



El cálido abrazo de la música. Una guía de Musicoterapia.

Conxa Trallero Flix, 2020
Barcelona: Edición propia. 460 págs.
ISBN: 978-84-122251-5-0

Disponible en:

<https://musicoterapia-autorrealizadora.net/el-calido-abrazo-de-la-musica-una-guia-de-musicoterapia/>

 **Josep GUSTEMS CARNICER**

Universidad de Barcelona

jgustems@ub.edu

<https://orcid.org/0000-0002-6442-9805>

 **Adrien FAURE-CARVALLO**

Universidad de Barcelona

adrienfaure@ub.edu

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

Recepción: 31/03/2020 | Revisión: 17/05/2020 | Aceptación: 29/05/2020 | Preprint: 07/12/2020 | Publicación: 01/10/2021

La Dra. Conxa Trallero Flix, creadora de la web musicoterapia autorrealizadora (musicoterapia-autorrealizadora.net), nos propone un nuevo trabajo dedicado a la influencia benéfica de la música sobre las personas con un sentido transformador, idea presente en la mayoría de sus trabajos publicados y que recoge magníficamente en los contenidos de su web.

La Dra. Trallero ha reunido en este libro gratuito, de libre acceso, su experiencia de más de 30 años como musicoterapeuta, sobre todo en propuestas y actividades de carácter grupal con un claro contenido equilibrador y emocional. En este sentido, incluye más de 500 actividades para diferentes colectivos, edades, situaciones, y patologías que pueden ser de gran interés a los profesionales de la educación, de la música y de la salud.

Conxa Trallero, después de 20 años de impartir docencia en la Universidad de Barcelona como excelente profesional, estuvo formada en el mundo de la música clásica aunque su interés y curiosidad personal le han llevado a interesarse profundamente por las músicas de otras culturas y realidades, siempre con una marcada orientación didáctica y terapéutica, a través del autoconocimiento, uno de los pilares de su método propio. Cursó el master de Musicoterapia en la Universitat Ramon Llull, junto con los cursos de especialización del País Vasco.



El volumen comienza con un capítulo dedicado a explicar su trayectoria, un relato en clave autobiográfica que permite entender la situación de la musicoterapia y las prácticas y aprendizajes en esta dirección en las últimas décadas y donde ella ha tomado parte. Un repaso sincero y útil para entender las dificultades, aportaciones, luces y sombras de un conocimiento singular, difícil de obtener, marcado y a la hora limitado por la personalidad de sus impulsores y difusores. En este sentido, su persistencia y discreción en nadar entre muchas aguas le ha permitido –entre otros logros– el poder publicar sus en editoriales de prestigio (como Desclee de Brouwer, la Abadía de Montserrat o Ediciones de la Universidad de Barcelona), recibiendo el Premio *Joan Profitós* de Ensayo Pedagógico por su libro *El despertar del ser harmònic. Musicoteràpia Autorealitzadora*, o impartir las clases de *Introducción a la Musicoterapia* en la Universidad de Barcelona, una asignatura de la antigua diplomatura de maestro de educación especial, que desgraciadamente desapareció con el diseño de los actuales grados de maestro.

La segunda parte del libro está dedicada a describir los talleres que la Dra. Trallero ha ido ofreciendo a lo largo de los años en diferentes contextos académicos (postgrados, másters, cursos de verano...). Conocedora de las prácticas de *mindfulness* cercanas al Budismo, los contenidos del libro hacen referencia a distintos temas musicales, corporales y emocionales, yendo desde la conciencia corporal, la creatividad musical, el equilibrio emocional, el despertar de la propia voz, el descubrimiento de la música interior, etc. Además, la tercera parte describe los talleres destinados a públicos específicos: para pacientes oncológicos, para prevención del estrés, autorrealización, mejora en la comunicación... toda una serie de situaciones pensadas para docentes, adultos, ancianos, jóvenes y personas con dificultades de todo tipo, que pueden ver en la experiencia musical un camino de mejora y alivio de su malestar. Efectivamente, la parte 2 y 3 del libro están referidas a talleres grupales, el escenario preferido por la autora a la hora de plantear acciones educativas, del que es una ferviente entusiasta y eso se nota en la calidad y cantidad de propuestas y comentarios recogidos sobre sus efectos benéficos.

La parte cuatro está dedicada a los talleres de trabajo individuales que la autora ha llevado a cabo a lo largo de su vida. Aunque no es la parte central de su trabajo, en esta cuarta parte presenta ejemplos de cómo organizar sesiones de trabajo con un solo participante. Además, el libro se completa con un apéndice donde podemos encontrar poemas, partituras, canciones, visualizaciones, cuestionarios para talleres específicos, y propuestas de audición para todas las edades.

Todo el libro está escrito con un lenguaje técnico pero cercano, comprensible tanto para músicos, maestros, musicoterapeutas, psicólogos... con un estilo riguroso y a la vez sincero, plasmando sus ilusiones, dudas y fortalezas en esta tarea difícil de hablar de música y emociones a través de palabras escritas en un papel. La Dra. Trallero sabe combinar la acción con la reflexión, y es aquí donde radica uno de sus principales valores: la construcción paulatina del conocimiento a partir del trabajo inductivo y deductivo, conjugando teoría y práctica de forma magistral con el objetivo de ofrecer una herramienta útil para muchos colectivos que puedan sentirse llamados a leerlo y consultarlo.

Un trabajo como este es fruto de una dedicación dilatada a la formación multidisciplinar que exige la musicoterapia, abarcando disciplinas alejadas y vinculadas lentamente, permitiendo que afloren sus similitudes y también sus contradicciones, cocinadas a fuego lento, sin prisa pero con la inequívoca certeza del camino correcto. Muchas de sus propuestas llevan implícito el conocimiento in-



terdisciplinar, que ha representado también para quien las profesa y ejerce, un proceso de crecimiento personal irrenunciable y querido.

Para los educadores y profesores de música, estamos ante un libro lleno de sorpresas y recursos originales y novedosos, difíciles de encontrar reunidos en un mismo volumen, provenientes de prácticas musicales muy diversas y de diversas procedencias, pero que la autora ha sabido vincular con la vida y el crecimiento de las personas. Una herramienta, en definitiva, destinada a la plenitud y el bienestar. Un «consuelo» y un acercamiento que nos «abrazo» (en sus propias palabras) para sentirnos parte de algo más grande que los propios límites de uno mismo, que busca trascender la limitada experiencia individual gracias a la música.