i venes. Intentem visualitzar aquesta imatge.

TEMA 6: Nom: River flows in you.

Intèrpret: Yiruma.

Compositor : Yiruma

Duració: 00:03:07 hores.

He escollit aquest tema perquè és convenient continuar amb una cançó del mateix estil que l'anterior i amb la que enllaci perfectament, ja que s'ha creat una atmosfera de relaxació i meditació a la sala que cal no trencar amb canvis bruscos de música. El tema escollit és un altre tema del mateix autor que en l'anterior cançó, i amb les mateixes característiques: el piano fa la melodia, tempo lent i poc gruix harmònic.

□ Exercicis:

Seguim amb la mateixa postura i el mateix exercici: una audició guiada. Això significa que els pacients es limiten a escoltar la música mentre jo vaig donant indicacions del que han de fer. Ara es moment de començar a prendre consciència del propi cos. Anem fent, poc a poc, una visualització de totes les parts del cos, començant pels dits dels peus, seguint per les cames, els genolls, i així successivament fins que arribem als pulmons. Aquí fem l'exercici de concentrar-nos a escoltar, únicament, la nostra respiració junt amb la música. Seguim visualitzant les parts del cos, i quan arribem a les extremitats superiors, comencem a moure-les de manera molt suau. Primer de tot obrim i tanquem els dits de les mans al ritme de la música, després fem rotació dels canells, i anem combinant aquests moviments fins que acabi la música.

TEMA 7: Nom: Now we are free.

Intèrpret: Enya.

Compositor : Hans Zimmer.

Duració: 00:04:10 hores.

He escollit aquesta cançó perquè combina a la perfecció amb l'exercici que realitzarem, que és un viatge musical. Començo a triar, ja, cançons amb un ritme més ràpid i marcat, i un major amplitud sonora que en els temes anteriors. Això vol dir que comencem el que podríem anomenar "retorn a la normalitat". Ara, però, encara queden uns minuts de relaxació profunda.

□ Exercicis:

Realitzarem un viatge musical. Això vol dir que mitjançant la música, deixarem lliure la nostra imaginació. Primer de tot ens hem d'imaginar que podem sortir del nostre cos, que està estirat al terra, i intentem visualitzar-nos a nosaltres mateixos com si fóssim un ocell que vola pel cel. Aleshores, ens hem de transportar mentalment a un lloc on no hi ha res, on tot és blanc. Quan ho haguem aconseguit, hem de començar a modelar el paisatge. Cadascú ha d'imaginar-se com va creant el paisatge que en aquell moment desitja veure allà. En aquell paisatge, hom és

qui dirigeix el què passa, i per tant va portant-hi aquelles persones que desitjaria que estiguessin compartint aquella estona amb ell o ella.

Es deixa volar la imaginació una estona seguint aquest fil argumental fins que acabi la música.

TEMA 8: Nom: The rights of men.

Intèrpret: Desconegut.

Compositor : Bruce Mitchell.

Duració: 00:04:13 hores.

He escollit aquest tema perquè, al tractar-se de música celta, el ritme és força marcat i la melodia del violí, tot hi ser força aguda, és molt suau. A més a més, és una bona manera de sortir del viatge musical sense fer un canvi brusc. La música, que comença a un volum flux, va guanyant sonoritat de manera progressiva, el que fa que s'uneixi bé amb l'exercici que fem mentre sona, que és una mena de despertar dels minuts que hem estat estirats al terra, i una tornada a la normalitat de manera gradual.

□ Exercicis:

Anem aixecant poc a poc l'esquena del terra i ens hi quedem asseguts. Primer de tot movem els braços i les mans: dits, canells, colzes, espatlles...i després anem desbloquejant l'esquena. Ens aixequem lentament del terra i movem les cames, notant que ara ens sentim més lleugers que a l'iniciar la sessió.

TEMA 9: Nom: Pasion.

Intèrpret: Rodrigo Leao.

Compositor : Rodrigo Leao.

Duració: 00:03:34 hores.

He escollit aquest tango perquè és el que ara necessitem: ritmes marcats, una melodia potent i un gruix harmònic considerable. Aquestes característiques faran que el cervell rebi una estimulació i s'activi, evitant d'aquesta manera que ens quedem tots mig adormits a l'acabar la sessió.

□ Exercicis:

Movem tot el cos i activem els cinc sentits, de manera que la ment estigui completament desperta i activa. Podem saltar, córrer, ballar, o simplement desplaçar-nos per la sala amb tranquil·litat.

TEMA 10: Nom: You'll be in my heart.

Intèrpret: Phil Collins.

Compositor : Phil Collins.

Duració: 00:04:17 hores.

He escollit aquesta cançó perquè reuneix les característiques que busco: una cançó pop-rock amb la que puc acabar la sessió d'una manera una mica més lúdica, escoltant un tema que a la majoria ens serà familiar.

□ Exercicis:

Per no acabar la sessió de manera seca, ficarem la música a un volum molt baix, i anirà sonant mentre tornem a ficar la classe en ordre i comentem la sessió.

1.1.5. ANÀLISI DE LA SESSIÓ I CONCLUSIONS

Pot semblar una anàlisi una mica pessimista, però crec que es bo reconèixer els errors que he comès, per poder-los millorar en futures sessions.

En primer lloc, les meves previsions sobre l'espai no eren correctes: ens hem trobat ja a la primera cançó que no teníem espai suficient per poder realitzar els exercicis correctament. També és cert que entrava molta llum a la sala, el que feia més difícil la concentració.

Pel que fa a la predisposició dels alumnes, no ha estat dolenta, però tampoc puc considerar que hagi estat idònia. És difícil dur a terme una sessió de musicoteràpia amb un grup tan gran, i encara més si les condicions són més aviat adverses que no pas a favor nostre. És per això que no vull culpar a ningú de que el desenvolupament de la sessió no hagi estat l'esperat, perquè alguns factors com l'espai i la il·luminació han perjudicat el correcte transcurs de la sessió, evitant que es creés una atmosfera de relaxació, concentració i harmonia.

He de ser crítica amb mi mateixa, perquè tot hi ser la primera pràctica, hauria hagut de preveure que l'espai no era l'adien per realitzar els exercicis que havia preparat, i no temptar tant a la sort esperant veure si funcionava o no.

A més a més, entre les valoracions que he pogut fer posteriors, m'he adonat que el volum de la música era massa elevat com per poder relaxar correctament la ment, i les meves explicacions, sobretot quan guiava els viatges musicals, molt ràpides.

No obstant, també cal valorar positivament alguns aspectes, com és la utilització de diferents gèneres musicals, intentant arribar d'alguna manera als gustos de totes les persones presents a la sessió. La selecció de les músiques va rebre crítiques força positives en la valoració conjunta que vam fer de la sessió.

Puc dir, per concloure, que el desenvolupament de la sessió no va ser l'esperat. Però una vegada analitzats tots els factors, i sent conscient dels errors i també dels encerts, cal aprofitar aquest estudi per millorar els resultats. De cara a la pròxima sessió m'esforçaré per a que no es tornin a repetir el mateixos problemes, i puguem gaudir tots plegats d'una bona sessió de musicoteràpia.

1.2. SEGONA PRÀCTICA

SESSIÓ DE MUSICOTERÀPIA AMB INFANTS (DE 4 A 7 ANYS).

A l'hora d'elaborar i analitzar aquesta sessió he seguit el mateix esquema que vaig utilitzat per fer la primera pràctica. De fet, l'experiment és veure si he sapigut adaptar la primera sessió, corregint els errors i introduint-hi algunes modificacions tenint en compte l'edat dels pacients, de manera que sigui vàlida per ser realitzada a infants.

1.2.1. L'OBJECTIU

L'objectiu el vaig parlar amb la professora dels infants als que tenia que fer la sessió de musicoteràpia. Com que es tracta de nens força moguts i que sovint és difícil de fer-los concentrar, em va demanar si podia elaborar una sessió destinada a relaxar-los i fer que estiguessin més atents que de costum durant les hores posteriors a la sessió. De fet, a mi m'anava perfecte que l'objectiu fos el mateix que en la primera sessió, perquè així podia veure si havia fet un bon anàlisi de la sessió i, a partir de la valoració, havia introduït les modificacions necessàries per garantir un bon desenvolupament de la sessió aplicada, aquest cop, a infants.

- **OBJECTIU:** Aconseguir un estat de màxima relaxació corporal (desbloquejar els músculs i regular el ritme cardíac i respiratori) i afavorir un sentiment de calma i major concentració i consciència en l'individu receptor.

1.2.2. LA PREPARACIÓ PRÈVIA

Cal tenir presents diversos factors que condicionaran les activitats i el desenvolupament de la sessió:

- **EL PACIENT:** Pel que fa als receptors d'aquesta sessió de musicoteràpia, cal dir que es tracta d'un grup de 15 joves d'entre quatre i set anys, tots ells alumnes de la coral Shalom de Lleida.
- **L' ESPAI:** La sessió es desenvoluparà en una de les aules de música del col·legi Episcopal de Lleida, lloc on assaja la coral Shalom cada dissabte. No he tingut l'oportunitat de veure la sala, però m'han informat de que hi caben tots els infants estirats al terra. Per tant, l'espai és idoni per realitzar-hi la sessió que tinc preparada.
- **LA SONORITAT:** Pel que fa a la sonoritat, no en tinc informacions prèvies.

ANÀLISI DELS FACTORS. PREVISIONS

El nombre d'assistents a la sessió, en aquest cas, és perfecte. Si fem un cop d'ull als factors que condicionen el desenvolupament de la sessió musicoterapèutica, contràriament a l'ocorregut en la primera pràctica, són força positius.

He decidit que la duració total de la sessió serà d'uns 25 minuts, ja que només dispenso de mitja hora per dur-la a terme i prefereixo no haver d'estar pendent del temps just, deixant uns cinc minuts de marge.

A partir de l'anàlisi de la primera pràctica, m'he adonat que la part en la que els pacients s'estiren a terra pot resultar llarga i pot comportar la pèrdua d'atenció per part dels alumnes, el que suposaria un descontrol del comportament dels infants. Així que he decidit canviar algunes cançons o variar els exercicis en alguns casos, a més de donar les indicacions de manera més clara, mitjançant vocabulari senzill, per a que els infants puguin entendre les pautes que dono i no es distreguin. He decidit introduir-los cada cançó com si es tractés d'un joc. D'aquesta manera, la curiositat els motivarà i estaran en tot moment atents a la musicoterapeuta.

1.2.3. LA PREPARACIÓ DE LA SESSIÓ:

1.2.3.1. LA TRIA DE LES MÚSIQUES

Com ja he dit abans, el cos d'aquesta sessió és gairebé el mateix que el cos de la primera pràctica, ja que l'experiment consisteix en veure si sóc capaç d'adaptar la primera sessió, corregint els errors i introduint-hi algunes modificacions tenint en compte l'edat dels pacients, de manera que sigui vàlida per ser realitzada a infants.

1.2.3.2. LA TRIA DELS MOVIMENTS I EXERCICIS.

Considero que els exercicis emprats en la primera sessió poden ser perfectament realitzats per nens i nenes de quatre anys. De fet, si alguna cosa caracteritza aquestes activitats és que són molt senzilles, ja que convé que el desenvolupament de l'exercici no ofusqui el que realment és important, que és la música.

Sí que variaré, però, la manera d'enfocar els exercicis, ja que ho faré com si es tractés de jocs, i donaré unes instruccions molt més clares, per mantenir desperta l'atenció dels infants.

He introduït algun exercici que no apareix en la primera sessió, i l'explico detalladament en el següent apartat.

1.2.4. DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

Considero innecessari tornar a repetir, en cada cas, quin criteri he seguit a l'hora d'escollir les cançons, ja que ho podeu trobar a l'apartat 1.1.4. Així doncs, en aquest apartat podreu veure les modificacions dels exercicis que combino amb la música, i algun altre canvi pel que fa a la música escollida.

He decidit prescindir del primer tema (Celtic Pan Pipes), ja que al tenir menys temps per dur a terme la sessió he de retallar aquells temes que tinguin menys importància pel que fa a la seva funció terapèutica. La seva funció en l'anterior pràctica era únicament adaptar l'oïda a un so suau com és la música mentre s'organitzava l'aula de manera que es pogués realitzar la sessió. En aquest cas no cal fer cap reorganització de l'espai, ja que en tenim suficient per realitzar tots els exercicis sense variar l'estructura de l'aula. Per tant, el primer tema queda suprimit.

TEMA 1: Nom: Latika's theme.

Intèrpret: Suzanne D'Mello.

Compositor : A. R. Rahman. Forma part de la banda sonora de la famosa pel·lícula *Slumdog Millionaire*.

Duració: 00:03:11 hores.

□ Exercicis:

Els exercicis que farem durant aquesta cançó són els mateixos que fèiem en la sessió anterior. Explicaré als infants que durant aquesta cançó preparem el cos per realitzar els jocs següents, i que, per tant, hem d'estar molt atents a les indicacions, perquè sinó, després no podrem jugar correctament.

Ens situem tots escampats per la classe, de manera que puguem estirar els braços cap als costats i cap al davant i endarrere sense tocar a ningú.

6. Separem una mica les cames, de manera que ens sentim còmodes i comencem a moure el cos al ritme de la música, és a dir, deixant-nos portar per ella.
7. Poc a poc comencem a balancejar-nos sobre els peus, fent que el pes del cos sigui suportat primer per la punta dels peus i després pel taló. A mesura que anem prenent consciència de totes les parts de la planta del peu, anem tancant els ulls, concentrant-nos únicament en sentir el nostre cos.
8. Ara centrem l'atenció una mica més amunt, als genolls i els malucs. Els genolls, especialment, són una de les zones que més recarreguem del nostre cos a causa dels nervis, l'estrès o el cansament. Els flexionem una mica i els movem, ja sigui fent rotacions o pujant i baixant les cames.
9. Continuem els estiraments iniciant els moviments dels braços. Pausadament, els anem obrint cap als costats i els pugem unint les mans sobre el nostre cap, aleshores fem l'acció a la inversa, recordant que en elevar-los inspirarem aire i en baixar-los, l'expirarem.
10. Per últim, traurem la tensió de la zona vertebral i els músculs cervicals. Deixem caure el tronc superior cap al davant, amb els braços estirats com si volguessin tocar el terra, però sense forçar. Ens quedarem amb aquesta posició uns segons, balancejant el cos, i després anirem pujant poc a poc l'esquena, començant per la part més propera als

malucs i acabant per el coll. Repetim aquest exercici uns quants cops i després l'unim a l'anterior, el dels braços (obrim braços, tanquem braços, baixem esquena, pugem esquena, tornem a obrir braços, etc.).

Com és lògic, totes aquestes indicacions les aniré donant alhora que vaig realitzant jo mateixa els exercicis, que els infants es limitaran a imitar.

TEMA 2: Nom: La vita è bella soundtrack.

Intèrpret: Orquestra simfònica nacional Txeca.

Compositor : Nicola Piovani. Forma part de la pel·lícula *La vida és bella*, de Roberto Benigni.

Duració: 00:03:04 hores.

□ Exercicis:

L'exercici és exactament el mateix que en la primera sessió, però en aquest cas l'anomenarem "El joc del mirall". Els explicaré que mentre soni la música, un dels membres de la parella haurà de moure els braços fent, per exemple, formes circulars, i l'altre haurà de tancar els ulls i deixar-se portar, fent com si fos el reflex del seu company. Quan la música es torni una mica més animada, els donaré la instrucció de que ja poden trencar el mirall, i per tant, poden fer moviments més amplis i variats.

TEMA 3: Nom: À espera de Sofia.

Intèrpret: Rodrigo Leao.

Compositor : Rodrigo Leao

Duració: 00:01:19 hores.

□ Exercicis:

En la pràctica anterior vaig poder comprovar que la col·locació dels pacients en la posició requerida era força complicada d'assolir. Per tant, en el cas dels infants, he decidit només demanar-los que s'estirin a terra i que fiquin les mans a la panxa de les dues persones que tenen al costat.



Font pròpia

TEMA 4: Nom: Kiss the rain.

Intèrpret: Yiruma.

Compositor : Yiruma

Duració: 00:04:20 hores.

□ Exercicis:

L'exercici que realitzarem en aquest punt de la sessió és una mica diferent del fet en la primera pràctica. Serà molt difícil que els infants estiguin concentrats si no és mitjançant un joc. Utilitzarem un joc que s'anomena "El rei del silenci". Tots els infants han d'estar en la posició establerta en l'exercici anterior, i amb els ulls tancats. Jo escolliré un dels infants, i aquell que triï serà el rei del silenci. Aleshores, aquest infant, amb molta cura de no fer soroll, s'haurà d'aixecar i triar quin és el company que creu que està més atent a la música. Quan el tingui decidit, anirà cap a ell, el tocarà i s'intercanviaran els papers: hi haurà un nou rei del silenci.

Els demanaré com a objectiu que tots ells hagin sortit a ser reis abans de que acabi la música, el que els motivarà i farà que estiguin en tot moment concentrats esperant ser escollits.

D'aquesta manera, tots aniran seguint correctament les meves instruccions, i només hi haurà una petita interrupció d'un moment, en el que són el rei del silenci, que és necessària per a que prestin atenció durant tots els altres minuts que dura l'exercici.

Les instruccions que aniré donant mentre va transcorrent el joc, seran les següents: "Estirats al terra, fiquem les mans sobre la panxa dels nostres companys. Agafem aire tots alhora, i ara l'expulsem, en tornem a agafar, i l'expulsem...(aquesta indicació s'anirà repetint durant més d'un minut). Si us hi fixeu, tots estem inflant la panxa a la vegada i l'estem desinflant, també, al mateix temps. Això vol dir que estem entenent molt bé el joc".

Aquesta sincronització de les respiracions ajudada per la música, produirà un efecte molt notable de relaxació en els infants.

Seguiré donant indicacions fins que s'acabi la música: "Ara hem d'imaginar que el nostre cos és com un colador: que està ple de petits foradets. La música entra per aquests forats i es va escampant per dintre nostre. Ara passa pel cap, ara pel coll, ara pels braços...(i així successivament, vaig nomenant cada part del cos, poc a poc, per que l'infant tingui temps de visualitzar-la.



Font pròpia

TEMA 6: Nom: River flows in you.

Intèrpret: Yiruma.

Compositor : Yiruma

Duració: 00:03:07 hores.

□ Exercicis:

Seguim amb el mateix exercici i el mateix joc, el rei del silenci. Com que encara no han tingut temps de sortir tots els nens a ser el rei, aprofitarem que no hi ha gairebé cap canvi entre el tema anterior i aquest, ja que tots dos tenen característiques molt similars, i seguirem donant instruccions als infants. Ara ja poden treure les mans de la panxa dels companys i iniciar una nova sèrie d'exercicis molt senzills que combinarem amb la música per no perdre l'atenció dels nens i nenes. Mentre el rei del silenci es van succeint sense fer soroll, els altres infants han de seguir les meves indicacions:

- Primer de tot comencem obrint i tancant les mans al ritme de la música: obrim, tanquem, obrim, tanquem...
- Poc a poc podem anar canviant l'exercici passant a fer rotacions circulars dels canells.
- Una vegada hem fet aquests dos exercicis, intentem combinar-los: anar obrint les mans mentre fem girar els canells.
- Ara fixem el centre de la nostra atenció a la zona de la cara. Al ritme de la música, que jo aniré marcant, hem d'anar obrint i tancant els ulls.
- Repetim el mateix exercici anterior però en comptes d'obrir i tancar els ulls, ho farem amb la boca.

El fet de realitzar exercicis rítmics on es marca la pulsació, per exemple, com ho han estat fent aquests infants amb les mans, els ulls i la boca, dóna al subconscient sensació d'ordre, que orgànicament s'aprecia amb una relaxació de la ment i els músculs.

TEMA 7: Nom: Now we are free.

Intèrpret: Enya.

Compositor : Hans Zimmer.

Duració: 00:04:10 hores.

□ Exercicis:

En la primera sessió, mentre sonava aquest tema, vam realitzar un viatge musical. Vaig constatar, però, que era preferible no estar tanta estona estirats, ja que els nens es començarien a cansar. És per això que he introduït un nou exercici adaptat a aquest tema.

Ens situem tots en rotllana i, un cop la tenim feta, ens girem tots cap a un costat com si féssim un tren. D'aquesta manera, al seure al terra, tindrem l'esquena d'un company just davant nostre, i nosaltres estarem donant l'esquena a un altre infant. Es tracta de que, aprofitant que

ens hem estat relaxant, ajudar-nos de la creativitat de cada infant per fer un massatge col·lectiu a l'esquena. Però no es tracta d'un massatge qualsevol: ens hem d'imaginar que el nostre dit és un llapis, i l'esquena del nostre company, un full de paper. Jo aniré indicant formes fàcils que cada infant haurà de representar a l'esquena del nen o nena que té al davant, alhora que rep el massatge que li fa el del darrere.



Font pròpia



Font pròpia

TEMA 8: Nom: The rights of men.

Intèrpret: Desconegut.

Compositor : Bruce Mitchell.

Duració: 00:04:13 hores.

□ Exercicis:

Aprofitant que estem asseguts al terra, ens separem una mica els uns dels altres i comencem a moure els braços i les mans: dits, canells, colzes, espatlles...Després, anem desbloquejant l'esquena tirant el cos cap al davant. Quan ens aixequem, lentament, del terra, hem de recordar algun dels exercicis realitzats al començament de la sessió i reproduir-lo.

TEMA 9: Nom: La primavera.

Intèrpret: Desconegut.

Compositor : Vivaldi.

Duració: 00:03:18 hores. Posem aquest tema dues vegades seguides.

□ Exercicis:

Per últim, mitjançant una música estimulants, acabarem de despertar a aquells infants als que la sessió hagi deixat mig adormits. Gràcies als ritmes marcats de La primavera d'Antonio Vivaldi, podrem introduir un altre joc, que és bàsicament un ball popular. He decidit canviar el tango per aquesta cançó, ja que amb aquesta és més fàcil realitzar l'activitat pensada.

Farem una rotllana gran, de manera que es pugui circular per dintre. Un dels membres del grup haurà d'anar donant voltes al ritme de la música dintre de la rotllana, i quan jo li indiqui, parar-se i xocar la mà d'algun dels seus companys, que entrarà dintre del cercle i, tots dos junts, tornaran a donar voltes. Quan jo torni a marcar una parada, cadascun d'ells escollirà un altre company, i els quatre passaran a formar part de l'interior de la rotllana. Aquest exercici s'anirà repetint fins que tots els infants hagin passat a formar part del grup situat a l'interior de la rotllana, i estiguin tots saltant al ritme de la música.



Font pròpia

1.2.5. ANÀLISI DE LA SESSIÓ I CONCLUSIONS

El desenvolupament d'aquesta sessió ha estat molt satisfactori. En primer lloc, perquè no he tingut les complicacions de l'espai i la il·luminació que vaig tenir en la primera pràctica. En segon lloc, perquè el grup era més reduït i m'ha resultat més fàcil donar les indicacions, i també perquè he adaptat tots els exercicis a la mentalitat d'un infant d'entre quatre i set anys, introduint-los en forma de jocs. En tercer lloc, cal dir també, que vaig prendre nota d'aquells errors que havia comès en la primera pràctica i he intentat no tornar-los a cometre. Per exemple, he cuidat en tot moment que el volum de la música no fos massa elevat, i he donat les instruccions de manera més lenta i clara. Aquests dos canvis, per petits que siguin, han millorat, i molt, el rendiment dels assistents a la sessió.

Una de les activitats que ha donat molt bons resultats ha estat "el joc dels miralls". Això és, en part, gràcies a que l'exercici s'adapta a la perfecció al tema que sonava mentre el realitzàvem: la cançó de La vida es bella; i també és degut a que els infants han captat a la perfecció el que se'ls demanava, segurament perquè els nens i nenes entenen molt bé les comparacions visuals, com la imatge imaginativa del mirall.

M'ha sorprès, i de manera molt grata, l'eficàcia del joc "El rei del silenci". Els infants s'han pres molt seriosament el fet de que estant atents sortien a fer de reis, i aquesta motivació ha permès realitzar correctament uns exercicis que, fins hi tot en el cas d'adolescents (en la primera pràctica) havia estat molt difícil de captar la seva atenció.

Una possible millora de cara a properes sessions podria ser el fet d'utilitzar un eix argumental al llarg de tota la sessió, i lligar d'alguna manera el significat dels jocs realitzats en comptes d'anar efectuant activitats que no tenen cap lligam l'una amb l'altra.

Puc dir, per concloure, que el desenvolupament de la sessió ha estat, inclús, millor de l'esperat. Em sento satisfeta, sobretot, del fet de que a partir de l'anàlisi d'una sessió no gaire positiva, he

estat capaç de reconèixer els errors i aplicar les modificacions necessàries per no tornar-los a cometre, i també perquè he pogut adaptar la sessió a les necessitats i limitacions dels infants. L'objectiu, aconseguir un estat de relaxació corporal i afavorir un sentiment de calma i major concentració en l'individu receptor, considero que ha estat acomplert, ja que tot hi no poder comprovar de primera mà els resultats, en una conversa posterior amb la professora d'aquests infants, m'ha anunciat que la sessió ha fet el seu efecte i les hores següents han transcorregut amb més tranquil·litat de la que és habitual.

Per tant, crec que estic preparada per realitzar sessions de musicoteràpia que exigeixin uns objectius més concrets i en les que el grau de dificultat sigui més elevat, com és el cas de la propera sessió, en la que treballaré la musicoteràpia aplicada a l'educació en una classe amb infants amb problemes de conducta.

1.3. TERCERA PRÀCTICA

SESSIÓ DE MUSICOTERÀPIA APLICADA A L'EDUCACIÓ (INFANTS CONFLICTIUS DE 4 I 5 ANYS)

1.3.1. L'OBJECTIU

Quan vaig tenir l'oportunitat de realitzar aquesta sessió, el primer que vaig fer va ser plantejar-me cap a on volia dirigir la meua investigació. Tenia el coneixement previ de que entre els alumnes que assistirien a la sessió n'hi havia força de conflictius o amb problemes de conducta, així que vaig decidir elaborar una sessió on es tingués en compte l'aprenentatge i/o millora de les habilitats socials bàsiques.

- **OBJECTIU:** Garantir, mitjançant la musicoteràpia, l'aprenentatge i/o millora de les habilitats socials bàsiques com pot ser l'autocontrol, la capacitat de concentració en una activitat, l'adaptació dins d'un grup, etc.

1.3.2. LA PREPARACIÓ PRÈVIA

Cal tenir presents diversos factors que condicionaran les activitats i el desenvolupament de la sessió:

- **EL PACIENT:** Pel que fa als receptors d'aquesta sessió de musicoteràpia, cal dir que prèviament no sé amb exactitud el número d'infants que assistiran a la sessió. Tots ells estan cursant P4 al col·legi Santa Maria de Gardeny de Lleida, i tot hi que hi ha més de vint-i-cinc alumnes matriculats en aquest curs, el grau d'abstenció és molt alt, normalment del cinquanta per cent.
- **L' ESPAI:** La sessió es desenvoluparà a l'aula de psicomotricitat del col·legi Santa Maria de Gardeny de Lleida. Per tant, puc considerar que les dimensions són les adequades per desenvolupar una sessió de musicoteràpia.
- **LA SONORITAT:** Em consta que en aquesta aula es duen a terme, sovint, les classes de música d'aquesta escola. Això em fa suposar que la sonoritat deu ser bona.
- **ALTRES APORTACIONS:**
 1. **TEMPORITZACIÓ:** La sessió ha de tenir una durada màxima de 60 minuts. Començarà a les quatre del migdia i acabarà a les cinc (en cas de fer una sessió d'una hora).

ANÀLISI DELS FACTORS. PREVISIONS

Pel que sé del grup amb anterioritat, ja que he pogut conversar amb la seva professora, puc dir que es tracta d'una classe on hi ha infants molt actius, molt esverats. Hi ha una minoria, però, que són els nens i nenes més tímids, que es senten cohibits per les actuacions nervioses dels altres. A més a més, alguns d'aquests infants no reben de les seves famílies els valors bàsics de la convivència. Per norma general, aquests nens són més agressius i indiscolinats. Quan n'hi ha més d'un en una classe, cal accentuar l'aprenentatge de les habilitats socials bàsiques, per a que no es creï un ambient conflictiu al grup.

El fet de que siguin nens tan petits és favorable ja que és durant aquestes edats que l'infant és una esponja i assoleix tots aquells coneixements que li pugui proporcionar la música.

Així doncs, de manera més específica, podem dir que en aquesta sessió intentaré:

- Educar, mitjançant la música, en el respecte. Afavorir l'autocontrol de l'infant, fent que aprengui a respectar el ritme d'aprenentatge dels companys.
- Crear una atmosfera d'alegria i confiança on cap dels infants es senti cohibit per les actuacions d'un altre.
- Mitjançant el ritme, proporcionar un ordre mental a l'infant, de manera que millori la seva conducta i comenci a ser més disciplinat.

Finalment, he decidit que la duració total de la sessió serà de 35 minuts, ja que és la manera de que el nen no es cansi ni acabi avorrint les sessions de musicoteràpia.

També vull dir, que tot hi que només tindrè la possibilitat de realitzar una sessió i analitzar-la, forma part d'un programa de 5 sessions de musicoteràpia en les que s'intentaran assolir els objectius especificats anteriorment. Això és degut a que una sola sessió no pot proporcionar beneficis notables als infants, sinó que per poder comprovar una millora, hauríem d'esperar a finalitzar tot el programa.

Per tant, el que jo descriuré és només l'inici del programa, la primera sessió.

1.3.3. LA PREPARACIÓ DE LA SESSIÓ:

1.3.3.1. LA TRIA DE LES MÚSIQUES

Com que en les pràctiques anteriors he realitzat sessions on combinava diferents tipologies musicals, en aquesta he decidit experimentar, i he escollit únicament cançons de música clàssica. Per escollir-les, primer he pensat quina volia que fos la seva finalitat (que explicaré posteriorment) i després m'he centrat en trobar una música que s'adeqüés a la intenció.

1.3.3.2. LA TRIA DELS MOVIMENTS I EXERCICIS.

He seleccionat alguns dels exercicis de les pràctiques anteriors que han obtingut millors resultats, i els tornaré a aplicar en aquesta sessió. També introduiré la utilització d'un instrument musical simple, com pot ser un pandero, en una de les activitats.

Vull explicar, també, que atenent a les conclusions de la pràctica anterior, en la que em proposo fer girar tota la sessió al voltant d'un tema, he decidit començar la sessió contant un conte que s'anirà desenvolupant al mateix temps que ho fa la sessió, i que finalitzarà quan acabi la sessió. La introducció d'un recurs com pot ser el relat d'un conte fantàstic, captarà l'atenció dels infants i els farà sentir curiositat per el tema.

1.3.4. **DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ**

En aquest apartat unirem els temes musicals amb els exercicis escollits, indicant en cada cas el perquè de l'elecció.

TEMA 1: Nom: 2n moviment de la simfonia del nou món.

Compositor : Dvorak.

Duració: 00:09:04 hores. No l'escoltarem tot. El tallaré al minut 5.

□ Conte:

"Hi havia una vegada un grup de nens i nenes que van organitzar un viatge, i van decidir anar....(entre els infants decideixen quin volen que sigui el destí del seu viatge). Per anar-hi, van necessitar molts mitjans de transport. Quins mitjans de transport coneixeu? (Els infants diuen quins són els mitjans de transport que coneixen i a partir d'aquests, intentant imitar els seus moviments, realitzem els estiraments).

□ Exercicis:

Realitzarem estiraments musculars i moviments articulars, simulant que anem en diferents medis de transport (avió, tren, cotxe...)

□ Finalitat:

Desbloquejar els músculs de manera que la sessió pugui fer-se amb plena llibertat de moviments. Relaxar la ment i prendre consciència del propi cos.



Font pròpia.
Estiraments musculars imitant el moviment d'un avió.

TEMA 2: Nom: La vita è bella soundtrack.

Compositor : Nicola Piovani.

Duració: 00:03:04 hores.

□ Conte:

“Una vegada aquells nens i nenes van arribar al destí del seu viatge, es van trobar un mag (vaig acompanyant el relat amb il·lustracions). Aquest mag els va dir: us proposaré unes proves, si sabeu fer-les totes bé, tindreu un premi. La primera prova consisteix en fabricar un mirall. Ha de semblar que hi ha la meitat de persones en aquesta classe, i que l'altra meitat són el seu reflex al mirall”

□ Exercicis:

Com ja hem explicat en les anteriors pràctiques, ens col·locarem en parelles. Els dos membres de la parella uniran les mans sense agafar-se-les. Mentre sona la música, un d'ells mourà els braços fent, per exemple, formes circulars, i l'altre membre de la parella haurà de tancar els ulls i deixar-se portar.

□ Finalitat:

Millorar les capacitats interpersonals. Saber dirigir i també deixar-se portar. Confiança i coordinació amb el company.



Font pròpia

TEMA 3: Nom: Cànon en re major.

Compositor : Pachelbel.

Duració: 00:06:00 hores.

□ Conte:

“La segona prova que el mag va proposar va ser la següent: heu de fer el dibuix més bonic que jo hagi vist mai. Els nens, com que no tenien ni papers ni colors van dir: Ja ho sé, farem un quadre a les nostres esquenes! I això és exactament el que aleshores van fer.”

□ Exercicis:

Es tracta de realitzar l'exercici que en la segona pràctica he introduït mentre sonava *Now we are free, d'Enya*. Ens situem tots en rotllana i, un cop la tenim feta, ens girem cap a un costat com si féssim un tren. D'aquesta manera, al seure al terra, tindrem l'esquena d'un company just al davant nostre, i nosaltres estarem donant l'esquena a un altre infant. Es tracta d'imaginar que el nostre dit és un llapis, i l'esquena del nostre company, un full de paper. Jo aniré indicant formes fàcils que cada infant haurà de representar a l'esquena del nen o nena que té al davant, alhora que rep el massatge que li fa el del darrere.

□ Finalitat:

Interrelacionar-se amb el grup. Saber que formen part d'un grup compacte. Al fer una roda tancada, si algun dels membres es nega a fer l'exercici, es comença a trencar la cadena i l'exercici deixa de tenir sentit. És molt important que cada infant sàpigi que té una responsabilitat envers el bon funcionament de l'activitat.



Font pròpia

TEMA 4: Nom: La cova del rei de la muntanya.

Compositor : Edvard Grieg.

Duració: 00:02:39 hores.

□ Conte:

“La tercera prova del mag consistia en que tots els infants havien de ser capaços d'adonar-se, durant l'audició d'una cançó, en quin moment el ritme començava a accelerar-se .”

□ Exercicis:

Farem una altra adaptació del joc esmentat anteriorment anomenat “El rei del silenci”. Situat tal i com ho estaven en l'exercici anterior, en rotllana, els nens i nenes hauran de tancar els ulls i escoltar la música perquè hi ha un moment en que comença a ser més ràpida i han de saber-ho identificar. El rei del silenci haurà d'escollir qui és el que està més atent, i aquest passarà a ser el nou rei (és una estratègia per a que no es distreguin i perdin la concentració).

□ Finalitat:

Busquem l'ordre com a element fonamental d'una bona conducta. La conscienciació de l'ordre es fa mitjançant l'audició de músiques on la pulsació és molt marcada.

TEMA 5: Nom: Marxa Radetzky.

Compositor : Strauss.

Duració: 00:03:27 hores.

□ Conte:

“La nova prova que va proposar el mag va ser, sense dubte, la més difícil. Havien de fer ploure!” (Amb la marxa Radetzky representa que s’acompanya la música, que simbolitza la tempestat, amb les mans.

□ Exercicis:

En primer lloc, sense la música, aprendrem a reproduir el soroll de la pluja mitjançant les mans. Picarem primer amb un dit, i a mesura que vagi apropant-se la tempesta anirem afegint els altres dits fins acabar picant amb totes dues mans.

Després, això ho hauré d’aplicar a la música d’Strauss, marcant la pulsació. A més a més, el infants, que estaran asseguts en rotllana, s’aniran passant un pandero, amb el que portaran la pulsació mentre la resta del grup l’acompanya amb les mans.

□ Finalitat:

Seguim amb la finalitat d’establir un ordre mental, que es farà marcant la pulsació de la cançó, i també busquem educar en el respecte i la paciència, fent que cada infant sàpigi esperar el seu torn.



Font pròpia

TEMA 6: Nom: Serenade.

Compositor : Schubert.

Duració: 00:04:08 hores.

□ Conte:

“Van fer ploure tant, però tant, que van començar a sortir al carrer un munt de caragolets que treien les banyes per notar la pluja”.

□ Exercicis:

Mentre sona la música, representa que cada infant és un caragolet que està sortint de la closca. Tornem a fer estiraments dels músculs, com en el primer exercici, però aquesta vegada simulant que som caragols.



Font pròpia

□ Finalitat:

Després d’una estimulació tan gran, ja que la marxa Radetzky ajuda a la motivació, convé tornar a un estat de calma i serenor, preparant-nos per a l’últim exercici.

TEMA 7 i 8: Nom: Love me, Do you.

Compositor : Yiruma.

Duració: 00:04:00 hores l'una, 00:03:58 hores l'altra.

□ Conte:

“ L'última prova, finalment, va arribar. El mag va dir: com que ja m'heu demostrat que sou un grup increïble, i que no hi ha cap prova davant la qual us hagueu rendit, només us demano que em feu un dibuix, per poder-lo guardar de record tota la vida.”

□ Exercicis:

Repartirem folis de colors entre els nens, que han de dibuixar en silenci allò que la música els suggereixi.

□ Finalitat:

Expressió dels sentiments mitjançant el dibuix. Em servirà per fer-ne una petita anàlisi.



Font pròpia



Font pròpia

1.3.5. EL PROGRAMA

Com ja he dit anteriorment, aquesta sessió està inclosa dintre d'un programa de musicoteràpia en el que es volen assolir uns determinats objectius: garantir l'aprenentatge i/o millora de les habilitats socials bàsiques com pot ser l'autocontrol, la capacitat de concentració en una activitat, l'adaptació dins d'un grup, etc. En una sola sessió és molt poc probable que es produeixin canvis significatius.

És per això que a continuació adjunto l'esquema de les músiques que utilitzaria en cadascuna de les sessions d'aquest programa, però no les desenvoluparé.

Els exercicis serien els mateixos, però aplicant-hi variacions per evitar la monotonia.

SESSIÓ 1: és la sessió que acabo d'explicar.

SESSIÓ 2

Tema 1: The rights of men, Bruce Willis.

Tema 2: Lonely Carrousell, Rodrigo Leao.

Tema 3: Now we are free, Enya.

Tema 4: Intermezzo de Goyescas, E. Granados.

Tema 5: Kiss the rain, Yiruma.

SESSIÓ 3

Tema 1: A Casa, Rodrigo Leao.

Tema 2: The memory of trees, Enya.

Tema 3: L'hivern, A. Vivaldi.

Tema 4: Rondo Alla Turca, W.A. Mozart.

Tema 5: Per Elisa, L.V. Beethoven.

SESSIÓ 4

Tema 1: Voltar, Rodrigo Leao.

Tema 2: Preludi de la suite nº1 per a xelo, J.S. Bach.

Tema 3: Dança hongaresa nº1, J. Brahms.

Tema 4: Dança hongaresa nº3, J. Brahms.

Tema 5: Latika's theme, A.R. Rahman.

SESSIÓ 5

Tema 1: Watermark, Enya.

Tema 2: 1r moviment del concert per a xelo, J. Haydn.

Tema 3: La primavera, A. Vivaldi.

Tema 4: Noche, Rodrigo Leao.

Tema 5: Clar de lluna, C. Debussy.

1.3.6. ANÀLISI DE LA SESSIÓ I CONCLUSIONS

Els transcurs d'aquesta sessió ha estat millor, fins hi tot, del que m'esperava. M'ha sorprès, i no tan sols a mi, sinó que a la tutora d'aquells menuts també, les constants mostres d'interès dels infants per la sessió. El seu comportament ha estat excepcional.

Considero que ha estat un gran encert el fet de narrar un conte que anés relacionant tots els exercicis i músiques de la sessió, ja que ha fet mantenir desperta la curiositat dels infants i han estat atents en tot moment a les meves indicacions.

He pogut constatar que molts d'aquells nens i nenes són incapaços de seguir un ordre i esperar el seu torn a l'hora de realitzar qualsevol activitat. Per exemple, en el cas de l'exercici en el que utilitzàvem un pandero, tots volien ser els primers. Així que els he demanat que entre ells decidissin qui mereixia ser-ho. Tot hi la negativa d'alguns al principi, finalment han acabat cedint i han escollit a la persona que tindria, com diuen ells, aquest honor. És per això que ha estat molt gratificant veure com la música els ensenya a establir unes pautes de conducta que milloren el funcionament del grup.

Pel que fa als dibuixos que van realitzar els infants, he pogut fer-ne una petita anàlisi:

És sabut que les representacions gràfiques que fan els infants, és a dir, els seus dibuixos, tenen sempre un rerefons en el que podem trobar informació sobre el seu autor. Es tracta d'una eina que ens serveix per entendre alguns comportaments d'aquests infants. M'han sobtat, especialment, tres dels dibuixos que he anat observant.

El cas de la Yasmin és el d'una nena que preferia quedar-se en un segon pla. No va dir res en tota la sessió, es limitava a realitzar els exercicis, però no participava en cap de les preguntes que jo dirigia a tots els alumnes en general. En el seu dibuix podem veure una pressió forta del color al paper, el que assenyala una tendència a l'agressivitat. També podem fixar-nos en que el traç, tallat, amb interrupcions, revela una personalitat insegura i força impulsiva.

El cas del José és potser el que més m'ha sorprès. El seu dibuix és el següent: dues franges de color en una cantonada del paper. I no es tracta de quelcom que fes de manera ràpida, per treure-s'ho del davant, ja que va tardar deu minuts en entregar-me'l. Tenint en compte les dimensions del dibuix ja podem avançar que es tracta d'un nen amb falta de confiança, i al que li costa expressar els seus sentiments. Pel que fa a la pressió de la mina del llapis sobre el paper, és molt forta, el que denota que es tracta d'un nen molt agressiu.

Per últim, em queda comentar el dibuix del Jona. El seu dibuix és exactament el contrari dels anteriors: un traç continu, sense interrupcions, una pressió del color sobre el paper molt superficial i la localització del dibuix als extrems del paper, deixant el centre buit. Això ens fa determinar que es tracta d'un nen insegur, d'esperit dòcil i amb falta de voluntat.

Si finalment tinc l'oportunitat de continuar realitzant el programa de musicoteràpia en el que està inclosa aquesta sessió, no tinc cap dubte de que prestaré especial atenció a l'estudi d'aquests tres menuts, ja que és possible que mitjançant la musicoteràpia puguem trobar una manera de deixar de banda totes aquestes inseguretats i de canalitzar l'energia trobant alternatives a l'agressivitat.

Podem concloure de manera general, que l'elaboració i posterior realització d'aquesta sessió és un dels punts clau d'aquest treball, ja que he pogut demostrar que a partir de l'anàlisi de les dues primeres pràctiques, juntament amb els coneixements de l'apartat teòric, ha estat possible donar vida a una sessió de musicoteràpia amb la garantia d'obtenir una bona resposta dels pacients i la seguretat de que, a llarg termini, es poden complir els objectius proposats.

2. LA MUSICOTERÀPIA I LA SEVA ACCEPTACIÓ SOCIAL

2.1. L'OBJECTIU

Com s'indica a l'inici del treball, un dels objectius que em vaig fixar en iniciar-lo, va ser trobar algun mètode de difusió de la musicoteràpia, ja que intuïa que és una especialitat poc coneguda i, en general, poc valorada per la societat que ens envolta.

En la meua definició inicial considero la musicoteràpia una especialitat dins l'àmbit de la medicina, però poc a poc m'he anat adonant que potser això és més aviat un desig que no pas un fet. És normal que aquelles persones que dediquen la seva vida a la musicoteràpia estiguin convençudes de que es tracta d'una rama de la medicina, fins hi tot jo mateixa ho veig així, però el cert és que, com a mínim aquí a Espanya, no se la considera com a tal, sinó que és una teràpia complementària més del sistema mèdic convencional.

2.1.1. LA PREGUNTA INICIAL

Quan vaig decidir dedicar el meu treball de recerca a l'estudi de la musicoteràpia, tot sovint, quan algú em preguntava de què l'estava fent, al respondre deien "el què?". Així va ser com vaig decidir que volia investigar l'acceptació social de la musicoteràpia i també, si es tracta de quelcom conegut o no per aquells qui ens envolten.

De fet, és ben normal que hi hagi un cert desconeixement per part de la societat de la majoria de teràpies alternatives a les que tenim l'oportunitat d'accedir i que en canvi ignorem la seva existència. Això és degut a que en el nostre model mèdic occidental s'ha donat molta més importància a la medicina alopàtica que no pas a les teràpies naturals, també anomenades complementàries o alternatives.

Per sort, des de fa uns anys, les teràpies alternatives comencen a tenir un cert prestigi dins de l'estament mèdic i sanitari, i cada vegada és més habitual que el metge compagini les teràpies alternatives amb la medicina alopàtica. Així, teràpies com l'acupuntura o el Reiki, han experimentat un gran augment de la demanda i no ens és gens estrany sentir-ne a parlar.

Però com sabem si la musicoteràpia forma part d'aquestes teràpies que ja tenen un reconeixement social? És coneguda? La societat hi confia? En l'apartat següent ho investigarem.

2.1.2. LES ENQUESTES

Primer de tot cal conèixer quina visió té la societat sobre la musicoteràpia: si la coneix, si la practica, si està d'acord amb els seus beneficis...

És per això que he dissenyat unes enquestes que seran realitzades a cinquanta persones, i que després seran analitzades per considerar quin és el millor mètode emprat per aportar el meu granet de sorra a la difusió de la musicoteràpia.

El model d'enquesta el trobareu als annexos. A continuació desglossarem cada pregunta:

Pregunta 1: Edat i sexe de l'enquestat/da.

Aquesta pregunta inicial, comú en la majoria d'enquestes tinguin la finalitat que tinguin, ens permetrà classificar les respostes en franges d'edats i també diferenciar entre homes i dones per saber quins són els sectors de població que tenen més coneixement de la musicoteràpia, i quins en tenen menys.

Pregunta 2: Has sentit a parlar mai de la musicoteràpia?

- Sí. On?*
- No.*

Aquesta és una pregunta bàsica. És important apreciar que no pregunta si sap de què es tracta, sinó simplement si n'ha sentit a parlar. El lloc on ho ha sentit ens indicarà quins són els principals medis mitjançant els quals la població rep informació, i així diferenciar entre la informació adquirida dels mitjans de comunicació (premsa, ràdio, televisió...) i la informació adquirida directament de persones (la família, l'escola, amics...). Per tant, podrem saber si es tracta d'un concepte àmpliament difós pels mitjans de comunicació o si es transmet en entorns propers a la persona.

Pregunta 3: Saps què és la musicoteràpia?

- No ho sé.*
- Ho sé més o menys.*
- Ho puc explicar.*

Seguim amb la línia de la pregunta anterior. Qui ha ficat *No* a la pregunta 2, és evident que tornarà a ficar *No* en aquesta pregunta, però qui ha ficat que *Sí* abans, pot escollir entre les tres opcions, ja que pot ser que tot hi haver-ne sentit a parlar, no tingui una idea clara del què es tracta. Però també és possible que sí que sàpgui de què parlem. En aquest cas haurà d'escollir entre si ho sap d'una manera no gaire estructurada, o si en canvi, és capaç d'explicar-ho, ja que quan podem explicar una cosa és quan realment estem segurs de que la sabem.

Mitjançant aquesta pregunta ens adonarem de quin és el grau de coneixement de la musicoteràpia.

Pregunta 4, 5 i 6:

Estàs d'acord amb l'afirmació "la música pot millorar l'estat físic d'una persona"?

- Sí, totalment.*
- Sí, però no les tinc totes.*
- No.*
- No ho sé.*

Estàs d'acord amb l'afirmació "la música pot millorar l'estat psicològic d'una persona"?

- Sí, totalment.*
- Sí, però no les tinc totes.*
- No.*
- No ho sé.*

Estàs d'acord amb que la música pot millorar les habilitats socials d'una persona?

- Sí, totalment.*
- Sí, però no les tinc totes.*
- No.*
- No ho sé.*

La resposta d'aquestes tres preguntes és independent de les anteriors. Tot hi no saber res de musicoteràpia, es pot estar completament d'acord amb qualsevol de les afirmacions. La segona i quarta casella poden donar sensació de confusió. Marcarà la segona casella qui cregui que l'afirmació és certa però que no tingui la seguretat suficient com per defensar-la; i marcarà la quarta casella qui no vulgui decantar-se per cap de les opcions, ja que creu que no té un criteri suficientment clar com per decidir.

Amb l'anàlisi d'aquestes preguntes podrem veure quina és l'opinió de la societat pel que fa als efectes de la música sobre l'estat físic, l'estat psíquic o les habilitats socials de qualsevol persona, i en quin dels tres casos consideren que aporta més beneficis.

Pregunta 7: *Quines de les següents afirmacions creus que són vertaderes? Si n'has experimentat alguna, subratlla-la.*

- La música incrementa la creativitat.*
- La música pot propiciar estats alterats de consciència.*
- La música influeix en la respiració i el ritme cardíac.*
- La música té un poder antidepressiu i a més, estimula la producció d'endorfines, el que fa que disminueixi la sensació de dolor.*
- La música regula les hormones de l'estrès.*
- La música millora el moviment i la coordinació del cos.*
- La música ajuda a la concentració i incrementa la motivació.*

Aquesta pregunta ofereix set respostes possibles, i totes són certes. Però la persona enquestada no sap si totes són vertaderes, o si també n'hi ha que són falses, el que farà que les respostes siguin totalment sinceres. Mitjançant aquesta pregunta podrem saber quines són les propietats de la música que són més reconegudes per la societat.

Demanant que subratllin quines de les respostes han experimentat alguna vegada, podrem veure quines propietats identifiquen amb experiències pròpies, i quines creuen que són certes però que no han experimentat mai.

Pregunta 8: *Marca amb una creu les afirmacions amb les que et sentis identificat/da.*

- Escolto música per relaxar-me.*
 1. *Sempre*
 2. *Alguna vegada*
- Quan estic trist/a, si escolto música em sento millor.*
 1. *Sempre*
 2. *Alguna vegada*
- Escoltar determinades músiques augmenta la meva motivació i energia.*

En aquesta pregunta, poden ser marcades les tres respostes a la vegada, és a dir, que no n'hi ha cap que sigui contrària a les altres. A més a més, dintre de la primera i segona resposta, hi ha la possibilitat de triar entre *Sempre* i *Alguna vegada*, que ens donarà informació sobre la freqüència amb la que, conscient o inconscientment, fem ús de les propietats terapèutiques de la música.

Pregunta 9: *Selecciones la música que escoltes dependent de l'estat d'ànim? (Pots marcar més d'una resposta).*

- Sí, sempre.*
- Alguna vegada.*
- Mai.*
- Ho faig de manera inconscient: els meus gustos musicals varien dependent de l'estat anímic.*

La pregunta 9 podria ser considerada com una extensió de l'anterior, ja que la finalitat és la mateixa: saber amb quina freqüència fem ús de les propietats terapèutiques de la música, sent-ne conscients o no. Però la pregunta està formulada d'una manera diferent. És a dir, en la pregunta anterior simbolitza que la persona té una necessitat i aleshores recorre a la música. En aquesta, en canvi, la persona escolta música per plaer, però modifica l'estil dependent de l'estat d'ànim. Dit en altres paraules, que els seus gustos musicals no són els mateixos quan té un determinat sentiment que quan en té un altre.

L'última resposta pot ésser contestada a la vegada que qualsevol de les dues primeres, i el que ens indica és que la persona és conscient del ja dit anteriorment: que els seus gustos musicals varien depenent del sentiment que té en el moment d'escoltar música.

Pregunta 10: *Consideres la música una eina indispensable en el teu dia a dia?*

- Sí!*
- No, en puc prescindir completament.*
- Em situo en un terme mig.*

Aquesta pregunta està feta per comprovar la hipòtesi de que aquelles persones que contestin Sí, possiblement hauran marcat també totes les respostes de la pregunta vuit i una de les dos primeres respostes de la pregunta 9. Això demostraria que hi ha persones que tenen incorporat en el seu dia a dia l'ús de la música amb finalitats terapèutiques.

Pregunta 11: *Has experimentat mai alguna teràpia alternativa?
Quina?.....*

Mitjançant aquesta pregunta podem esbrinar si hi ha alguna relació entre una resposta afirmativa aquí i respostes que indiquin el coneixement de la musicoteràpia en preguntes anteriors.

2.1.2.1. REPRESENTACIÓ DE LES ENQUESTES

Com tots sabem, l'estadística no és una ciència cent per cent fiable, i menys si intentem veure representat un nombre gran de població (la societat catalana) en un nombre molt limitat d'enquestes. Així doncs, podria dir que el que busco és, més que mostrar dades concretes, trobar les tendències cap on s'inclina la població.

A continuació us mostro les taules on s'aprecia el resultat de cada pregunta de l'enquesta, segons el sexe (masculí o femení) o la franja d'edat.

He agrupat les edats de les persones enquestades en quatre grups:

- Menors de 13 anys, considerant que aquests representen la població infantil.
- Entre 14 i 30 anys, considerant que aquests representen la població jove.
- Entre 31 i 55 anys, considerant que aquests representen la població adulta.
- Majors de 55 anys, considerant que aquests engloben la població adulta que comença a apropar-se a la vellesa, i la població anciana.

Pregunta 1:

24 dones han respost l'enquesta, de les quals:

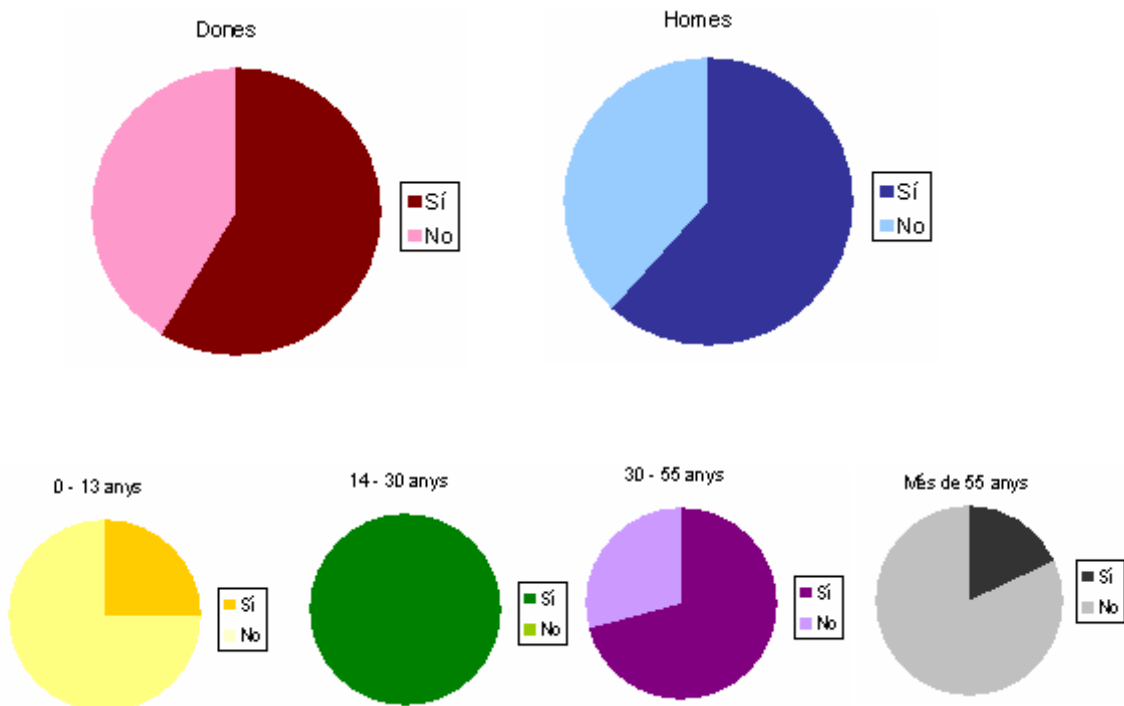
- 4 tenen menys de tretze anys.
- 6 tenen entre catorze i trenta anys.
- 9 tenen entre trenta-un i cinquanta-cinc anys.
- 5 tenen més de cinquanta-cinc anys.

26 homes han respost l'enquesta, dels quals:

- 4 tenen menys de tretze anys.
- 8 tenen entre catorze i trenta anys.
- 8 tenen entre trenta-un i cinquanta-cinc anys.
- 6 tenen més de cinquanta-cinc anys.

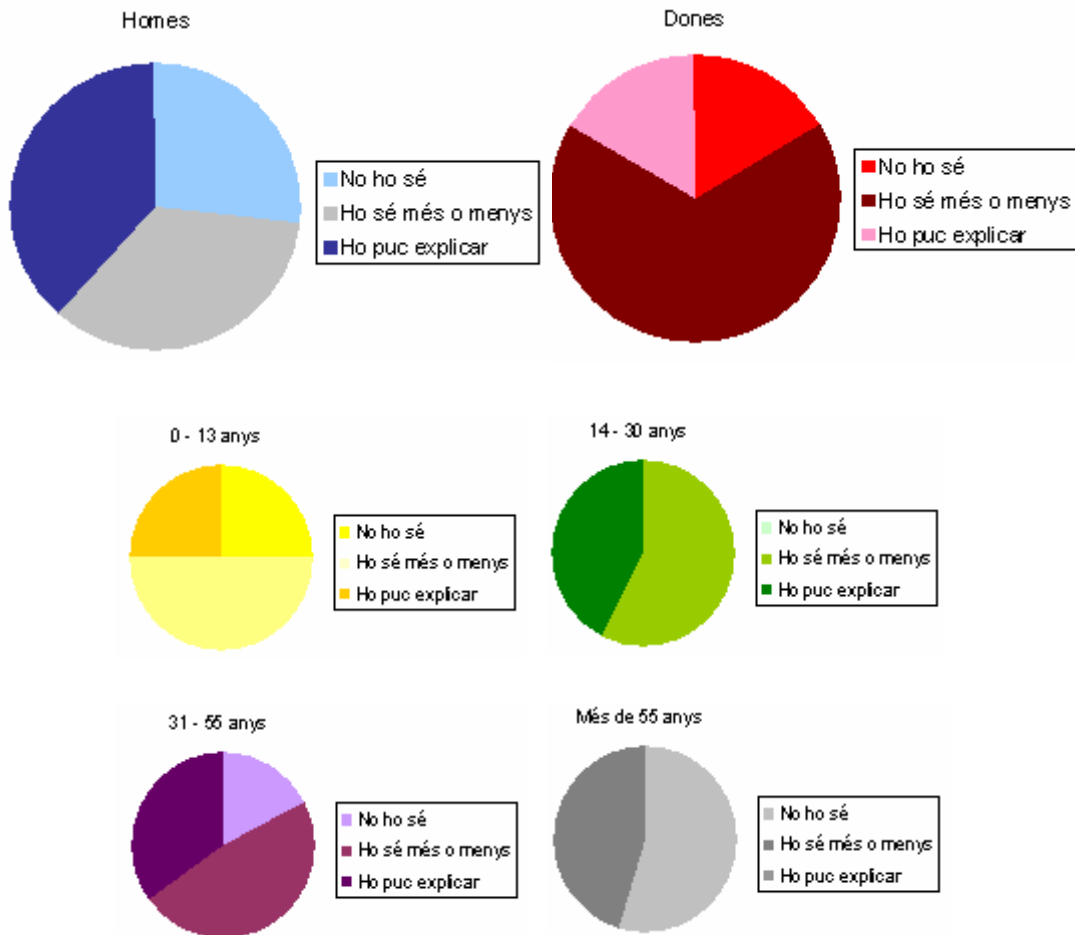
Pregunta 2:

	<u>Estudi per sexes</u>				<u>Estudi per edats</u>							
	Homes	%	Dones	%	0-13	%	14-30	%	31-55	%	+ 55	%
Sí	16 de 26	61.5	14 de 24	58.4	2 de 8	25	14 de 14	100	12 de 17	70.6	2 de 11	18.2
No	10 de 26	38.5	10 de 24	41.6	6 de 8	75	0 de 14	0	5 de 17	29.4	9 de 11	81.8



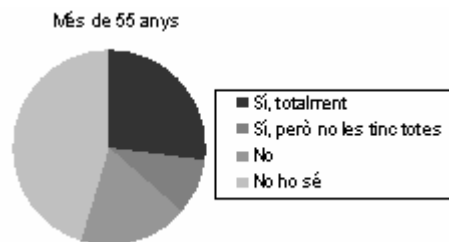
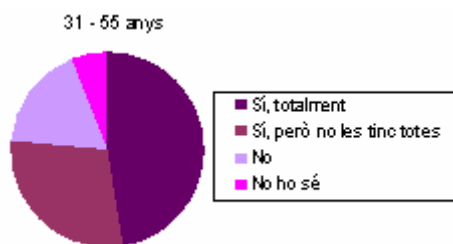
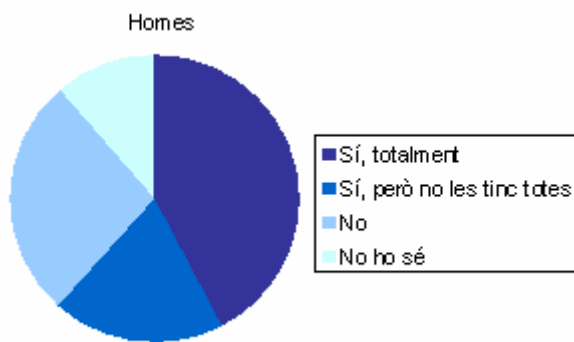
Pregunta 3:

	<u>Estudi per sexes</u>				<u>Estudi per edats</u>							
	Homes	%	Dones	%	0-13	%	14-30	%	31-55	%	+ 55	%
No ho sé	7 de 26	26.9	4 de 24	16.7	2 de 8	25	0 de 14	0	3 de 17	17.6	6 de 11	54.5
Ho sé més o menys.	9 de 26	34.6	16 de 24	66.6	4 de 8	50	8 de 14	57.1	8 de 17	47.1	5 de 11	45.5
Ho puc explicar	10 de 26	38.5	4 de 24	16.7	2 de 8	25	6 de 14	42.9	6 de 17	35.3	0 de 11	0



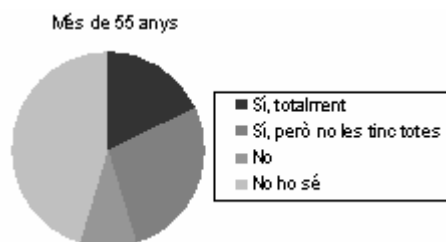
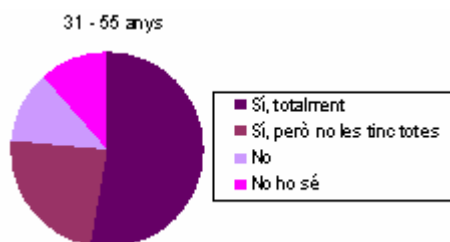
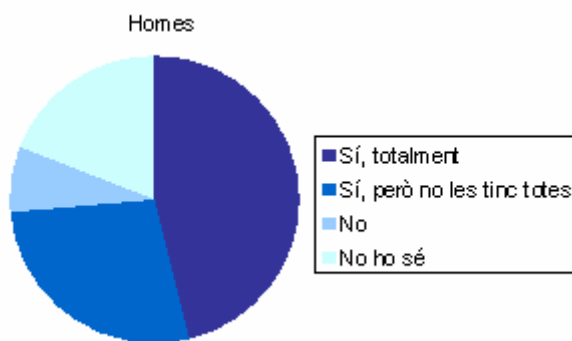
Pregunta 4:

	<u>Estudi per sexes</u>				<u>Estudi per edats</u>							
	Homes	%	Dones	%	0-13	%	14-30	%	31-55	%	+ 55	%
Sí, totalment.	11 de 26	42.3	9 de 24	37.5	0 de 8	0	9 de 14	64.3	8 de 17	47.1	3 de 11	27.3
Sí, però no les tinc totes.	5 de 26	19.2	5 de 24	20.8	1 de 8	12.5	3 de 14	21.5	5 de 17	29.4	1 de 11	9.1
No.	7 de 26	27	2 de 24	8.3	3 de 8	37.5	1 de 14	7.1	3 de 17	17.6	2 de 11	18.1
No ho sé.	3 de 26	11.5	8 de 24	33.4	4 de 8	50	1 de 14	7.1	1 de 17	5.9	5 de 11	45.5



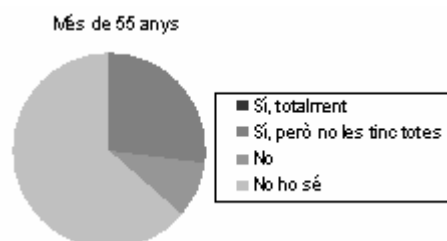
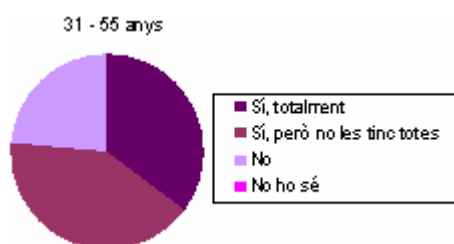
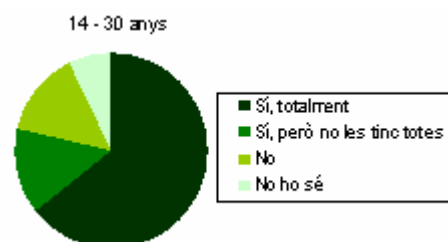
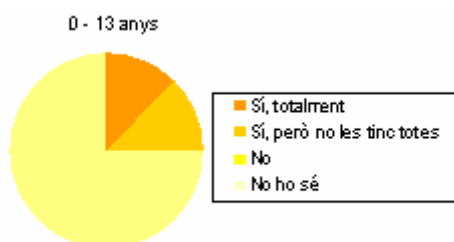
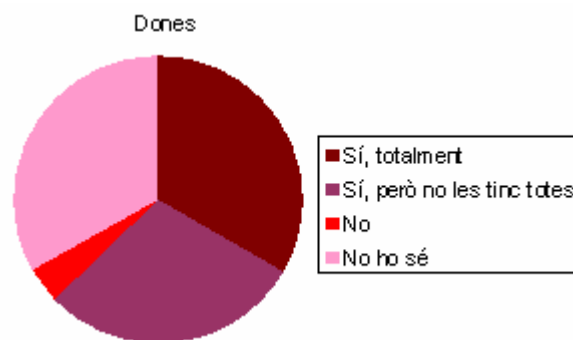
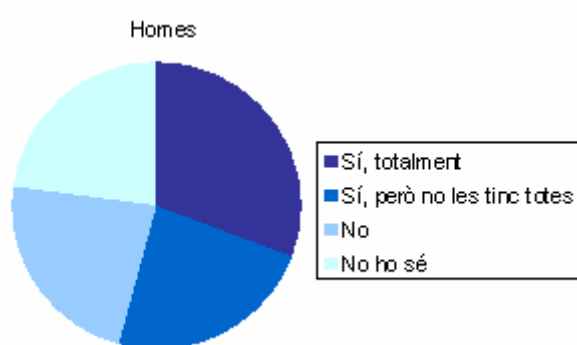
Pregunta 5:

	<u>Estudi per sexes</u>				<u>Estudi per edats</u>							
	Homes	%	Dones	%	0-13	%	14-30	%	31-55	%	+ 55	%
Sí, totalment.	12 de 26	46.2	9 de 24	37.5	1 de 8	12.5	9 de 14	64.3	9 de 17	52.9	2 de 11	18.1
Sí, però no les tinc totes.	7 de 26	27	7 de 24	29.2	1 de 8	12.5	4 de 14	28.6	4 de 17	23.5	3 de 11	27.3
No.	2 de 26	7.6	2 de 24	8.3	1 de 8	12.5	0 de 14	0	2 de 17	11.8	1 de 11	9.1
No ho sé.	5 de 26	19.2	6 de 24	25	5 de 8	37.5	1 de 14	7.1	2 de 17	11.8	5 de 11	45.5



Pregunta 6:

	<u>Estudi per sexes</u>				<u>Estudi per edats</u>							
	Homes	%	Dones	%	0-13	%	14-30	%	31-55	%	+ 55	%
Sí, totalment.	8 de 26	30.7	8 de 24	33.3	1 de 8	12.5	9 de 14	64.3	6 de 17	35.3	0 de 11	0
Sí, però no les tinc totes.	6 de 26	23.1	7 de 24	29.2	1 de 8	12.5	2 de 14	14.3	7 de 17	41.2	3 de 11	27.3
No.	6 de 26	23.1	1 de 24	4.2	0 de 8	0	2 de 14	14.3	4 de 17	23.5	1 de 11	9.1
No ho sé.	6 de 26	23.1	8 de 24	33.3	6 de 8	75	1 de 14	7.1	0 de 17	0	7 de 11	63.6



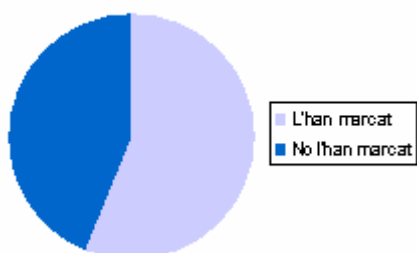
Pregunta 7:

	Estudi per sexes				Estudi per edats							
	Homes	%	Dones	%	0-13	%	14-30	%	31-55	%	+ 55	%
1. **	14 de 26	53.8	14 de 24	58.3	3 de 8	37.5	13 de 14	92.9	8 de 17	47.1	4 de 11	36.4
2.	10 de 26	38.5	9 de 24	37.5	0 de 8	0	9 de 14	64.2	9 de 17	52.9	1 de 11	9.1
3. *	11 de 26	42.3	13 de 24	54.2	2 de 8	25	12 de 14	85.7	9 de 17	52.9	1 de 11	9.1
4. *	9 de 26	34.6	11 de 24	45.8	1 de 8	12.5	9 de 14	64.3	7 de 17	41.2	3 de 11	27.3
5.	8 de 26	30.8	12 de 24	50	1 de 8	12.5	11 de 14	78.6	7 de 17	41.2	1 de 11	9.1
6. *	12 de 26	46.2	19 de 24	79.2	2 de 8	25	11 de 14	78.6	13 de 17	76.5	5 de 11	45.5
7. **	10 de 26	38.5	24 de 24	100	5 de 8	62.5	9 de 14	64.3	5 de 17	29.4	5 de 11	45.5

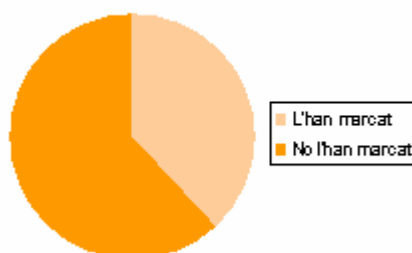
Apareix un asterisc en les caselles que corresponen a preguntes subratllades per més de dues persones. Si la pregunta ha estat subratllada per més de 5 persones, apareixen dos asteriscs.

Al tractar-se d'una pregunta on es podia marcar més d'una resposta, el model de gràfic utilitzat anteriorment no ens serveix en aquest cas. La taula ens servirà per prendre referències i veure tendències d'un determinat grup, però en el gràfic reflectirem el percentatge de persones que han marcat cada afirmació, sobre el total de les persones enquestades. Queda de la següent manera:

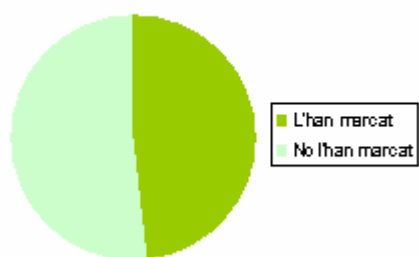
La música incrementa la creativitat



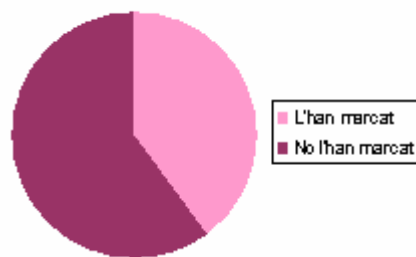
La música pot propiciar estats alterats de la consciència



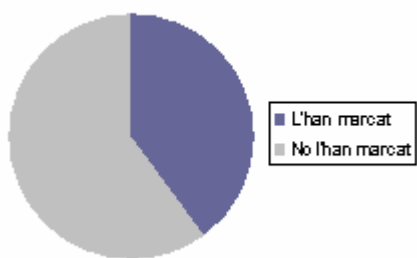
La música influeix en la respiració i el ritme cardíac



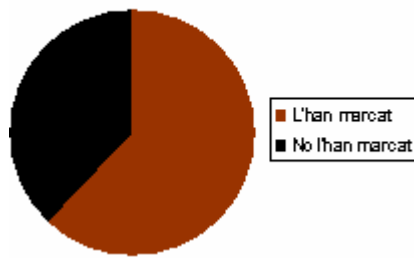
La música té un poder antidepressiu i estimula la producció d'endorfines



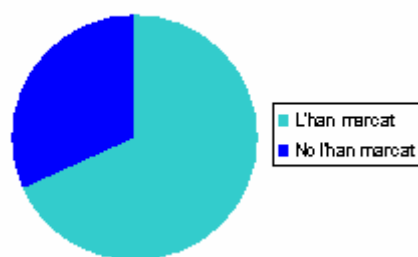
La música regula les hormones de l'estrés



La música millora el moviment i la coordinació del cos



La música ajuda a la concentració i incrementa la motivació

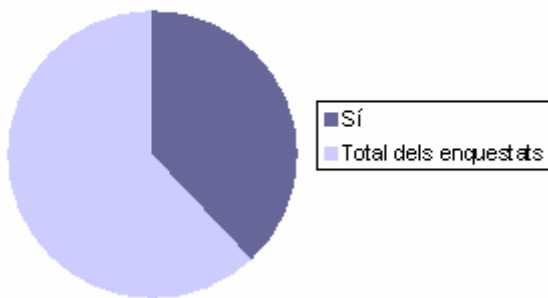


Pregunta 8:

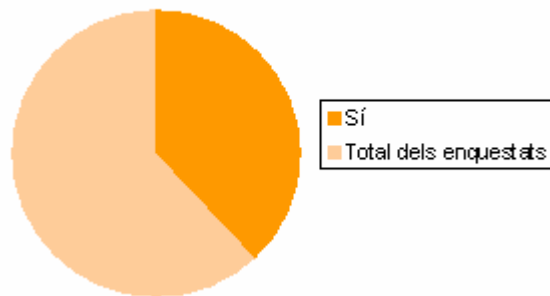
	<u>Estudi per sexes</u>				<u>Estudi per edats</u>							
	Homes	%	Dones	%	0-13	%	14-30	%	31-55	%	+ 55	%
1 A	7 de 26	26.9	12 de 24	50	1 de 8	12.5	10 de 14	71.4	6 de 17	35.3	2 d'11	18.2
1 B	10 de 26	38.5	9 de 24	37.5	3 de 8	37.5	3 de 14	21.4	9 de 17	52.9	4 d'11	36.4
2 A	8 de 26	30.8	14 de 24	58.3	3 de 8	37.5	8 de 14	57.1	9 de 17	52.9	2 d'11	18.2
2 B	7 de 26	26.9	8 de 24	33.3	3 de 8	37.5	4 de 14	28.6	5 de 17	29.4	3 d'11	27.3
3	11 de 26	42.3	11 de 24	37.5	3 de 8	37.5	8 de 14	57.1	8 de 17	47.1	3 d'11	27.3

En aquesta pregunta ens torna a passar el mateix que en la pregunta anterior, al poder-se marcar més d'una resposta, el model de gràfic en el que la suma dels percentatges dona 100, deixa de tenir validesa. Representarem, doncs, el total de persones que han escollit cada resposta, sobre el total de persones que la podien escollir (50).

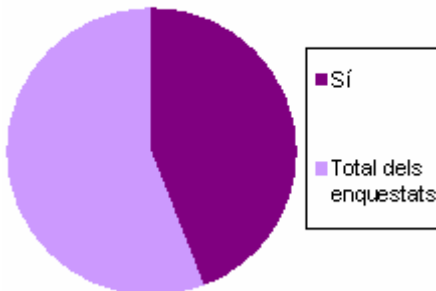
Escolta música per relaxar-se:
SEMPRE



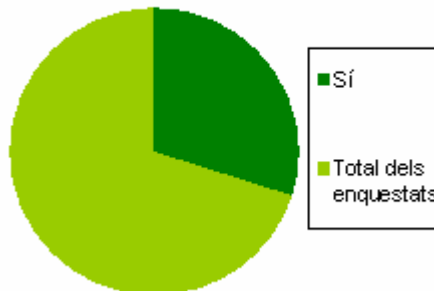
Escolta música per relaxar-se:
ALGUNA VEGADA



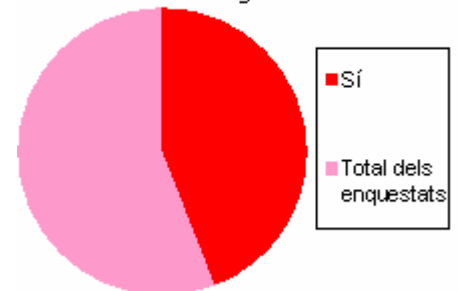
Quan està trist/a, si escolta música es sent millor:
SEMPRE



Quan està trist/a, si escolta música es sent millor:
ALGUNA VEGADA



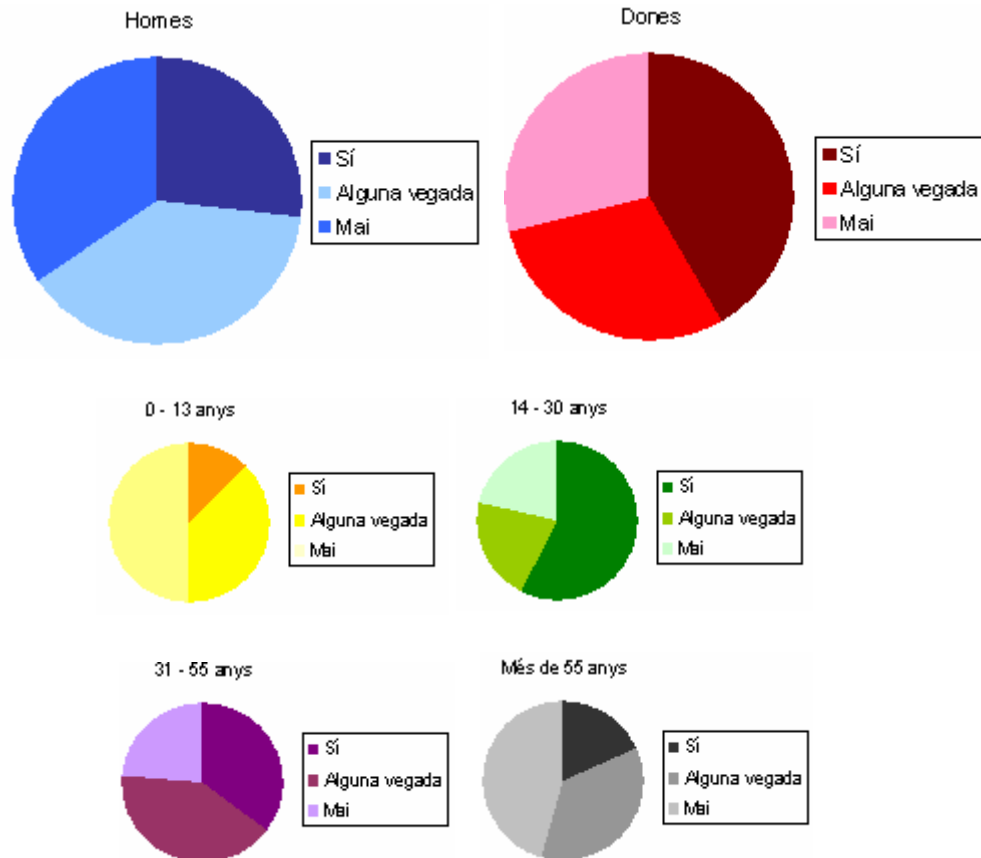
Escoltar determinades músiques augmenta la seva motivació i energia



Pregunta 9:

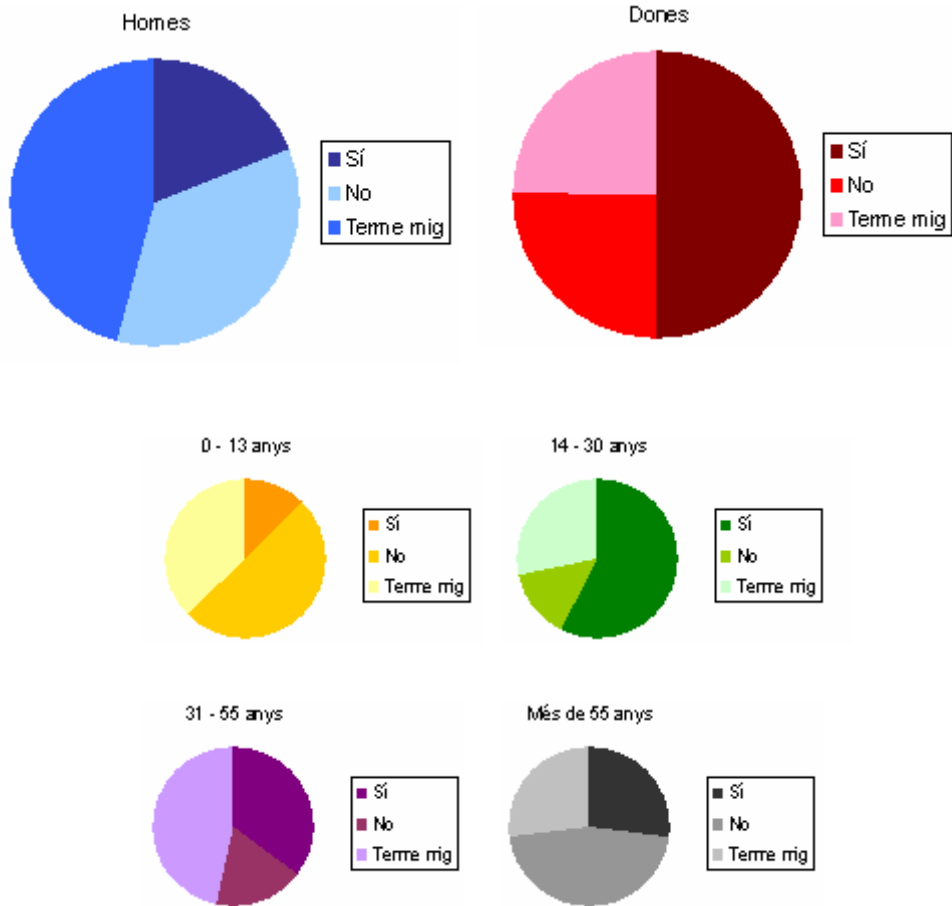
	<u>Estudi per sexes</u>				<u>Estudi per edats</u>							
	Homes	%	Dones	%	0-13	%	14-30	%	31-55	%	+ 55	%
Sí, sempre	7 de 26	26.9	10 de 24	41.6	1 de 8	12.5	8 de 14	57.2	6 de 17	35.3	2 de 11	18.2
Alguna vegada	10 de 26	38.5	7 de 24	29.2	3 de 8	37.5	3 de 14	21.4	7 de 17	41.2	4 de 11	35.4
Mai	9 de 26	34.6	7 de 24	29.2	4 de 8	50	3 de 14	21.4	4 de 17	23.5	5 de 11	45.4

Les persones que consideren que ho fan d'una manera inconscient són: 11 de 50 (22%).



Pregunta 10:

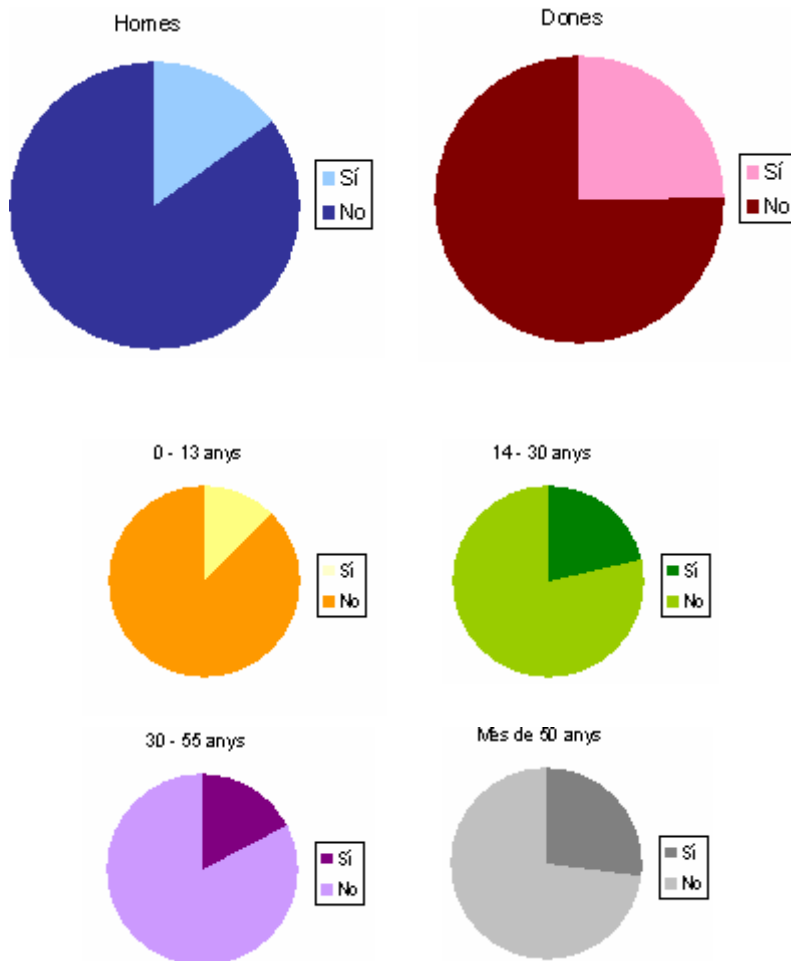
	<u>Estudi per sexes</u>				<u>Estudi per edats</u>							
	Homes	%	Dones	%	0-13	%	14-30	%	31-55	%	+ 55	%
Sí	5 de 26	19.2	12 de 24	50	1 de 8	12.5	8 de 14	57.2	6 de 17	35.3	3 d' 11	27.3
No	9 de 26	34.6	6 de 24	25	4 de 8	50	2 de 14	14.3	3 de 17	17.6	5 d' 11	45.4
Terme mig	12 de 26	46.2	6 de 24	25	3 de 8	37.5	4 de 14	28.5	8 de 17	47.1	3 d' 11	27.3



Pregunta 11:

	<u>Estudi per sexes</u>				<u>Estudi per edats</u>							
	Homes	%	Dones	%	0-13	%	14-30	%	31-55	%	+ 55	%
Sí	4 de 26	15.4	6 de 24	25	1 de 8	12.5	3 de 14	21.4	3 de 17	17.6	3 de 11	27.3
No	22 de 26	84.6	18 de 24	75	7 de 8	87.5	11 de 14	78.6	14 de 17	82.4	8 de 11	72.7

Quines? Acupuntura (3), Flors de Bach (2), Musicoteràpia (2), Reflexologia Podal (2), Hipoteràpia (1)



2.1.2.2. ANÀLISI DE LES ENQUESTES PER PREGUNTES

Pregunta 2: Has sentit a parlar mai de la musicoteràpia?

El percentatge d'homes i el percentatge de dones que han sentit a parlar de la musicoteràpia és gairebé el mateix, i en tots dos casos sobrepassa la meitat de la població. Veiem, però, diferències depenent de l'edat dels enquestats:

Només una quarta part dels infants i adolescents fins als tretze anys han sentit a parlar alguna vegada de musicoteràpia.

De les persones enquestades que tenen entre 14 i 30 anys totes han respost afirmativament a la pregunta.

Gairebé tres quartes parts de la població adulta d'entre 31 i 55 anys diu haver sentit a parlar de la musicoteràpia.

El cas de la població major de 55 anys segueix la tendència de la població infantil, i menys d'una quarta part de les persones enquestades han sentit mai a parlar de la musicoteràpia.

Els llocs on han sentit a parlar-ne són en la gran majoria llocs propers a aquestes persones (a casa, a l'escola, al lloc de treball...) i només un petit nombre de persones ha confirmat que n'hagi adquirit informació dels mitjans de comunicació.

Pregunta 3: Saps què és la musicoteràpia?

El percentatge d'homes que asseguren saber explicar què és la musicoteràpia és força superior al de les dones, i sobrepassa el trenta per cent del total. Però cal tenir en compte que el percentatge d'homes que no saben de què es tracta és més gran que el de les dones, que no arriba al vint per cent. Gairebé el setanta per cent de les dones creuen saber més o menys què és la musicoteràpia, mentre que aquesta és una opció menys escollida per els homes, ja que només ho ha fet un trenta-cinc per cent.

Pel que fa a les edats, la meitat dels infants i adolescents fins als tretze anys creuen intuir més o menys de què es tracta, dada sorprenent si ens fixem en el gràfic anterior, on només una quarta part n'havia sentit a parlar alguna vegada.

Cap dels joves d'entre 14 i 30 anys ha dit que no sap què és la musicoteràpia, i els que consideren que ho sabrien explicar s'apropen a la meitat del total.

Les respostes dels adults d'entre 31 i 55 anys són molt semblants a les del grup que els precedeix, amb l'excepció que ja en trobem quasi un vint per cent que no sap què és la musicoteràpia.

La població major de cinquanta-cinc anys, segons l'enquesta, desconeix què és exactament la musicoteràpia, i tot hi que més de la meitat de les persones enquestades diuen no saber què és, més del quaranta-cinc per cent saben més o menys de què tracta.

Pregunta 4: *Estàs d'acord amb l'afirmació "la música pot millorar l'estat físic d'una persona?"*

El percentatge tant d'homes com de dones que estan totalment d'acord amb l'afirmació és força elevat, i s'apropa al cinquanta per cent del total en tots dos casos. El que també sorprèn és que més del vint-i-cinc per cent dels homes consideri que no és certa en absolut l'afirmació. En canvi, el percentatge de dones que ho creuen no arriba al deu per cent.

És molt elevat el nombre de persones que han decidit no decantar-se per cap de les opcions i ha considerat que no té un criteri prou clar com per decidir escollir-ne una, i aquesta valoració és aplicable tant a l'anàlisi per sexes com a l'anàlisi per edats.

Cap dels infants fins als tretze anys creu que l'afirmació sigui totalment certa, és més, quasi un quaranta per cent creu que no ho és. Just la meitat dels enquestats d'aquesta franja d'edat han escollit l'opció *No ho sé*.

Pel que fa als joves d'entre 14 i 30 anys, la gran majoria estan completament d'acord amb l'afirmació i només un set per cent creuen que no és vertadera.

Els adults d'entre 31 i 55 anys que creuen que la música pot millorar l'estat físic d'una persona són més d'un setanta-cinc per cent, i d'aquests, dos tercers parts n'estan convençuts (gairebé el cinquanta per cent del total).

Pel que fa a les persones majors de cinquanta-cinc anys, torna a haver-hi un nombre molt elevat d'enquestats que no han volgut decantar-se per l'afirmació o la negació, i són gairebé la meitat. Els que creuen que sí que és cert l'enunciat plantejat, amb prou feines arriben al trenta per cent.

Pregunta 5: *Estàs d'acord amb l'afirmació "la música pot millorar l'estat psicològic d'una persona?"*

Totes les dades d'aquesta pregunta són força semblants a les obtingudes en la pregunta anterior. El percentatge d'homes i dones que estan totalment d'acord amb l'afirmació és bastant elevat, lleument superior en el cas dels homes, i igual en el de les dones. En aquest cas, però, el percentatge de persones que creuen que l'afirmació no és certa en absolut és molt menor, especialment pel que fa als homes, ja que passa d'un vint-i-set per cent a menys d'un deu per cent.

El nombre de persones que ha decidit no decantar-se per cap de les opcions segueix sent molt elevat, i les xifres es mantenen gairebé iguals que en la pregunta anterior. És remarcable un altre cop el cas dels infants menors de 13 anys i dels adults majors de 55 anys, ja que en tots dos casos més del cinquanta per cent dels enquestats ha escollit aquesta opció.

El nombre d'infants que creuen que l'afirmació és totalment certa, és el mateix que el d'infants que consideren que ho és però no n'estan segurs, i alhora, és el mateix que el dels que creuen que és falsa. Això és equivalent a dir que del total d'enquestats que han escollit alguna d'aquestes tres opcions (la meitat), en les tres respostes hi ha el mateix nombre de persones que les han marcat.

Pel que fa als joves d'entre 14 i 30 anys, la gran majoria segueixen estant completament d'acord amb l'afirmació, i el canvi és que ja no n'hi ha cap que consideri que no és certa en absolut.

Les respostes donades per la població adulta d'entre 31 i 55 anys segueixen sent gairebé les mateixes que en la pregunta anterior, tot hi que augmenta el nombre de persones que prefereixen no escollir-ne cap.

Les persones majors de cinquanta-cinc anys que han respost que estan completament d'acord amb l'enunciat són menys d'un vint per cent, però són més del doble de les que han respost negativament.

Pregunta 6: Estàs d'acord amb l'afirmació "la música pot millorar les habilitats socials d'una persona?"

En aquesta pregunta ja trobem més diferències respecte a les dues anteriors pel que fa a les respostes obtingudes.

Ja de bon inici podem veure que el nombre de respostes afirmatives disminueix molt en tots dos sexes, i el nombre de respostes negatives s'incrementa molt en el cas dels homes, que sobrepassa el vint per cent, i és gairebé sis vegades més gran que el nombre de dones que han donat aquesta mateixa resposta.

No hi ha cap infant menor de tretze anys que considera que l'afirmació no és certa en absolut, encara que tres quartes parts no han afirmat ni negat, escollint *No ho sé*.

El nombre de joves fins als trenta anys que creu que aquest enunciat no és cert és el més alt de les tres preguntes i arriba a un quinze per cent. Tot hi això, els que creuen que és completament cert són gairebé el seixanta-cinc per cent.

En el cas dels adults d'entre 31 i 55 anys, són més que en la pregunta anterior els que diuen no estar d'acord amb l'enunciat, i arriben a gairebé el vint-i-cinc per cent. El nombre de persones d'aquesta franja d'edat que estan totalment d'acord amb l'afirmació també disminueix molt respecte a la pregunta 5, i es situa en un trenta-cinc per cent.

Pel que fa a les persones majors de cinquanta-cinc anys, cap d'elles considera que l'afirmació sigui completament certa, i es manté el nombre de persones que creuen que no ho és, essent quasi un deu per cent del total.

Pregunta 7: Quines de les següents afirmacions creus que són vertaderes?

1. La música incrementa la creativitat.

Més de la meitat de les persones enquestades l'han seleccionat. Els percentatges pel que fa a les edats se situen al voltant del quaranta per cent, en alguns casos més i en d'altres menys, pel que fa als infants, adults majors de 30 anys i ancians. En el cas dels joves d'entre 14 i 30 anys, més del noranta per cent ha marcat aquesta resposta.

A més, es tracta d'una resposta força subratllada, ja que set persones diuen haver-ho experimentat.

2. La música pot propiciar estats alterats de consciència.

Aquesta és una de les respostes menys marcades, ja que només ho ha fet un trenta-vuit per cent de les persones enquestades. No ha estat marcada per cap infant, i menys del deu per cent dels adults majors de cinquanta-cinc anys l'ha escollit.

3. La música influeix en la respiració i el ritme cardíac.

Gairebé el cinquanta per cent de les persones enquestades ha marcat aquest enunciat. És notable l'alt percentatge de joves d'entre catorze i trenta anys que ha escollit la resposta, ja que ha estat més del vuitanta-cinc per cent. En canvi, les persones majors de cinquanta-cinc anys que han marcat la resposta han estat, un altra vegada, menys del deu per cent. Cinc persones diuen haver experimentat alguna vegada aquestes efectes de la música.

4. La música té un poder antidepressiu i a més, estimula la producció d'endorfines, el que disminueix la sensació de dolor.

Prop del quaranta per cent de les persones enquestades ha marcat aquesta opció. Aquesta vegada sí que s'incrementa el nombre de persones majors de cinquanta-cinc anys que ho escolleixen, i arriben gairebé al trenta per cent.

Tres persones han experimentat en alguna ocasió aquest efecte de la música.

5. La música regula les hormones de l'estrès.

Del total de persones enquestades, prop del quaranta per cent han escollit aquesta resposta. Torna a destacar l'elevat nombre de joves d'entre catorze i trenta anys que escolleixen aquesta opció (un vuitanta per cent), molt superior a qualsevol dels altres grups d'edat.

6. La música millora el moviment i la coordinació del cos.

Més del seixanta per cent dels enquestats ha escollit aquesta opció. És força diferent el nombre d'homes que l'han escollit (un quaranta-sis per cent) del de dones, molt superior, un vuitanta per cent. Sorprèn que aquesta és la primera de les respostes en la que el percentatge de joves fins als trenta anys i el percentatge d'adults dels trenta-un als cinquanta-cinc anys que l'han escollit és gairebé el mateix, i s'apropa al vuitanta per cent. Quatre persones diuen haver experimentat aquest efecte de la música en ells mateixos.

7. La música ajuda a la concentració i incrementa la motivació.

Aquesta ha estat l'opció més marcada, ja que prop del setanta per cent de les persones enquestades l'ha escollit. Torna a ser molt clara la diferència entre els homes que l'han marcat, que no arriben al quaranta per cent, i les dones, que han estat totes. És, amb diferència, la resposta més marcada pels infants, ja que l'han triat més del seixanta per cent.

Deu persones han experimentat aquest efecte de la música.

Pregunta 8: *Marca amb una creu les afirmacions amb les que et sentis identificat/da.*

En cap de les respostes, el percentatge de persones que l'han marcat arriba al cinquanta per cent. A més a més, en tots els casos menys en l'últim, el percentatge de dones que l'han marcat és superior al d'homes.

1. Escolto música per relaxar-me.

Menys del quaranta per cent dels enquestats han respost que ho fan *sempre*, la mateixa xifra de persones que han respost que ho fan *alguna vegada*. El grup d'edat que més ha marcat *sempre* ha estat el que agrupa joves d'entre catorze i trenta anys, i el grup que més ha marcat *alguna vegada* ha estat el d'adults d'entre trenta i cinquanta-cinc anys.

2. Quan estic trist/a, si escolto música em sento millor.

Menys del quaranta-cinc per cent les persones enquestades ha contestat que ho fan *sempre*. En canvi, només un trenta per cent ha respost que ho fan *alguna vegada*. En tots dos casos els percentatges depenent de la franja d'edat han estat molt semblants.

3. Escoltar determinades músiques augmenta la meva motivació i energia.

Quasi la meitat de les persones enquestades ha marcat aquesta opció, amb percentatges que oscil·len des del trenta fins al seixanta per cent depenent de l'edat.

Pregunta 9: *Seleccions la música que escoltes depenent de l'estat d'ànim?*

El percentatge d'homes que ho fa sempre és molt inferior al de dones, ja que en el primer cas ho fan prop més del vint-i-cinc per cent dels enquestats, i en el segon ho fan més del quaranta per cent de les enquestades. El percentatge d'homes i dones que no ho fan mai volta el trenta per cent del total.

Fixant-nos en les edats, podem dir que el nombre d'infants que ho fan i els que no ho fan és el mateix. Dintre d'aquest cinquanta per cent que sí que ho fan, només un dotze per cent diuen fer-ho sempre.

De les persones enquestades que tenen entre 14 i 30 anys, més de tres quartes parts han respost afirmativament, de les quals la majoria ho fan sempre.

El trenta-cinc per cent de la població adulta d'entre 31 i 55 anys selecciona sempre la música depenent de l'estat d'ànim, mentre que un vint per cent no ho fa mai.

El cas de la població major de 55 anys segueix la tendència de la població infantil, i gairebé la meitat de les persones enquestades no ho fa mai, i menys d'un vint per cent ho fa sempre.

Un vint-i-dos per cent del total de persones enquestades que han contestat que sí que seleccionen la música depenent de l'estat d'ànim, consideren que ho fan d'una manera inconscient.

Pregunta 10: Consideres la música una eina indispensable en el teu dia a dia?

Mentre que la meitat de les dones consideren la música una eina indispensable en el seu dia a dia, només un vint per cent dels homes ho veuen així. Quasi un cinquanta per cent dels homes diu situar-se en un terme mig.

Els casos dels infants i dels adults majors de cinquanta-cinc anys són semblants. De cada grup, la meitat creu que no és indispensable. En el cas dels infants només ho creu indispensable un dotze per cent de la població, i en el cas de les persones majors de cinquanta-cinc anys ho és poc més del vint-i-cinc per cent dels enquestats.

Quasi el seixanta per cent dels joves d'entre 14 i 30 anys creu que la música és indispensable, i els que no ho consideren són un quinze per cent del total.

Les respostes dels adults d'entre 31 i 55 anys deixen veure que gairebé la meitat es situa en un terme mig, i el trenta-cinc per cent ho considera imprescindible.

Pregunta 11: Has experimentat mai alguna teràpia alternativa?

És molt minoritària la població que ha experimentat alguna teràpia alternativa. Només ho ha fet un vint-i-cinc per cent de les dones i un quinze per cent dels homes.

Els infants són el grup en que menys persones ho han provat, i han estat un dotze per cent.

Un vint per cent dels joves d'entre 14 i 30 anys ho han experimentat, xifra quasi igual a la dels adults d'entre 31 i 55 anys, un pèl inferior. Les persones majors de cinquanta-cinc anys, especialment les dones, són el grup en el que més persones han experimentat alguna teràpia alternativa, i ho ha fet un vint-i-set per cent.

La teràpia més repetida ha estat l'acupuntura.

2.1.2.3. ANÀLISI GENERAL DE LES ENQUESTES

Contràriament al que jo pensava en un inici, les enquestes demostren que hi ha un nombre força elevat de població que coneix la musicoteràpia. Les seves aplicacions són bastant conegudes i acceptades, especialment els beneficis físics i psíquics que pot aportar. No és tan coneguda la millora que pot exercir sobre les habilitats socials d'una persona.

La població no és gaire conscient, però, de les propietats terapèutiques de la música, i molt menys de que les experimentem tot sovint encara que sense adonar-nos-en.

Pel que fa a l'ús de la música a mode terapèutic, inclosa en el nostre dia a dia, som poc conscients de que ho fem sense donar-nos-en compte, ja que per exemple si ens situem a la pregunta nou, la veritat és que sempre l'estat anímic ens fa inclinar-nos per unes músiques en comptes d'unes altres, i en canvi, un nombre elevat de població assegura no fer-ho mai.

Tot hi que és poca la població que ha experimentat alguna teràpia alternativa, si comparéssim aquesta enquesta amb una altra feta quinze anys enrera, veuríem que ha augmentat molt la demanda de teràpies naturals i la informació sobre aquestes, cosa que pot haver propiciat uns resultats més positius dels esperats en aquesta enquesta.

Els resultats demostren que els coneixements de la població sobre la musicoteràpia i sobre les propietats de la música, en general, no varien depenent del sexe, ja que els resultats solen ser força semblants en la majoria de les preguntes. L'únic detall característic que podem observar és que en les quatre últimes preguntes, on es pregunta per l'ús de les propietats de la música i els seus efectes tot hi que sigui de manera inconscient, les dones són molt més conscients d'aquestes propietats que no pas els homes, i aquesta capacitat per reconèixer els efectes fa que els puguin aprofitar de més i millor.

On sí que veiem diferències clares és depenent de l'edat, ja que hi ha un coneixement molt més ampli de la musicoteràpia en uns determinats grups que en altres. Com és normal, els infants i adolescents fins als tretze anys, juntament amb els adults majors de cinquanta-cinc anys i els ancians, són els grups amb més desconeixement del tema. De fet, és lògic ja que els infants encara no han tingut temps d'aprendre-ho, i pel que fa als avis, hem de tenir en compte que el coneixement ampli de la musicoteràpia és quelcom força recent, i que fins fa pocs anys aquest tipus de teràpies no eren gens reconegudes. Aquests dos grups són, però, els que més beneficis poden obtenir de la música, i és convenient educar a les generacions del mig, que són les que en tenen cura, per a que tinguin una ment oberta i sàpiguin transmetre la màgia de la música.

M'ha sorprès els resultats de la població d'entre catorze i trenta anys, ja que demostren conèixer força les aplicacions terapèutiques de la música i són conscients dels seus beneficis en el dia a dia.

Podem concloure, doncs, que contràriament a la hipòtesi inicial, hi ha un nombre significatiu de persones que coneixen la musicoteràpia i les propietats terapèutiques de la música, el que vol dir que la societat s'interessa per aquests temes i cada dia hi ha una acceptació més gran de tot allò que la medicina convencional deixava en penombra. No obstant, encara queda molt aprendre, i molta població per conscienciar dels beneficis d'una cosa tan propera com és la música.

2.2. LA SOLUCIÓ: UN WEB

Tot hi que els resultats de les enquestes han estat més positius del que esperàvem, no vol dir que ja no sigui necessari crear mecanismes per difondre la musicoteràpia. És important posar a disposició de la societat llocs on descobrir i informar-se. És per això que tenint en compte que estem en una època en que tota la població domina la informàtica, i l'internet és una font oberta d'informació sempre disponible per a tothom, he decidit fer un web per donar a conèixer la musicoteràpia a aquells qui no n'havien sentit a parlar mai i per resoldre dubtes bàsics de manera clara d'aquells que ja en tenien una idea. L'objectiu és que tota la població, infants i ancians especialment (ja que són els grups que han demostrat tenir-ne menys coneixements) puguin accedir a aquest espai i gaudeixin d'una estona d'exploració musical on no només sigui

jo qui els informa, sinó que siguin ells mateixos qui s'atreveixin a investigar i participin en les sessions de musicoteràpia que proposo.

Cal remarcar que no es tracta d'un web que contingui tot el meu treball de recerca, sinó d'un apartat més d'aquest mateix treball. El contingut és breu i sense tecnicismes, dirigit al màxim nombre possible de població. De fet, alguns apartats del web coincideixen amb seccions del treball.

2.2.1 LA CONSTRUCCIÓ DEL WEB

Aquest web està format per una pàgina principal, que conté un títol i un subtítol que especifiquen el tema. També hi ha un apartat on es dóna la benvinguda i s'explica breument de què tracta, i un Menú on es pot escollir entre diferents seccions: De què em parles, Fica'm al dia, Galeria musical, Prova-ho, Qui sóc jo? i Fica't en contacte.



Benvingut/da al meu web!

Benvingut/da al meu web!

Com t'indica el subtítol, no es tracta d'una pàgina web gaire complexa, sinó que més aviat és una petita introducció a la musicoteràpia, un món encara amb poca acceptació social.

Aquí hi podràs trobar, clicant sobre cada finestra, informació bàsica sobre aquesta teràpia musical: Què és? Quines propietats té? Quina és la seva història? I també un recull de músiques i l'oportunitat de fer-ne una sessió a casa.

Com sorgeix la idea? Doncs bé, sóc una estudiant de segon de batxillerat, i en el meu Treball de Recerca dedicat a la musicoteràpia, un dels objectius és donar-la a conèixer, o si més no, donar l'oportunitat a tothom qui se'n vulgui informar, d'una manera clara i senzilla, sense tecnicismes, fent que tant un infant com un avi puguin ser capaços d'entendre-ho.

Aprofitant que ens trobem en una època en que tant petits com grans dominem l'internet, un web és un bon mètode d'apropar-se a la societat. Així doncs, espero que gaudeixis el teu pas per aquesta pàgina. Fins aviat!

Font: www.iesronda.org/alumne/bterrado

De què em parles?

En aquest apartat es dóna una definició de musicoteràpia i s'expliquen les seves propietats, molt semblant a la manera com ho he fet a l'inici del treball, però de manera més simplificada.

De que em parles?

La musicoteràpia és una especialitat en l'àmbit de la medicina que utilitza la música, els sons, el silenci i el moviment per tractar les necessitats físiques, psicològiques i socials de persones de qualsevol edat i sexe. L'objectiu és crear un canal de comunicació entre el terapeuta i el pacient, de manera que aquest millori la seva salut física, mental i emocional a través de les experiències musicals.

Efectes

Està demostrat que la música pot exercir un efecte directe sobre el nostre organisme i pot actuar de manera terapèutica calmant l'estrès, disminuint el dolor, millorant la memòria, etc. Però hi ha una sèrie d'efectes a petita escala que té la música sobre els nostres cossos, i que malgrat no tenir sempre una explicació causal, poden ser demostrats experimentalment. Són els següents.**PER A LLEGIR MÉS SOBRE ELS EFECTES FEU CLIC AQUI:**

- La música fa més lentes i uniformes les ones cerebrals.

Font: www.iesronda.org/alumne/bterrado

Fica'm al dia

Aquí trobareu un resum, diferenciant etapes històriques, de la història de la musicoteràpia. En aquest cas, també segueixo un dels apartats inclosos en la teoria d'aquest treball, però resumeixo força la informació.

Història de la musicoteràpia.

PREHISTÒRIA

A l'antiga Mesopotàmia (any 6000 aC.) és on es començà a utilitzar la música com a mètode d'expressió per lloar els Déus i també per expressar els seus propis sentiments. Durant l'època Siria, la música era utilitzada bàsicament en actes religiosos. Aquesta unió entre música i religió encara la podem percebre avui en dia.

Arribem a l'any 4000 aC., l'antic Egipte. Els egipcis consideraven la veu humana com l'instrument més poderós per arribar a les forces del món invisible, i entonaven himnes i cants acompanyats amb el so de les arpes, molt apreciades. És durant aquesta època quan trobem les primeres fonts escrites on es menciona la importància de la música sobre el cos humà, en uns papirs que fan referència a l'augment de la fertilitat de la dona gràcies a la música.

EDAT ANTIGA

En un període més avançat, i deixant de banda els mites i llegendes, els grecs van a

Font: www.iesronda.org/alumne/bterrado

Galeria de Músiques

En aquest apartat faig una petita selecció de músiques, classificant-les segons la propietat que tenen: motiven, relaxen, ajuden a la concentració, i afavoreixen la meditació.

Dins de cadascuna d'aquestes opcions, faig una separació en dues carpetes: la primera conté tres cançons de música clàssica (considerant la música clàssica com a música de tradició culta, sense haver de ser, estrictament, música del classicisme). La segona, guarda tres cançons pertanyents a altres estils musicals, com pot ser chill-out, new age, pop, rock, etc. D'aquesta manera, cadascú pot escollir aquella cançó que s'adapta més bé als seus gustos i necessitats.

Les músiques escollides, depenent de l'objectiu, han estat les següents:

MOTIVACIÓ

- Clàssica

1. **Johan Strauss – Marxa Radetzky.** Escrita l'any 1848, aquesta marxa déu la seva popularitat a que és la peça amb la que finalitza el concert d'Any Nou de Viena. Durant aquesta obra, l'audiència aplaudeix al compàs de la música i el director es gira per dirigir el públic en comptes de l'orquestra.
2. **Mozart – Obertura de la Flauta Màgica.** Forma part de l'òpera La Flauta Màgica, molt coneguda encara, tot hi ser escrita durant l'última dècada del segle XVIII. Aquesta obertura és únicament instrumental.

3. **Vivaldi – La primavera.** Escrita en tonalitat de Mi Major, està dividida en tres parts: Allegro, Largo, Allegro. L'autor intenta evocar a través de la música diferents aspectes d'aquesta estació de l'any.

- No clàssica

1. **Bonnie Tyler – Holding out for a hero.** Es tracta d'una de les cançons que resumeix de forma més concentrada aquells anys vuitanta marcats per tot tipus d'excessos, tant musicals com estètics com de forma de viure. Pop americà de la dècada dels vuitanta.
2. **Jason Mraz – The beauty in ugly.** Es tracta d'una cançó suau, sense gaire amplitud harmònica ni ritmes molt marcats, però entre l'inici i el final veiem una evolució cap a ritmes més accelerats i un major volum, el que propicia un estat d'energia i motivació. L'estil és pop-rock.
3. **Chick Corea – Spain.** Un estil poc utilitzat en la musicoteràpia, el Jazz. La música comença força lenta, però després de la introducció canvia a un ritme ràpid semblant a la samba, en el qual el tema principal i les improvisacions es van repetint.

El ritme és força ràpid en totes les cançons que busquen la motivació, i el volum tendeix a augmentar a mesura que transcorre la cançó, de manera que el final és potent i amb molt gruix harmònic.

A l'hora de classificar les cançons dels tres grups següents: relaxació, concentració i meditació, ha estat força difícil escollir quin era el grup més adequat per a cadascuna. De fet, una cançó situada en l'apartat de relaxació pot ser que ajudi a una persona a concentrar-se més que no pas cap de les cançons situades en aquell apartat. M'he basat, sobretot, en l'anàlisi dels *tempo*s, que per exemple en el cas de la meditació és aconsellable que siguin més lents que en els altres dos grups; i en el gruix harmònic, que és indiferent en la meditació i la relaxació, però que per concentrar-se és millor que no sigui gaire ample. Però també he seguit un criteri personal, experimentant totes les cançons i situant-les en un grup o altre depenent de les sensacions que he tingut jo mateixa.

RELAXACIÓ

- Clàssica

1. **Rodrigo Leao – À espera de Sofia.** Inclosa en el disc Ave Mundi Luminar, i escrita l'any 1993, forma part del grup de cançons cultes contemporànies del segle XX.
2. **Yiruma – Kiss the rain.** Aquesta cançó torna a ser d'un autor contemporani. Està escrita per a piano i té una melodia molt suau, on es combinen a la perfecció sons aguts i greus, que creen una atmosfera de relaxació total.

3. **Schubert – Serenata per a violí i piano.** Fou escrita per un autor del romanticisme en un moment d'inspiració momentània. Va ser escrita al darrera d'una pàgina del menú d'un restaurant, enmig del soroll dels assistents al banquet. Es curiós que en sortís una melodia tan dolça.

- No clàssica

1. **Enya – Now we are free.** Aquesta cançó d'estil *new age* és famosa per formar part de la banda sonora de la pel·lícula Gladiador.
2. **A.R. Rahman – Latika's theme.** Una altra cançó que forma part de la banda sonora d'una pel·lícula. En aquest cas, d'Sludmog Millionaire. La melodia és molt suau, sense lletra i cantada per una veu femenina.
3. **Jason Wade – You belong to me.** Aquesta cançó pop, amb una perfecta cohesió de la veu greu del cantant amb la guitarra, té un sorprenent efecte tranquil·litzador.

CONCENTRACIÓ

- Clàssica

1. **Bach – Ària a la corda Sol.** Aquesta obra barroca té una melodia força aguda però amb poc gruix harmònic, i sense canvis sobtats de volum ni temps, el que propicia un estat de concentració.
2. **Francesc Tàrraga – Records de l'Alhambra.** Una obra per a guitarra d'un dels compositors espanyols més importants del segle XX. Molt suau i amb un ritme constant, perfecte per a la concentració.
3. **Debussy – Clar de lluna.** Les innovacions harmòniques d'aquest autor van obrir un camí de canvis radicals en la música del segle XX. Aquesta obra per a piano combina sons aguts i greus creant un perfecte joc suau de contrastos.

- No clàssica

1. **Enya – Celtic moon.** Escolleixo, un altre cop, una cançó de la cantant de *new age* Enya. El so electrònic que acompanya la melodia del violí, crea sensació d'estabilitat i equilibri.
2. **Helios – Blacklight.** Aquesta música d'estil *chill out* és genial per a la concentració. Té molt poc gruix harmònic, el baix fa ritmes constants i els sons són, generalment, greus.

3. **Helios – Coast Off.** He escollit una altra cançó del mateix grup, ja que considero que la seva música és especialment bona per a l'objectiu que estem buscant.

MEDITACIÓ

- Clàssica

1. **Haendel – Sarabanda.** Es tracta d'una música molt solemne, amb força gruix harmònic, escrita per un autor del barroc.
2. **Yiruma – One day you will.** Per aquelles persones a qui no els agradi tanta solemnitat com en la cançó anterior, torno a apostar per Yiruma i una altra cançó per a piano, molt dolça i senzilla, sense ornamentacions.
3. **Mozart – Lacrimosa.** Forma part de la Missa de Rèquiem en Re menor de Mozart. La fusió del cor i l'orquestra crea una sensació molt especial, que pot ser ajudar a concentrar-se en la meditació.

- No clàssica

1. **Enya – The memory of trees.** És una música bàsicament instrumental, amb la veu molt integrada en l'harmonia dels instruments. És força repetitiva, el que propicia la meditació.
2. **Zen Garden.** L'autor d'aquesta melodia no consta. Estava inclosa dintre d'un àlbum de música per a la meditació. Els sons de la natura són una bona alternativa per meditar i sentir-se completament integrat en allò que ens envolta.
3. **Ones del mar.** És l'enregistrament del so de les ones a la platja. A l'hora de situar aquests sons en un dels grups vaig tenir força dubtes, no sabia si ficar-lo en aquest o en el de relaxació. Finalment, vaig apostar per un so natural com és el de l'aigua per afavorir la meditació, especialment d'aquells als qui els costa concentrar-se en sí mateixos. Aquest mateix so, per exemple, l'he utilitzat en una de les sessions de musicoteràpia incloses dintre del web, però aquest cop amb una funció de relaxació.

Aquí tens una petita selecció de músiques classificades segons la seva finalitat: (fes click a les imatges)



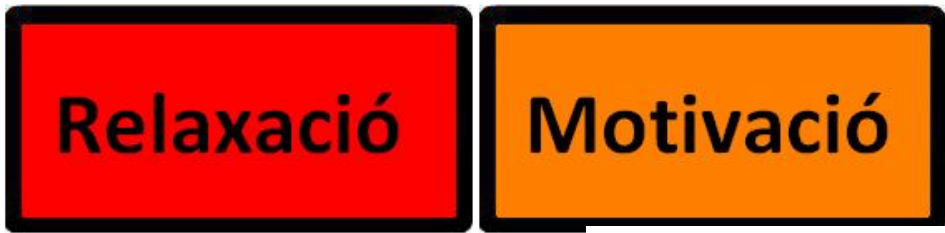
Font: www.iesronda.org/alumne/bterrado

Prova-ho

En aquest apartat, l'objectiu és oferir les músiques i les instruccions necessàries per a que aquelles persones que visitin el web puguin escollir entre les quatre sessions de musicoteràpia que he preparat. Es pot escollir entre dues possibilitats: relaxar i motivar. Dintre de cadascuna d'elles es pot triar entre dues sessions de diferent llargada, estil musical, etc. D'aquesta manera, es pot realitzar una sessió o una altra depenent dels gustos i les necessitats del moment.

Les sessions estan explicades de manera detallada al web.

Prova-ho



Font: www.iesronda.org/alumne/bterrado

Qui sóc jo?

Aquest apartat està fet simplement per informar a la persona que visita el web sobre qui n'és l'autora. Que sàpigui que no sóc una especialista en el tema, sinó que encara m'estic iniciant en l'estudi de la musicoteràpia, i quin és el perquè de fer un web.



Qui sóc jo?

Hola! Em dic Blanca Terrado i estudio segon de batxillerat a l'IES Ronda de Lleida. Estic realitzant un treball de recerca sobre la Musicoteràpia i les seves aplicacions en els infants. Un dels objectius d'aquest treball, com ja t'he dit a la pàgina principal, és donar a conèixer la musicoteràpia, és per això que ha nascut aquest web. Sobre mi mateixa puc dir que ja des de ben petita he tingut un vincle estret amb la música: estudio al Conservatori Municipal de la meua ciutat des dels sis anys i toco la trompeta, a més de formar part d'un cor, una orquestra i un grup de cambra.

Font: www.iesronda.org/alumne/bterrado

Fica't en contacte

Per últim, dono la meva adreça de correu electrònic per poder rebre suggerències sobre nous apartats que podria afegir al web, i també contestar dubtes que puguin haver sorgit.



Fica't amb contacte

Si tens algun dubte sobre el contingut d'aquest web o t'agradaria que hi incorporés una determinada informació, no dubtis en ficar-te en contacte amb mi. El meu e-mail es:

blanca11_5hotmail.com

Font: www.iesronda.org/alumne/bterrado

2.3. BREU VALORACIÓ

La realització d'aquest web m'ha fet adonar que, sovint, la part visible d'una feina és l'única que tenim en compte a l'hora de valorar qualsevol projecte o treball. Però en canvi, al seu darrere hi ha moltes hores d'estudi de tots els fets que fan que el resultat final sigui aquell i no pas un altre. M'explico: en el meu cas, considero més important, i alhora me'n sento més satisfeta, del procés anterior al web, que no pas del web en sí. És a dir, totes les entrevistes i el seu anàlisi han estat més profitoses per mi que la posada en escena del web. La feina principal ha estat decidir qui vull que siguin els destinataris del meu projecte i saber quines són les necessitats que vull intentar satisfer, i el que m'ha aportat aquesta informació ha estat l'estudi de les enquestes.

Pel que fa al web, considero que la presentació és força bona i que l'objectiu s'ha acomplert: és una bona eina de difusió de la musicoteràpia, i a més a més, no només sóc jo qui ofereixo la informació, sinó que he introduït un apartat en el que animo al públic a experimentar amb la musicoteràpia i fer les seves pròpies sessions.

Aquest web el podeu trobar a l'adreça
<http://www.iesronda.org/alumne/bterrado>

3. TALLER DE MUSICOTERÀPIA A L'HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU DE BARCELONA

3.1. CONTEXTUALITZACIÓ

Arran d'una sèrie d' e-mails enviats a l'Associació Ressò de Musicoteràpia intentant concretar una cita per poder entrevistar les seves musicoterapeutes, vaig ser invitada a observar una sessió en grup de musicoteràpia a l'hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. Els invitats érem un grup de vuit joves d'arreu de Catalunya que estàvem realitzant treballs sobre la musicoteràpia. Un cop acabada la sessió, les musicoterapeutes ens van oferir una estona de conversa en la que vam tenir l'oportunitat d'intercanviar impressions i realitzar preguntes que he reproduït en l'apartat 3.3 a mode d'entrevista.

La trobada va tenir lloc de 18:00 a 21:00 hores del dimarts dia 27 d'Octubre de l'any 2009 a la sala de jocs de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

3.1.1. L'ASSOCIACIÓ RESSÒ

L'Associació Ressò de Musicoteràpia és una associació sense ànim de lucre que atén a persones amb necessitats físiques, cognitives i/o socioemocionals, mitjançant la utilització de la música, la dansa i l'art. El seu objectiu és oferir un servei integral a la persona, proporcionant un benestar físic i psicològic.

Els seus àmbits d'actuació són els següents:

- **Educatiu:** realitzen sessions de musicoteràpia a nens amb necessitats educatives especials com podrien ser autisme, discapacitats sensorials i motores o dificultats d'aprenentatge i parla.
- **Medicina:** ofereixen programes de musicoteràpia destinats a persones amb malalties de llarga durada, oncologia, neurologia i nadons prematurs.
- **Psiquiatria:** les sessions van destinades a persones amb trastorns emocionals com l'estrès, l'ansietat, la depressió, els trastorns d'alimentació, les drogodependències, etc.
- **Geriatria:** Treballen amb necessitats específiques de les persones grans, com les malalties neurodegeneratives, l'alzheimer i el parkinson, entre d'altres.
- **Social:** Presten els seus serveis a cases d'acollida, centres cívics, centres de dia i refugis per a col·lectius desfavorits.

L'equip d'intervenció està format per musicoterapeutes que treballen tant en la vessant assistencial com en la docent i en la d'investigació. Està format per:

- **Núria Bonet i Julià.**

Titulada Superior de Música i Diplomada en Metodologia E.Williem, va fer un màster de musicoteràpia a la Universitat Ramon Llull-Blanquerna de Barcelona. Actualment

compagina la feina de musicoterapeuta de l'Associació Ressò amb el seu treball com a professora de música a l'IES Bosc de Montjuïc.

- **Àngels Pagans i Miró.**

Titulada Superior de Música, va estudiar musicoteràpia a la Universitat de Barcelona. En l'actualitat treballa a l'Associació Ressò i a l'Escola Sant Feliu de Cabrera de Mar.

- **Dul Vallvé i Cordoní.**

Diplomada en Magisteri i Educació Social, és professora de música en una escola d'ensenyament primari de Barcelona i també musicoterapeuta de l'Associació Ressò. Va estudiar musicoteràpia, igual que l'Àngels, a la Universitat de Barcelona.



En l'actualitat, l'Associació Ressò està involucrada en tres grans projectes de col·laboració amb altres centres.

El projecte XARXA.

Aquest projecte va sorgir a partir de la realització d'un taller de música a l'Hospital Vall d'Hebron destinat a nens i nenes hospitalitzats a la planta d'oncologia. Poc a poc, però, es va anar estenent a altres camps hospitalaris, i ara atenen infants amb tot tipus de malalties de llarga durada. Els objectius del Projecte Xarxa tenen com a finalitat provocar canvis en els nens a través d'unes accions i activitats especialitzades que tinguin com a base la teràpia de la música i els permetin continuar mantenint certs aspectes de la seva vida quotidiana i pal·liar l'impacte i les conseqüències socials i emocionals de la malaltia.

El projecte FES RESSÒ

L'Associació Ressò realitza intervencions en diferents unitats hospitalàries infantils de la ciutat de Barcelona, tant a nivell individual com col·lectiu. Aquestes intervencions comporten uns canvis molt positius dels pacients i també del personal que hi treballa. Aquest projecte neix de la idea de fer arribar la música a tot l'ambient hospitalari aprofitant dates assenyalades. Ara, però, vol ampliar la seva actuació no només a hospitals infantils, sinó que vol arribar a tots els hospitals on sigui possible, centres de gent gran, cases d'acollida... que estiguin disposats a

col·laborar amb aquesta proposta musical, essent l'Associació Ressò la responsable de coordinar els concerts que ofereixen músics voluntaris d'arreu de Catalunya.

El projecte MÚSICS A L'HOSPITAL

Consisteix en oferir música en directe en espais hospitalaris on sovint es crea un clima de tensió i neguit, per tal d'humanitzar l'hospital i donar un impuls als pacients, familiars i professionals de la sanitat. Aquesta música obre canals de comunicació i expressió als pacients i rebaixa el grau d'estrès i ansietat que es crea en moltes situacions.

3.1.2. L'HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU I LA MUSICOTERÀPIA

L'hospital Sant Joan de Déu, situat a Esplugues de Llobregat, tot just tocant a Barcelona, és una institució de titularitat privada però alhora amb finançament públic. Va ser fundat l'any 1867, i és un hospital d'alta especialització i tecnologia centrat en l'atenció a l'infant, l'adolescent i la dona. Com a hospital pediàtric, atén a pacients fins als vint-i-un anys en totes les especialitats mèdiques i quirúrgiques, i en el camp de l'obstetrícia i la ginecologia ofereix atenció integral a la dona en totes les seves especialitats.

L'Hospital de Sant Joan de Déu, dins del programa Hospital Amic, inclou la música com un servei a la comunitat. L'associació Ressò va començar a prestar els seus serveis a l'hospital l'any 2003, mitjançant un acord de col·laboració amb l'Associació de Familiars i Amics de Nens amb Càncer (AFANOC). Arran de l'excel·lent acollida i els beneficis evidents que les sessions de musicoteràpia van produir a la planta dels nens amb processos oncològics, l'Hospital Sant Joan de Déu es va plantejar ampliar el seu marc d'actuació, incorporant sessions a les altres plantes d'hospitalització.

Entre els objectius d'aquest programa trobem:

- Disminuir la contaminació acústica dels espais sorollosos de l'hospital.
- Afavorir actituds positives davant de situacions difícils en l'estada a l'hospital.
- Oferir als infants canals de comunicació i expressió a través de la música.
- Millorar la qualitat de vida dels pacients i el personal que treballa a l'hospital, contribuint a la seva humanització i rebaixant el grau d'ansietat i ansietat que es crea en algunes situacions.



L'Associació Ressò actua en aquest hospital realitzant dos tipus diferents de sessions. Per una banda, trobem les sessions de musicoteràpia en grup, que s'ofereixen un dia a la setmana a la sala de jocs de l'hospital i a la que qualsevol intern, ja sigui de curta o llarga durada, està

convidat a anar-hi. D'altra banda, ofereix un servei personal a aquells malalts que han de passar una estància llarga a l'hospital. En aquest cas, l'atenció és individualitzada i es tracten aspectes més concrets del pacient.

En tots dos casos, és important remarcar que les sessions de musicoteràpia no només van destinades als infants, sinó també als pares, als que s'anima a que participin de manera activa en les activitats.

3.2. LA SESSIÓ

En aquest apartat explico, pas a pas, el desenvolupament de la sessió, del que en comentaré les sensacions i en trauré conclusions a l'apartat 3.4. La duració és de 60 minuts.

Una vegada hem arribat al lloc concretat, ens trobem amb dues de les tres musicoterapeutes de l'Associació Ressor: la Núria Bonet i l'Àngels Pagans. Després de saludar-nos, ens fan passar a tot el grup de joves estudiants a la sala de jocs de l'hospital, on seiem a les cadires del darrera, en funció d'espectadors. Ens demanen en reiterades ocasions que no fem fotografies ni gravacions dels infants, ja que està legalment prohibit. És per aquesta raó per la que no dispo de fotografies dels nens i nenes presents a la sessió.

Ben aviat comencen a arribar els infants, acompanyats de les famílies. Alguns d'ells ja havien assistit a sessions anteriors. Altres, és la primera vegada que venen. Un dels trets més característic d'aquestes sessions és que les musicoterapeutes han d'estar preparades per a qualsevol imprevist, ja que tant pot ser que reuneixin un grup d'infants fins als set anys, com un grup d'adolescents de més de tretze. En cadascun dels casos, com és evident, hauran de realitzar una sessió força diferent. En la sessió d'avui, les edats són bastant variades, entre els tres i els tretze anys aproximadament. A continuació explico el desenvolupament de la sessió, enumerant cada fase, de manera que quedi ordenat i clar.

1) La sessió comença amb una cançó inicial de salutació en la que l'Àngels toca el teclat i la Núria, la guitarra. Fan que tots els nens diguin el seu nom i el saluden cantant. Conviden a tots els assistents a que s'aprenguin els noms i després els canten fent una roda.

2) L'Àngels comença a contar un conte per captar l'atenció dels infants. *Faran un viatge a l'Àfrica, i utilitzaran diferents mitjans de transport.* Demana als infants que escolleixin quin transport volen utilitzar. Amb cadascun d'ells tenen preparada una cançó per cantar. Són cançons molt repetitives i fàcils de memoritzar.

3) *En primer lloc utilitzen el tren:* Canten la cançó popular *El tren petitó*. Quan els nens i nenes ja l'han pogut memoritzar una mica, la Núria treu una safata plena d'instruments de percussió i en deixa escollir un a cada nen. Aquesta vegada tornen a cantar la cançó i els infants han d'intentar imitar el so que fa un tren.

4) *Anant amb tren, els infants encara no han arribat al seu destí, l'Àfrica, així que agafen un avió.* Mentre l'Àngels i la Núria canten la cançó de l'avió, els nens i nenes han d'imaginar-se que són un ocell, i fer soroll de vent alhora que mouen els braços. Aviat, però, l'Àngles s'adona que a la sala hi ha una nena sense braços. Ha de trobar una alternativa ràpida, així que amb tota naturalitat diu "Qui no pugui moure els braços, que faci l'avió movent les pestanyes, obrint i tancant els ulls" i continua cantant la cançó i fent els moviments tant de braços com de pestanyes. I la nena s'adapta a l'activitat a la perfecció.

5) *L'avió tampoc no els deixa al lloc esperat, i és per això que decideixen agafar un vaixell.* Una altra vegada tornen a repartir instruments, de manera que els infants facin l'acompanyament, mentre les musicoterapeutes i els pares canten la cançó infantil "El barquito chiquitito"

6) *Per fi el grup de nens i nenes de l'hospital ha arribat al continent Africà. Ara, però, han d'arribar a casa d'un amic de l'Àngels que viu a un poble i, per tant, hauran de conduir un cotxe.* Tornen a recórrer a una cançó molt popular per cantar tots plegats: "En el auto de papá".

7) *Com que a mig camí amb cotxe arriben a l'autopista, cal aprofitar l'ocasió per fer una cançó africana de ritme molt ràpid i marcat que animi als nens i els faci sentir més motivats.* Aquesta vegada, acompanyen el ritme picant de mans.

8) *Quan arriben al poble africà on resideix l'amic de l'Àngels, el Maguimba, es troben a la seva mare picant el blat per fer el pa i cantant una cançó.* La cançó té un ritme molt simple, i els infants han de portar la pulsació amb els instruments de percussió que han triat, guiats per la musicoterapeuta.

9) *El gall d'en Maguimba s'ha escapat, i l'han de trobar. Quan per fi el veuen, està amagat dalt d'un arbre.* Els infants, que fins aquest moment no havien mostrat cap problema a l'hora d'imaginar-se situacions, comencen a queixar-se de que no veuen l'arbre i que no se'l poden imaginar. Això és un senyal de que ja comencen a estar cansats, i que la sessió ha d'acabar aviat. Al ritme de "La cova del rei de la muntanya", d'Edvard Grieg (és la primera vegada en tota la sessió que s'utilitza música enregistrada) els infants han de representar la caça del gall. Com que la música comença suau, els nens s'han d'imaginar que van rastrejant el terra, i que a mesura que la música va augmentat la intensitat i el volum, van pujant a l'arbre i cacen el gall.

9) *Com que ja és l'hora d'acabar, els infants es despedeixen de l'Àfrica i agafen l'avió per tornar fins a l'hospital.* Tornen a cantar tots junts la cançó de l'avió, que ja havien fet a l'iniciar la sessió.

10) Per finalitzar la sessió, i com fan a totes les sessions grupals, formem una orquestra entre tots els assistents. Cadascú amb un instrument (pares i estudiants inclosos) hem de seguir el ritme de la música mentre l'Àngels ens dona indicacions de qui ha de tocar en cada moment i a quin volum: ara vent, ara metall, ara tots junts...ara fort, ara fluix...

Aquesta última activitat es realitza al ritme de la Marxa Radetzky, de Johan Strauss.

Podríem dir que aquest taller té una funció lúdica, que va lligada a la terapèutica però que no és una sessió tant estrictament de musicoteràpia com ho seria qualsevol de les sessions individuals que es realitzen en aquest mateix hospital. Això és degut a que no hi ha un coneixement previ, per part de les musicoterapeutes, de qui seran els assistents a la sessió. Per tant, no podran tenir referències d'edats, i, molt menys, de necessitats. També cal tenir en compte que és molt difícil realitzar activitats que estiguin a l'abast de tots els infants, ja que en una d'aquestes sessions s'uneixen malalts d'oncologia amb malalts de psiquiatria i qualsevol dels altres camps de la medicina. Aquests malalts, si fem referència a l'aspecte mèdic, no tenen res més en comú els uns amb els altres, que l'estància a l'hospital. Així doncs, aquestes sessions tenen uns objectius bàsicament socials:

- Que els infants surtin de les habitacions i es relacionin.
- Que, a més de relacionar-se, aprenguin unes pautes de conducta.
- Que aquests nens i nenes tinguin un moment en el que deixin de pensar que estan malalts.
- Que els malalts comparteixin un mateix espai amb infants de diferents patologies, el que farà que s'aprenguin a acceptar i tolerar.
- És una activitat per compartir amb el pares, en la que es milloren els vincles infant-adult i a més, és una manera de donar recursos als pares per utilitzar en el temps lliure de l'infant. Sovint, els pares es troben perdut a l'hora de donar suport psicològic al fill i de fer-los gaudir d'estones entretingudes.



3.3. L'ENTREVISTA

A l'acabar la sessió de musicoteràpia, l'Àngels i la Núria s'han reunit amb nosaltres i han contestat totes les preguntes que hem formulat. A continuació reproduïm part d'aquesta entrevista, que no estava preparada amb antelació, sinó que va anar transcorrent com una conversa natural.

Àngels: Què nois? Què us ha semblat la sessió?

Estudiants: **Bé, molt bé. Però m'ho esperava força diferent. Sempre són així les vostres sessions de musicoteràpia?**

Núria: De fet, aquesta és una sessió més lúdica que no pas de musicoteràpia en el sentit estricte de la paraula. Evidentment, estem aprofitant la música i les seves propietats per fer-ne un ús terapèutic, ja que això aporta beneficis a nivell psicològic als infants, però treballem bàsicament l'aspecte social.

Àngels: Les sessions que fem de manera individual als malalts que passen llargues temporades aquí, a l'hospital, ja són molt més semblants al concepte que suposo que vosaltres teniu de sessió de musicoteràpia.

Estudiants: **Ens podríeu explicar en que consisteixen aquestes sessions individuals?**

Núria: Es tracta de sessions de vint minuts en les que qui ens desplaçem som nosaltres, les musicoterapeutes, i acudim a l'habitació del malalt per realitzar una sessió personalitzada. En alguns casos, si els infants comparteixen habitació amb algú de la seva edat, fem sessions de dues persones a la vegada, que també són molt productives.

Àngels: Com que fem un seguiment de cada infant, és al·lucinant quan veiem els progressos! Nosaltres entrem a l'habitació, i depenent del cas realitzem uns exercicis o uns altres. Hi ha un noi, per exemple, que no vol parlar amb ningú i sempre té la mirada fixa a terra, no mira mai als ulls. Però un dia, li vam donar una flauta, i vam descobrir que quan la toca, aixeca el cap i la vista. Encara que sigui per un instant, la música és un medi de comunicació per aquest infant.

Núria: Recordo l'altre dia, per exemple, que vam atendre a una nena petita que té una malaltia física, però que l'estada a l'hospital ha provocat en ella petits problemes psíquics com pot ser la reacció de tirar al terra tots aquells objectes que li fiques a les mans. Qualsevol cosa que li donaves, la tirava instintivament contra la paret. Nosaltres, quan vam entrar a la seva habitació, tocàvem instruments. Un d'ells era un violí, i quan ens el va demanar ens feia força por donar-li, perquè era molt probable que acabés al terra. Però sorprenentment, com que va veure que era

quelcom tan fràgil, no va tenir una reacció tan violenta, i tot hi que el va llençar, ho va fer amb suavitat i sobre una superfície tova com és el llit. A partir d'aquest fet, hem començat a corregir aquesta reacció, mitjançant la música i els instruments musicals.

Estudiants: En aquestes sessions hi són sempre presents els pares?

Àngels: Això és el que intentem. Moltes vegades, la sessió no només té un efecte sobre els infants, sinó també sobre els pares. Són freqüents les situacions en que els pares s'emocionen a mitja sessió i treuen tota la tensió que van acumulant aquí cada dia. A més a més, els pares aprofiten aquestes sessions per trobar recursos per entretenir els infants. Penseu que aquí a l'hospital les hores són molt i molt llargues, i encara més per un infant que no es pot aixecar del llit. És per això que en totes les sessions fem deures als nens i nenes: Que s'estudïin una cançó, que n'escriguin la lletra, que s'aprenquin els noms dels instruments musicals...perquè aquesta és una motivació que ells tenen durant la resta de la setmana. I també, el dia que tornem, el fet de poder demostrar que han fet la feina els dona molta satisfacció.

Núria: I ells a nosaltres també ens en fiquen, de deures! Ens demanen quines cançons volen que els cantem la setmana següent. L'altre dia, un nen em va demanar que m'aprenguéss una cançó de la que mai n'havia sentit el títol. Quan la vaig buscar per internet, va resultar ser un himne republicà de la Guerra Civil que li cantava sempre el seu avi.

Àngels: I apa, ja ens veus a nosaltres dues, el dimecres següent cantant un himne republicà enmig d'un hospital!

Estudiants: Heu atès alguna persona en coma? He sentit a dir que la musicoteràpia té uns efectes molt beneficiosos sobre aquestes persones.

Núria: Sí, però ja en fa força anys, d'això. L'important en aquests casos és trobar cançons que tinguin un sentit afectiu per a la persona que està en coma, i fer un horari molt estricte. El que es tracta de fer és, per exemple, cada dia a les nou del matí, cantar-li una cançó dient: bon dia i anem a esmorzar; cada mig dia, una cançó relacionada amb el dinar...i així amb una sèrie de fets del dia. D'alguna manera, estàs donant una rutina al pacient, i això el seu subconscient ho rep i el beneficia de gran manera.

Àngels: A més a més, en aquest tipus de malalts (i que consti que jo ho defenso en tots els tipus) és especialment important la música en directe. Les vibracions dels instruments, tenen uns efectes molt sorprenents sobre les persones, tant física com psíquicament. Malauradament, encara no en sabem prou, però estic convençuda que en un futur, les vibracions seran un component molt important de la medicina.

Estudiants: Però simplement tocant un instrument, aquestes vibracions ja arriben al pacient?

Àngels: Sí, però hi ha maneres de jugar amb la vibració dels instruments musicals, com pot ser tocar una guitarra recolzada a l'esquena d'un pacient, o experimentar amb la percussió, utilitzant panderos, gongs...

Estudiants: Tornant a les sessions en grup, què és el que més us impressiona d'aquests infants?

Núria: A mi personalment, i crec que a ella també, el que més m'ha impactat dels infants hospitalitzats és el profund respecte que es tenen. Mai he vist a cap nen, en una de les meves sessions, mirant-se'n un altre amb cara de fàstic, superioritat...mai! Sovint fem exercicis en els que s'ha de seguir un ordre, i és clar, hi ha nens que tenen més dificultats que altres, però el que et dic és que tots s'esperen amb paciència a que aquell acabi el seu exercici. Que després potser em venen a mi i em diuen imbècil? És possible. Però a un d'ells, mai. I ja et dic, totes dues tenim experiència com a professores en instituts, i aquest respecte el trobem a faltar sovint...

Àngels: L'altre dia, una de les activitats que teníem que fer amb els infants era un ball. No em vaig adonar de que un dels nois que estava a la sessió, que per cert avui també hi era, anava amb cadira de rodes. Si hi hagués pensat, hauria canviat d'exercici, però com que no ho sabia vaig dir "ara tots aquí al mig, que ballarem" i vaig ficar la música i tots els nens van començar a ballar. Quan me'n vaig adonar, el noi amb cadira de rodes havia vingut aquí amb tots i anava "ballant" amb tota naturalitat movent amunt i avall la cadira. Si això hagués passat en un col·legi normal, molts dels nens se l'haurien quedat mirant amb cara de "què fa aquest?". Però aquí no, el van integrar com un més i amb tota naturalitat.

Estudiants: Aquesta feina us dona molta satisfacció, oi? Perquè quan parleu dels nens us brillen els ulls d'una manera...

Núria: I tant! És un treball que plena molt, moltíssim! Però alhora també comporta molt patiment. Molts dies, sobretot al principi, era sortir al carrer, i just passar la porta, posar-me a plorar.

Àngels: Sí, però els moments gratificants pesen més que les estones de tristesa i angonya, oi, Núria?

Estudiants: Sabríeu dir quina és la pitjor experiència que heu viscut en aquest hospital?

Núria: Segurament, la mort d'algun nen que portàvem atenent des de feia molt temps. Aquella abraçada que et fas amb els pares...són moments molt delicats. O també, despedir-nos d'un infant perquè se'n torna a casa, però que no se'n va perquè està curat, sinó perquè ja no queda res a fer, no hi ha cura possible i els metges han decidit tirar la tovallola.

Àngels: Jo recordo, especialment, un dia en el que vam anar a fer la sessió individual a una nena, i en arribar ens van dir que ja s'estava morint. Els seus pares ens van demanar que toquéssim música durant els últims moments de la seva vida, i així ho vam fer. Vam despedir aquella noia amb música. Va ser molt dur.

Núria: Però alhora no deixa de ser una experiència bonica, pensar que has acompanyant el trajecte final d'una persona, i saber que l'últim que ha sentit ha estat la música. Dins de la pena, és quelcom maco.

Estudiants: **I per acabar amb una mica més d'alegria, podríeu dir quins son els millors moments que heu passat aquí?**

Àngels: Bé, aquest cas no és exactament un moment viscut dintre de l'hospital, però sí que hi té relació. Em vaig trobar pel carrer un dels primers pacients que havíem tingut en aquest hospital i que, per sort, ja s'havia curat. Quan va venir corrents a abraçar-me ens vam ficar tots dos a plorar, i vam estar així una estona, encara sense haver-nos dit ni hola.

Núria: Suposo que aquells moments en que et ve una mare i et diu "Gràcies", i saps que ho diu de debò, i t'explica que la seva filla cada dia quan es desperta diu: Avui ja toca classe de música?

Àngels: Crec que podem deixar aquí la reunió, gràcies per haver vingut, esperem que hagueu passat una bona estona. Seguim en contacte, d'acord?

Estudiants: **Moltes gràcies a vosaltres, i molta sort en aquesta tasca tant important que feu cada dia.**

3.4. VALORACIÓ I CONCLUSIONS

Aquesta ha estat, sense dubte, una de les experiències més interessants que he viscut durant la realització del treball. En primer lloc perquè he pogut observar i comentar el taller amb persones que es dediquen de manera professional a la musicoteràpia, el que m'ha permès adquirir coneixements a partir de la sessió, i també de l'entrevista. En segon lloc, pels valors humans que m'han transmès tant els infants com les dues terapeutes.

De la sessió, m'ha semblat interessant prendre nota de força aspectes que m'agradaria tenir en compte a l'hora d'elaborar les meves sessions de musicoteràpia. En primer lloc, he trobat molt encertada la idea de seguir un eix temàtic durant tota la sessió. La invenció d'un conte, que va evolucionant amb l'ajuda dels infants, fa que aquests sentin interès per allò que tenen al davant.

També voldria remarcar un fet que sempre ha de tenir present qualsevol terapeuta: és el professional qui està al servei dels pacients, i per tant és ell qui s'ha d'adaptar a les circumstàncies. Quan es fa una sessió de musicoteràpia, si els nens no responen de la manera esperada, és el musicoterapeuta qui ha de trobar alternatives ràpides per millorar el funcionament de la sessió. Un exemple l'hem trobat en el cas de la noia que no podia representar un ocell ja que no tenia braços. Ràpidament la musicoterapeuta ha buscat una manera d'integrar l'afectada en l'activitat.

El tercer aspecte que val la pena tenir en compte és que en tot moment es tracta de manera molt personalitzada a cada infant: se'l crida pel nom, se'l convida a participar de manera individual, i també se'l felicita constantment pels seus progressos. Això fa que l'infant es senti reconegut, el que incrementa la seva autoestima i predisposició al treball.

L'última qüestió que m'agradaria remarcar pel que fa al desenvolupament de la sessió ha estat comprovar un fet que en l'entrevista posterior les dues musicoterapeutes han recalcat molt: el valor del respecte, que tots els infants tenen molt assumit. Un dels nens que ha assistit al taller té una deficiència psíquica i a mitja sessió s'ha ficat a plorar de manera molt sorollosa. Cap dels infants l'ha fet callar, i tots han esperat pacientment a que tornés a sentir-se preparat per reprendre la sessió.

Pel que fa a la conversa que hem pogut tenir amb les dues musicoterapeutes, ha estat molt intensa. Hem pogut preguntar-los sobre la seva experiència com a professionals en aquest àmbit. Han estat preguntes d'un caire més aviat personal, aquelles curiositats que un manual de musicoteràpia no respon. Conèixer anècdotes concretes, saber que és una professió que fusiona la sensibilitat necessària per treballar amb la música, amb una força psicològica considerable, degut a les situacions doloroses a les que s'enfronten aquestes professionals cada dia, et dona una visió molt més real de què és la professió de musicoterapeuta.

Però, sobretot, hi ha un component que no sé ben bé com definir, que m'ha fet gaudir especialment del taller. És impossible plasmar en aquest paper les emocions i sentiments que es transmetien en un espai tan petit. Primer de tot, observant els infants, però sobretot, escoltant les paraules de l'Àngels Pagans i la Núria Bonet, que s'emocionaven a cada instant recordant moments viscuts en aquell hospital, i que ens han transmès a la perfecció la seva dedicació a la musicoteràpia i les ganes d'evolució en aquest camp.



Aquesta fotografia no va ser presa en aquest taller, sinó en una de les sessions que vaig preparar destinades a infants.

CONCLUSIONS



CONCLUSIONS

Un cop finalitzat el treball, ha arribat l'hora d'extreure'n conclusions globals. Si fem un cop d'ull a l'inici del treball, trobarem una sèrie d'hipòtesis i objectius que vaig redactar al començar-lo. Ara és el moment de comprovar si s'han complert.

En primer lloc, partia de la hipòtesi que la música pot ser aplicada als humans amb una finalitat terapèutica, i que els seus nombrosos beneficis tant a curt com a llarg termini poden ser comprovats científicament. Considero que al llarg del treball, aquesta hipòtesi, que és en la que es basa la teoria de la musicoteràpia, ha quedat demostrada tant a l'apartat teòric, amb l'explicació de les seves propietats i aplicacions, com a l'apartat pràctic, ja que al dur a terme les sessions de musicoteràpia hem pogut comprovar a la perfecció els seus efectes a curt termini.

A partir d'aquesta hipòtesi principal, en vaig establir altres de secundàries que eren les següents:

Quan hom parla de musicoteràpia, gairebé sempre s'imagina una teràpia en la que s'escolta música clàssica, i de fet, en la majoria de llibres només es contempla aquesta opció. El que jo penso, i per tant, m'agradaria poder demostrar, és que hi ha molts altres estils musicals vàlids a l'hora de practicar la musicoteràpia, com pot ser la música celta, *new age*, etc. Tot depèn de saber escollir bé la música i fer-ne un ús apropiat.

Aquesta hipòtesi ha estat també demostrada en la utilització de diferents estils musicals al dur a terme les sessions. La resposta dels infants a la música era sempre la mateixa, tant si es tractava de clàssica o d'una combinació de diferents tipus de música. A més a més, en l'elaboració del web, quan poso a disposició públic una selecció de músiques segons la seva finalitat: relaxació, motivació, concentració i meditació. Dintre de cada un d'aquests apartats, es pot escollir entre música clàssica i música no clàssica, on incloc cançons d'estil pop, *rock*, *new age*, *chill out*...

La tercera hipòtesi feia referència a que la musicoteràpia activa (la que no es limita a escoltar música, sinó que utilitza el cos com a vehicle sonor i expressiu) és més efectiva que la musicoteràpia passiva o receptiva (en la que no es complementa l'audició musical amb activitats corporals) ja que quan combinem la música amb altres exercicis, el nostre subconscient millora i accelera les seves reaccions davant de les propietats terapèutiques de la música.

Cal dir que continuo tenint aquesta hipòtesi tot hi que no he pogut demostrar una major efectivitat. De fet, hi ha casos en els que l'única possibilitat d'aplicació és mitjançant la musicoteràpia receptiva, ja que el pacient no pot realitzar exercicis de cap mena. És el cas de persones paral·lètiques o en coma. Per tant, si fem referència a aquests col·lectius, la hipòtesi ja queda invalidada. Però, en canvi, sí que he pogut comprovar que en les sessions de musicoteràpia, sobretot les que es realitzen amb grups infantils, la musicoteràpia passiva poques vegades té l'efecte desitjat, ja que els infants poden mantenir la concentració fixa en un tema molt poca estona i ben aviat es distreuen. La utilització de la musicoteràpia activa

garantitza, doncs, una resposta positiva del pacient a l'hora de realitzar la sessió, i fa que tingui l'atenció sempre centrada en el que està fent. És per això que jo, personalment, indicaria la musicoteràpia passiva únicament a persones adultes amb capacitat d'abstracció.

Hi ha un altre fet que em fa defensar aquesta hipòtesi, i l'explicaré de manera visual fent-ne una comparació amb els aliments: Posem per cas que el metge ens recepta menjar una barra de pa cada dia. Hi ha qui se'l menjarà tot sol, sense condimentar. Però també hi ha persones que decidiran sucocar-hi una tomata i acompanyar-lo amb una mica d'embotit. Aquests segons, a més de fer que el gust sigui més agradable, aportaran al seu organisme més vitamines. No és complicat veure que hi ha una comparació entre els qui mengen el pa sol amb les persones que practiquen la musicoteràpia passiva. La música actuarà i proporcionarà uns beneficis. Però el segon grup, que condimenten el menjar, i que seria un símil d'aquells que combinen música i exercicis corporals en una sessió, a més de fer-la més amena, afavoriran que el seu organisme actuï més ràpidament i de manera més efectiva.

Un cop hem extret conclusions a partir de les hipòtesis, cal fixar la nostra atenció en els objectius. Considero que en puc fer una valoració conjunta, sense analitzar per separat cada objectiu. En primer lloc, m'agradaria dir que la part pràctica del treball ha estat la més profitosa, i a la que he destinat més temps i dedicació. Penso que tot allò que s'aprèn a l'hora de realitzar la part experimental del treball és molt més productiva a nivell d'aprenentatge que no pas l'estudi de la teoria. Opino que en el cas de la musicoteràpia, el sentit de fer un treball sobre aquest tema és viure'l, experimentar i fer una recerca a partir del treball de camp. De res serveix llegir els manuals si després no es pot gaudir de les sensacions que aporta la musicoteràpia.

La meua part pràctica tenia dos grans objectius. Per una banda, mitjançant l'anàlisi de les enquestes i la posterior creació d'un web, he pogut realitzar un estudi sobre la musicoteràpia i la seva acceptació social, i crear una eina de difusió de la musicoteràpia a la que puguin accedir totes aquelles persones interessades en el tema i que vulguin adquirir les nocions bàsiques sobre aquesta teràpia. En primer lloc, les dades que reflecteixen les enquestes són força positives: les enquestes demostren que hi ha un nombre bastant elevat de població que coneix la musicoteràpia, i les seves aplicacions són força conegudes i acceptades, especialment els beneficis físics i psíquics que pot aportar. La població no és gaire conscient, però, de les propietats terapèutiques que té la música, i molt menys de que les experimentem tot sovint encara que sense adonar-nos-en.

És per això que en crear la pàgina web, he deixat una part molt important en mans del públic, que pot experimentar la musicoteràpia escollint entre les sessions que he creat i ficat a la seva disposició, o creant-les ells mateixos a partir dels recursos que ofereixo.

El segon gran objectiu era elaborar una sessió de musicoteràpia, perfectament organitzada i amb la garantia d'obtenir bons resultats. Vaig decidir fer una sessió dirigida a un grup d'infants entre els quals n'hi havia varis amb problemes de conducta. Tenia l'oportunitat de realitzar una pràctica al col·legi Santa Maria de Gardeny de Lleida, així que no tant sols vaig elaborar una

sessió, sinó que en veure que els resultats de la primera eren molt satisfactoris, vaig acabar dissenyant un programa format per diverses sessions que m'han invitat de dur a terme en un futur, encara que el termini de lliurament del treball ja hagi acabat i no pugui fer-ne un seguiment.

Per garantir l'èxit d'aquest programa de musicoteràpia, podem considerar que les dues altres sessions realitzades amb adolescents, l'una, i amb infants d'una coral, l'altra, han estat una mena d'entrenament. Es tractava d'elaborar sessions que pogués realitzar i analitzar per extreure'n conclusions i millorar la tècnica de manera que l'última sessió tingués uns resultats satisfactoris.

De la mateixa manera, el taller de musicoteràpia al que vaig tenir l'oportunitat d'assistir a l'hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, i que dirigia l'Associació Ressor de Musicoteràpia, va ser una experiència molt profitosa, les observacions de la qual vaig tenir molt en compte a l'hora d'elaborar les meves sessions. A més a més, de l'entrevista en vaig poder aprendre la cara professional de la musicoteràpia; una visió real explicada per persones que dediquen la seva vida a aquesta disciplina.

Des del primer dia en que vaig començar a redactar el treball fins avui, la idea que tenia d'aquest projecte ha canviat força. Una de les coses més importants que he après és que a l'hora de fer una recerca, no pots fer-te una idea del que vols que sigui el resultat final i limitar-te a seguir-la, sinó que és el propi treball el que et va portant fins al punt final. Sovint, les expectatives que teníem no són complertes, ja que en un treball d'aquesta mena no depenem només de nosaltres mateixos, sinó de molts factors externs. Totes aquelles complicacions i petites adversitats que ens trobem a l'hora de fer un treball, ens fan persones amb una capacitat d'adaptació més gran als canvis i, en definitiva, amb una perspectiva oberta pel que fa al desenvolupament de qualsevol projecte. Aquest és un dels molts factors que no tenen res a veure amb la temàtica del treball, però que formen part de l'aprenentatge que suposa la realització d'un projecte personal.

M'agradaria dir, ja per concloure, que aquest treball ha estat una experiència molt interessant per mi. Més enllà dels coneixements que he adquirit relacionats amb el tema del treball, la musicoteràpia, també hi ha hagut un sèrie d'aprenentatges entre els quals puc dir que m'han ajudat a conèixer-me una mica més, fins i tot, a mi mateixa.

BIBLIOGRAFIA

El material utilitzat en la realització d'aquest treball és el següent:

- Campbell, Don. El efecto Mozart. 2ª ed. Edicions Urano 1998, Barcelona. ISBN 84-7953-257-2.
- Jauset Berrocal, Jordi. Música i neurociència: la musicoterapia. 1ª ed. Editorial UOC 2008, Barcelona. ISBN 978-84-9788-762-5.
- Dewhurst – Maddock, Olivea. La terapia del sonido. 3ª ed. Editorial Edaf. 1993, Madrid. ISBN 84-7640-646-0.
- Salazar, Fernando. Musicoterapia y biomúsica. 2ª ed. 1995, Madrid. ISBN 84-920876-1-7.
- Fregtman, Carlos Daniel. Cuerpo, música y terapia. 2ª ed. Editorial Mirall. 1990, Barcelona. ISBN 84-85351-97-5.
- Doménech Zornoza, José Luis; Blasco Vercher, Francisco; López Jonet, Higinio. Musicoterapia en la formación del terapeuta. 1ª ed. Nau llibres. 1987, Valencia. ISBN 84-7642-089-7.
- Benezon, Rolando. Manual de musicoterapia. 2ª ed. Ediciones Paidós Ibérica. 1985, Barcelona. ISBN 84-7509-086-9.
- Ducorneau, Gérard. Musicoterapia. 2ª ed. Editorial Edaf. 1988, Madrid. ISBN 84-7640-196-5.
- Loroño, Aitor; del Campo, Patxi. Taller de biomúsica. 1ª ed. Integral edicions. 1997, Barcelona. ISBN 84-85351-63-0.
- Andrews, Ted. La curación por la música. 2ª ed. Ediciones Martínez Roca. 1993, Barcelona. ISBN 84-270-1715-4.
- Alvin, Juliette. Musicoterapia. 2ª ed. Ediciones Paidós Ibérica. 1984, Barcelona. ISBN 84-7509-316-7.

Pàgines web:

- http://ca.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsica_cl%C3%A0ssica
- http://www.publicatuslibros.com/fileadmin/Biblioteca/Libros/Carlos_Cabezas_Lopez_-_Análisis_y_Características_del_Dibujo_Infantil.pdf

*Líquida y feliz entre mis manos
escapas del sueño en que naciste,
fluyes continua y leve hacia la forma
inalterable y fugaz de la memoria.*

*Música,
de Blanca Luz Pulido*