

MUSICOTERÀPIA: ELS EFECTES DE LA MÚSICA EN SITUACIONS DE DOLOR

CRÒNIC

Conxa Trallero Flix

Doctora en Ciències de l'Educació, Musicoterapeuta, Professora de la Universitat de
Barcelona

La música, una via terapèutica d'expressió i comunicació

Al llarg de la història podem observar que gairebé totes les cultures han usat la música com un ingredient aglutinant dels membres d'una comunitat i que contribueix a **crear i enfortir els vincles** familiars i socials. Així, molt sovint la música s'ha usat, i encara s'usa, per acompanyar o celebrar esdeveniments importants o transcendents en la vida de la col·lectivitat, com ara una mort, un naixement, la collita o també per fer més agradable la tasca diària i les feines al camp o a la mar. També trobem molts rituals d'iniciació i de sanació que s'acompanyen amb danses i cants que uneixen tots els participants en una mateixa activitat, permetent-los d'**expressar** les seves emocions i ajudant-los a **comunicar-se** amb el altres. La pràctica musical compartida ajuda a **trencar l'aïllament** i la soledat i permet exterioritzar el món intern, alleujant el sofriment i l'angoixa o manifestant l'alegria.

És important remarcar que aquestes activitats musicals són col·lectives, vol dir que no hi ha ningú que n'estigui exclòs i que els cants i balls s'aprenen per tradició oral sense que calgui estudiar música en el sentit que entenem actualment, és a dir, sense necessitat d'aprendre a llegir i escriure la notació musical. Aquest aspecte **comunicatiu** i **participatiu** confereix a la música una gran part de la seva qualitat guaridora.

Els antics grecs ja coneixien la capacitat guaridora de la música i la van utilitzar amb els malalts. Posteriorment diferents civilitzacions, en major e menor grau segons la seva sensibilitat, van fer ús de tècniques musicals per pal·liar els símptomes de diverses patologies. La instauració formal de la Musicoteràpia com a Ciència en el món actual data de la segona meitat del segle XX, moment en el que es va fundar l'Associació Americana i a partir del qual les investigacions sobre els resultats de l'aplicació de la Musicoteràpia en diferents malalties no han parat d'augmentar i de difondre's.

Què és i com actua la Musicoteràpia?

La Musicoteràpia és una disciplina relativament jove i, en el nostre país, poc coneguda. Això afavoreix que circulin tota mena de tòpics i d'idees errònies sobre què és i com s'usa.

D'una banda, predomina la idea que una persona pot aplicar-se-la a casa, sense un terapeuta, només escoltant un disc adquirit a una botiga més o menys especialitzada i que està prescrit per a tal o qual malaltia. Així, trobem llistes de músiques que serveixen per a tot, des de reduir el colesterol fins a fer

desaparèixer les berrugues. Però és del tot inexacte pensar que hi ha músiques que es poden receptor de forma massiva i per a totes les persones, situacions i dolences. D'altra banda, i relacionada amb l'anterior fals concepte, està molt estesa la creença que la Musicoteràpia consisteix tan sols a escoltar música d'una forma passiva. Novament es tracta d'una idea molt allunyada de la realitat. Perquè si bé és cert que hi ha casos en què la Musicoteràpia s'aplica d'una forma receptiva –que no vol dir passiva- i el pacient escolta música guiat per un terapeuta que va ajudant-lo a elaborar i exterioritzar el que sent, hi ha un treball molt important que es realitza estimulant la persona a que s'impliqui activament en la sessió cantant i tocant instruments senzills (sobretot de percussió), a l'hora que busca la seva manera particular i personal de manifestar el seu món intern i els seus conflictes. Per tant, no es tracta de buscar fora d'un mateix música o músiques que causin determinat efecte més o menys intens, sinó que es tracta de **buscar dins nostre** aquelles músiques que coneixem o que inventem en el moment i que ens ajuden a connectar amb la nostra part més profunda i inconscient i a exterioritzar-la

És a dir, que la música cantada i tocada pel propi pacient té la capacitat de commoure'l profundament; és una via d'**expressió de sentiments** a l'hora que exerceix un fort impacte sobre l'estat d'ànim, creant situacions favorables a la **descàrrega emocional**, a la **manifestació** d'alegria, tristesa, angoixa....

Molt sovint la noció que es té sobre la Musicoteràpia és que serveix tan sols per calmar-se i que per a aquest fi són adequats els CD que es venen sota el títol de "Música relaxant". És important aclarir que la música pot relaxar però també pot **activar, crispar, angoixar, entristir, alegrar** i que pot tenir **efectes oposats**, depenent de l'estat de cada persona, de les seves experiències amb la música, preferències, etc. Per aquesta raó cal conèixer el diagnòstic del pacient i quina música li convé en cada moment per tal d'obtenir els resultats desitjats. **La música no és un medicament inocu**. Mal administrada pot produir efectes adversos o, simplement, afectes contraris als que s'esperen; ben administrada, però, té unes indubtables qualitats per aconseguir la restauració, el manteniment i la millora de la salut mental, emocional i física de les persones.

Els elements de la música i el seu efecte sobre la persona

Ens podem preguntar què té la música que la fa ser així de terapèutica. La resposta està en els elements que la formen, que abasten tots els aspectes de l'ésser humà. En primer lloc, l'aspecte físic, corporal o material està relacionat amb **el so**, que és la primera matèria de la música: una realitat física formada per les vibracions sonores que ens arriben a l'oïda transmeses per l'aire.

Quan escoltem una música molt rítmica, per exemple de tambors africans, sentim un impuls irrefrenable de moure'ns i ballar, seguint la música. **El ritme** és el primer element estructurat de la música i proporciona sensació d'ordre, d'organització. L'equivalent en el ser humà és l'aspecte fisiològic, perquè el nostre organisme funciona a partir de ritmes, igual que la naturalesa: el batec del cor, la respiració, la circulació sanguínia, els cicles de son i vigília, els cicles mensuals, les marees, les estacions, els anys...

Tots aquests esdeveniments segueixen una seqüència de fets que es repeteixen en un període de temps més curt o més llarg.

De vegades, una cançó que escoltem o cantem ens pot fer plorar; d'altres, ens sentim alegres amb alguna música. És la **melodia**, és a dir la successió de diferents altures dels sons, la que ens provoca canvis en l'estat d'ànim. Podem afirmar, doncs, que la melodia és l'element de la música que ens posa en contacte amb les nostres emocions.

I encara un tercer element de la música, aquest més complex, és l'**harmonia**. Consisteix en la superposició de diferents altures de so que sonen a la vegada, com quan sentim un acord o una música cantada o tocada per un cor o una orquestra. Adonar-nos d'aquesta simultaneïtat, processar-la i comprendre-la requereix d'una activitat intel·lectual important.

Per tant, en la música trobem integrats els diferents aspectes de la persona: **físic** (ritme), **emocional** (melodia) i **mental** (harmonia). I des d'aquesta integració podem seguir ascendint a altres nivells i arribar a l'aspecte espiritual, perquè la música també és capaç de fer-nos experimentar estats elevats de consciència i tenir experiències transpersonals de fusió amb l'Univers.

Està comprovat que la música és capaç d'originar canvis en la persona, que poden ser fisiològics, emocionals, cognitius, interpersonals, espirituals. Les nombroses investigacions que s'han dut a terme fins el moment demostren una gran capacitat transformadora i guaridora de la música quan s'aplica en un entorn terapèutic, amb la intervenció d'un musicoterapeuta professional, amb un pla de tractament, uns objectius i un compromís per part del pacient a prendre part activa en la teràpia.

Àmbits d'aplicació de la Musicoteràpia

Dins la Musicoteràpia hi ha diverses escoles i tendències. La primera divisió que es pot fer està referida a la utilització de la música de forma **passiva o activa**. Hi ha mètodes i musicoterapeutes que usen, bàsicament, l'**audició de músiques significatives** per al pacient (no de músiques estàndard); aquesta intervenció és l'única possible en alguns casos, com ara amb persones que estan en coma, malalts terminals o en estat vegetatiu, nounats, anesthesiologia, etc. L'altra tendència, la que usa la música **de forma activa** té aplicació sobretot en l'àmbit educatiu i en tots els casos en què el pacient pot participar activament en les sessions. Sovint es barregen les dues tècniques en una mateixa sessió. També hi ha diversos enfocaments depenent de la **línia psicològica** a la que s'adscriu el terapeuta: psicodinàmica, conductista, cognitiva, humanista.

Els camps d'aplicació de la Musicoteràpia són nombrosos i abasten un diversos àmbits. Es parla, generalment, de **4 àrees d'aplicació**: clínica, geriatria, salut mental i educació. En cada una d'elles els pacients poden rebre tractament de forma **individual o en grup**, en funció de la seva situació i patologia.

Personalment, utilitzo un mètode propi al que anomeno **Musicoteràpia Autorealizadora**, d'orientació humanista i que parteix de la confiança en les capacitats expressives, creatives i musicals

que són inherents a tots els éssers humans, sense tenir cap coneixement específic de música. Tots estem immersos en un món on hi ha música, un llenguatge que ens és familiar encara que no el sapiguem llegir ni escriure, i amb el qual ens podem expressar sense esforç, tal com fèiem quan érem petits. Tan sols cal aprendre a deixar-se anar, perdre la por, explorar i recuperar les habilitats oblidades.

La **creativitat** expressada musicalment produeix una gran satisfacció i realització personal perquè implica la persona de forma integradora amb cos, ànima, emocions i intel·lecte. En aquest camí cap a l'autorealització el descobriment de la **veu pròpia** és un factor decisiu. Aquest treball comporta, d'alguna manera, posar-se en contacte amb la nostra **essència**, aquesta particularitat que ens diferencia de tots els altres i a la vegada ens hi uneix; ens permet experimentar-nos com una part del Cosmos, com un instrument del gran concert de la vida.

Musicoteràpia i dolor crònic

S'ha comprovat que la música activa la producció **d'endorfines** i que la utilització de la veu és particularment terapèutica. Una investigació recent realitzada per científics de la Universitat de Frankfurt ha demostrat que, després de cantar, els participants en un cor no professional havien augmentat considerablement les concentracions en sang d'immunoglobulina A (sistema defensiu de l'organisme). En canvi, després d'escoltar passivament la mateixa música, sense cantar-la, els valors eren els normals. Els científics van concloure que cantar no tan sols enforteix el sistema immunitari sinó que millora notablement l'estat d'ànim.

En situacions de **dolor crònic** la Musicoteràpia s'usa per relaxar, calmar l'angoixa i l'estrès; expressar les emocions; proporcionar esbarjo, distracció i satisfacció personal, la qual cosa ajuda a disminuir la percepció del dolor.

Encara que pot semblar que l'activitat més apropiada per assolir aquests objectius sigui l'escolta receptiva de música relaxant, la meua experiència m'ha demostrat que és molt més eficaç la Musicoteràpia activa, tal com demostra l'estudi citat anteriorment. Quan els membres del grup canten i toquen expressant el que senten es crea un estat de màxima concentració, un estat de total presència en l'"**ara**" i "**aquí**" similar al que s'aconsegueix amb la **meditació**. Aquesta pràctica no només ajuda a aturar els pensaments obsessius o recurrents sinó que proporciona una sensació de llibertat i de tranquil·litat física, emocional i mental. La vibració de les veus i dels sons que entre tots es van creant actua sobre cada participant, com un **massatge** que l'ajuda a **equilibrar-se** externament i internament, com un fil conductor el porta a **centrar-se** i a sentir-se més viu i més en contacte amb experiències vitals i **enriquidores**. Aquesta vivència ens fa sentir realitzats com a persones i ens ajuda a percebre el dolor amb menys tensió i crispació i amb un estat anímic més tranquil i assossegat.

La Musicoteràpia aprofita les aptituds **catàrtiques** de la música, per una banda, que afavoreixen la manifestació emocional i la descàrrega d'inquietuds i angoixes, i de l'altra, usa les capacitats **balsàmiques** de la melodia i del so, que poden oferir consol i reconfortar les persones que pateixen.

Algunes lectures per ampliar el tema

BENZON, R.O.- (2000). *Musicoterapia. De la teoría a la práctica*. Barcelona: Ed. Paidós. Col. Psicología, Psiquiatría, Psicoterapia, n. 195.

BETÉS DE TORO, M. (Comp).- (2000). *Fundamentos de musicoterapia*. Madrid: Ediciones Morata. Col. Psicología.

DAVIS, W.B.; GFELLER, K.E. y THAUT, M.H.- (2000). *Introducción a la Musicoterapia. Teoría y Práctica*. Barcelona: Ed. Boileau.

RUUD, E.- (1993). *Los caminos de la musicoterapia. La musicoterapia y su relación con las teorías terapéuticas actuales*. Buenos Aires: Ed. Bonum. Col. Musicoterapia.

TRALLERO, C.- (2004). *El despertar del ser harmònic. Musicoteràpia Autorealitzadora*. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat. Col. Serra d'Or, n. 323.

TRALLERO, C. (2004). "Musicoterapia creativa en pacientes con cáncer: un método para disminuir la ansiedad y el estrés". Revista virtual Psiquiatría.com <http://www.psiquiatria.com/interpsiquis/2004/14603>.

**AQUEST ARTICLE HA ESTAT PUBLICAT A LA REVISTA REU+, EDITADA
PER LA LLIGA REUMATOLÒGICA CATALANA. N. 46, MARÇ 2006.**