



## **Musicoteràpia i Salut Mental**

La música és un fenomen universal i forma part de les nostres vides ja des dels inicis de la humanitat. Potser no en som conscients però la música està present en molts moments durant el nostre dia a dia i sobretot des de la gran revolució tecnològica. Sentim música quan mirem la televisió, quan escoltem la ràdio, quan ens reunim amb amics a un bar; imagineu una pel·lícula sense banda sonora? Un casament sense la música d'arribada dels nuvis? Són tants els moments i ocasions on la música apareix i té un paper important que podria ocupar tot l'article sencer, i aquest és un dels grans motius de l'eficàcia de la utilització de la música com a eina terapèutica: *la música es un llenguatge universal i proper per a tothom.*

La musicoteràpia és la utilització de música i/o elements musicals (so, ritme, melodia i harmonia) per un músic terapeuta qualificat amb l'objectiu de realitzar un procés terapèutic de prevenció o rehabilitació." (World federation of music therapy).

Cada cop en són més els estudis científics que avalen l'eficàcia de la musicoteràpia a diferents nivells de la persona. La música a la teràpia evoca psicològicament respostes fisiològiques, emocionals, psíquiques, energètiques i de socialització. El fet que la música sigui el llenguatge per excel·lència de les emocions i el fet que és un llenguatge no verbal fa que tingui la capacitat de poder tocar l'arrel del desajustos d'una altra manera. La música provoca reaccions físiques: la respiració canvia, el sistema muscular es posa en acció, i el sistema immunològic, el sistema nerviós, les ondes cerebrals, el ritme cardíac i les endorfines s'alteren. A nivell emocional, l'experiència musical provoca canvis en l'estat d'ànim, augmenta la creativitat, incrementa el benestar i la connexió intra, inter o transpersonal aportant un reforç de l'autoestima. Al mateix temps, a nivell cognitiu, en ser la música un llenguatge que passa en el temps, ens fa augmentar l'atenció i la concentració, estimula la memòria i ajuda a sostenir el jo de la persona. A nivell energètic ens dona vitalitat i presència. És el llenguatge de l'expressió i la comunicació que ens permet connectar amb els altres, la qual cosa té una gran importància en l'augment de l'empatia i la socialització.

Dins del context de la salut mental, la teràpia musical està molt indicada per als trastorns psíquics, pels efectes de les medicacions i per la institucionalització.

### **Musicoteràpia com a eina de rehabilitació psicosocial. Experiència del grup de matins d'AFAMMCA-ACFAMES**

Ja farà gairebé tres anys que es realitzen sessions setmanals de Musicoteràpia incloses dins el programa de rehabilitació psicosocial dut a terme a l'Associació AFAMMCA-ACFAMES per a un grup de persones afectades per un Trastorn Mental Sever de llarga durada. Actualment, el grup està constituït per unes 26 persones i la mitjana d'assistència a cada taller és d'un 10-12 persones, depenent el taller i el dia de la setmana, sent l'activitat de MT un dels dies amb més assistència, la qual cosa ens serveix d'indicador de l'atractiu i el bon funcionament del taller.

S'utilitzen tant tècniques musicoterapèutiques actives com receptives. Les primeres són aquelles on els usuaris han de crear o realitzar quelcom de manera voluntària i conscient a nivell musical, artístic o de moviment, com per exemple improvisació amb instruments, creació i/o repetició de ritmes musicals amb o sense instruments, treballar el moviment corporal improvisat o guiat, utilització de recursos vocals com el treball amb cançons, etc. Les tècniques receptives són aquelles que utilitzen l'audició musical amb un objectiu terapèutic, com per exemple, tècniques de relaxació progressiva amb música, exercicis de respiració, visualitzacions guiades, exercicis de focalització atencional i distracció, tècniques d'expressió emocional i/o artístiques (pintura, escultura, escriptura, etc.).

Els objectius terapèutics es van anar definint amb l'observació de les necessitats i potencialitats del grup i les persones que l'integren, sent el treball a *nivell social* un dels més importants. Amb els diferents exercicis de MT es promou el treball en parelles i en grup, es facilita la interacció i comunicació social a través del llenguatge verbal i no-verbal, es promou la creació i manteniment de vincles emocionals entre els integrants del grup i el sentiment de pertinença a



aquest, s'incideix en el nivell de participació i motivació i es fa un treball a nivell d'autoestima. La pràctica musical compartida ajuda a trencar l'aïllament i la soledat.

D'altra banda i gràcies als elements propis de la música, com el ritme, la melodia i el tempo, es fa un treball a *nivell cognitiu* amb l'objectiu de preservar i/o recuperar els dèficits que s'observen en les persones que pateixen un TMS de llarga durada en aquesta àrea. Es realitzen molts exercicis on es treballa l'atenció sostinguda, com per exemple, amb la creació i repetició de ritmes o el treball amb cançons seguint indicacions concretes per part del terapeuta, etc. És molt important també, el gran poder que té la Musicoteràpia per treballar la memòria en totes les seves vessants. Estimula la memòria a llarg termini i la reminiscència gràcies al fet de poder evocar i escoltar cançons pròpies de les històries de vida de cadascú. També es realitzen exercicis per millorar la memòria de treball i d'aprenentatge. Es fomenta la creativitat i la disposició al canvi i es treballen les funcions executives com la planificació i l'execució de tasques i dur a terme conductes que requereixin un ordre o estructura concreta.

A *nivell físic* la música ens ajuda a millorar la mobilitat general i articulatòria, millora la coordinació del sistema motriu, reforça l'estimulació sensorial, ajuda a augmentar o disminuir la velocitat de moviment i, el més important, promou la relaxació i redueix l'agitació.

Com ja hem comentat anteriorment, la música té un gran poder per evocar sentiments, i és per això, que el musicoterapeuta pot aconseguir grans beneficis a *nivell emocional* de la persona. Així doncs, pot ajudar a reconèixer i fomentar l'expressió emocional, millorar l'estat d'ànim i l'autoestima de la persona, crear situacions favorables a la descàrrega emocional però, el musicoterapeuta també ha de ser conscient, que la música mal utilitzada, pot aconseguir efectes oposats ja que pot despertar en la persona sentiments negatius com la tristesa, la ràbia, l'angoixa, degut al fet que la música afecta de manera diferent a cada persona. És per això que no hi ha "receptes musicals", no ens podem fiar de les llistes i CD's que ens venen sota el títol de "música relaxant", doncs tot i que costi

imaginar, la música pot tenir efectes negatius i nocius per la persona i sobretot pel seu estat d'ànim. Aquest fet evidencia l'important paper que juga el musicoterapeuta, el qual requereix d'una bona formació i habilitats per aconseguir una bona diagnosi, procés i resultats terapèutics.

L'experiència personal del taller de Musicoteràpia pel grup de rehabilitació psicosocial és molt positiva i enriquidora i són diversos els indicadors que evidencien els bons resultats i la necessitat de continuar amb les sessions per tal de mantenir-los. Així mateix, les avaluacions que obtenim per part de les persones que hi participen són sempre positives i reflecteixen la gran consciència dels beneficis que obtenen a nivell personal i la motivació per seguir realitzant les sessions de Musicoteràpia al llarg del temps.

A mode de conclusió, des de l'Associació considerem molt important el paper que juga la realització del taller de Musicoteràpia dins el programa de rehabilitació psicosocial per al grup de persones afectades per un TMS de llarga durada, gràcies a l'evidència dels bons resultats que s'han anat obtenint des dels inicis fins l'actualitat i és per aquest motiu que seguirà formant part de les activitats proposades per a millorar la qualitat de vida d'aquestes persones.

**Glòria Sebastian**  
**Psicòloga Afammca-Acfames**

Barcelona, Juny 2016