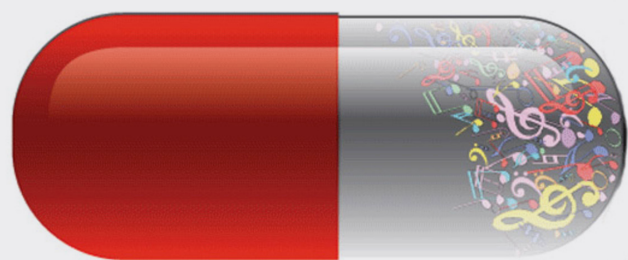


D'addicte a les drogues a addicte a la música.

Musicoteràpia en adolescents drogodependents

Presentació

Vaig tenir certes dificultats per escollir el tema del meu treball. Per sort, el primer tema que em va venir al cap va ser el que em vaig quedar: les drogues. Des de sempre, havia concebut aquest àmbit com quelcom que quedava lluny del meu entorn social i que afectava persones poc properes a mi i a la meua vida quotidiana. Les drogues i el seu consum es tracten durant la infància i l'adolescència com un tema tabú, i ho segueixen sent fins que sorgeix la necessitat de parlar-ne o fins que l'adolescent s'hi aproxima o hi entra en contacte. Així, va ser en trobar-me algú proper, algú a qui aprecio, que havia passat un període de la seva vida condicionat per un problema d'aquest estil, que la meua perspectiva sobre les drogues i el seu consum va canviar. No només vaig començar a conèixer i descobrir més coses sobre les drogues, sinó que, deixant de banda els prejudicis, vaig adonar-me que persones del meu entorn poden caure en mans d'un problema com aquest i que, aquells que s'hi troben ara o s'hi han trobat, poden ser algú encara més pròxim a mi. Va ser per aquest motiu que vaig decidir incidir en l'etapa de l'adolescència, en la qual jo em trobo i en la qual penso que hi ha més vulnerabilitat envers el consum de substàncies tòxiques, estimulants i drogues en general. Un cop decidit el tema vaig tenir moltes idees. De fet, va ser després de conèixer l'existència dels centres de tractament



per a adolescents drogodependents i d'adonar-me de la gran quantitat de nois i noies de la meua edat que n'entren i en surten, així com els que hi resten ingressats, que vaig saber que em volia centrar en el mètode de desintoxicació per a adolescents drogodependents. Algunes de les preguntes que em vaig fer són: Per què el govern no actua per conscienciar els joves sobre el perill que representen les drogues? No és un problema prou important? No afecta prou persones com per invertir-hi? Per què no es deixa de tractar el consum de drogues des de la distància, i se'n parla amb normalitat per aconseguir evitar-lo? Quins mètodes de desintoxicació s'utilitzen? Són eficients o podria haver-n'hi de millors? Totes aquestes preguntes són les que em van fer decantar per l'opció d'elaborar jo mateixa el meu propi programa de prevenció del consum de drogues en adolescents. No obstant això, i tornant a la idea inicial, a mesura que anava avançant en la recerca d'informació vaig veure que no se segueix cap mètode en concret per aconseguir que un adolescent s'abstingui de consumir drogues. De fet, en la majoria de casos l'abstinència no és l'objectiu principal dels terapeutes. Cada persona és un món i un cas diferent, i per això vaig optar per crear un tractament que, lluny del convencional, tractés les addiccions utilitzant la música com a eina terapèutica. Triar la música com a suport d'aquest procés no em va costar gens, ja que, probablement gràcies a la meua passió per aquest art, sempre hi he confiat per solucionar problemes diversos de salut mental i física. La música és un art que cura, que ha servit eficientment al llarg de la història per tractar la salut dels humans en diferents àmbits i que en ser un tipus de teràpia o cura alternativa a la medicina convencional occidental s'infravalora en moltes ocasions. En començar vaig pensar que combinar les drogues i la música no seria fàcil, però a mesura que va avançar la recerca, i gràcies a la combinació de creativitat i de molta informació, vaig arribar al meu objectiu.

Metodologia

Com ja he dit el primer pas va ser concretar de què tractaria el meu treball dins del tema general del consum de drogues. A partir d'aquí, vaig començar la recerca que em va permetre acotar encara més el tema. En un inici vaig buscar informació per internet, i quan vaig estar més segura de què volia estudiar, vaig buscar cinc o sis llibres a la biblioteca que em van ajudar a acabar de completar la recerca d'informació. En aquest procés també hi vaig incloure les dues entrevistes que em van servir per adquirir informació més personal, basada en l'experiència de casos reals que em van confirmar en certa manera gran part de la informació que jo havia trobat. A partir d'aquí, vaig estructurar la teoria del treball en dues parts. La primera parla de les drogues i l'adolescència i busca la relació entre aquests dos conceptes. La segona i última se centra en la musicoteràpia i al final relaciona els tres conceptes principals: les drogues, els adolescents i la musicoteràpia. Tot seguit, la part pràctica està for-

mada per un únic apartat on s'explica l'objectiu i s'exposa detalladament el mètode elaborat, justificant tots els passos i aspectes amb la informació trobada. Al llarg de la realització del treball em vaig trobar amb dificultats diverses. Una d'elles va ser que, contràriament al que jo havia pensat al principi, el mètode que s'aplica en adolescents drogodependents no és igual a tot arreu, ni per a tots els casos. Així doncs, elaborar-ne jo mateixa un de comú per a tothom al peu de la lletra seria difícil i no gaire original. És aquesta la raó per la qual vaig decidir crear el meu propi tractament com a part pràctica, mitjançant l'ús d'una medicina alternativa: la musicoteràpia. Després d'això, el que em va costar més va ser relacionar els termes, ja que tractar les addiccions amb musicoteràpia és una pràctica fins ara poc comuna, almenys a Espanya. Pel que fa a la meua idea inicial, que m'havia de servir com a part pràctica, vaig voler treballar amb casos reals, persones en tractament en un centre hospitalari per a adolescents drogodependents. Vaig sol·licitar l'estada en diversos centres per elaborar jo mateixa un diari amb les meves vivències, ja fos com a voluntària o com a una simple observadora. Tanmateix, de seguida vaig veure que degut a les lleis de protecció de dades era impossible que em deixessin entrar a qualsevol centre de desintoxicació de menors. D'una banda, el que jo tenia en ment des d'un principi va ensorrar-se totalment i vaig haver d'obrir altres portes per avançar en aquest apartat del treball. D'altra banda i pel mateix motiu, és a dir, la protecció de dades, vaig saber que em seria impossible posar el meu tractament en pràctica amb un pacient. No obstant això, vaig voler seguir endavant perquè em va semblar una idea original i un repte més en el meu treball de recerca. Amb la intenció d'avançar també vaig dur a terme dues entrevistes que em van semblar molt interessants. La primera la vaig fer a una educadora social del centre SPOTT de Barcelona, que s'encarrega de la prevenció d'addiccions en adolescents. La informació que vaig extreure'n no va ser la que m'esperava, però en vaig obtenir molta i va ser molt útil per al meu treball. La segona entrevista la vaig fer a una persona que havia superat un problema d'addicció, essent tractat en un centre. Aquesta entrevista en primer lloc em va commoure i en segon lloc em va permetre contrastar amb la realitat la informació que jo havia estat buscant per a la realització del treball. Una de les dificultats que em vaig trobar en la realització de les entrevistes és que la musicoteràpia és un mètode molt poc utilitzat actualment a Espanya; així doncs, cap de les dues me'n va poder proporcionar cap mena d'informació. Finalment, i per evitar cometre errors per manca d'experiència en el camp de la musicoteràpia, em vaig posar en contacte amb la musicoterapeuta Ariadna Humbert, a qui vaig presentar el meu projecte. Sorprenentment, aquesta entrevista va marcar una important diferència entre la part pràctica que tenia feta fins aleshores i la que ha acabat resultant del meu treball, i a la vegada em va presentar una nova dificultat o repte. L'Ariadna em va fer arribar a la conclusió que l'enfocament que jo havia agafat per als exercicis que havia triat, organitzats en sessions independents l'una de l'altra, havia d'evolucionar més cap a una

teràpia continuada. Així doncs, tot el que havia après parlant amb ella em va servir per adaptar els exercicis que jo havia pensat prèviament.

Cos del treball

When we are teenagers, drugs are involved in our lives in many ways. Even if we don't all consume them throughout this period of our lives, we consider ourselves experts in the topic just because we're young. We listen about them in films, being in contact with other teenagers or we can search for what we want on the internet, at anytime. However, we rarely listen about the reality that drug addict teenager experience when they need to be treated, or how difficult it can be to overcome a problem related with any kind of drugs as well as the long-term consequences that certain substances can cause in our body. That's why I chose this topic for the self-learning experience, and I could say that I reached this first goal.

Finally, I attempted to create my own therapy to help drug addict teenagers, applying the psychological treatment needed through music. That is to say, using music therapy. Unfortunately, the circumstances didn't allow me to put it in practice. However, I finished by creating my own therapy using the knowledge that I had gained during the research. That was the main success of the project for me, and I would like to make use of the therapy soon in the future.

Conclusions

Un cop acabat aquest treball, m'agradaria fer una valoració sobre si he assolit els objectius que m'havia marcat i fer una anàlisi tant del procés com del resultat final. El treball de recerca m'ha permès la llibertat de moure'm en un camp que m'agrada i em motiva. Tot això, lluny de la competitivitat o la comparació pròpies del dia a dia al batxillerat, gràcies a la diversitat i la diferència de temes entre companys. Així doncs, m'atreviria a assegurar que he consolidat la matèria tractada.

D'una banda, he ampliat els meus coneixements sobre les drogues, un àmbit en el qual els adolescents ens considerem experts des de la ignorància. Tots tenim amics que consumeixen, gent al nostre voltant que ens diu que allò que els veiem prendre no és dolent, i, ahora, gent, normalment en una etapa més madura, que ens adverteix de la perillositat d'aquestes substàncies. No obstant això, quants ens hem parat a fer recerca per nosaltres mateixos, amb l'objectiu de consolidar els nostres coneixements per fer una bona prevenció (per a nosaltres i per als qui ens envolten) en el consum de drogues? En definitiva, doncs, penso que la investigació en aquest camp em servirà ara i en un futur per basar-me no en allò de què em volen convèncer, sinó en els meus propis coneixements ja consolidats havent acabat el treball.

D'altra banda, el fet d'haver-hi implicat la música m'ha permès vincular una de les meves passions amb el treball i ahora elogiar aquest art com a mètode de teràpia.

Moltes vegades parlar dels beneficis de la música provoca, podríem dir, una certa sensació d'incrèdilitat per part de persones que mai no hi han estat en contacte. Per finalitzar, m'agradaria dir que el meu treball ha complert totalment la seva funció: no només en el sentit d'haver assolit la fita d'inventar la meua pròpia teràpia, sinó també en l'objectiu del treball de recerca, de formar i culturitzar l'alumne en un tema d'interès personal.

Bibliografia

He utilitzat aquests llibres i pàgines web entre moltes d'altres: Alfonso, J.; Huedo-Medina, T.; Espada, J. (2009). «Factores de riesgo predictores del patrón de consumo de drogas durante la adolescencia». *Anales de Psicología*, vol. 2009 (25), p. 330-338. <<https://revistas.um.es/analesps/article/view/87961/8468>> [Consulta: 14 d'agost de 2019] – American Psychological Association. *La adolescencia*. <<https://www.apa.org/centrodeapoyo/adolescencia>> [Consulta: 29 de juliol de 2019] – Ayuntamiento de Madrid. *Adicciones. Conocer permite actuar (III). Clasificación de las sustancias psicoactivas*. <<http://madridsalud.es/conocer-permite-actuar-iii-clasificacion-de-las-sustancias-psicoactivas-estimulantes-cocaina-anfetaminas/>> [Consulta: 11 de juliol de 2019] – Batllori, A. (2016). *El consumo de drogas entre adolescentes: prevención en la escuela y en la familia*. Madrid: Narcea, S. A. de Ediciones. – Beck, F. et al. (2007). «Les usages des drogues de plus jeunes adolescents». *Med Sci*, vol. 2007 (23), p. 1162-1168. <https://www.medicinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2007/13/medsci20072312p1162/medsci20072312p1162.html> [Consulta: 2 d'agost de 2019] – Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. *Drogas y menores de edad*. <<https://medlineplus.gov/spanish/drugsandyoungpeople.html>> [Consulta: 22 de juny de 2019] – Boyce-Tillman, J. (2000). *La música como medicina del alma*. Barcelona: Paidós.
