

Música pel confinament

L'American Music Therapy Association (AMTA) situa al voltant dels anys 50 l'inici de l'aplicació sistemàtica de la musicoteràpia en el context del final de la segona guerra mundial, a partir d'observar les millores que la música produïa en els ferits hospitalitzats a conseqüència de la guerra i en el seu procés de rehabilitació. Així i tot, la relació entre la música i la salut ve de molt més lluny.

Se sap, per exemple que els metges àrabs se'ls hi demanava formació musical per poder desenvolupar la seva activitat professional. Aquesta relació ha estat molt estreta pràcticament al llarg de tota la història de la humanitat, i és que els beneficis que la música aporta a la salut són evidents i han estat estudiats en innumerables ocasions. En l'actualitat i gràcies als avenços en neuroimatge, aquestes evidències s'han pogut concretar i fer visibles.

Per aquest motiu, cada vegada és més habitual veure com la música s'integra als serveis hospitalaris. En aquests contextos, s'observa com l'escolta i la realització de música durant els períodes d'hospitalització, redueix els estats d'ansietat, redueix els nivells de cortisol, estimula la producció de dopamina i serotonina que tenen a veure amb el benestar i millora el nostre sistema immunitari.

És per a tots aquests motius que davant la situació d'aquestes darreres setmanes tan convulses que estem vivint, la música s'està utilitzant de manera natural per alleugerir alguns dels efectes psicològics (irritabilitat, ansietat, desesperació o sensació d'aclaparament per no poder sortir al carrer) que segons el COPC (Col·legit Oficial de Psicòleg de Catalunya) recull en la seva guia per a la gestió de les relacions i la convivència durant el confinament per l'epidèmia del COVID-19 que ha publicat aquest mes d'abril.

Amb l'objectiu de millorar el benestar psíquic i emocional, el musicoterapeuta (Acreditat per l'Associació Espanyola de Musicoterapeutas Professionals M-TAE 49) i psicòleg (col·legiat n. 13459), Raül Hernández Hernández ens proposa un recull de cançons per fer front aquesta pandèmia. El mateix professional ens recorda que no existeixen receptes universal i úniques i que les cançons no serveixen per tothom igual. És necessari que la música empatitzi amb aquella situació emocional de qui l'escolta. De manera que aquesta llista hi trobarem des d'una música solemne com és el rèquiem de Berlioz fins a un tema desenfadat i irreverent dels Osonencs Oques Grasses. Cançons que identifiquen i connecten amb allò més íntim de cadascú.

Desitjant que la música us acompanyi en aquests moments, us deixem amb aquesta llista:

https://open.spotify.com/user/roses2008/playlist/0ks1Bz7oOGsxf5oxJ9eKXr?si=Z5IJ_gmFRZqQbU5NevFhrA

