

La música pot ser terapèutica?

L'empatia és una de les emocions que més es promouen durant l'escolta i la producció musical

Joana Lara. Psiquiatra i psicòloga
 Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)
 Sant Pere Claver – Fundació

Alguns investigadors han reflexionat per què, com i en quines circumstàncies la música ofereix beneficis sobre el benestar físic, mental i emocional de les persones. Aquesta recerca permet establir que el que sentim i notem a través de la música és perfectament quantificable, demostrable i aplicable.

La musicoteràpia utilitza les propietats de la música com a ajuda a persones amb trastorns per afavorir el benestar físic, mental i emocional. L'aplicació de la salut a través d'aquest recurs s'ha utilitzat durant segles i en totes les cultures. Com va dir Charles Darwin, la música forma part de la comunicació humana des d'abans de l'existència del llenguatge verbal.

La música és un llenguatge universal. L'univers no existeix sense vibració: tot té el seu ritme, tot té moviment. La música també és moviment, el resultat de vibracions que resulten perceptibles a la nostra oïda.

El musicoterapeuta ha de tenir destreses tant musicals com terapèutiques. Els nombrosos estudis que expliquen com desenvolupar aquesta professió, publicats a universitats prestigioses de Barcelona, la resta de territori espanyol i més enllà de les nostres fronteres.

Hi ha una norma fonamental que se segueix en aquesta teràpia: el principi ISM. En aquest principi cal identificar l'estat emocional d'una persona en cada moment i associar-lo al so equivalent que expressi el mateix perquè la música tingui el seu lloc a la vida de la musicoteràpia.

L'empatia amb les notes

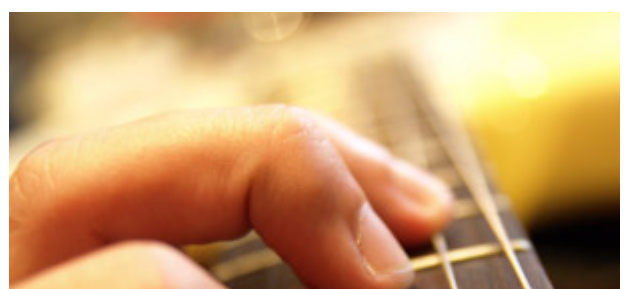
L'empatia és una de les emocions que més es promouen durant l'escolta o una producció musical. Encara que un estigui a soles, fer música implica un estat d'empatia amb un moment emocional definit.

Per exemple, els sons d'una batucada s'identifiquen amb un estat emocional. Els tambors poden portar al moviment corporal i davant dels quals molta gent respon. O escoltes un cant i l'estat emocional t'evocarà recolliment i meditació.

Hi ha músiques per escoltar en grup i músiques per escoltar en solitud. Hi ha músiques que un pot compondre o interpretar si té el gust, els estudis i la gràcia de tocar un instrument.

En un concert de rock la gent s'emociona de forma empàtica i se n'hi van preparats per a l'empatia. Fins i tot ens agrada estar en consonància amb l'ocasió. Compartir la música és un acte comunicatiu tan important com explicar part de la teua vida: la música parla molt per si mateixa i no és el mateix la música folklòrica de la Índia que la de Xile, per exemple, de manera que la preferència per una o per una altra és significativa.

Quan un expressa els seus gustos musicals es compromet més que quan expressa els seus gustos pictòrics, arquitectònics, teatrals, cinèfils, o fotogràfics. Oi que sí? Algunes persones poden dir que no els atrauen les pintures, l'arquitectura, el cinema, el teatre, la fotografia... però tots portem dins el ritme, el to i el timbre: el ritme de les nostres vísceres, el so del nostre propi cos, el timbre de la nostra veu que és com les empremtes de la mà, irrepetible i



"Compartir la música és un acte comunicatiu tan important com explicar part de la teua vida"

personal.

La veu humana és el so que més identifiquem per sobre de qualsevol soroll. La veu s'identifica encara que estigui a la mateixa freqüència que l'ambient. Alhora la veu humana és el so que pot resultar més calmant, o més irritant o més amenaçant o més amorós. Ningú es queda impassible davant del plor de gana d'un bebè. O sí?



L'oïda és un dels sentits més primitius després de l'olfacte.

Però moltes vegades l'olfacte ha quedat en segon pla, mentre que l'oïda, el ritme, la vibració i la melodia –componi música– segueixen sent importants per tots els éssers humans. Així doncs, posar en marxa la musicoteràpia és apropiat i segurament rendible. Les economies mentals dels nostres pacients segurament ho agrairan.

Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03 | info@spcsalut.org | www.spcsalut.org