

Trallero, C. (2020). *El cálido abrazo de la música*. Kit-book Servicios Editoriales.

ADRIEN FAURE-CARVALLO

Universitat de Barcelona

Departament de Biblioteconomia, Documentació i Comunicació Audiovisual

adrienfaure@ub.edu

<https://orcid.org/0000-0002-6065-5186>

MERCÈ NAVARRO-CALAFELL

Universitat de Barcelona

Departament de Didàctiques Aplicades

mercenavarro.5@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4370-5479>

Rebut: 09/05/2022 | Acceptat: 03/06/2022

La càlida abraçada de la música

Ser testimonis de quelcom que mereixi ser recordat és, com a mínim, una sort. I, en aquesta ocasió, podem considerar-nos afortunats que algú amb l'experiència i la formació de la Dra. Conxa Trallero ens faci partícips d'un tros de la seva vida: un regal en forma de llibre que no ens deixa indiferents.

En primer lloc, el seu accés lliure i gratuït col·loca aquest treball davant d'una societat de l'avui i del demà, hiperconnectada, veloç i que busca compartir les seves troballes, així com les preguntes que les han generades. L'obligat confinament de la covid-19 ha permès a aquesta autora finalitzar aquest extens i complet llibre, el tercer d'una apassionant saga d'obres dedicades al benestar personal i al creixement de cadascú mitjançant experiències musicals. Aquest ha estat el punt de partida i l'estació d'arribada durant anys, dedicats a la tasca docent universitària i a l'atenció terapèutica de joves i adults. Efectivament, la Dra. Trallero, Conxa per als seus companys, ha impartit classes durant més de 20 anys a la

Universitat de Barcelona, ciutat on es va formar al Conservatori Superior Municipal per obtenir el grau superior de Música. Aquesta formació musical de tall clàssic ha estat completada i modulada per la gran curiositat personal de l'autora en les músiques d'altres procedències (l'anomenada *world music*), així com en la música moderna de la mà de músics de l'antiga Orquestra Plateria, vinculats a la que va ser la sala i escola de música Zeleste d'aquesta ciutat.

En aquest context, no és estrany que la nostra autora s'interessés per la musicoteràpia, ciència que al nostre país encara està en una fase incipient, com si es tractés d'una "menor d'edat" —si ens permet—, però que poc a poc reclama la seva vàlua indiscutible. La seva formació com a musicoterapeuta a la URL a través de Patxi del Camp o R. Benenzon, entre d'altres, li va obrir la ment i les orelles a una altra manera d'escoltar i d'acostar-se a la música, amb respecte però sense la por amb què abans s'educava als conservatoris. Això es pot notar en les activitats proposades en aquest llibre i en la seva manera d'abordar la creació musical des de la proximitat, la intenció simple i el respecte per allò creat, sense complexos, sense prejudicis.

Aquesta actitud, present al llarg i ample d'aquest treball complet de 460 pàgines, aflora al costat del rigor i la precisió de determinades propostes. Tot i estar acostumada a la improvisació a l'aula, la seva forma de treballar és extremadament precisa i cuidada en els detalls petits, l'ús de multitud de recursos sonors, l'ús específic de l'espai de l'aula o la distribució del temps de classe. Les activitats (se'n descriuen detalladament més de cinc-centes al llarg de tot el llibre) que capítol a capítol va descrivint són el fruit de 30 anys d'experiència en aquest camp, a mig camí entre l'educació musical i la musicoteràpia. I és que la Conxa no explora la musicoteràpia únicament per a malalties complexes, sinó que ens presenta activitats d'autoconeixement, de realització personal i de creixement que pot utilitzar qualsevol persona, de tota edat i condició. Aquesta ha estat la filosofia que ha impulsat l'autora i així ho podem veure a les propostes del seu web Musicoteràpia autorrealitzadora (www.musicoterapia-autorrealizadora.net), on podem seguir les seves investigacions dia a dia. La mou la influència benèfica de la música sobre les persones amb un sentit transformador, i ahora compartit, ja que la majoria de propostes són pensades per realitzar en grup.

Al primer capítol del llibre, la Conxa ens explica la seva trajectòria autobiogràfica, que permet entendre la situació de la musicoteràpia espanyola en les darreres dècades. Es tracta d'un repàs sincer, proper i útil per entendre les dificultats, les aportacions, els llums i les ombres d'un coneixement singular, difícil d'obtenir, marcat i, alhora, limitat per la personalitat dels seus impulsors i difusors. Un apropament a la musicoteràpia des d'una òptica científica, però alhora personal i humana. En aquest sentit, la seva persistència a nedar entre moltes aigües li ha permès —entre altres èxits— poder publicar els seus treballs en editorials de prestigi (com Desclée de Brouwer, Publicacions de l'Abadia de Montserrat o Edicions de la Universitat de Barcelona), i ha rebut el Premi Joan Profitós d'assaig pedagògic pel seu llibre *El despertar del ser harmònic. Musicoteràpia Autorealitzadora*, o impartir les classes d'Introducció a la Musicoteràpia a la Universitat de Barcelona, una assignatura de l'antiga diplomatura de Mestre d'Educació Especial, que malauradament va desaparèixer amb el disseny dels graus actuals.

La segona part del llibre està dedicada a descriure els tallers grupals impartits al llarg dels anys en diferents àmbits acadèmics (postgraus, màsters, cursos d'estiu). Coneixedora de les pràctiques de *mindfulness*, l'autora ens brinda uns continguts que fan referència a diferents temes musicals, corporals i emocionals, que van des de la consciència corporal fins a la creativitat musical, i passen per l'equilibri emocional, el despertar de la pròpia veu o el descobriment de la música interior. A més, a la tercera part, s'hi inclouen activitats destinades a públics específics (com ara pacients oncològics), prevenció de l'estrès, autorealització, millora en la comunicació, que poden trobar un camí de millora i alleugeriment del seu malestar gràcies a l'experiència musical. Tot això es completa amb els exemples pràctics de tallers de treball individuals, així com amb un apèndix on podem trobar poemes, partitures, cançons, visualitzacions, qüestionaris per a tallers específics i propostes d'audició per a totes les edats; aquesta darrera secció marca una gran diferència amb altres propostes del mateix àmbit, ja que es compon d'una deliciosa selecció de recursos que ens aproparà a la música des de perspectives i manifestacions de difícil accés. Més encara en el context actual, on les tecnologies ens obren les portes

a una infinitat de continguts i una mirada experta com la de l'autora ens serà d'inestimable ajuda per saber on focalitzar les nostres cerques.

Per als educadors i professors de música, estem davant d'un llibre ple de recursos originals i nous, difícils de trobar reunits en un mateix volum, provinents de pràctiques musicals molt diverses i amb una marcada orientació cap al benestar i la plenitud. La Conxa descriu la influència de la música de manera poètica, com un "consol" i una "càlida abraçada", que ens permet sentir-nos part d'una cosa més gran que els límits d'un mateix, que busca transcendir la limitada experiència individual gràcies a la música i la seva experiència vivencial compartida.

Gràcies a la tasca docent de l'autora, el llibre està escrit amb un llenguatge tècnic, però alhora proper, comprensible tant per a músics com per a mestres, musicoterapeutes, psicòlegs, amb un estil rigorós i alhora sincer, i plasma il·lusions, dubtes i forteses en aquesta tasca difícil de parlar de música i emocions mitjançant un paper. La Conxa combina a la perfecció l'acció amb la reflexió, i és aquí on rau un dels principals valors: la construcció gradual del coneixement a partir del treball inductiu i deductiu, conjugant teoria i pràctica per oferir una eina útil per a molts col·lectius dedicats a treballar amb altres persones.

Un treball com aquest és fruit d'una extensa formació multidisciplinària com la que exigeix la musicoteràpia, que abasta disciplines allunyades, però que es vinculen lentament. Gràcies a això, permet que aflorin les similituds i també les contradiccions dels diferents àmbits en què es mou la musicoteràpia. D'aquesta manera, cuinada a foc lent, sense pressa però amb la certesa inequívoca del camí correcte, l'obra ens condueix cap al descobriment i l'aprofundiment en la música com a experiència positiva. A més, les seves propostes d'activitats porten implícit el coneixement interdisciplinari, que també ha representat per a qui les professa i exerceix un procés de creixement personal irrenunciable i estimat. I aquest és el veritable regal.

Referències bibliogràfiques

TRALLERO, C. (2020). *El cálido abrazo de la música*. Kit-book Servicios Editoriales.