

Recursos grupals per l'educació musical

Josep Gustems Carnicer i Adrien Faure Carvallo (Universitat de Barcelona)

Conxa Trallero Flix, *El cálido abrazo de la música*. Barcelona, Edició pròpia, 2020, 460 p. Accessible a: <http://www.musicoterapia-autorrealizadora.net/librodemta12.html>

La professora Conxa Trallero Flix ens presenta un nou llibre dedicat a la influència benèfica i transformadora de la música sobre les persones, idea present en la majoria dels seus treballs publicats i que recull magníficament en el nom de la seva web: www.musicoterapia-autorrealizadora.net. En aquest llibre, gratuït i de lliure accés, l'autora reuneix els seus més de trenta anys d'experiència com a musicoterapeuta. Especialista en accions de caràcter grupal, Conxa Trallero hi destaca els continguts de tipus equilibrador i emocional. En aquest sentit, l'obra inclou més de cinc-centes activitats per a diferents col·lectius, edats, situacions, i patologies que poden ser de gran interès i utilitat als professionals de l'educació, de la música i de la salut.

La Conxa, podem anomenar-la així, després de vint anys de compartir docència a la Universitat de Barcelona, és una excel·lent professional. Formada en el món de la música clàssica, s'ha interessat profundament per les músiques d'altres cultures i realitats, sempre amb una orientació didàctica, terapèutica i d'autoconeixement, un dels pilars del seu mètode. El llibre comença amb un capítol íntim, proper i revelador, un relat en clau autobiogràfica que permet entendre la situació de la musicoteràpia, així com les seves pràctiques i aprenentatges en les últimes dècades. Un repàs sincer i útil per entendre les dificul-

tats, aportacions, llums i ombres d'un coneixement singular, difícil d'obtenir, marcat i a l'hora limitat per la personalitat dels seus impulsors i difusors. En aquest sentit la seva persistència i discreció en nedar entre moltes aigües li ha permès –entre d'altres fites– poder publicar en editorials de prestigi (com Desclée de Brouwer, l'Abadia de Montserrat o Edicions de la Universitat de Barcelona) o donar les classes de Introducció a la Musicoteràpia, una assignatura de l'antiga diplomatura de mestre d'educació especial de la UB, que malauradament va desaparèixer en néixer els actuals graus de mestre.

La segona part del llibre, pràctica i didàctica, està dedicada a descriure els tallers que ha anat oferint l'autora, al llarg dels anys, en diferents contextos acadèmics (postgraus, màsters, cursos d'estiu...). Les seves temàtiques van des de la consciència corporal fins al descobriment de la música interior, passant per la creativitat musical, l'equilibri emocional o el despertar de la pròpia veu. Aquest apartat lliga amb el tercer, on es descriuen tallers destinats a públics específics, per exemple: pacients oncològics, prevenció de l'estrès, autorealització, millora en la comunicació... tot un seguit de situacions pensades per a docents, adults, avis, joves i persones amb dificultats de qualsevol tipus, que poden veure, en l'experiència musical, un camí de millora i alleujament del seu malestar. Efectivament, els tallers grupals

són l'escenari preferit per la Conxa a l'hora de plantejar accions constructives. N'és una fervent entusiasta i això es nota en la qualitat i quantitat de propostes i comentaris recollits sobre els seus efectes benèfics.

Seguint amb l'enfocament pràctic del llibre, la part quatre està dedicada als tallers de treball individuals que l'autora ha dut a terme al llarg de la seva vida. Tot i no ser la part central del seu treball, ens mostra exemples de com organitzar sessions de treball amb un sol participant. El llibre es completa amb un valuós apèndix on podem trobar una cuidada selecció de poemes, partitures, cançons, visualitzacions, qüestionaris per a tallers específics, i propostes d'audició que seran de gran ajuda per al lector. Són especialment remarcables els exemples de visualitzacions que proposa l'autora, una proposta de treball interdisciplinari amb una marcada influència de la meditació budista, recollida i difosa pel que ha vingut a anomenar-se *mindfulness* o consciència plena, un concepte que l'autora ha relacionat de forma magistral amb l'experiència musical.

L'escriptura de la Conxa destaca per l'ús d'un llenguatge tècnic però proper, entenedor tant per a músics, mestres, musicoterapeutes, psicòlegs... Amb un estil rigorós i sincer, l'autora plasma les seves il·lusions, dubtes i forteses en la difícil tasca de parlar de música i emocions a través del text escrit. La Conxa sap combinar l'acció amb la reflexió i és aquí on rau un dels seus principals valors: la construcció progressiva del coneixement a partir del treball inductiu i deductiu, que conjuga teoria i pràctica de forma magistral amb l'objectiu de ser una eina útil per tots aquells col·lectius que puguin sentir-se cridats a llegir-lo i consultar-lo. Un treball com aquest és fruit de la llarga experiència i dedicació en la formació multidisciplinària

que exigeix la musicoteràpia, abastant disciplines allunyades que es vinculen poc a poc, permetent que aflorin les seves similituds i també les seves contradiccions, cuidades a foc lent, sense pressa però amb la inequívoca certesa del camí correcte, i que representa també per a qui les professa, un procés de creixement personal irrenunciable i volgut. Per als educadors, està clar que estem davant d'un llibre ple de sorpreses i de recursos originals, difícils de trobar reunits en un mateix volum, provinents de pràctiques musicals ben diverses però que la Conxa ha sabut vincular amb la vida i el creixement de les persones. Una eina, en definitiva, destinada a la plenitud i al benestar. Un consol i un apropament que ens abracen per fer-nos sentir part d'alguna cosa més gran que els nostres propis límits, que busca transcendir la restringida experiència individual gràcies a la música.

Referències

- Oller, J., i Trallero, C. (2008) *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora® para el estrés asistencial*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Trallero, C. (2004) *El despertar del ser harmònic. Musicoteràpia Auto-realitzadora*. Barcelona, Publicacions de l'Abadia de Montserrat.
- Trallero, C. (2013) «Música, una terapia para el estrés docente», a J. Gustems (ed.). *Arte y bienestar. Investigación aplicada*. Barcelona, Edicions i Publicacions de la Universitat de Barcelona, p. 61-74.
- Trallero, C. (2013) «Música y Creatividad: Aportaciones de la Musicoterapia al Bienestar personal», a J. Gustems (ed.). *Creatividad y educación musical: actualizaciones y contextos*. Barcelona, Dinsic, p. 67-79.