



Música, cos i consciència. Una visió integradora.

Betlem Gomila Serra



Aquesta tesi doctoral està subjecta a la llicència **Reconeixement 3.0. Espanya de Creative Commons.**

Esta tesis doctoral está sujeta a la licencia **Reconocimiento 3.0. España de Creative Commons.**

This doctoral thesis is licensed under the **Creative Commons Attribution 3.0. Spain License.**

Música, cos i consciència. Una visió integradora.

Tesi doctoral presentada per:

Betlem Gomila Serra

Dirigida per:

Dr. Joan Riera Riera

Dr. Jaume Rosset i Llobet

Programa de Doctorat: ***Activitat Física, Educació Física i Esport***
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC) – Centre de Barcelona

Per optar al títol de:

Doctora per la Universitat de Barcelona

Barcelona, 2014

A totes ses persones a qui estim.

AGRAÏMENTS

Març 2014

Avui és 21 de setembre de 2011. Fa anys que estic donant voltes a les qüestions que apareixen a n'aquesta tesi i és ara quan sento el desig de posar-les per escrit. Amb el paper en blanc al davant, el primer que em sorgeix és quelcom que pot semblar surrealista, començar a escriure els agraïments! Si no he redactat la tesi! Tanmateix, l'acabi o no, el fet és que ara ja em sento agraïda. Per què esperar? Així que, deixo la meva part racional a un costat i senzillament, em deixo sentint el plaer de donar *GRÀCIES!*

Desitjo expressar el més sincer agraïment a totes aquelles persones que m'heu acompanyat durant el trajecte d'aquesta recerca. Sense vosaltres, aquesta tesi no hauria estat possible.

Als meus directors:

Dr. Joan Riera Riera, per creure que els "bitxos" rars tenen espai. Per la bona acollida, des del primer moment que vaig entrar en el teu despatx, l'any 1997, per proposar-te que volia fer una recerca sobre activitat física i músics. Pel teu saber fer, la teva capacitat d'escolta, companyia i contagiós entusiasme per aquest projecte. Gràcies per compartir amb mi el teu bagatge de tants anys d'experiència, la teva curiositat, la visió sintètica i les nombroses aportacions al llarg de tot aquest temps.

Dr. Jaume Rosset i Llobet, per estar sempre al costat com un pedestal, hi hagi pluja o vent. Per la confiança que diposites en mi sigui quin sigui el projecte que proposo. Per la teva escolta sincera. Per posar al meu abast tot el teu coneixement i fer-me arribar la veritat, per mi tan sana, de forma clara i sempre respectuosa.

Al professor Josep Maria Aragay, pel teu ampli assessorament estadístic. I especialment per la teva immensa generositat i senzillesa.

A tot el professorat i personal de l'INEFC de Barcelona, per seguir donant-me un espai i confiar amb mi després de tants anys. Al Grup d'Investigació Social i Educativa en Activitat Física i Esport (GISEAFE) amb qui hem compartit estades, congressos, viatges, menjars, rialles, reflexions... Gràcies a tots i totes! En especial a la Susanna i l'Anna (les doctores Soler i Vilanova), per les xocolates a l'escala, per creure en aquest projecte quan em sorgien els dubtes, per donar-me espai per fer preguntes de SOS en hores de lleure i en contextos inversemblants, per ajudar-me en la construcció del document i per sobre de tot, gràcies per l'estaló de la vostra amistat! A la Dra. Núria Puig, per oferir-me el suport personal i professional que ha estat al teu abast. A l'Edu per ajudar-me amb els misteris de l'ofimàtica. Gràcies pels vostres ànims i els de la Dalila, Jannick, Pedrona, Víctor i la resta de companys i companyes del laboratori.

A la Asociación de Músicos Profesionales de Orquestas Sinfónicas (AMPOS), en especial a David Morales i Valentín Centenero, així com als músics professionals bona resposta i per fer-ho possible!

A cadascuna de les persones que heu participat d'una manera o altra en el procés d'aquesta tesi...A la Cristina pel suport en les transcripcions, al Josep per descobrir-me llibres i articles, al David per ajudar-me amb el CT, al Jordi que hi va participar des dels inicis, na Margarita per cuidar-me a sa biblioteca, i tants i tants d'altres!

A la família d'origen, a món pare, en Xec, per despertar la meva curiositat amb la teva curiositat inesgotable i fer-me veure que, en el fons, casi tot és possible. A

ma mare, na Lina, per transmetre'm la teva fortalesa, humilitat i la teva mirada sempre optimista que va cap a la vida. Als dos, mon pare i ma mare, per haver confiat amb mi i donar-me les eines i l'exemple per ser, davant de tot, una bona persona. Als meus germans grans, Toni i Maix. Al final he crescut!... Gràcies per ser-hi! Per les converses que hem tingut i tenim. Perquè amb voltros, passejant en barca, vaig saber que no necessitava perdre el que estimo per saber que ho valor. A prop o enfora, sempre hi sou.

A tu Feliu, que has resultat ser la meva família escollida. Pel teu amor casi incondicional, per estar, per intentar veure'm més enllà. Per seguir escollint-me cada dia i fer-me un lloc per créixer al teu costat... i créixer junts.

Al David, la Roser, el Jordi i les vostres parelles, per donar-me l'oportunitat d'apropar-me i gaudir d'estones de les vostres vides. A l'Ona, la Nit i la Mae, per ser unes criatures tan precioses i recordar-me que m'encanta jugar!!

A les amigues que sempre hi sou! Especialment na Maite i na Cris, per ensenyar-me el valor profund de l'amistat i posar-m'ho tan fàcil. A les còsmiques, per acceptar-me amb totes les meves formes d'expressió. A la Marta, per fer-me sentir sempre tan ben rebuda i reconeixem més enllà d'on jo som capaç... I si no, com era allò... Sempre ens unirà la tesi!! A na Ivet, per l'inestimable suport amb les referències bibliogràfiques, però sobre tot, per deixar-me entrar a la teva vida i voler conèixer a la "bruixeta".

A la família d'ETIP, l'Ester, l'Esther i la Vinyet. Per les festes de pijames!! Per les veritats i estar disposades a traspasar deserts i muntanyes per trobar-nos des del sentir. A l'altra part de la família: la Isabel, el Marc, l'Agustín i tota la resta!

A les amistats de Migjorn, de Menorca, de Catalunya i de més enfora. Als alumnes, pacients i tantes persones que m'enriquiu i m'ajudeu a ser qui sóc.

I per últim, a Martinet, Barcelona, Castelldefels i Auzat, on a cada pas he escrit un bossí d'aquesta tesi. I molt especialment a Menorca, per la teva força, la teva llum i les teves aigües que sempre van amb mi.

De tot cor, moltíssimes gràcies!

Gràcies a nombrosos estudis, avui dia ja es ben conegut que els músics sofreixen problemes de salut derivats de la seva ocupació i estil de vida. La falta de consciència que el seu treball requereix un important esforç físic i psíquic, l'escassa atenció rebuda al cos i a les emocions en la seva fase de formació i professionalització, el silenci i l'habitució al malestar al que es sotmet, entre d'altres afectacions, fan que aquest col·lectiu sigui un dels més exposats a patir algun tipus de lesió psicofísica.

L'observació del músic sota el paradigma mecanicista del cos humà, és a dir, contemplat-lo com una màquina construïda a partir de parts separades, ha fomentat totes aquestes afectacions del músic, tant a la fase d'aprenentatge com a l'etapa professional. A nivell individual, el músic s'ha mirat de forma segmentada, separant el cos, les emocions i la cognició. La no integració d'aquestes tres parts i, en la majoria d'ocasions, la negació d'alguna o algunes d'elles, habitualment el cos, l'emoció o ambdues, ha provocat la pèrdua de la visió del músic com a persona. Això és així, tant en la prevenció com en el moment de fer els diagnòstics i també en el treball cap a la possible recuperació.

Aquest mateix mal es reproduïx a dins del col·lectiu que conforma l'orquestra, que és entesa com una suma d'individualitats, quan en realitat s'hauria de mirar de forma sistèmica i entendre que el *tot* va més enllà de la suma de les parts. Qualsevol malestar d'un músic és un malestar de l'orquestra. Qualsevol capacitat d'un músic, és una capacitat de l'orquestra.

En aquesta recerca, partint de la base que ens ofereixen les teories sistèmiques, es mostra com les tres dimensions del músic -corporal, emocional i mental- van unides. Els resultats d'aquest treball ens porten a pensar que qualsevol intent de prevenció del benestar del músic en la fase d'aprenentatge musical o etapa professional, així com en l'estudi de les patologies, s'hauria de mirar sota el prisma de la visió integral de la persona.

L'altre focus de la recerca ha anat dirigit a l'estudi de la interdependència entre els músics integrants de l'orquestra simfònica. Hem pogut comprovar de quina manera la xarxa de relacions establerta ajuda a la millor *performance* o, pel contrari, afecta negativament al rendiment i benestar de l'orquestra.

Si invertim importants esforços en el músic a nivell individual, pel seu benestar i perquè pugui assolir l'excel·lència, a l'arribar a l'orquestra, convindria cuidar la interdependència dins el grup per a mantenir sana la seva estructura.

Per arribar a aquests resultats s'ha fet servir una metodologia mixta basada en la combinació de tres instruments: qüestionaris, fitxes-test i entrevistes en profunditat. El qüestionari s'ha administrat a 110 músics professionals d'orquestrès simfòniques de l'estat espanyol. Posteriorment s'ha fet un seguiment diari amb fitxes-test, durant 60 dies, a un grup de 13 músics voluntaris provinents de la primera mostra i, per últim, aquests mateixos músics han passat una entrevista en profunditat.

AGRAÏMENTS 5

RESUM 9

SUMARI 11

PRELUDI 19

INTRODUCCIÓ 21

1.1. INICIS 23

1.1.1. PRIMERES PREGUNTES23

1.1.2. PRIMERES RESPOSTES24

1.1.3. PRIMERES CRISIS, NOVES DIRECCIONS.....25

1.2. PREGUNTES 28

1.3. OBJECTIUS 28

PART I. ESTAT DE LA QÜESTIÓ 29

CAPÍTOL 1. LA MÚSICA, L'ORQUESTRA I EL MÚSIC: CONCEPTUALITZACIÓ 31

1.1. LA MÚSICA 33

1.1.1. MÚSICA PER A ORQUESTRA SIMFÒNICA34

1.2. L'ORQUESTRA SIMFÒNICA 37

1.2.1. EVOLUCIÓ, MIDA, TIPUS I ESTRUCTURA.....37

1.2.2. SECCIONS DE L'ORQUESTRA I INSTRUMENTS QUE LA COMPOSEN39

1.3. EL MÚSIC 41

1.3.1. L'INSTRUMENTISTA42

1.3.2. EL DIRECTOR, LA DIRECTORA43

CAPÍTOL 2. EL MÚSIC D'ORQUESTRA SIMFÒNICA	47
2.1. L'ACTIVITAT MUSICAL PROFESSIONAL	49
2.1.1. TOCAR: UNA ACTIVITAT PLAENT?	49
2.1.2. AFECTACIONS I DESCONeixEMENT	50
2.2. EL MÓN INTERN DEL MÚSIC	52
2.2.1. ESCASSA O NUL·LA CONSCIÈNCIA	52
2.2.2. OBSESSIÓ, PERFECCIÓ, HABITUACIÓ AL DOLOR I SILENCI	53
2.2.3. SORTIDA DEL SILENCI	56
2.3. EL MÓN EXTERN DEL MÚSIC: AGENTS DE L'ENTORN DEL MÚSIC D'ORQUESTRA SIMFÒNICA	57
2.4. ELS AVENÇOS	59
CAPÍTOL 3. LA PERSPECTIVA HOLÍSTICA	63
3.1. PARADIGMES CIENTÍFICS	65
3.1.1. DEL PARADIGMA MECANICISTA AL SISTÈMIC	65
3.1.2. TEORIES SISTÈMIQUES	68
3.1.2.1 Criteris de pensament sistèmic	68
3.1.2.2 Teoria General de Sistemes (TGS)	71
3.1.2.3 Aplicacions de la TGS al camp de la salut i l'autoconeixement	74
CAPÍTOL 4. EL COS I LA CONSCIÈNCIA	77
4.1. El Cos	79
4.1.1. UNIÓ DE LES DIMENSIONS: CORPORAL, EMOCIONAL, MENTAL	79
4.1.2. LES DEFENSES PSICOCORPORAL	81
4.1.3. PENSEM <i>TAMBÉ</i> AMB EL COS	84
4.1.4. LA MEMÒRIA DEL COS	86
4.2. LA CONSCIÈNCIA	88
4.2.1. APROXIMACIÓ CONCEPTUAL AL TERME <i>CONSCIÈNCIA</i> DES DE LA TGS	88
4.2.2. APROXIMACIÓ CONCEPTUAL AL TERME <i>CONSCIÈNCIA</i> DES D'ALTRES VESSANTS	90
4.3. EL COS I LA CONSCIÈNCIA EN EL MÚSIC	92
4.3.1. INTERPRETAR AMB BENESTAR: FLUÏDESA I GAUDIR	92
4.3.2. ESCOLES I TÈCNIQUES AMB VISIÓ HOLÍSTICA	96

PART II. DISSENY TEÒRIC I METODOLÒGIC DE LA RECERCA	101
CAPÍTOL 5. PLANTEJAMENT TEÒRIC	103
5.1. COMPLEMENTACIÓ DE TEORIES: TEORIES SISTÈMIQUES I MODEL TEÒRIC D'INTEGRACIÓ PSICOCORPORAL	105
5.2. DISSENY DEL MODEL TEÒRIC.....	107
5.3. DELIMITACIÓ DE L'OBJECTE TEÒRIC	112
5.3.1. DIMENSIONS, VARIABLES I INDICADORS	112
5.3.2. CONCEPTUALITZACIÓ DE LES DIMENSIONS, VARIABLES I INDICADORS.....	114
CAPÍTOL 6. PLANTEJAMENT METODOLÒGIC	115
6.1. DISSENY METODOLÒGIC DE LA RECERCA	117
6.2. PROCÉS D'ELECCIÓ I PREPARACIÓ DELS INSTRUMENTS DE MESURA	118
6.2.1. QÜESTIONARI	119
6.2.1.1 Definició.....	119
6.2.1.2 Format	121
6.2.1.3 Redacció, ordre i preguntes	121
6.2.1.4 Procés d'elaboració	123
6.2.1.5 Validació i fiabilitat de l'instrument	123
6.2.2. FITXA-TEST	123
6.2.2.1 Definició.....	124
6.2.2.2 Format	124
6.2.2.3 Redacció	125
6.2.2.4 Procés d'elaboració	125
6.2.2.5 Validació i fiabilitat de l'instrument	125
6.2.3. ENTREVISTA EN PROFUNDITAT	127
6.2.3.1 Definició.....	127
6.2.3.2 Format	129
6.2.3.3 Redacció, ordre i preguntes	130
6.2.3.4 Procés d'elaboració	131

CAPÍTOL 7. MATERIAL I MÈTODES	133
7.1. MOSTRES “A” I “B”	135
7.1.1. CARACTERÍSTIQUES DE LA MOSTRA “A” (RESPON ALS QÜESTIONARIS)	135
7.1.2. CARACTERÍSTIQUES DE LA MOSTRA “B” (RESPON ALS TRES INSTRUMENTS)	136
7.1.3. CARACTERÍSTIQUES DE LA MOSTRA PILOT	136
7.1.4. CRITERIS DE SELECCIÓ DEL TIPUS DE MÚSIC	137
7.1.5. PROCÉS DE SELECCIÓ DELS MÚSICS	137
7.1.5.1 Selecció mostra “A” (respon als qüestionaris)	137
7.1.5.2 Selecció mostra “B” (respon als tres instruments)	138
7.2. INSTRUMENTS DE MESURA: QÜESTIONARI, FITXA-TEST, ENTREVISTA EN PROFUNDITAT ..	138
7.3. PROCEDIMENT	139
7.3.1. QÜESTIONARI	139
7.3.2. FITXA-TEST	141
7.3.3. ENTREVISTA EN PROFUNDITAT	143
7.4. SOBRE LA CAPTACIÓ I EL PROCÉS DE RECOLLIDA DE DADES AMB MÚSICS PROFESSIONALS	144
7.4.1. CAPTACIÓ DELS MÚSICS	144
7.4.2. ENGRANATGE DELS TRES INSTRUMENTS	145
7.4.3. PLANIFICACIÓ PER A LA RECOLLIDA DE DADES	146
7.4.4. CREACIÓ DE CONTEXT I TANCAMENT	148
7.4.4.1 Qüestionari: Creació de context i tancament	148
7.4.4.2 Fitxa-test: Creació de context, seguiment i tancament	150
7.4.4.3 Entrevista en profunditat: Creació de context, seguiment i tancament	152
7.5. ANÀLISI I TRACTAMENT DE DADES	152
7.5.1. QÜESTIONARI: ANÀLISI ESTADÍSTICA DE DADES	153
7.5.2. FITXA-TEST: ANÀLISI DE DADES QUANTITATIVES	153
7.5.3. ENTREVISTA EN PROFUNDITAT: ANÀLISI DE CONTINGUT	154

PART III. RESULTATS, INTEGRACIÓ I CONCLUSIONS	157
CAPÍTOL 8. RESULTATS	159
8.1. XARXA MÚSIC	162
8.1.1. DADES DESCRIPTIVES DE LA XARXA MÚSIC: BIOGRÀFICS	162
8.1.1.1 Edats, antiguitat en tocar i en l'orquestra	162
8.1.1.2 Responsabilitats familiar: fills propis, fills a càrrec	162
8.1.1.3 Elecció de l'instrument	163
8.2. COM S'INTERRELACIONEN LES DIMENSIONS CORPORAL, EMOCIONAL I MENTAL EN EL MÚSIC I LA SEVA PRÀCTICA?	164
8.2.1. DESCRIPCIÓ DE L'EVOLUCIÓ TEMPORAL DE LES TRES DIMENSIONS (CORPORAL, EMOCIONAL I MENTAL).	164
8.2.2. INTERRELACIONS ENTRE LES DIMENSIONS CORPORAL, EMOCIONAL I MENTAL EN EL <i>SISTEMA MÚSIC</i>	169
8.2.3. COMPORTAMENT DE LA INTERRELACIÓ CORPORAL-EMOCIONAL-MENTAL SOTA LES VARIABLES: A) ASSAIG – CONCERT, B) ABANS – DESPRÉS DE TOCAR, C) DIRIGEIX DIRECTOR TITULAR – DIRECTOR CONVIDAT.	170
8.3. COM ÉS LA INTERDEPENDÈNCIA ENTRE EL MÚSIC I EL SEU ENTORN (ORQUESTRA)? QUINA REPERCUSSIÓ TÉ AQUESTA INTERDEPENDÈNCIA EN EL RENDIMENT I EL BENESTAR DEL MÚSIC?	172
8.3.1. DESCRIPCIÓ: AUTOPERCEPCIONS, CREENCES I DECISIONS DEL <i>SISTEMA MÚSIC</i>	172
8.3.1.1 Autopercepció: satisfacció, consciència corporal, estat de salut, tipus de molèsties, descans nocturn, afectació en l'alimentació	172
8.3.1.2 Creences: tocar, és un treball físic?, quin seria un objectiu de futur?, quin seria un obstacle que m'impedeix arribar-hi?, què és per a tu la música?	177
8.3.1.3 Decisions: prendre mesures i/o substàncies per atendre els símptomes de malestar, dedicar-se temps d'oci, fer activitat física, escollir un format d'assaig personal	181
8.3.1.4 Resultats del <i>sistema música</i> propers a l'objectiu de la tesi	184
8.3.2. DESCRIPCIÓ: AUTOPERCEPCIONS, CREENCES I DECISIONS DEL <i>SISTEMA ORQUESTRA</i>	186
8.3.2.1 Autopercepció: satisfacció i estrès en aspectes relacionals	187
8.3.2.2 Creences: atribució d'aparició de molèsties	189
8.3.2.3 Decisions: accions del director	190

8.3.3. VINCULACIÓ: VARIABLES QUE INTERCONNECTEN EL SISTEMA <i>MÚSIC</i> I EL SISTEMA <i>ORQUESTRA</i>	190
8.3.3.1 Creuament “consciència corporal” amb: sexe i estrès	190
CAPÍTOL 9. INTEGRACIÓ	193
9.1. REFLEXIONS AUTOBIOGRÀFIQUES	195
9.1.1. EL PAPERET GUARDAT	197
9.1.2. L’ANÈCDOTA I EL DISCURS DE STEVE JOBS	198
9.1.3. EL PROCÉS DE MADURACIÓ	199
9.2. SISTEMA MÚSIC: COM S’INTERRELACIONEN LES DIMENSIONS CORPORAL, EMOCIONAL I MENTAL EN EL MÚSIC I LA SEVA PRÀCTICA?	200
9.2.1. ALTA CORRELACIÓ ENTRE LES DIMENSIONS CORPORAL, EMOCIONAL I MENTAL: EL MÚSIC ÉS UN SISTEMA.....	200
9.2.2. COMPORTAMENT DE LES DIMENSIONS. “FOTOGRAFIES” PER A L’OBSERVACIÓ DEL PROCÉS DE L’ACTIVITAT DEL MÚSIC	205
9.2.3. “PETJADA ” DISTINTIVA DE CADA MÚSIC.	208
9.2.4. COMPORTAMENT DE LA INTERRELACIÓ CORPORAL-EMOCIONAL-MENTAL, SOTA LES VARIABLES: A) ASSAIG-CONCERT, B) ABANS-DESPRÉS DE TOCAR, C) DIRECTOR TITULAR-CONVIDAT.	211
9.2.5. NOVES PREGUNTES SOBRE L’ESTUDI DEL <i>SISTEMA MÚSIC</i>	214
9.2.6. RESUM 1	216
9.3. SISTEMA ORQUESTRA: COM ÉS LA INTERDEPENDÈNCIA ENTRE EL MÚSIC I EL SEU ENTORN (ORQUESTRA)?	218
9.3.1. INTERDEPENDÈNCIA I SINÈRGIA A DINS DE L’ORQUESTRA	218
9.3.2. RELACIÓ A DINS DEL <i>SISTEMA ORQUESTRA</i> : MÚSICS I DIRECTIUS	219
9.3.2.1 Relació entre músics	219
9.3.2.2 Relació entre músics i directius.....	223
9.3.3. RESUM 2	228
9.4. QUINA REPERCUSSIÓ TÉ AQUESTA INTERDEPENDÈNCIA EN EL RENDIMENT I EL BENESTAR DEL MÚSIC?	230

9.4.1. INFLUÈNCIA DE LES AUTOPERCEPCIONS, CREENCES I DECISIONS DEL <i>SISTEMA MÚSIC</i> SOBRE EL SEU BENESTAR I RENDIMENT	230
9.4.1.1 Grau de satisfacció en relació a tocar i ser músic	230
9.4.1.2 Grau de satisfacció i estrès.....	234
9.4.1.3 Contradiccions. Percepció de l'estat de salut i decisions per atendre les molèsties.....	234
9.4.1.4 Percepció segmentada del músic?	237
9.4.2. INFLUÈNCIA DE LES AUTOPERCEPCIONS, CREENCES I DECISIONS DELS DIRECTIUS SOBRE EL <i>SISTEMA ORQUESTRA</i>	241
9.4.3. RESUM 3	242
<u>CAPÍTOL 10. CONCLUSIONS TEÒRIQUES I PRÀCTIQUES</u>	247
10.1. CONCLUSIONS TEÒRIQUES	249
10.1.1. INTEGRACIÓ CORPORAL, EMOCIONAL I MENTAL.....	249
10.1.2. DEMANDA PSICOFÍSICA I CONSCIÈNCIA	250
10.1.3. AUTOPERCEPCIÓ: ESTAT DE SALUT, MOLÈSTIES I CAUSES	251
10.1.4. SATISFACCIÓ DEL SISTEMA MÚSIC	252
10.1.5. SINÈRGIES: MÚSICS, DIRECCIÓ D'ORQUESTRA, GERÈNCIA I PÚBLIC	252
10.1.6. CONCLUSIÓ FINAL	253
10.2. CONCLUSIONS PRÀCTIQUES	254
10.2.1. CAP AL SISTEMA MÚSIC	254
10.2.1.1 Globalment.....	254
10.2.1.2 Aprenentatge	256
10.2.1.3 Entrenament	257
10.2.2. CAP AL SISTEMA ORQUESTRA	260
10.3. CONCLUSIONS REFERENTS ALS SISTEMES DE MESURA	262
10.4. LÍMITS DE LA RECERCA.....	263
10.5. PROPOSTES DE FUTUR	265
10.5.1. GENERALS	265
10.5.2. PER AVANÇAR EN L'ESTUDI DEL <i>SISTEMA MÚSIC</i>	267
10.5.3. PER AVANÇAR EN L'ESTUDI DEL SISTEMA ORQUESTRA	269

EPÍLEG 271

ÍNDEX DE FIGURES, TAULES I GRÀFICS 273

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES 277

ANNEXES 297

ANNEX 1. INSTRUMENTS 297

ANNEX 2. DESCRIPCIÓ DEL PROCEDIMENT I MATERIAL UTILITZAT 303

ANNEX 3. DADES ESTADÍSTIQUES..... 303

ANNEX 4. EVOLUCIÓ DELS MODELS CONCEPTUALS 303

¿Suenan la Tierra al moverse en el espacio?

Algún sonido hará... La elíptica de su órbita es proporcional a los tonos musicales... Contestó Michael Thaut, en respuesta a la pregunta de Víctor-M. Amela.

En mi imaginación la Tierra aparece siempre muda, como una gran nave silenciosa girando sobre sí. La idea de que suene en el espacio, se me presenta como algo mágico, grandioso, inmenso. Y si la elíptica de su órbita es proporcional a los tonos musicales, ¿qué tipo de sonido poderoso emitiría?, ¿algo como... música?

Intento reproducir en mi mente cómo sería ese poderoso sonido y se me aparece la grandeza y la fuerza de la música. Y de repente, veo acercarse las diferencias: lo que consigue la Tierra con su movimiento se asemeja a lo que consigue una orquesta sinfónica con el suyo.

Con la unión de todos y cada uno de los músicos se logra algo grande, ancestral, "capaz de exaltar las pasiones, endulzarlas y calmarlas", como decía el pedagogo musical Joan Llongueras. "Capaz de suscitar exacerbaciones y apagar las violencias".

Algo muy especial debe acontecer en nosotros para que después de 50.000 años desde que se construyó la primera flauta de hueso, continuemos buscando formas de crear música e instrumentos para expresarla.

Y algo muy valioso debe atesorar la música para que una persona decida dedicar su vida entera a ella.

Esas personas, vosotros y vosotras músicos, descubridores de ese "secreto", sois la inspiración para este escrito.

¿A cuántas vidas ha influido la música creada por cada una de vuestras orquestas sinfónicas? ¿A cuántas personas habéis beneficiado cada uno de vosotros con vuestra música?

Podemos morir sin haber conocido ciudades, comidas, lenguas... pero me atrevería a decir que nadie muere sin haber conocido algún tipo de música.

Y sin embargo, en muchas ocasiones uno pierde la ilusión. Quizá no recuerde muy bien qué le llevó a tomar la decisión de convertirse en músico. ¿Qué fue lo que le inspiró? ¿Qué valor esencial estaba ahí al tomar la decisión de convertirse en músico? A menudo olvidamos qué sentido tiene hacer lo que hago. Entramos en la vorágine del día a día, ensayos prolongados, obras extenuantes, cansancio, lesiones, relaciones poco armoniosas, competición, ansiedad, soledad,...

Algo se pierde, algo enmudece y algo enferma.

Sin embargo, está en mi mano decidir ¿Qué quiero hacer con ello? ¿Qué me estoy ofreciendo? ¿De qué modo me cuido? Y revisar: ¿Qué me aporta mi actual trabajo? ¿Qué perdería si lo dejara? ¿Qué cosas quiero cambiar? ¿Cuáles me ayudan a mantener mi energía vital?

Esto me conduce a una historia sobre tres albañiles. Los tres estaban transportando bloques y arena a pleno sol de mediodía. Alguien paseaba por allí y se interesó por su trabajo. Le preguntó al primero ¿y tu, qué haces exactamente? A lo que éste respondió pues mira, yo aquí todo el día transportando piedras y muerto de calor. ¡Vaya forma de vivir! Acto seguido se acercó al segundo albañil para formularle la misma pregunta a lo cual este contestó: pues voy de aquí para allá haciendo lo que me piden y así me gano mi sueldo. Es lo que hay. Al acercarse al tercero, le pareció ver un rostro más sereno, hasta se diría que ese albañil sentía cierta satisfacción. Le hizo la misma pregunta que a los anteriores: ¿y tu, qué haces exactamente? Y éste contesto orgulloso: pues yo ¡construyo una catedral!

Y tu ¿Qué clase de músico escoges ser? ¿Sientes que construyes una catedral? Ésta es la inmensidad de lo que vuestra orquesta está al alcance de ofrecer...si es lo que deseáis.

Betlem Gomila i Serra

(Febrer, 2010)

INTRODUCCIÓ

1.1. INICIS

1.1.1. Primeres preguntes

La gent propera que m'envolta, sap que quan me plantegen la pregunta "I tu, de què treballes?" entro per dir-ho de manera gràfica, en "fase de xoc paralitzant". Per una persona com jo, que no té un ofici quotidià sintetitzable en una paraula (metge, advocat, mestra...), donar una resposta curta i satisfactòria, resulta terriblement difícil, quasi bé impossible. Durant un temps he adoptat una solució: definir-me com a "híbrid". Dit així sona realment estrany, malament fins i tot, però va ser el mode que vaig trobar per a donar a entendre breument, que m'havia creat una nova professió on unia gran part d'allò que m'ha apassionat i donat vida: la música, el moviment corporal, i el procés emocional. Ometre alguna d'aquestes tres branques és definir-me de forma incompleta, excloure una part de mi. Són imprescindibles les tres i, el més important, la interrelació de totes elles. "Híbrid", va ser la millor manera que vaig trobar per integrar-les, tot i que segueixo en la recerca d'una definició més elegant.

No recordo quan vaig començar a caminar, tampoc recordo quan vaig aprendre les primeres notes musicals. A casa era costum treure la guitarra i, asseguts a la terrassa, cantar i compartir estones a la fresca envoltats de música espontània on tothom era benvingut. Els cinc membres de la meva família hem estat músics. Si arribaves a hora punta, les millors habitacions estaven ocupades i per no interferir amb el so podies acabar tocant al bany; algun cop va succeir. Als vuit anys vaig iniciar els estudis de flauta travessera, l'instrument que més he gaudit en companyia. Més tard, el piano, el que més he gaudit en solitud. A la joventut jugar amb la meua veu i crear sinèrgies entrelaçant-la amb la d'altres, va esdevenir quelcom extremadament gratificant i poderós. Ara sé que tocava i cantava perquè estimo la música, però el que m'hi va fer addicta va ser que m'oferia l'espai i la seguretat per expressar l'essència de tot allò que jo era.

La necessitat de moure'm ha estat imperiosa des que me van concebre i poc després de trepitjar món, acompanyada de la meva mare a sobre d'una manta, iniciava les primeres pràctiques físiques que he continuat fins el dia d'avui, gaudint especialment amb la dansa. Els estudis d'Educació Física semblaven els adequats per mi. Me permetrien seguir movent-me i expressar-me corporalment. Els estudis de cinquè de piano van coincidir mentre estava iniciant la llicenciatura. Recordo el mal d'esquena, el dolor de cervicals, les visites a la massatgista, els mals humors. D'aquí me van sorgir, ara fa ja 15 anys, els interrogants que me van dur a iniciar aquesta recerca: si estic parlant de gaudir, d'expressar-me amb un instrument, com s'entén que una persona sana, activa, que practica i es forma en l'àmbit de l'activitat física, acabi sentint dolor pel simple fet de tocar el piano? Totes les persones que toquen ho viuen així? El dolor és inherent a la pràctica d'un instrument musical? Passa amb tots els instruments? Tots per igual? Hi ha mètodes per a evitar-ho?

1.1.2. Primeres respostes

Al 1998 l'INEFC m'oferia una beca predoctoral per endegar el meu primer estudi i començar a respondre'm algunes d'aquelles preguntes. Es deia: "Anàlisi funcional de l'activitat física musical". Encara ara me resulta un títol difícil, però recordo molt bé la intenció. Necessitava explicar que tocar un instrument representa una activitat física, amb una intencionalitat diferent a l'esportiva, però amb unes particularitats molt similars (un desgast físic, les competicions - concerts, les rivalitats entre iguals, etc). Amb les bases de la praxiologia i el concepte de relació amb l'entorn de Joan Riera (1989), vaig aconseguir, per un costat, establir una taxonomia que em permetia ordenar el que a llavors vaig anomenar "Les activitats físiques musicals" i, per altra part, això em va donar peu a crear un marc conceptual que introduïa la pràctica instrumental a dins de les activitats físiques. La part experimental d'aquest mateix treball de recerca, desenvolupat amb músics professionals, em va mostrar que el músic manté el cos actiu (amb o sense moviment) durant tot el temps que dura l'obra. Era un començament!

Vaig voler anar una mica més enllà. Per la temàtica abordada i al ser estudis nous, costava Déu i ajuda trobar articles seriosos de referència. Se'n trobaven alguns procedents dels EEUU, Alemanya, Austràlia, entre altres. La ja inexistent Associació Europea de Medicina de les Arts, de la qual n'era membre associat, i la possibilitat d'assistir, l'any 1998, a les primeres jornades de Medicina de l'Art organitzades a Manresa pels qui més tard van crear l'Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa i la Fundació Ciència i Art, me van fer sentir acompanyada en la meua recerca. Al 2005 aquestes últimes entitats me convidaven a dirigir l'organització de l'XI congrés Internacional de Medicina de les Arts, la qual cosa me va permetre posar cara als qui llavors eren pioners i pioneres en aquesta temàtica. No és casual que pocs anys després i fins hores d'ara treballem conjuntament i feliçment amb les entitats abans esmentades.

Per aprofundir en la recerca vaig viatjar a Brasil amb un ajut de l'Agència Europea de Cooperació Internacional i, al meu retorn, l'INEFC va seguir confiant amb mi oferint-me una segona ajuda, ara per estudiar "La influència de l'exercici físic sobre el rendiment dels cantants". En aquest estudi, fet amb la col·laboració de Jordi Vilaró, Ester Sardà i Begonya Torres, del laboratori de biomecànica de Blanquerna, s'aplicaven uns entrenaments específics de la musculatura respiratòria durant vuit setmanes. Una de les conclusions va ser que, amb l'entrenament global i específic, el o la cantant experimentava un efecte positiu millorant la seva tolerància a l'esforç, la seva capacitat de mantenir exercicis intensos al llarg del temps i el seu funcionalisme pulmonar. Això afavoria, entre altres aspectes, el manteniment de la postura durant la pràctica. Si bé és cert que aquests aspectes influïen en la millora qualitativa, els efectes no eren suficients perquè el o la cantant els considerés així.

1.1.3. Primeres crisis, noves direccions

En el meu discurs de llavors, com a músic en actiu i llicenciada en Educació Física, sostenia que s'havia d'entrenar el cos, de manera adequada i específica, per a la pràctica de l'activitat física musical que s'anava a realitzar. Així s'aconseguiria

una millora de la condició física, menor desgast i un augment en el rendiment i l'eficiència musical, que probablement redundaria en una millor qualitat sonora.

Aquest planteig que havia de ser la meva tesi el vaig sostenir cinc anys aproximadament, entre el 1998 i el 2002. Cap al final d'aquest període, sentia una clara contradicció interna que no era capaç de concretar. Literalment emmalalteixo si me dedico a quelcom en el que no crec o amb el que no puc ser coherent. Així que vaig prendre per mi la sana decisió d'aturar aquella direcció de recerca i iniciar altres camins que jo creia molt lluny d'aquest. Amb el pas dels anys he entès que continuava la mateixa ruta tot i que m'endinsava en un vessant diferent. Vaig necessitar allunyar-me per veure-hi més. Tot i que, en realitat, no m'allunyava. Si abans mantenia la mirada superficial geogràfica, ara buscava aprofundir, fent geologia. L'únic que jo no n'era conscient.

Així va ser com al 2003, fidel a aquest canvi de rumb, sense entendre el per què, vaig deixar, d'un dia per l'altre, tot contacte amb la música; més de 30 anys amb ella i ara necessitava posar una distància respectuosa, la mateixa que vaig menester posar amb la tesi.

Per l'entorn, aquestes eren decisions incomprensibles, donat que "no havia passat res" que les pogués originar, però això era una realitat aparent, donat que sí s'estava gestant un canvi intens, a dins meu.

Quan li van preguntar a Dalai Lama: "Què li sorprèn més de la humanitat? Ell va respondre, les persones. Perquè perden la salut per guanyar diners, després perden els diners per recuperar la salut. I per pensar ansiosament en el futur no gaudeixen del present, i no viuen ni el present ni el futur. I viuen com si no haguessin de morir mai. I moren com si mai haguessin viscut".

Aquestes, per a mi, intel·ligents respostes reflecteixen molt bé el motiu del meu canvi. Era l'any 2002. Acabava de fer 30 anys i, tot i que el que vaig a dir sona contundent, havia decidit viure conscient que moriria i morir plena del que havia viscut (si més no intentar-ho). Aquest compromís intern amb mi i amb la vida em va portar una vegada més a la necessitat de ser coherent amb tot allò que feia i això significava ampliar el meu grau de consciència. Amb la voluntat que sempre

m'acompanya d'aprofundir en la comprensió de tot plegat, va ser en aquest moment quan vaig girar la mirada per enfocar-la, per primer cop conscientment, cap a la persona. I de forma sorprenent les peces van anar encaixant. Aquella contradicció que sentia temps enrere i que no era capaç d'evidenciar, es va desfer. Es tractava de quelcom tan simple que no ho havia aconseguit veure: "el músic, abans que músic, és persona", amb tot el que implica (cos, emoció i cognició). Em refereixo a les seves emocions, estats d'ànim, projeccions que fa sobre l'altre, introjectes i creences inconscients, l'estructura de caràcter que conforma unes defenses corporals ben definides, canvis d'energia, la relació amb el seu propi cos, amb els seus pensaments, amb l'entorn.

Des d'aquí, la pretensió de qualsevol millora del benestar físic del músic, sense observar la premissa "músic-persona", segons el meu veure, acabava sent una acció parcial i incompleta que provocava canvis pocs sostenibles en el temps ja que s'incidia només sobre la superfície, la geografia. Sota el meu punt de vista, per un canvi profund i perdurable és necessari incidir en la doble dimensió, geogràfica i geològica del músic.

Ara sí que havia emergit la pregunta que necessitava respondre. Aquesta sí era la hipòtesi de la meua tesi "El músic necessita ésser mirat de forma sistèmica per aconseguir un millor benestar, una millor prevenció de la seva salut i un major rendiment i eficiència musical".

Com qui hagués pres la pastilla vermella de *Matrix*, no hi havia marxa enrere. La visió dicotòmica cartesiana no em satisfia. Així va ser com vaig iniciar els estudis de psicoteràpia en integració psicocorporal (ETIP) creats per Marc Costa i que han resultat ser el pilar que estava buscant. El seu paradigma vanguardista de la biologia evolucionista sistèmic-ecològica m'ha permès integrar el cos i la ment. Paral·lelament, amb la formació en Coaching Transformacional (CT) gestat per Cristina Naughton, vaig complementar aquesta visió de l'individu com a sistema i *persona total*, tal i com l'anomena Naughton, juntament amb les seves interrelacions a nivell organitzacional.

1.2. Preguntes

Després d'aquest recorregut arribava a uns nous interrogants que són als que vol donar resposta aquesta recerca:

- Com s'interrelacionen les dimensions corporal, emocional i mental en el músic i la seva pràctica?
- Com és la interdependència entre el músic i el seu entorn (orquestra)?

I, tenint en compte aquesta mirada sistèmica del músic immers a dins d'altres sistemes:

- Quina repercussió té aquesta interdependència en el rendiment i el benestar del músic?

1.3. Objectius

Per donar resposta a les preguntes plantejades anteriorment i impregnada de les escoles abans esmentades, totes elles nodrides pels paradigmes sistèmics, vaig forjar els fonaments per a concretar aquesta recerca sota els següents objectius:

- Estudiar al músic com a un sistema en sí mateix i immers a dins d'altres sistemes.
- Analitzar l'orquestra simfònica com a sistema i conjunt de sistemes.

PART I. ESTAT DE LA QÜESTIÓ

A la present recerca s'entrellacen mons aparentment distants. Ens referim a la música, el cos (entès com a unitat psicofísica) i la consciència.

En aquesta primera part, per a aquelles persones allunyades a algun d'aquests àmbits, hem fet una aproximació conceptual als termes més rellevants i seguidament hem revisat algunes de les perspectives, unes més mecanicistes i d'altres més holístiques, des de les que s'ha estudiat el músic i la seva activitat musical.

En els dos primers capítols ens apropem a conceptes força comuns que poden resultar superficials per a algunes persones. Tanmateix, precisament per la quotidianitat amb la que són usats, hem considerat que podrien ser necessaris i aclaridors per d'altres.

Per altra part, som conscients que el fet d'entrellaçar àmbits que poden semblar llunyans, com ara la música, el cos, la consciència i la Teoria General de Sistemes, pot resultar molt nou per una gran part de lectors i lectores. Per tal d'alleugerir la complexitat que presenten tant la temàtica com el fet de crear relacions entre els camps que s'estudien s'ha intentat seguir una estructura i un fil conductor, esperem que el més comprensible possible.

Capítol 1. La música, l'orquestra i el músic: conceptualització

1.1. LA MÚSICA	33
1.1.1. MÚSICA PER A ORQUESTRA SIMFÒNICA.....	34
1.2. L'ORQUESTRA SIMFÒNICA	37
1.2.1. EVOLUCIÓ, MIDA, TIPUS I ESTRUCTURA.....	37
1.2.2. SECCIONS DE L'ORQUESTRA I INSTRUMENTS QUE LA COMPOSEN.....	39
1.3. EL MÚSIC	41
1.3.1. L'INSTRUMENTISTA.....	42
1.3.2. EL DIRECTOR, LA DIRECTORA.....	43

En aquest capítol exposem les accepcions que utilitzarem entorn a la música, les característiques més rellevants de l'orquestra simfònica i per últim ens centrarem en el concepte "músic", des d'una perspectiva general.

1.1. La música

El mot *música* prové del terme llatí *música*, que el pren del grec: μουσική [τέχνη] - *mousikē* [téchnē], "l'art de les muses". Originàriament es referia a quelcom perfecte i bell i reunia sota el mateix concepte la poesia, la música i la dansa. El terme ha anat evolucionant des del seu origen fins a arribar a una gran diversitat de significats que, segons l'enfoc de les seves accepcions, en ocasions s'exclouen i en altres se sobreposen, per aquest motiu cap d'ells pot ser considerat com a correcte o absolut. El camp semàntic del mot tampoc és plenament coincident a totes les cultures ni en totes les llengües, com en el cas de l'àrea islàmica de llengua àrab que no inclou el cant a la mesquita (Malm, 1985, p. 81).

Un exemple de controvèrsia en les accepcions ens l'ofereixen John Blacking (1994), que defineix la música com a "so humanament organitzat" i en canvi Jean-Jacks Rousseau (2007), al seu Diccionari de la Música, la vincula a sensacions plaents i agradables a l'oïda. Per tant, alguns sons organitzats quedarien fora del concepte de música en produir sensacions no plaents.

La present recerca versa sobre el músic d'orquestra simfònica professional, pel que ens hem decantat per una definició del tradicional del terme que ens ofereix Alcover Moll (2005, p., 675) en el seu *Diccionari Català, Valencià, Balear*. Defineix el terme "música" com "l'art de combinar els sons d'acord amb les lleis de la melodia, harmonia i ritme".

Així mateix, recollim la visió que ens ofereix Daniel Barenboim (2008, p., 11-12) en el seu llibre *El sonido es vida: el poder de la música*, on explica que entén la música com una habilitat que, desenvolupada adequadament, permet un coneixement raonat i crític de l'individu i de les relacions amb el món. A la portada de la versió catalana del mateix llibre, traduït com, *El so de la vida*, hi llegim:

“La música dóna el sentit de l'existència humana. [...] he escrit aquest llibre: no per als músics, sinó per als que senten curiositat pel món interior”.

Paral·lelament, el mateix autor presenta la versió anglesa sota el títol *Everything Is Connected: The Power Of Music*. Aquestes visions que ens ofereix Barenboim, recullen justament el fil conductor primordial que guia aquesta investigació, la unió de la música amb el món interior i la visió integradora de l'interior i l'exterior -*everything is connected*- tot està connectat.

1.1.1. Música per a orquestra simfònica

L'expressió musical és una constant de l'espècie humana (Blacking, 1994, p., 13). Com tota manifestació artística, és un producte sociocultural, que segons el lloc geogràfic, així com l'origen històric, utilitza diferents instruments, formes variades d'emetre la veu, de tractar el ritme i la melodia, i sobretot, dóna a la música funcions distintes segons el context on s'estigui donant, per exemple, en un acte religiós o en una celebració familiar. Blacking (1994) afirma que els valors, usos, funcions i càrrega simbòlica de la música tenen validesa únicament dins d'una societat que comparteix uns trets culturals. Cada música és plenament comprensible en la mesura que ens fem nostres certs elements de la cultura en la qual aquella música està immersa. Per aquesta raó podem entendre que la música de Mozart (molt estimat pels occidentals), tingui cap o poc atractiu per a una persona d'una cultura llunyana i a l'inrevés.

Les orquestres simfòniques són agrupacions pròpies d'occident. Els instruments que la conformen i la música que es compon per elles, són també resultat d'aquests condicionants geogràfics, històrics i culturals.

El desenvolupament i establiment de l'orquestra es produeix a Europa entre el 1600 i el 1750, de manera que interpreten música europea i occidental escrita a partir d'aquest període.

Les obres per a orquestra s'ubiquen dins del gènere musical de *música culta*, que és un dels tres grans gèneres en els que es pot dividir la música en general, juntament amb la música popular i la música tradicional o folklòrica. Al contrari

d'aquestes últimes, la música occidental "cultura," històricament s'ensenya, s'aprèn i es transmet en institucions i organitzacions específicament dissenyades per a això (a les capelles de música, els conservatoris i a les escoles de música segons els períodes) i disposa d'un corpus teòric que s'ha anat desenvolupant en paral·lel a la pròpia creació artística.

A diferència d'altres tradicions no europees i de les formes de música populars, la música europea es diferencia pel seu sistema de notació musical on es detalla la informació sobre la velocitat, la mètrica, el ritme i altres aspectes que puguin ajudar a la interpretació exacta d'una obra. Això deixa poc espai per a la improvisació i ornamentació *ad libitum* "al gust de cadascú", que són molt més freqüents en altres tradicions musicals no europees, com és el cas de la música clàssica índia o la tradicional japonesa, així com en la música popular.

En Europa, la música docta té un important desenvolupament entre els anys 1450 i 1950 aproximadament. Aquest període es divideix en quatre etapes principals que permeten conèixer millor el context on està immersa cada obra: el Renaixement, el Barroc, el Classicisme i el Romanticisme musical. Tanmateix, la música clàssica té lloc també a la segona meitat del segle XX (música clàssica del segle XX) i en el temps actual (música clàssica contemporània).

Les obres que interpreten els músics objecte del nostre estudi, s'ubiquen en el *període de la pràctica comuna*, que és quan molts dels conceptes, que componen la idea de la música clàssica occidental com: la melodia, la instrumentació, la tonalitat tradicional i l'estructura, prenen una forma normalitzada. Així els músics d'orquestrades simfòniques es trobaran davant obres de música barroca (1600 - 1750), del classicisme (1750 - 1820), de l'època romàntica (1820 - 1910), i del període modern i contemporani que inclou el segle XX (1910 - 2000) i la música contemporània (1975 - actualitat).

En el modernisme, entre 1910 i 1975, s'estableix un període on molts compositors rebutgen certs valors del període de la *pràctica comuna* i van en contra de les tradicionals formes de l'art alemany i de la música culta en general.

És quan s'implanta la música impressionista, amb compositors francesos al capdavant, entre ells: Erik Satie, Claude Debussy i Maurice Ravel. Aquests busquen fórmules per sortir de les estructures habituals i aconseguir que la música flueixi lliure de frases i ritmes, i experimenten amb tonalitats fora de l'escala tradicional. És quan fan ús de l'escala pentatònica (de cinc notes per octava, exemple: La, Si, Do#, Mi, Fa#).

La música culta, sovint ha incorporat elements de la música popular. Alguns exemples els tenim en Brahms, que incorpora algunes cançons populars a *l'Obertura per a un Festival Acadèmic* o el compositor Maurice Ravel, que influenciat pel jazz compon un moviment titulat *Blues*, a la seva sonata per a violí i piano. D'altres compositors incorporen temes populars per donar un tint nacionalista a la seva obra, com és el cas de Dvorák i Smetana (Yeomans, 2006, p., 2).

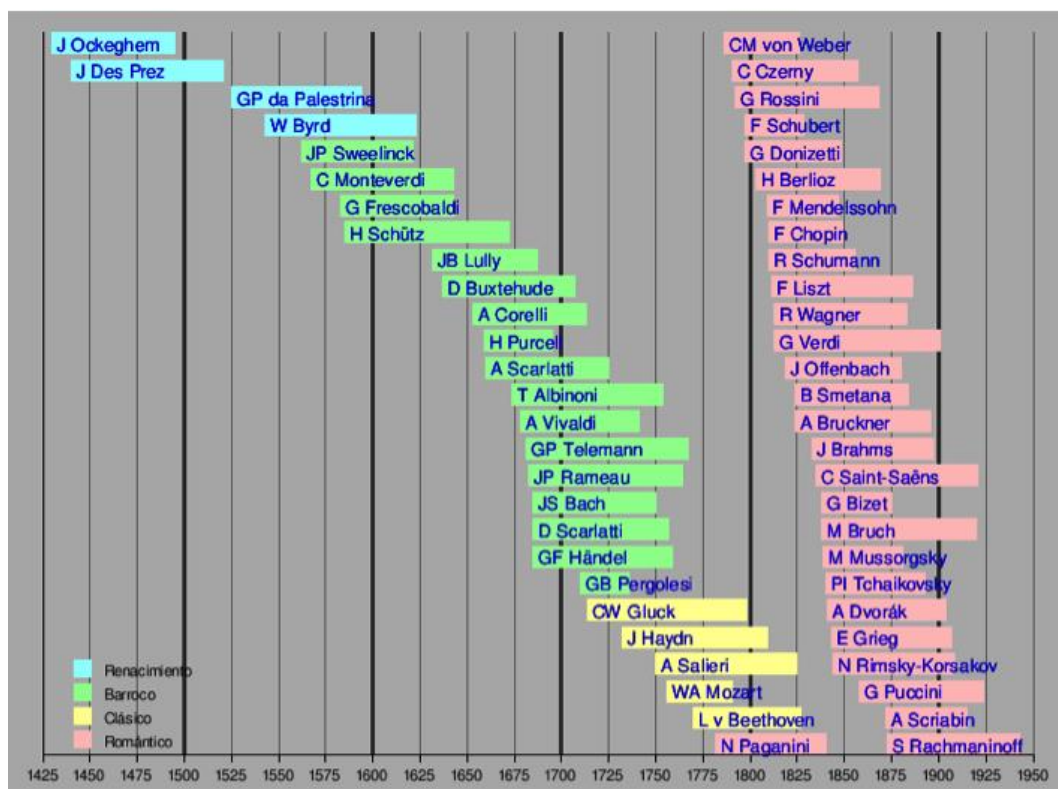


Figura 1.1. Compositors de música per orquestra d'entre les èpoques del renaixement i el romanticisme. Font: Plantilla:Timeline_Compositores_Clàssicos (2013);

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.es>.

A l'anterior figura observem una petita selecció d'alguns compositors actualment reconeguts, que van escriure les seves obres per orquestra entres les etapes del renaixement i el romanticisme.

Entre els compositors i compositores d'obres simfòniques contemporànies a Catalunya destaquem: Xavier Montsalvatge, Manuel Oltra, Anna Bofill, Anna Cazorra, Salvador Brotons, Albert Guinovart, Albert Sardà, Josep Soler, entre d'altres.

I a Espanya: Mercedes Zavala Gironés, Elena Mendoza, Encaran Beltrán-Huertas, Marisa Manchado, Jesús Villa-Rojo, Alfonso Romero, Antonio Gualda-Jiménez, Luis Bedmar Encinas, Agustín González, Pascual Aldave, Jesús María Echevarría, Félix Ibarrondo, Rafael Castro, Luis de Pablo, Carmelo Bernaola, Francisco Escudero, Antón Larrauri, etc.

1.2. L'orquestra simfònica

El terme orquestra, prové de l'antiga Grècia. S'utilitzava per anomenar l'àrea circular, entre l'escenari i la graderia, destinat a les danses del cor. El seu significat era "lloc per a la dansa" (Diccionari de la Llengua Catalana, p., 1214). En el segle XVII aquesta mateixa àrea està ocupada per músics, de manera que amb el temps se li assigna el nom de l'espai a les persones que actuen en ell (Diccionari Akal/Grove de la Música, 2000, p., 260). Avui dia la majoria de Diccionaris defineixen el mot com el conjunt d'instruments musicals i dels músics que els toquen. El distintiu d'una orquestra simfònica, és que té entre vuitanta i cent músics.

1.2.1. Evolució, mida, tipus i estructura

Des del Renaixement, l'orquestra evoluciona en quantitat i qualitat dels components. La primera òpera important, *L'Orfeo, favola in musica*, arriba de mans de Claudio Monteverdi el febrer de 1607. Aquest, utilitza una secció de cordes central augmentada mitjançant altres instruments i vinculada harmònicament al baix continu. En el segle XVII, s'estenen les representacions d'òperes i els concerts privats mantinguts per famílies d'aristòcrates.

A principis del segle XVIII, es fa habitual la combinació de primers i segons violins, violes, violoncel·ls i contrabaixos. I també s'hi afegeixen un parell de flautes i/o oboès i un fagot. És costum que un clavicèmbal o un orgue toqui la part de baix continu com a suport per a les cordes.

Cap a mitjans del segle XVIII s'acaba d'inventar el clarinet i s'afegeix també a l'orquestra. La trompa de caça es comença a usar per a evocar l'atmosfera de les caceres i per donar volum i riquesa al conjunt. Quan el text d'una òpera o cantata fa al·lusió a la reialesa incorporen les trompetes i timbals (anteriorment reservats únicament per a la noblesa). Els trombons, utilitzats durant segles a la música religiosa i en les bandes municipals, formen part de l'orquestra a finals del segle XVIII i a l'orquestra simfònica a principis del segle XIX. A finals del segle XVIII el baix continu cau en desús, així com els instruments de teclat a dins de l'orquestra.

En el segle XIX, en ple romanticisme, l'orquestra simfònica arriba a la maduresa. És quan les institucions musicals poden separar-se del control dels patrons rics i els compositors i músics comencen a ser capaços de construir una vida independent dels capricis de la noblesa, a vegades inestable (Swafford, 1992).

Els avenços de la metal·lúrgia possibiliten la construcció d'instruments com els coneixem avui (com ara el piano) i fa possible l'aparició d'una gamma més àmplia d'instruments de percussió. A conseqüència, augmenta la diversitat dels instruments utilitzats, alguns nous i d'altres millorats. Els instruments de metall assumeixen papers més importants gràcies a la incorporació de vàlvules rotatives en el mecanisme de l'instrument fent possible l'ampliació del registre de notes.

A mesura que els compositors dissenyen noves i dramàtiques maneres per a expressar els seus sentiments, les orquestres creixen, dels 20 o 30 membres (en el segle XVIII), passant pels 30 o 40 músics durant la vida de Beethoven i fins a sobrepassar els 100 músics en el segle XX (Swafford, 1992, p., 201). Actualment les orquestres compten entre vuitanta i cent músics. Aquestes xifres varien en funció de l'obra. Gustav Mahler n'és un exemple amb la seva *Simfonia núm. 8 en*

mi bemoll major o *Simfonia dels mil*, per indicar que requereix de mil músics, tot i que s'interpreta amb menys participants. Això sí, habitualment més de 150 instrumentistes i un cor que sobrepasa els 400 cantaires.

Les orquestres d'òpera i ballet comparteixen la mida i l'estructura, però són diferents en els seus antecessors i funcions. L'orquestra simfònica interpreta simfonies, concerts i altres músiques de concert, i normalment es situa a sobre de l'escenari. Les orquestres d'òpera i ballet formen part de les actuacions teatrals i estan assegurades a dins d'un fossat orquestral de la sala.

Si hi ha quelcom que determina l'estructura de l'orquestra podríem dir que és el seu caire jeràrquic, tal i com es veurà més endavant en el apartat 2.3 "El món extern del músic".

1.2.2. Seccions de l'orquestra i instruments que la componen

Troblem quatre grups d'instruments musicals, similars entre ells, anomenats seccions: vent fusta, vent metall, percussió i corda. Hi ha diferents formats de disposició de l'orquestra que pot variar en funció dels requeriments de l'obra i de qui porti la direcció. En tots els casos, la col·locació de les seccions ve donada per la potència sonora dels instruments. Els de corda es situen al davant, de més agut a més greu, darrera s'hi col·loquen els de vent fusta i després vent metall. Al final els instruments de percussió i altres, habitualment arpa o piano.

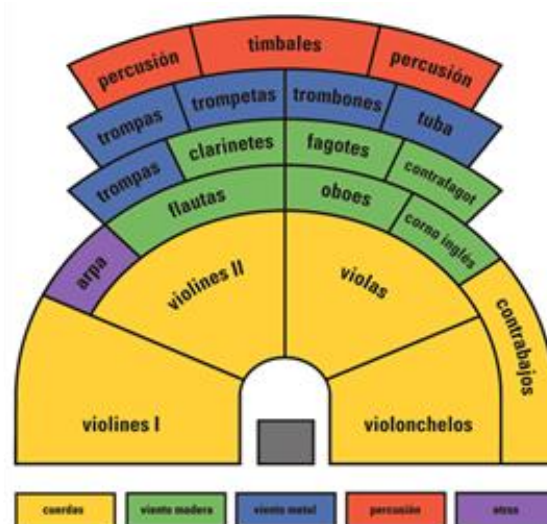


Figura 1.2. Una de les disposicions utilitzades per les orquestres simfòniques.

Font: Distribución de la orquesta (2013); <http://www.elpoderdelamusic.wordpress.com>

La tipologia d'instruments pot ser molt variada. A les partitures venen indicats el tipus d'instruments que es requeriran i la proporció de cada secció. Habitualment les seccions de vent fusta i metalls constitueixen cada una entre el 10 i el 20% de l'orquestra. La percussió pot anar cap al 10% dels instrumentistes. Segons Serrano i Gil (2000), s'ha trobat que, per les cordes, certes proporcions ofereixen un equilibri sonor més efectiu. Una orquestra amb 20 violins primers ha de tenir entre 18 i 20 segons violins, 14 violes, 12 violoncels i 8 contrabaixos. Encara que aquestes quantitats poden variar, bona part de la literatura les considera representatives. Per últim, i com ja hem dit abans, esmentar que apareixen instruments auxiliars com són l'arpa i el piano.

A continuació exposem una taula amb els instruments més comuns per a cada secció segons la classificació de Serrano i Gil (2000):

Secció de corda		Quantitat	
Corda fregada	Violins	Violins primers	16
		Violins segons	12 ó 14
	Violes	8 ó 10	
	Violoncels	8 ó 10	
	Contrabaixos	6 ó 8	
Corda colpejada	Piano	1	
Corda polsada	Arpa	1	

Taula 1.1. Tipus i nombre d'instruments de corda en una orquestra.

Secció de vent fusta	Quantitat
Oboès	3
Flutes travesseres	3
Clarinets	3
Fagots	3

Taula 1.2. Tipus i número d'instruments de vent fusta en una orquestra.

Secció de vent metall	Quantitat
Trompetes	3
Trompes	5
Trombons	3
Tuba	1

Taula 1.3. Tipus i número d'instruments de vent metall en una orquestra.

Percussió	Quantitat
De metall: platets, triangle, celesta, vibràfon, campanòleg, gong, etc.	4
De fusta: xilòfon, claus, castanyoles, carraca, etc.	
De membrana: timbales, bombo, caixa, pandero i pandereta.	

Taula 1.4. Tipus i número d'instruments de percussió.

Aquests són alguns instruments d'orquestra que no apareixen a la classificació de Serrano i Gil (2000):

- Vent fusta: flautí, flauta contralt, corn anglès, requint, clarinet baix, contrafagot, etc.
- Vent metall: Trompeta píccolo, corneta, etc.
- Percussió: tam-tam, glockenspiel, cròtals, carilló, marimba, etc.

A les següents imatges veiem una mostra de clarinets construïts artesanalment per Xec Gomila i Gomila.



Figura 1.3. Xec Gomila, acompanyat del viola Ian Jewel, en un moment del procés de construcció.



Figura 1.4. Mostra de clarinets i requint construïts artesanalment amb quatre llenyes diferents: caquier, ullastre (el segon, quart i requint iniciant de l'esquerra), ginjoler i cirerer.

Font: Jewel, I. (2006).

1.3. El músic

De les definicions del terme músic que ens ofereixen varis diccionaris i enciclopèdies, prenem la del Gran Diccionari de la Llengua Catalana (1998, p., 1132). Aquesta ens dóna varies accepcions, entre elles:

“Professional de la música, que compon música, n’ensenya, etc.”

“Instrumentista que forma part d’una banda, una orquestra, etc.”

Amb aquest sentit ampli de l’accepció, qualsevol de les professions vinculades amb la música podria ser considerat un músic. És a dir, musicòlegs, tècnics de so, arranjadors, mestres de música, cantautors, entre molts d’altres. En realitat

però, aquesta definició es reserva habitualment a les persones que exerceixen en els àmbits relacionats amb la creació musical. Ens referim a cantants, instrumentistes, directors i directores i, compositors i compositores.

En la investigació que ens ocupa ens centrem exclusivament en els músics d'orquestra simfònica (instrumentistes i directors). Tanmateix remarquem que per evitar confusions, durant tot l'escrit, quan parlem de músics, ens referim única i exclusivament a instrumentistes, i es manté el mot director per anomenar aquesta figura, tot i que també sigui músic.

Per altra part, usem el terme "músic", per fer referència a homes i dones, ja que no hi ha consens sobre un mot específic per a cada sexe¹.

1.3.1. L'instrumentista

Utilitzem aquest terme per a mencionar a la persona que toca un instrument musical. És habitual denominar l'instrumentista en relació a l'instrument que toca. Per exemple, violinista, baixista, percussionista, etc.

Dins de cada secció trobem una jerarquia que determina un ordre d'autoritat molt marcat. En aquest cas els instrumentistes reben denominacions específiques segons el lloc que ocupen. En la secció de corda, que és la més nombrosa, trobem a dins del grup dels violins: el concertino, el concertino associat, el concertino assistent, els violins primers i els segons. I a dins dels violins segons, també hi ha un violí solista i un assistent de solista.

Els músics solistes, tal i com indica el terme, interpreten amb solitud una part de l'obra (el solo) o bé toquen acompanyats destacant clarament sobre la resta. Alguns gèneres musicals requereixen d'un o varis solistes, com és el cas del concert, el lied, la sonata i la majoria de cantates.

Aquesta jerarquia hi és present en totes les seccions de l'orquestra. Segons el rang ocupat es toca una partitura específica i els instrumentistes que assumeixen

¹ En aquest sentit, comentar que m'agrada ser sensible amb les qüestions de gènere, tanmateix, tot i que en ocasions, durant l'escrit d'aquesta tesi, he utilitzat genèrics, en molts altres moments, per evitar fer el text carregós, he seguit la forma masculina.

càrrecs més alts exerceixen certes funcions de responsabilitat i lideratge a dins dels seus grups respectius.

Pel que fa al concertino, és el primer violinista d'una orquestra. És un músic virtuós que, a dins del grup o secció de violins, interpreta les parts de solista, tot i que si l'obra ho requereix hi pot haver altres violins que l'acompanyen. Després del director, el concertino és la persona amb major estatus a dins l'orquestra. Pren decisions respecte a la tècnica d'execució dels violins i, en ocasions decideix qüestions que afecten a la resta de la secció de corda (violins, violes, violoncels i contrabaixos). Abans dels assajos també pot encarregar-se de l'afinació de tota la secció de corda, així com d'altres qüestions tècniques. Per últim, pot suplir o ajudar a la direcció d'orquestra, en aquest cas últim, marcant tempos que no poden ser indicats només amb la batuta del director.

1.3.2. El director, la directora

Dins l'orquestra simfònica és la persona que guia el col·lectiu de músics per aconseguir una execució coordinada d'una obra musical. És una de les seves funcions, preparar i assajar, durant dies, setmanes i en ocasions mesos, les obres que després dirigirà en públic. Durant la direcció té la responsabilitat de portar el tempo, assenyalar les entrades dels grups instrumentals individuals, marcar els accents dinàmics, cuidar de l'afinació i dur a terme qualsevol altra instrucció rellevant com la direcció dels arcs dels instruments de corda o decidir la deguda interpretació d'indicacions que es presten a distints graus d'ambigüitat (*allegro*, *andante*, *rubato*, *forte*, *piano*, etc). En ocasions el compositor o compositora està present als assajos de la seva pròpia obra i decideix fer alguna modificació a la partitura. A llavors li correspon a qui dirigeix, vetllar perquè s'executi l'obra segons les últimes incorporacions. També es propi dels directors i directores conèixer molt bé, no tan sols l'obra a dirigir, si no tot el que té relació amb qui ha compostat l'obra (els seus gustos, la seva biografia, la seva personalitat, el motiu pel que la va escriure, etc).

Així mateix, hi ha d'altres tasques menys visibles però excepcionalment importants, com decidir a qui dóna un paper rellevant i procurar que existeixi una cohesió sòlida dins del grup de músics.

Altres sabers del director o directora són, conèixer la tècnica d'orquestració, executar de manera excel·lent d'algun instrument com a solista, i saber exactament com operen tots els instruments de l'orquestra (sense necessitat de saber-los tocar). També, conèixer a fons l'harmonia (sonoritat dels acords) i composició (sonoritat de les frases melòdiques), àrees imprescindibles per a la deguda interpretació de l'obra. I per últim, ha de dominar la bona comunicació per a transmetre les indicacions de manera comprensible als músics, sigui amb la batuta, que és el més habitual, o exclusivament amb la gestualitat corporal.

Tot i que les funcions de cada director o directora són molt similars, la forma de portar-les a terme és particular, tant sigui en la qüestió interpretativa de l'obra com en la de cuidar les relacions humanes dins del grup. De fet es diu que cap versió és igual a una altra, ni les dirigides per la mateixa persona. Per exemple, Igor Stravinski, que va dirigir al menys sis gravacions de la seva pròpia obra "La consagració de la primavera", va fer palès que cada una d'elles va ser marcadament diferent a les altres. Per aquest mateix motiu quan fem una revisió de la literatura, veurem que les designacions com a millors directors o directores van variant en funció de qui signa l'escrit.

Sense voler entrar en establir categories, alguns noms àmpliament reconeguts en el món de la direcció són Arturo Toscanini, Carlos Kleiber, Celibidache, Leonard Bernstein, Zubin Mehta, Herbert Von Karajan, Enrique García Asensio, entre molts d'altres. Entre les directores, destaquem a Inma Shara, nascuda a Àlava, el 1972.



Figura 1.5. Inma Shara dirigint a la Royal Philharmonic Orchestra.

Font:http://fotos00.laprovincia.es/fotos/noticias/318x200/2009-03-04_IMG_2009-02-25_23:24:38_1.jpg

Capítol 2. El músic d'orquestra simfònica

2.1. L'ACTIVITAT MUSICAL PROFESSIONAL	49
2.1.1. TOCAR: UNA ACTIVITAT PLAENT?.....	49
2.1.2. AFECTACIONS DE ESCONEIXEMENT.....	50
2.2. EL MÓN INTERN DEL MÚSIC	52
2.2.1. ESCASSA O NUL·LA CONSCIÈNCIA.....	52
2.2.2. OBSESSIÓ, PERFECCIÓ, HABITUACIÓ AL DOLOR I SILENCI.....	53
2.2.3. SORTIDA DEL SILENCI.....	56
2.3. EL MÓN EXTERN DEL MÚSIC: AGENTS DEL ENTORN DEL MÚSIC D'ORQUESTRA SIMFÒNICA	57
2.4. ELS AVENÇOS	59

En el present capítol ens endinsem en el coneixement del músic professional d'orquestra simfònica. Estudiem què implica a nivell psicofísic la seva activitat musical i els comportaments que acostumen a donar-se en aquest col·lectiu (tancament, silenci, obsessió, perfecció, etc). Per últim, observem com en els últims anys apareixen canvis substancials que procuren el benestar del músic i promouen una nova mirada, més completa, del que representa ser músic d'orquestra professional i de la seva activitat.

2.1. L'activitat musical professional

Desglossarem aquest apartat en dues parts. En la primera mostrarem com l'acció de tocar genera una demanda psicofísica important i seguidament veurem es conseqüències d'aquesta sol·licitació a nivell psicocorporal.

2.1.1. Tocar: una activitat plaent?

Que la música té una marcada presència a dins de la societat, és un fet, i en ocasions quasi una imposició. La sentim als supermercats, a la ràdio del taxi, a la televisió del veí, a les festes de poble, als aniversaris i seguiríem fins un continu inacabable. Tornant a Barenboim (2008, pp., 11-12), ens parla d'omnipresència cacofònica de la música i afirma:

“És precisament aquesta omnipresència el que representa un major obstacle per a la integració de la música en la nostra societat. Cap escola eliminaria dels seus programes l'estudi de la llengua, les matemàtiques o la història i, així i tot, l'estudi de la música, que engloba tants aspectes d'aquests camps i inclòs pot contribuir a millorar la comprensió d'ells, en moltes ocasions és ignorat del tot.”

En algunes circumstàncies, també és ignorat u oblidat que, darrera d'aquesta música, hi ha músics, artistes que en la seva gran majoria han iniciat els estudis en edats primerenques i que amenitzen des de les nits d'òpera fins els balls de la plaça Major.

Precisament pel fet d'associar la música i els músics a festes i estones d'oci, podem arribar a creure que tocar és sempre una activitat plaent, relaxada i poc desgastant. Les dades però, ens mostren una realitat ben diferent. Si ens centrem en els músics d'orquestrs simfòniques professionals veiem que toquen

una mitjana de 26,7 hores setmanals entre assajos i concerts, i en certes ocasions poden arribar a 40 hores a la setmana. A aquest volum de treball li hem de sumar les hores d'estudi diari personal i comptar que desenvoluparan aquesta pràctica musical durant 62,5 anys de mitjana (McBain, 2008).

2.1.2. Afectacions i desconeixement

Les primeres recerques en aquest àmbit ja confirmen que tocar un instrument musical, a part d'un innegable treball de tipus tècnic, requereix d'importants esforços físics i psíquics que perduren des dels inicis de la formació fins al final de la carrera professional (Quarrier, 1993). Això implica una exigència d'activitat física elevada, amb requeriments de força, resistència muscular, tendinosa i articular, velocitat i flexibilitat comparables a la d'un esportista d'alt rendiment (Quarrier, 1993; Queiroz i Marques, 2000). És evident que el tipus d'accions motrius realitzades per esportistes i músics difereixen, però és inqüestionable que el músic ha precisat desenvolupar les mateixes qualitats físiques, tot i que les ha aplicat en moviments i grups musculars molt més reduïts i de forma molt específica (Bruser, 1999; Tubiana i Amadio, 2000).

A nivell psíquic, la demanda que suposa pujar a un escenari davant d'un públic, la por obsessiva a les errades, la competència amb companys i companyes, la pressió de la crítica, entre d'altres, acostuma a provocar que el músic entri en una excessiva activació i ansietat, és l'anomenat *track o stage fright*. Aquesta es pot manifestar dies, hores o minuts abans del concert i de formes diferents. Alguns dels símptomes més nombrats als estudis són, tremolors, nerviosisme, pols accelerat, pors, suors, alteracions en la respiració, boca seca, nàusees, vòmits, urgència per orinar, irritabilitat, augment de la tensió muscular que, al mateix temps, provoca desequilibri en la coordinació dels moviments i disminució de la concentració mental (A. Clark, 1998; D. Clark i Agras, 1991; Steptoe i Fidler, 1987).

Amb aquesta sol·licitació que suposa l'activitat musical, és comprensible que estudis elaborats a finals del 90 indiquin que sobre una mostra de 2.212 músics

professionals, el 76% pateixen almenys un problema mèdic sever que afecta a la seva capacitat per tocar (Fishbein, Middlestadt, Ottati, Strauss i Ellis, 1988). Paral·lelament, dades obtingudes a Catalunya (Roset, Rosinés i Saló, 2000) amb una mostra de 1.639 músics que feia més de 3 anys que estudiaven o tocaven un instrument musical, confirmen que el 77,9% té o ha tingut algun problema relacionat amb la seva activitat musical i, d'aquests, un 85,7% pateixen afectacions al sistema múscul-esquelètic, referint-se no només a afectacions lleus o que comprometen únicament a músics professionals d'alt nivell, si no que, en un de cada tres casos, els problemes ja es manifesten a partir del segon o tercer any de formació i són prou importants com per frenar o parar totalment la carrera d'aquella persona (Caldron, Calabrese, Clough, Lederman, Williams i Leatherman, 1986; Fishbein et al., 1988; Roset et al., 2000).

Estudis posteriors coincideixen en assenyalar les malalties múscul-esquelètiques com les més sofertes a dins de les orquestres simfòniques professionals, (Abréu-Ramos i Micheo, 2007; Furuya, Nakahara, Aoki i Kinoshita, 2006; Guptill, 2008; Kaneko, Lianza i Dawson, 2005; Yeung, Chan, Pan, Sau, Tsui, Yu i Zaza, 1999), afegides als problemes d'ansietat i estrès (West, 2004).

Burkholder i Brandfonbrener (2004) atribueixen la deficient condició física d'aquest col·lectiu, com un dels factors que contribueix als problemes múscul-esquelètics. Tot i així, els motius determinants del per què de les lesions o malalties professionals poden tenir, com hem anat veient, múltiples orígens. Els prematurs inicis i perdurabilitat de l'activitat durant anys, els llargs i intensos períodes de pràctica, els moviments repetitius amb extrema precisió, les exigències físiques, les postures asimètriques, el disseny poc ergonòmic de l'instrument, el fet d'estar asseguts durant hores, els canvis de ciutats, els llargs viatges i l'alt nivell d'ansietat són algunes de les causes més citades per experts i expertes en la matèria (Frank i Mühlen, 2007; Lederman, 2003; Parry, 2004; Wu, 2007). Les afectacions arriben a ser tals que fins i tot algunes recerques conclouen que els músics constitueixen un dels principals grups de risc de salut laboral (Porto, 2005; Zazá, 1998).

Per altra part, estudis recents en el camp de l'activitat física i l'esport, han confirmat la relació entre alguns trets de la personalitat i el risc de lesions (Ivarsson, Johnson i Podlog, 2013). Altres recerques en la mateixa àrea, mostren que els factors psicològics com l'estrès provocat per les competicions, l'ansietat i els problemes quotidians, s'associen a l'increment de risc de lesió (Adie, Duda i Ntoumanis, 2010). Aquesta idea que estableix la connexió cos-ment, concorda amb la línia que seguirà la nostra recerca.

Sigui com sigui, les actuacions no poden parar i el públic espera, de manera que el músic professional, per tal de seguir amb la seva vocació i/o mantenir el seu lloc de treball, travessa les vicissituds derivades de la seva ocupació.

2.2. El món intern del músic

A continuació exposarem com el desconeixement de la problemàtica que envolta l'activitat musical, patir en silenci i certs trets de comportament del músic han estat la tònica general en els últims anys. Tot i així, com es veurà en aquest apartat cada cop es detecta un major grau de consciència, dins i fora del col·lectiu de músics, del que implica la seva tasca professional.

2.2.1. Escassa o nul·la consciència

Les recerques pioneres ja confirmen la urgència d'endegar mecanismes preventius per atendre les esmentades patologies. Els resultats manifesten la necessitat de promoure noves investigacions i estudis descriptius adreçats a la millora de la qualitat de vida dels artistes (Bejjani, Kaye i Benham, 1996), però sobretot i principalment, des d'un inici es posa de relleu, de forma aclaparant, el desconeixement d'aquesta problemàtica, no només per les persones alienes a aquest àmbit, si no pel propi col·lectiu de músics. Un indicador d'aquest fet el tenim en el II *Congrés Internacional i XI Congrés Europeu de Medicina del Músic* (Terrassa, 2005), en el qual la mateixa autora d'aquesta tesi participà dins del Comitè Organitzador. A les inscripcions del congrés internacional s'observa com únicament quatre persones de les més de cent inscrites, assisteixen en qualitat de músics, la resta són professionals de l'entorn de la salut. Dels quatre músics,

una s'inscriu com "arpista lesionada". D'aquí es pot interpretar que la seva assistència probablement es déu, no tant a la seva curiositat o sensibilització envers el tema, si no a que, havent desenvolupat una patologia, necessita trobar respostes.

Si bé podem fer la reflexió que aquest congrés no s'havia adreçat única i exclusivament a músics, i per tant es podria comprendre la seva absència, també s'ha de dir que en altres jornades i congressos organitzats posteriorment, adreçats directament als músics, seguim trobant una molt baixa assistència. No hem aconseguit trobar bibliografia que expliqui el motiu d'aquesta escassa concurrència, però per les múltiples converses sostingudes amb músics al llarg d'aquests anys, pensem que els motius poden anar des de la dificultat o manca de consciència a reconèixer la seva activitat com a factor de risc, sentir poc o gens interès entorn a aquesta temàtica perquè no han desenvolupat una patologia, haver normalitzat els seus mals com a estat habitual i quotidià, l'existència d'obstacles en el traspàs i/o accés a la informació sobre les jornades i congressos, i fins i tot, una certa por a deixar-se veure en un acte d'aquest tipus i que se'ls cataloguin de "malalts o malaltes" amb les conseqüències que això pot suposar a dins del seu entorn professional (competició per les places, judicis, etc).

Una altra situació, on es percep aquesta escassa consciència, es la que observa l'autora d'aquesta recerca en aquests últims set anys impartint seminaris (activitats formatives que pretenen donar eines preventives als artistes), amb la Fundació Ciència i Art-Terrassa, arreu de diferents centres musicals i orquestres simfòniques professionals d'Espanya. En el transcurs d'aquestes formacions es detecta com bastants músics, tot i que cada cop menys, es segueixen sorprenent al descobrir l'exigència psicofísica de la seva tasca, l'escassa consciència que tenen del seu cos i la gran capacitat d'aguant del dolor.

2.2.2. Obsessió, perfecció, habituació al dolor i silenci

La gran majoria d'autors asseguren que obsessió, perfeccionisme, autocontrol i exigència són trets que van lligats a la personalitat del músic (Dalia, 2008; Frank i

Mühler, 2007; Marchant-Haycox i Wilson, 1992; Lipton, 1987; Voltmer, Schauer, Schroder i Spahn, 2008; West, 2004).

Les paraules de Huib Schippers al prefaci de Rosset i Odam (2007) expressen aquesta realitat:

“La música comporta un conjunt desconcertant de les millors virtuts que el cos i la ment poden oferir, i exigeix una combinació en perfecte equilibri d'excel·lència física, mental i expressiva. Això és cert sobretot pel que fa als músics professionals, que diàriament exigeixen perfecció a les seves ments, cors i cossos”.

Compartim les declaracions de Schippers quan afirma que ens trobem davant d'un col·lectiu de persones que exigeixen a les seves ments (cognició), cors (emoció) i cossos (físic) una excel·lència diària. I també podríem convenir en afirmar que tal perfecció no és possible. Cap músic, ni en l'actualitat ni durant tota la història, ha tocat, diàriament, de forma equilibrada i excel·lent. Les dades ofertes anteriorment a l'apartat d'afeccions en són una mostra. També les cròniques mèdiques d'Orozco (1999) ens ho confirmen, posant de relleu les múltiples patologies patides per grans clàssics perduts en una recerca exigent i impossible d'aquesta excel·lència. Tanmateix, malgrat ésser coneixedors d'aquesta certesa, el col·lectiu de músics segueix emmalaltint empès cap a la il·lusió de la perfecció.

En el documental *I'm not a rockstar*, la directora Bobbi Jo Hart (2012) recull en viu i en directe la vida real de la pianista canadenca Marika Bournaki, des dels 12 als 20 anys. Hart, directora i també investigadora, plasma aquesta dura realitat on es veu com la protagonista, cansada per la pressió familiar i d'altres agents de l'entorn, reclama el regres de la seva humanitat i normalitat. Al final del trajecte, la prodigiosa Marika acaba asseverant que estima la música, però que no li agrada tocar per altra gent i davant dels ulls de l'espectador es veu com passa, tal i com diu la directora “de nena a dona, i de geni a persona”. Seguint dins el context artístic, en aquest cas en el món de la dansa, la pel·lícula *Black Swan*, traduïda com a *Cisne Negro*, dirigida per Darren Aronofsky (2011), mostra aquesta realitat portada a l'extrem per la ballarina representada per Natalie Portman.

A aquests trets característics del músic, hem d'afegir el que Bragge, Bialocerkowski i McMeeken (2006) anomenen “cultura del silenci” dels músics i la vivència en solitud. Molta de la literatura comparteix aquesta visió del músic en silenci i solitud (Butler, 1995; Dalia 2004, 2008; Dalia i Pozo, 2006; Van Zijl i Sloboda, 2011).

Bragge, et al. (2006), en la seva recerca amb pianistes d'elit australians, defineixen la “cultura del silenci” com la reticència dels músics a declarar que sofreixen algun dolor múscul-esquelètic relacionat amb la seva pràctica musical. A mode d'exemple, agafem un parell de declaracions prou il·lustratives que fan dos dels músics d'aquesta recerca:

“En les arts escèniques...és bàsicament una competició...una persecució...Crec que la gent està poc oberta a donar a conèixer què pot...tenir...limitacions...de manera que és quelcom que tothom guarda...els seus abrics, ben gruixuts i tancats...perquè no poden permetre's el luxe de perdre la seva...professionalitat, la imatge, suposo.” (Pianista 10).

“Crec que moltes vegades els músics senten tanta...por d'admetre que tenen dolor...perquè això significa...que han d'estar fent alguna cosa malament... es culpen a sí mateixos...Crec que si totes aquestes coses sortissin a la llum i es parlessin lliurement...pot ser, més endavant en la vida, no hi hauria tants problemes.” (Pianista 9)

Aquests mateixos autors alerten de com la “cultura del silenci” sumada a les pressions internes i externes que pateixen els músics són uns dels principals precursors de les patologies múscul-esquelètiques. Ho veiem en aquesta transcripció literal d'un dels pianistes que, degut a la lesió múscul-esquelètic soferta, va haver d'abandonar la carrera. Les seves declaracions són sobre pianistes estudiants de grau professional superior a punt de finalitzar les seves carreres:

“No crec que els estudiants, si tenen molèsties o dolor, no crec que...ho puguin dir...a ningú...Crec que senzillament han de seguir tocant aguantant el dolor perquè...l'exigència és tan gran...

...Per tant, els pianistes aprenen a tocar amb dolor. Quan surten, ja saps, al món i intenten guanyar-se la vida com a pianistes...Penso que amb el temps les coses es posen a lloc, saps...Crec que probablement un 50% de pianistes...probablement acabaran com jo (rialles). (Pianista 9)”.

“Me van dir que hauria de descansar uns 6 mesos complets...Per la meua tossudesa, no ho vaig fer...I vaig continuar tocant...M’ha costat...2 anys poder-me recuperar, i encara ara, tinc alguns símptomes...Això...va destrossar la meua carrera... (Pianista 14)”.

Un dels fisioterapeutes que atenia aquests músics i que va participar a la mateixa recerca completa la mirada amb aquesta informació:

“Els músics diuen: -Bé, jo sóc un/a atleta, per tant, realment m’he d’esforçar- ...Després hi havia aquella frase horrorosa -sense dolor, no hi ha guany-... que els hi cridava tant l’atenció als músics...I deien - mira, només hem d’aconseguir tocar amb el dolor”.

Schippers, al prefaci de Rosset i Odam (2007), posa de relleu una problemàtica que s’emmascara al darrera d’aquestes vivències. Exposa que una proporció elevada de músics es converteixen en professors en edats primerenques, amb el risc de perpetuar en els seus deixebles els problemes físics i els dolors crònics.

2.2.3. Sortida del silenci

Malgrat que la “cultura del silenci” i de l’aguant sigui una realitat persistent fins avui dia, no es pot ignorar que, des dels finals dels noranta, s’observa una tendència a trencar aquesta dinàmica i s’impulsa una nova forma d’actuar.

Tal i com expliquen Roset et al. (2000), després de sortir a la llum alguns casos d’artistes famosos que van haver d’abandonar carreres brillants per manca de solucions als seus problemes (Max Weinberg, Gary Graffman, Leon Fleisher, etc.), s’enceta una etapa d’expansió en coneixements. S’instaura una transformació de la concepció de la “cultura del silenci”, el patiment i l’aguant, per anar cap a la prevenció del músic i la necessitat de cuidar-se, en i per la seva tasca professional.

En són una mostra alguns professionals de renom que, agraïts per haver recuperat la seva activitat musical, després de l’abandonament temporal de la carrera, arrel d’alguna dolència lligada a l’activitat musical, decideixen fer pública la situació personal per donar el seu testimoni que és possible evitar-la o prevenir-la i participen en concerts per abanderar el camí cap a la millora de la qualitat de vida del músic. En són exemple el conegut grup de pop Amaral, Joan

Crosas i Manel Camp, Miquel Gil, Pepe Habichuela, el guitarrista italià Marco de Biasi, el pianista de Santander Francisco Sanemeterio, entre d'altres.

Un exemple més recent el tenim en un guitarrista professional croata, tractat i recuperat de distonia focal a l'Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art, que demana fer pública la seva recuperació mitjançant el facebook de la mateixa institució.

Podríem dir que des d'aquest inici de sortida del silenci s'obre la veda i s'enceta una nova etapa de sensibilització, recerca i divulgació que vindrà exposada a l'apartat 2.4, sota el títol "Els avenços".

2.3. El món extern del músic: agents de l'entorn del músic d'orquestra simfònica

En el món de l'esport Heinemann (1998) parla dels components de l'alt rendiment i del que anomena "el dilema del presoner". Amb aquesta metàfora es mostra com certs agents externs afecten en gran mesura a l'esportista d'alt nivell (entitats estatals i locals, públiques i privades de les que pegen els esportistes, mitjans de comunicació, empreses espònsors, espectadors, família, etc). Si comparem l'esportista d'elit amb el músic professional, observem un paral·lelisme important en el sentit que també hi ha certs agents que envolten i afecten directament al músic i la seva tasca. A continuació ens apropem als que més ens interessen per aquesta recerca:

a) Agents de l'alta direcció i direcció musical

Segons Laguna (2012, p., 40), de les vint-i-sis orquestres professionals que conformen la Asociación Española de Orquestas Sinfónicas (AEOS), vint-i-quatre d'elles depenen dels pressupostos públics, generalment del Ministeri de Cultura, Comunitats Autònomes, Ajuntaments o Diputacions. Només dues tenen caràcter privat.

Pel que fa a l'alta direcció està formada per: a) l'administració autonòmica i local, que marca les directrius i política a seguir, b) un o una gerent, c) un o una inspectora de treball que, entre altres tasques, crea les plantilles d'horaris i

rotacions, porta el control d'assistència i elabora les estadístiques del treball realitzat per cada músic.

El director o la directora musical, disposa d'un poder formal que li ofereix total capacitat per a la presa de decisions en l'aspecte artístic, tot i que condicionat per les mesures que pugui prendre la gerència en quan a recursos econòmics i materials, la plantilla d'ajudants i la part administrativa.

Les administracions autonòmica i local, abans esmentades, canalitzen els recursos per a l'orquestra mitjançant un consorci i nombren a un gestor o gestora que l'administrarà amb criteris sempre polítics. Molt poc habitualment qui gestiona el consorci és músic o expert en direcció d'empreses, la qual cosa fa que la part gestora no sigui sensible a les demandes que comporta el treball musical i a la importància de cuidar les condicions de treball per a la producció artística, produint-se un desajust en la comunicació entre uns i altres, Laguna (2012, p., 41).

Per últim, la mateixa autora afirma que, la disposició jeràrquica amb els dos nivells molt marcats de decisió intraempresa, la gerència i la direcció musical, presenta les característiques d'una estructura burocràtica professional típica d'empreses grans o empreses de nucli operatiu format per "professionals especialistes", com és el cas:

"Los músicos de orquesta son híper cualificados en el instrumento que tocan y especialistas en fabricar música."

b) Altres: família, públic, mitjans de comunicació, crítics, etc.

Pels objectius d'aquesta recerca no entrarem a profunditzar en cadascun d'aquests agents però sí considerem rellevant esmentar-los i tal i com asseveren Dalia (2004, 2008), Mcbain (2008), Harper (2002) i Ruiz (1999), entre d'altres, reafirmem la seva rellevància en el context del músic. En el cas de la família, aquests autors, fan esment a la difícil conciliació que pot sorgir en ocasions a causa dels horaris d'assaig, la finalització dels concerts a altes hores de la nit, l'excitació post concert que dificulta el dormir i després repercuteix en les tasques matinals i/o diàries familiars, els viatges i gires que obliguen al músic a

absentar-se de l'entorn familiar durant un o més dies, els estats alterats per estrès o ansietat, etc.

Ruiz (1999), manté que la qualitat de vida va més enllà de contemplar els aspectes de salut i que inclou també els econòmics, familiars o socials. Acaba dient que el músic de la plantilla d'una orquestra simfònica disminueix la capacitat artística, la capacitat de rendiment i a conseqüència l'oferta de treball.

Dalia (2004, 2008) també remarca com el paper de la família és extremadament rellevant en tot el procés d'aprenentatge. I com es veu al documental, citat prèviament, de Bobbi Jo Hart (2012), en ocasions la pressió és excessiva i les expectatives massa ambicioses.

Per concloure i per a la integració final de la recerca, veiem interessant afegir els resultats que troba M^a José Laguna (2012). La taula següent mostra la valoració que fan els músics de 26 orquestres de l'estat espanyol, sobre com consideren que alguns agents del seu entorn (superiors, companys de treball, públic, família i amistats) valoren la seva feina.

	Poc important	Important	Bastant important	Molt important
Els teus superiors	27,2%	28,1%	32,8%	11,9%
Companys de treball	8,3%	27,3%	43%	21,3%
Públic	7%	19,7%	40,5%	32,8%
Família i amistats	2,6%	10,3%	41,1%	46%

Taula 2.1. Valoració de la feina del músic feta per agents externs a aquest.

Font: Laguna, 2012, p., 100.

2.4. Els avenços

La necessitat de prevenció de la salut del músic, finalment emergida a la llum, desemboca en la constitució de nous centres especialitzats en el seu benestar. A Catalunya (Terrassa), a l'any 1999, es crea l'Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art, centre pioner i referent a dins de l'Estat espanyol i a l'estranger. A Europa destaquem la Clinique du Musicien (París) i l'Institut of Music Physiology and Performing Arts Medicine (Hannover, Alemanya). Als EEUU el Medical Program for Performing Artists at the Rehabilitation Institute of Chicago, entre d'altres.

Dins l'entorn científic s'incrementa el número i la profunditat de les investigacions, de manera que augmenten els articles publicats al nostre país i arreu del món. Gràcies a internet hi ha un millor i més àgil accés a les revistes especialitzades. Es creen noves associacions de músics a nivell nacional i internacional que vetllen pel seu benestar, com ara l'Asociación Española de Orquestas Sinfónicas (AEOS), l'Associació de Músics Professionals d'Orquestres Simfòniques d'Espanya (AMPOS), la International Federation of Musicians (FIM), la British Association for Performing Arts Medicine (BAPAM), l'Association Européenne Médecine des Arts (AEMA), etc. Altres entitats no vinculades pròpiament amb els músics, comencen també a ocupar-se'n, per exemple, la European Agency for Safety and Health at work. O bé, es creen serveis especialitzats com el Musicians Hearing services (UK), entre molts altres.

Per altra part, es fan actuacions a nivell legal per regular que els conservatoris de música ofereixin una assignatura optativa d'educació corporal pel músic (Decret 25/2008 de 29 de gener). Pel que fa a les empreses musicals professionals, com ara les orquestres simfòniques nacionals, segons la Llei 54/2003 de 12 de desembre, tenen l'obligació de promoure la integració d'activitats preventives i l'adopció de quantes mesures siguin necessàries per a la protecció de la seguretat i la salut dels músics. Així és com les orquestres fan el pas de canviar els continguts dels cursos que ofereixen, molt habitualment de prevenció d'incendis, o primers auxilis, per d'altres relacionats en aspectes propis de la salut del músic.

Betancor (2011, p., 80) assenyala que les principals preocupacions es centren en l'ergonomia i els excessos de freqüències sonores al que estan sotmesos els músics, però segons (Porto, 2005) també cal fer present el desenvolupament físic, cognitiu i afectiu present a l'activitat humana. Des de la Fundació Ciència i Art de Terrassa, on la l'autora d'aquest treball participa com a formadora, podem afirmar que en els últims anys s'ha vist incrementar la demanda de formacions que van més enllà de l'ergonomia i la prevenció auditiva. Ens referim al treball, específic per músics, que abasta els àmbits físics, cognitius i afectius que Porto (2005) suggeria potenciar.

Per altra banda, tal i com afirma Betancor (2011, p., 80), a l'estudi fet per la Federació Internacional de Músics (FIM) no hi ha cap menció a la prevenció dels problemes múscul-esquelètics relacionats amb l'esforç que demana tocar en una orquestra simfònica. Tanmateix, poc temps després, a la trobada realitzada a Glasgow per la mateixa entitat, el maig del 2011, ja es fan intervencions en aquesta línia.

Amb el sorgiment d'aquest nou escenari podríem dir que, amb poc més de quinze anys, les persones que treballem en aquest camp hem observat un clar increment de la sensibilització del propi músic i del seu entorn.

Per altra part, es pot constatar com cada cop són més els i les professionals que s'especialitzen en la millora de la qualitat de vida del músic, de tal manera que es consoliden les àrees de coneixement que s'hi dediquen, com ara la medicina, osteopatia, fisioteràpia, psicologia, psicoteràpia, odontologia, ergonomia, educació corporal, advocacia, tècnic en prevenció de riscos especialitzat en artistes, etc.

El valor del coneixement atresorat en aquesta àrea és innegable i, tot i que queda recorregut per fer, ha permès emetre diagnòstics de manera cada cop més eficient i acurada, com en el cas de la temuda distonia focal (Rosset, Candia, Fàbregas, Rosinés i Pascual, 2009, p., 864):

“L'èxit en la recuperació de patologies com la distonia focal, fa uns anys considerada irreversible, és un progrés remarcable.”

Capítol 3. La perspectiva holística

3.1. PARADIGMES CIENTÍFICS	65
3.1.1. DEL PARADIGMA MECANICISTA AL SISTÈMIC	65
3.1.2. TEORIES SISTÈMIQUES	68
3.1.2.1 Criteris de pensament sistèmic	68
3.1.2.2 Teoria General de Sistemes (TGS)	71
3.1.2.3 Aplicacions de la TGS al camp de la salut i l'autoconeixement	74

Aquest capítol ens introdueix una manera integral d'enfocar l'estudi del músic. Una forma de fer recerca, que pot ser complementària a l'enfoc mecanicista i que ens ofereix la possibilitat d'observar a la persona en la seva totalitat. És a dir, observant-la com un sistema que forma part d'un altre i que es relaciona constantment amb l'entorn, formant part d'un tot.

3.1. Paradigmes científics

El present apartat consta de dos subapartats. En el primer veurem com la major part dels estudis realitzats en músics s'han fet bàsicament des del paradigma mecanicista. El que nosaltres plantejem és la necessitat d'obrir noves recerques des d'una visió sistèmica. Seguidament i per a una millor comprensió del que significa aquesta visió integradora, ens endinsem en els conceptes bàsics de les teories sistèmiques i concretament de la Teoria General de Sistemes (TGS).

3.1.1. Del paradigma mecanicista al sistèmic

Tot i el panorama encoratjador que ens suggereix el capítol anterior, les investigacions segueixen reportant un important volum de músics, estudiants i professionals amb afectacions lligades a l'activitat musical (Campos i Gomide, 2010; Drinkwater i Klopper, 2010; Fjellman-Wiklun, Brulin i Sundelin, 2003; Fragelli i Günther, 2009; Frank i Mühlen, 2007; Porto, 2005; West, 2004).

Aquestes dades ens avisen de la necessitat d'efectuar una seriosa revisió sobre la forma de procedir, tant a la fase d'aprenentatge com al llarg de la professió, i demanen trobar noves formes d'intervenció adreçades al benestar del músic novell i adult, aprenent i professional.

La revisió exhaustiva de la literatura ens permet observar que bona part del coneixement adquirit sobre la salut del músic se sustenta a partir de recerques realitzades sota el paradigma mecanicista.

Aquesta perspectiva reduccionista posa èmfasi en l'anàlisi de les parts i treballa majoritàriament amb factors quantitius. Des d'aquí, observa al músic de forma fragmentada, com una suma de les parts del seu cos i per tant amb una concepció separada de cos i ment.

Fritjof Capra al pròleg del llibre del metge Larry Dossey “Tiempo, espacio y medicina” (2010, pp., 11-12), expressa aquesta tendència mecanicista generalitzada:

“En la ciència biomèdica, la visió cartesiana dels organismes vius, considerats com a màquines construïdes a partir de parts separades, segueix oferint el marc conceptual dominant. Per a Descartes, una persona sana era com un rellotge ben fet, en perfectes condicions mecàniques de funcionament i una persona malalta era comparable a un rellotge on les parts no funcionaven adequadament. Les principals característiques de la teoria mèdica moderna, i també molts aspectes de la pràctica mèdica actual, revelen el perfil d’aquesta imatge cartesiana. D’acord amb ella, la ciència mèdica s’ha limitat a intentar comprendre els mecanismes biològics implicats en les afectacions de les distintes parts del cos, i al procedir així, molt sovint ha perdut de vista al pacient com ésser humà. S’ha concentrat en fragments corporals cada vegada més petits mudant la seva perspectiva des de l’estudi dels distintes òrgans i funcions del cos al de les seves cèl·lules, i d’aquestes finalment a l’estudi de les molècules.”

Certament, l’enfocament analític ha proporcionat importants descobriments i ha aportat llum en moments que l’ha requerit. Tanmateix, les esmentades afectacions que continuen patint els músics durant la seva trajectòria estudiantil i professional fan pensar que és necessari incloure altres paradigmes que complementin i enriqueixin el coneixement cartesià.

D’altra banda, a l’àrea de l’aprenentatge, tant la literatura del món de l’esport com de la música, ens mostra que s’han nodrit força de la mirada cartesiana. El procediment d’adquirir habilitats, arribar al perfeccionament en l’execució d’un moviment, la forma “d’entrenar” del músic i de l’esportista, s’acostumen a fer sota aquest mateix patró de pensament mecanicista. Això és, infinites repeticions, treball corporal analític i segmentat, amb les limitacions que això comporta: cerca de la reproducció exacte d’estereotips i models que no necessàriament són adequats ni respectuosos per l’aprenent (Balagué i Torrents, 2011; Funollet, Gomila i Inglés, 2012), augment de la rigidesa i inflexibilitat en l’expressió de la persona, pèrdua de l’espontaneïtat natural, exigència en l’execució, etc. (Funollet, Gomila i Inglés, 2011; Funollet F., Inglés, Gomila i Funollet R., 2013).

Malgrat tot, el canvi de mentalitat cap a una direcció integradora apareix i es va consolidant. Capra el reflecteix en aquest fragment recollit per Dossey (2010, p., 12):

“En la física del segle vint, l’univers ja no es percep com una màquina composta de múltiples objectes separats, si no que es presenta com un tot harmoniós i indivisible; com una xarxa de relacions dinàmiques que inclouen, per la seva mateixa essència, a l’observador humà i molt especialment la seva consciència.”

Stephen Hawking i Leonard Mlodinow (2010, p., 12-13), en el llibre *El Gran Disseny*, aprofundeixen en aquesta idea de com s’ha observat la realitat fins ara i com s’hauria d’observar:

“Fins a l’arribada de la física moderna s’acostumava a pensar que tot el coneixement sobre el món podria ser obtingut mitjançant observació directa, i que les coses són el que semblen, és a dir, tal com les percebem mitjançant els sentits. Però els èxits espectaculars de la física moderna, que està basada en conceptes que xoquen amb l’experiència quotidiana, com ara els de Feynman, han demostrat que no és així. Per tant, la visió ingènua de la realitat no és compatible amb la física moderna.”

I continuen:

“Les teories quàntiques poden ser formulades de moltes maneres diferents [...]. Segons Richard Feynman (1918-1988), un sistema no té una sola història, sinó totes les possibles [...] fins i tot l’univers mateix no té una història única, ni tan sols una existència independent”.

A finals dels seixanta són varies les ciències que fan incursions en aquest paradigma sistèmic i adopten una nova manera de pensar en termes de connectivitat, relacions i context. La biologia, l’ecologia, la psicologia, la química, les matemàtiques i, posteriorment, la sociologia incorporen la visió holística a les seves recerques. Aquest pensament es veu, a més a més, reforçat pels descobriments revolucionaris de la física quàntica (Capra, 2003, p., 56).

A inicis del segle XXI, algunes de les investigacions dins l’entorn de la música i la salut del músic també vogueuen cap a aquesta direcció integradora (Lacaille, Whipple i Koestner, 2005; Nagel, 2009, 2010; Nakahara, Furuya, Francis i Kinoshita, 2010; Quentzel i Loewy, 2010a, 2010b; Sandgren, 2002; Wilke, Priebus, Biallas i Froböse, 2011; Yoshie, Kudo, Murakoshi i Ohtsuki).

3.1.2. Teories sistèmiques

En aquest apartat s'exposen els principis bàsics del paradigma sistèmic fonamentats en la Teoria General de Sistemes (TGS). Aquestes teories ens serviran de suport durant els apartats d'anàlisi dels resultats, integració i conclusions.

Volem remarcar que l'objectiu d'aquesta tesi no és aprofundir en les teories sistèmiques, ni en les ciències que la nodreixen. Això seria absolutament pretensions i fora de les possibilitats de la doctoranda. El que s'intenta és fer una modesta aproximació a les teories, suficient perquè ens permetin construir el discurs que es requereix per a l'anàlisi dels resultats.

3.1.2.1 Criteris de pensament sistèmic

Per a la redacció d'aquest apartat ens hem basat en les aportacions de (Capra, 2003, pp., 56-70), el qual recull de forma breu i molt clarificadora els punts claus que considerem necessaris per a la comprensió del pensament sistèmic i que avui dia continuen vigents.

1. El canvi de les parts al tot.

La vida s'organitza en patrons en "xarxa". Els sistemes vius són totalitats integrades. Som xarxes a dins de xarxes, on tots els components estan interconnectats i són interdependents. A l'article *Complexity and Life*, Capra (2007, p., 475), afirma:

"Hem de ser conscients que fins i tot el sistema més simple, una bactèria, és una xarxa molt complexa que involucra milers de reaccions químiques interdependents".

El que anomenem part és un patró a dins d'una inseparable xarxa de relacions. Per tant, el canvi de les "parts" al "tot" pot ésser contemplat com el canvi d'objectes a relacions. Aquestes són la base del pensament sistèmic o "pensament en xarxes".

Les propietats essencials són propietats del conjunt que cap de les parts no té per sí sola. Emergeixen de les "relacions organitzadores" entre les parts i queden

destruïdes quan el sistema es fragmenta en elements aïllats. La física quàntica demostra que no hi ha parts, en absolut (Capra, 2003, p., 57).

2. Habilitat per a focalitzar l'atenció alternativament en distints nivells sistèmics.

A cada nivell sistèmic li corresponen diferents nivells de complexitat. I cada nivell mostra propietats que no es donen en nivells inferiors. Són propietats "emergents" que apareixen precisament en aquell nivell i no en un altre. Més endavant, quan parlem de Prigogine, ampliarem la informació sobre les propietats emergents.

3. Coneixement científic com a xarxa de conceptes i models.

Al percebre la realitat com una xarxa de relacions, les descripcions formen també una xarxa interconnectada de conceptes i models en els que no hi ha ciments. Aquesta idea, la formalitza Geoffrey Chew als anys setanta amb la *Fisologia bootstrap*. Des d'aquest plantejament els fenòmens descrits per la física ja no són més importants que els assenyalats per la biologia o la psicologia. Pertanyen a diferents nivells sistèmics i cadascun aporta quelcom al tot. En aquest sentit, Maturana (2004), fa una molt bona aportació en la seva obra *Desde la biologia a la psicologia*.

4. Objectivitat científica

En el paradigma científic cartesià les descripcions són considerades objectives, és a dir, independents de l'observador humà i del procés de coneixement. Segons Heisenberg (1972), un dels fundadors de la teoria quàntica, el paradigma sistèmic implica que la epistemologia, la comprensió del procés de coneixement, ha de ser inclosa explícitament en la descripció dels fenòmens naturals. Capra (2003, p., 60) ens ofereix un exemple clarificador d'aquesta afirmació:

"Quan veiem una xarxa de relacions entre fulles, branquetes, branques i tronç, la denominem -arbre-. Al dibuixar un arbre, la majoria de nosaltres oblidarà les arrels, si bé aquestes són tant o més extenses que les parts de l'arbre que veiem. En un bosc, les arrels de tots els arbres estan entremesclades, formant una densa xarxa subterrània en la que no existeixen fronteres precises entre arbres individuals. Per dir-ho breument, el que denominem arbre, depèn de

les nostres percepcions. Depèn, com diem en ciència, del nostre mètode, de la nostra observació i de les nostres mesures. En paraules de Heisenberg: el que observem, no és la naturalesa en sí mateixa, sinó la naturalesa exposada al nostre mètode d'observació."

Així doncs, el pensament sistèmic comporta un canvi de ciència objectiva a ciència *epistèmica*, un marc en el que el mètode de qüestionar es converteix en part integrant de les teories científiques i cap concepte ni model és més fonamental que un altre.

Qui fa recerca mai podrà tenir "tota la veritat", en el sentit d'una correspondència completa entre la descripció del fenomen descrit. No importa quantes connexions tinguem en consideració per descriure un fenomen, sempre estarem obligats a excloure'n d'altres.

Ho veiem amb un altre exemple (Capra, 2003, p., 61). Si deixem caure un bolígraf des d'una determinada alçada amb una simple fórmula física newtoniana podríem calcular el temps que tardarà l'objecte a arribar a terra. Els càlculs deprecian la resistència de l'aire i no seran exactes. Si ho provéssim amb una ploma d'au l'experiment senzillament no funcionaria. Podem introduir més dades a la fórmula per ajustar-la a aquesta resistència de l'aire. Llavors, tampoc seria exacte, ja que l'aire depèn de la temperatura i la pressió. Si tenim en compte aquestes últimes variables, serà una nova aproximació, no exacte, ja que també intervé la convecció, és a dir la circulació de les partícules d'aire a gran escala a dins de l'habitació que pot estar influïda per una finestra oberta, els patrons de respiració de les persones a dins de l'habitació, etc.

Aquest exemple mostra com una caiguda d'un objecte està connectada a múltiples maneres de l'entorn i en última instància a la resta de l'univers.

Palmero (2012, p., 59) se suma aquesta visió i exposa que:

"Encara que aquestes impossibilitats tècniques poden ser percebudes com a incòmodes impediments, atorguen molta més credibilitat i validesa a l'exercici científic. La ciència es desvela així com el que sempre ha estat, una valuosa encara que limitada eina d'aproximació al misteri de la vida.

Paradoxalment, assumir la incertesa i la complexitat com a una part més de la realitat ha permès desenvolupar noves aportacions, com les

matemàtiques de la complexitat (o teoria dels sistemes dinàmics), la teoria quàntica i la del caos. Plantejaments tots ells, més orientats al descobriment de patrons qualitius que quantitius. Aquesta inversió de la tendència d'estudi mecanicista està oferint resultats revolucionaris."

3.1.2.2 Teoria General de Sistemes (TGS)

Als anys quaranta, els termes *sistema* i *pensament sistèmic* són utilitzats per varis científics, però són els conceptes del biòleg organicista Ludwig von Bertalanffy (1976, 1982), quan parla de *sistema obert* i *teoria general de sistemes* (TGS), els que estableixen el pensament sistèmic com a moviment científic major.

Al final del segle XIX, la mecànica newtoniana, ciència de forces i trajectòries reversibles, és desplaçada a conseqüència dels descobriments en la termodinàmica. Durant un temps coexisteixen dues visions del canvi evolutiu totalment oposades. Una l'ofereix Darwin, que observa un món viu desplegant-se cap a un creixent ordre i complexitat, i l'altre Sadi Carnot, que a partir de la *segona llei* de la termodinàmica *Llei de la dissipació de l'energia*", veu el món com un motor en esgotament i en creixent desordre. Els físics d'aquesta època adopten el terme *entropia* com a mesura d'aquest desordre a dins d'un sistema físic tancat.

Bertalanffy (1976, p., 121) no resol aquest dilema, però fa un pas crucial quan afirma que els organismes vius són organismes oberts que no poden ser descrits per la termodinàmica clàssica. "Oberts" perquè, per a seguir vius, necessiten alimentar-se del flux continu de matèria i energia provinent de l'entorn:

"L'organisme no és un sistema estàtic tancat a l'exterior, contenint sempre els mateixos elements; és un sistema obert en un estat (quasi) estable...en el que la matèria contínuament entra des de, i surt cap, el medi exterior."

A diferència dels sistemes tancats, instal·lats en un estat d'equilibri tèrmic, els sistemes oberts es mantenen lluny de l'equilibri en estat "estable". Bertalanffy (1976) parla "d'equilibri fluint" per descriure aquest equilibri dinàmic, caracteritzat per un continu flux i canvi.

Gràcies a Ilya Prigogine, químic i físic rus de naixement i premi Nobel de química, es desencalla aquest dilema. Prigogine (1998) utilitza unes noves matemàtiques per a reavaluar la *segona llei* i resol sense ambigüitats la contradicció entre les dues visions sobre l'evolució que conviuen en el segle XIX. Ho exposem a continuació.

Entre les postulacions que fa Bertalanffy (1976, 1982), trobem l'*autoregulació* com a propietat clau dels sistemes oberts. Trenta anys més tard Prigogine (1998) redefineix aquesta idea com a *autoregulació de les estructures dissipatives* quan comprova empíricament que la *lleï de l'entropia* no és vàlida per a sistemes vius. Constata que quan un sistema s'autoorganitza i es fa més complex sorgeixen noves propietats que no existien en el seu nivell anterior. Són les esmentades *propietats emergents* a les que ens hem referit en el segon punt de l'apartat "Criteris de pensament sistèmic".

Referent a l'*autoorganització*, és un concepte clau de la TGS. Parla de la capacitat de tots els éssers vius de gestionar-se a sí mateixos i evolucionar cap a formes més complexes i estables. El terme apareix durant els primers anys de la cibernètica, quan els científics comencen a construir models matemàtics per a representar la lògica inherent a les xarxes neuronals. En les seves recerques troben com emergeixen de forma espontània uns *patrons ordenats* de comportament als que denominen *autoorganització* (Capra, 2003, p., 101).

Segons les paraules de Capra (2003, p., 112), Manfred Eigen, Ilya Prigogine i Hermann Haken, comparteixen el mateix concepte d'*autoorganització* i el conceben com l'estat d'allunyament de l'equilibri del sistema, el desenvolupament de processos d'amplificació amb bucles de retroalimentació i l'aparició d'instabilitats que porten a la creació de noves formes d'organització.

Eigen (1971) citat per Capra (2003) es basa en la teoria de Prigogine i fa un pas revolucionari quan adopta un plantejament darwinian per a descriure els fenòmens d'evolució a nivell prebiològic i molecular:

"L'ocurrència d'una mutació amb avantatge selectiva correspon a una inestabilitat, el que pot ésser explicat amb l'ajuda de la teoria [...] de Prigogine i Glansdorff".

Així mateix, durant els anys setanta i vuitanta, s'endeguen nombroses i riques exploracions al voltant de l'*autoorganització* en sistemes petits i grans. Científics de renom arreu mundial s'hi dediquen. Entre ells trobem a Ilya Prigogine a Bèlgica, Hermann Haken i Manfred Eigen a Alemanya, James Lovelock a Anglaterra, Lynn Margulis als Estats Units, Humberto Maturana i Francisco Varela a Xile, entre molts d'altres.

Des d'aquesta visió l'evolució de les espècies es considera fruit de la tendència dels sistemes a cooperar entre sí, amb l'objectiu de crear novetat, complexitat i ordre creixent.

Prigogine (1998) descobreix com, en els moments crítics de transició cap a nous estats, els sistemes poden decantar-se cap a l'adaptació o cap a la desestructuració. Segons la història prèvia del sistema, i les condicions externes del moment, el sistema resoldrà, d'una o altra manera, el que Ilya anomena la *bifurcació*, "una delicada interacció entre necessitats i oportunitats".

Afegit a aquest descobriment, des de la termodinàmica es comprova que independentment de la reestructuració o desestructuració que s'acabi donant en el sistema, el canvi provocat és sempre general (tots els elements del sistema resulten afectats per la nova forma adoptada) i irreversible (ja que el sistema farà els possibles per a mantenir el nou estat d'equilibri intern aconseguit). Una aportació que també fa Prigogine (1998) i que ens interessa remarcar és quan constata que la inestabilitat, la diversitat, la influenciabilitat i la incertesa són qualitats del sistema que, lluny de propiciar el caos, com postulaven les corrents contràries, són responsables de l'ordre i la creativitat del sistema.

Per últim, Bertalanffy (1976, p., 84) observa que els conceptes i principis sistèmics poden ser d'aplicació en diversos camps d'estudi siguin organismes individuals i les seves parts, sistemes socials i ecosistemes.

"El paral·lelisme de conceptes generals o inclòs de lleis específiques en distints camps, es conseqüència del fet que aquests estan relacionats amb sistemes i que certs principis generals són d'aplicació als sistemes amb independència de la seva naturalesa".

Segons aquestes paraules de Bertalanffy, la TGS pot oferir un marc conceptual idoni per a la unificació de diverses disciplines científiques i també per a la recerca que ara ens ocupa, ja que ens possibilita enfocar al músic com a organisme individual i l'orquestra com a sistema social.

Tot i que Bertalanffy pereix sense veure materialitzada la seva visió, a partir de la seva mort, al 1972, comença a sorgir arrel de la cibernètica una concepció sistèmica de vida, de ment i consciència, que traspasa les fronteres disciplinàries. Nosaltres ens agafem a aquesta concepció per desenvolupar aquesta recerca.

3.1.2.3 Aplicacions de la TGS al camp de la salut i l'autoconeixement

En aquest apartat veiem algunes d'aquestes aplicacions, concretament en el camp de la salut i l'autoconeixement. Palmero (2012, pp., 44-78), en el seu llibre *Crecimiento Interpersonal*, exposa algunes idees i principis bàsics del paradigma sistèmic-holístic aplicat a la salut i l'autoconeixement. Ens basarem en la seva exposició i estructura clarificadora per desenvolupar aquest apartat.

Principis bàsics d'organització de la vida

Nivells funcionals de la vida

La TGS subdivideix els sistemes vius en tres grans nivells qualitius:

		Exemple aplicat a la <i>Persona com a sistema</i>
a	Patró d'organització	Codi genètic.
	Potencials i límits; mapa d'ordenacions possibles de cada sistema (permeten sobreviure i evolucionar i predestinen les diferents "possibilitats de l'ésser").	Potencials i característiques autoreguladores i evolutives compartides per tots els éssers vius.
		Característiques específiques de la nostra espècie i fruit de la recombinació dels progenitors.
	Tendències organitzatives marcades pel caràcter desenvolupat durant el procés de creixement i adaptació a l'entorn.	
b	Funcions	Regulació epigenètica, sistema nerviós somàtic, autònom i endocrí.
	Dinàmiques a través de les quals s'articula el patró d'organització.	Processos biològics d'autoorganització (autopoietics), als instintius, mentals i emocionals.
		Dinàmiques i tasques conscients i inconscients destinades a mantenir l'equilibri funcional del sistema.
c	Estructura	Conjunt anatòmic: cèl·lules, òrgans, musculatura, ossos,...
	Forma concreta que adopta tot plegat.	Estructuracions bioenergètiques, instintives i del caràcter.

Taula 3.1. Nivells funcionals de la vida.

Font: elaboració pròpia a partir de Palmero, 2012, p., 46.

Permeabilitat i direccionalitat organitzativa

Els nivells funcionals acabats d'exposar s'influeixen mútuament degut a una constant reverberació. Palmero (2012) parla de *direccionalitat organitzativa* quan es refereix a com els patrons d'organització ordenen els processos i aquests, al mateix temps, la forma tangible final.

“Des de la TGS per consegüent, el que ens succeeix a nivell fisiològic-corporal està subordinat als processos biològics, instintius, mentals i emocionals, i aquests, pels patrons d'organització que ens són propis”. (Palmero, 2012, p., 47).

Nivells compositius de la matèria

Un “fil connector” enllaça els diversos nivells funcionals. Tal i com recull Palmero (2012, p., 47) per entendre aquesta forma de connexió, es requereix una nova comprensió del concepte matèria-energia:

“A mesura que profunditzem en l'estructura de la matèria comprovem que també presenta una naturalesa multidimensional que pot i ha de ser observada des de diferents paràmetres. Un exemple revelador és el fenomen que es produeix a l'intentar estudiar la llum. En funció del tipus d'observació, aquesta es pot manifestar com a propietats de partícula o bé d'ona; un fet difícil d'encaixar des de la física clàssica, donat que és quelcom similar a dir que un objecte pot ser rodó i quadrat al mateix temps.”

Com diu el *principi d'indeterminació* de Werner Heisenberg (1972), la matèria es mostra com un “núvol de probabilitats i potencials per definir”. Des d'aquí, al desplaçar la nostra atenció d'objectes macroscòpics a l'àtom i a partícules subatòmiques, la natura no ens mostra components aïllats. En canvi, s'observa com la matèria deixa de comportar-se com quelcom definit i estable, que es pot mesurar o pesar. Parlaríem de *multilocació quàntica*, quan una partícula subatòmica ocupa varis espais al mateix temps, i d'*entrellaçament quàntic*, quan la modificació de l'estat d'una partícula canvia de forma instantània el de la seva partícula entrellaçada, independentment de la distància que hi hagi entre elles.

En aquest mateix sentit, Capra (2003, p., 50), observa que:

*“Les partícules subatòmiques no són –coses- si no interconnexions entre coses i aquestes, al mateix temps, són interconnexions entre altres coses i així successivament. En teoria quàntica mai acabem amb –coses-, sinó que **constantment tractem amb interconnexions**”.*

Completant aquesta informació Heisenberg (1972) diu:

“El món apareix llavors com un complicat teixit d’esdeveniments, en el que connexions de distinta índole alternen o es superposen o es combinen, determinant així la textura del conjunt”.

Importància dels patrons d’organització

Palmero (2012, p., 52) subdivideix en quatre nivells els patrons d’organització en l’ésser humà:

Nivells dels patrons d’organització	
Principis autopoietics o d’autocreació (Maturana i Varela, 1972).	Autoorganització.
1 Patrons vitals compartits per tots els éssers vius i que ofereixen als sistemes la capacitat de gestionar-se a sí mateixos i evolucionar.	Autoconservació.
	Autoreplicació.
2 Llegat instintiu de la nostra espècie.	Potencials i mapes d’ordenació ocults darrera la forma, el funcionament i el comportament propi dels humans.
3 Patrons establerts darrera la recombinació genètica dels progenitors.	Temperament, capacitats, limitacions,...
4 Patrons definits pel caràcter.	Tendències de relació amb un mateix i amb els demés (adequació a l’entorn).

Taula 3.2. Bases del nostre comportament fonamentats en els patrons d’organització.

Font: Palmero, 2012, p., 52.

Resumint el que s’ha parlat fins ara i citant a Capra:

“En poques paraules, proposo: l’autopoiesis, tal com és definida per Maturana i Varela, com el patró de vida (és a dir, el patró d’organització dels sistemes vius); l’estructura dissipativa, tal com és definida per Prigogine, com l’estructura dels sistemes vius; i la cognició, tal com és definida inicialment per Gregory Bateson i més plenament per Maturana i Varela, com el procés vital.” (Capra, 2003, p., 174).

I estableix els criteris clau d’un sistema viu:

Criteris clau d’un sistema viu
<i>Patró d’organització</i> Configuració de les relacions que determina les característiques essencials del sistema.
<i>Estructura</i> Corporeització física del patró d’organització del sistema.
<i>Procés vital</i> Activitat involucrada en la contínua corporeització física del patró d’organització del sistema.

Taula 3.3. Criteris d’un sistema viu.

Font: Capra (2003, p., 175).

Capítol 4. El cos i la consciència

4.1. El Cos	79
4.1.1. Unió de les dimensions: corporal, emocional, mental.....	79
4.1.2. Les defenses psicocorporal.....	81
4.1.3. Pensem també amb el cos.....	84
4.1.4. La memòria del cos.....	86
4.2. La consciència	88
4.2.1. Aproximació conceptual al terme consciència des de la TGS.....	88
4.2.2. Aproximació conceptual al terme consciència des d'altres vessants.....	90
4.3. El cos i la consciència en la música	92
4.3.1. Interpretar amb benestar: fluïdesa i gaudir.....	92
4.3.2. Escoles i tècniques amb visió holística.....	96

El capítol que encetem a continuació conté tres apartats. En el primer ens centrem en la concepció del cos des d'una visió holística, que és com nosaltres l'entendem (cos, emoció i ment formen un tot). Seguidament fem una aproximació conceptual al terme consciència, des de la TGS i des d'altres vessants. Per últim, ens focalitzem en el cos i la consciència del músic i tanquem amb les valuoses aportacions que han fet algunes escoles i tècniques que fomenten la mirada integradora tal i com també defensem nosaltres.

4.1. El Cos

“Hay momentos en los que puedo engañarme a mí mismo, hay momentos en que puedo engañar a los demás, pero nunca podré engañar a mi propio cuerpo. Es el barómetro más sensible de lo que me pasa internamente”.

(Sherill Shellman, citada per Naughton, 2010, p., 4).

4.1.1. Unió de les dimensions: corporal, emocional, mental

Per enfocar la present recerca adoptem la visió del cos que ens proporcionen les teories sistèmiques recent exposades i l'observem com a un *sistema*. No hi ha separació entre la part corporal i la mental. Estem davant d'una xarxa de relacions on les funcions fisiològiques i psicològiques s'interrelacionen, es necessiten i es retroalimenten.

Tot i que entenem les tres dimensions com a fenòmens inseparables, per construir un discurs entenedor i analític, ens trobem amb la necessitat de distingir entre experiències corporals, emocionals i mentals. Malgrat tot, tal i com diuen Marc Costa (1995, 2012a, 2012b) i Palmero (2012), al tractar-les com si fossin independents caiem en una interpretació de la realitat segmentada i allunyada de la naturalesa hologràfica de la vida i de l'univers, defensada per la TGS i adoptada per nosaltres.

Al llarg de la història diferents autors, procedents de diverses tendències teòriques, han reconegut que l'inici de l'organització de l'activitat psíquica humana s'endega amb la motricitat i el desenvolupament corporal (Piaget, 1970; Reich, 1976; Vygotski, 1973; Wallon, 1987).

En el camp de la psicologia, la utilització de l'element corporal com una direcció de treball, es va iniciar en els inicis del psicoanàlisi a principis de segle XX. Sigmund Freud (1978) va fer el primer pas al concebre el cos de l'ésser humà dotat d'una energia unitària que li serveix de suport per a la vida en els processos fisiològics i psicològics.

“El jo és primer de tot, un jo corporal”.

Wilhelm Reich, metge, psiquiatra i psicoanalista austríac, durament criticat a la seva època per les seves formes poc ortodoxes i radicals, és un dels principals seguidors de Freud i es suma a l'afirmació del *jo corporal*.

Reich és catalogat per alguns de lúcid i revolucionari i per d'altres de boig i esquizofrènic. Perseguit pels nazis a Alemanya pel seu llibre *Psicologia de masses del feixisme*, expulsat de Dinamarca i Noruega per pressions del govern nazi i finalment jutjat als Estats Units durant la *Caça de bruixes* del Senador McCarthy, finalment incineren els seus manuscrits a la foguera el 23 d'octubre de 1956 i mor a la presó d'un atac de cor un dia abans d'apel·lar la seva sentència.

Entre Reich i Freud es posen de manifest moltes diferències fins que arriben a una ruptura definitiva. Reich (1976) exposa que no és possible fer un procés profund d'autoconeixement i transformació sense implicar directament el cos i les emocions. Encunya el terme *Unitat funcional psicossomàtica* per referir-se a aquesta unió indissoluble entre la psique i la part física de la persona.

Avui dia, tal i com afirma Pellicer (2012), són nombroses les aportacions de les diverses branques del coneixement, les que consideren la part física i la part emocional de l'ésser humà com un tot indivisible.

Moltes de les escoles psicològiques, amb enfoc diversos, contempen aquesta relació psicocorporal. Entre elles destaquem la Gestalt, amb Wertheimer, Koffka i Köhler al cap davant; la concepció de personalitat d'Allport (1966); els treballs de Kort (1990); la psicopedagogia de l'argentina Alicia Fernández (1992); els treballs de psicomotricitat de Josefa Lora (1991), i la psicologia de Wallon (1987), entre molts altres. Aquest últim, es converteix en lectura de referència a dins de la neuropsicologia i explica l'evolució psicològica de l'infant basant-se amb

l'emoció, l'altre, el medi (físic-químic, biològic i social) i el moviment (acció i activitat).

Dins el món de la música i també el de l'activitat física i l'esport apareixen investigacions que promouen aquesta concepció integradora. Algunes referències en el camp de la música són Borkowski (2011), Martin (2008), Sandell, Frykman, Chesky i Fjellman (2009). A l'àrea de l'activitat física i l'esport les recerques són més abundants i provenen des de diferents vessants. Destaquem a Balagué i Torrent (2011), Bisquerra (2003, 2009), Funollet et al. (2013), Laban (1987), Lagardera (2007), Mateu (2006); Riera (2005, 2011), entre d'altres.

Per últim, prenem les paraules de Ruano (2004, p., 62) per observar aquesta forma de contemplar la realitat:

“El cos no funciona només tenint en compte la dimensió física, sinó que les emocions i la ment estan associades al seu funcionament i és impossible separar-les. [...]El cos sempre ens passa factura dels nostres estats emocionals (pors, angoixes o estrès). L'estreta relació que hi ha entre el funcionament tònic muscular, les actituds de la posició, els processos psíquics, i les emocions en són la causa. La musculatura reflecteix el nostre estat emocional, es contrau, es relaxa, es mou lliurement en funció de la situació a la qual ens enfrontem.”

4.1.2. Les defenses psicocorporal

Reich (1976) planteja que els bloquejos psíquics es corresponen a contraccions musculars cròniques. Per exemple, una persona amb pors tensa aquella part de la musculatura que l'ajuda a sentir-se protegida i preparada per a córrer, reacció lògica davant d'un perill.

Chogyam Trungpa (1988, p., 14) ho expressa d'aquesta manera:

“Somos un montón de músculos tensos defendiendo nuestra existencia”.

Naughton (2011, p., 6) ho diu així:

“El miedo aparece cuando interpreto que algo o alguien amenaza mi identidad física, emocional, mental o espiritual poniéndome en peligro de perder algo que es esencial para mi vida y desarrollo.[...]”

Este miedo altera la química del sistema nervioso y contrae el cuerpo en corazas formidables[...].

El miedo altera también mi modalidad de expresarme: miento para protegerme de la violencia de alguien o para violentar a alguien, me esfuerzo en aparecer más bueno para que no me rechacen o conseguir del otro lo que quiero, me distancio o irrumpo desmedidamente en situaciones de intercambio que requieren más bien cercanía, etc.[...]

Atrapado en ese estado de ánimo, mi corazón y mi mente se contraen hasta hacerme olvidar a la gente que me quiere y mi propia habilidad de amar. Me distancio y me quedo solitario en ese territorio interpretativo y emocional donde nada más cuenta.”

Un dels molts deixebles de Reich és Alexander Lowen, doctor en medicina, psicoterapeuta i conegut com el fundador de la Bioenergètica (Lowen, 1996). Aquest autor, en el seu llibre *El lenguaje del cuerpo. Dinámica física de la estructura de carácter*, presenta les seves recerques i mostra com el cos és el mirall de la personalitat i la clau dels trastorns emocionals. Les seves investigacions revelen les clares relacions que existeixen entre el funcionament de la personalitat i les pautes dels moviments corporals, així com de les tensions musculars (Lowen, 2007).

Lowen, influenciat per Reich, aprofundeix en les aportacions que fa aquest a *l'Anàlisi del caràcter*. Els dos autors observen el caràcter com a l'expressió unitària del funcionament de la persona, a nivell psíquic i somàtic. Per ells el caràcter representa una estructura rígida, anomenada *estructura de caràcter*, que té per objectiu protegir a la persona dels perills externs i interns. En aquest sentit entenen que tota *estructura de caràcter* és patològica, ja que correspon a una estructuració psicocorporal defensiva. A continuació s'explica aquesta afirmació.

Segons Lowen, la vida s'orienta cap a la cerca del plaer i la fugida del dolor. Biològicament és comprensible ja que el plaer estimula la vida i el benestar de l'organisme mentre que el dolor informa de l'existència d'alguna amenaça que afecta la integritat de l'organisme. David Ponce (2010, p., 63) ho recull així en el seu llibre *El dolor de espalda y las emociones*:

“El dolor és el perro ladrador guardian de la salud”.

Segons Lowen, la perspectiva del plaer genera en l'organisme un impuls energètic, dirigit cap a fora, per arribar a aquest plaer. En canvi l'amenaça del dolor força l'organisme a contraure's per ofegar aquest impuls.

Segons Costa (2011, 2012b), des de la infantesa sorgeix la necessitat instintiva de donar sortida a impulsos vitals, com són la cerca de protecció, de nutrició, de contacte, d'aproximar-nos a l'altre i ser ben rebuts, de descobrir nous espais, de retornar cap a la persona que ens dóna seguretat, de joc compartit, d'intercanvi i coneixement de l'altre, d'exploració i mostra de l'encara immadura sexualitat, etc. Aquests impulsos van cap a la vida, cap al plaer de l'existència. Si en resposta a ells es rep frustració, privació o càstig constant no justificat, on hi hauria d'haver una acollida nutritiva llavors es desenvolupen defenses contra aquest desig del plaer (Costa, 2011, 2012b).

És a dir, per tal que no apareguin aquests impulsos d'anar cap a la vida, es frenen i es construeixen defenses psicocorporal que, segons Lowen, limiten la vida. Parla d'una mort parcial. Mort, pel fet d'ofegar l'impuls biològicament sa. Parcial, perquè, així i tot, segons l'envergadura de la defensa que s'ha necessitat construir, encara permetrà deixar passar certs impulsos en determinades condicions i graus.

Resumint, segons Costa (1995, 2012a, 2013), Lowen (2007) i Reich (1976), aquestes defenses configuren l'anomenada *estructura de caràcter*. Patrons fixes de conducta amb els quals s'administren intel·ligentment els impulsos per evitar que vagin cap a fora i, en última instància, defugir del sentiment de dolor per la no protecció, el no contacte, la pèrdua de l'estimació, el rebuig de l'essència de la persona que sóc, la humiliació, la castració de la sexualitat, etc.

Els mateixos autors plantegen que les defenses s'estructuren en el cos. En la majoria d'ocasions en forma de tensions musculars i viscerals, cròniques i normalment inconscients. A nivell mental o cognitiu es construeixen defenses amb negacions (de mi mateix, de l'altre, dels records, d'emocions, de necessitats, etc), racionalitzacions i projeccions cap a un ego ideal.

Marc Costa (2012b), amb la seva sòlida *teoria de les defenses*, exposa com les defenses es construeixen també de manera sistèmica. Es falquen les unes amb les altres construint un entramat psicocorporal que protegeix a la persona de l'exterior i de l'interior. Defenses instintiu-emocionals, corporals i cognitives que configuren un "tot defensiu" en xarxa. I a sota d'aquesta xarxa defensiva, hi ha la veritat de la persona. Alice Miller (2011) ho expressa així:

"Uno no puede hablarle al cuerpo de preceptos éticos. Sus funciones, como la respiración, la circulación, la digestión, reaccionan sólo a las emociones vívidas y no a preceptos morales. El cuerpo se ciñe a los hechos". (p. 28)

"Si un adulto no se libera de ese peso, este esfuerzo puede ser su perdición. Produce ilusión, compulsión, apariencia y autoengaño". (p. 33).

Recollint el que s'ha exposat, sempre que desafiem al caràcter ens trobarem amb resistències i actituds negatives, com una manifestació més de la seva pròpia estructura. La mateixa neurosis comporta la identificació amb el caràcter, ja que és la forma com la vida instintiva és capaç de funcionar, i la persona no ho qüestiona mentre li permeti una situació social sense masses conflictes.

"Pues prefiero tener ataques y gustarte a no tenerlos y no gustarte".

(Marcel Proust, *Carta a su madre*, Citat per Miller, 2011, p., 35).

Per aquest motiu, terapèuticament parlant, a cap persona no se la pot portar a l'abandonament de les seves normes de comportament sense oferir-li una millor manera d'afrontar la vida. A l'aconseguir separar el *jo* de l'*estructura de caràcter* on es troba incrustada la persona, s'obre el camí per a transformar l'estructura. La mateixa estructura que genera l'organisme, i de la que també parlen Capra (2003), Maturana i Varela (1990, 2004), tal i com explicarem a continuació. Per fer aquest pas, com diu Marc Costa (2013):

"Cal treballar i acompanyar al pacient perquè obri les pròpies defenses, no trencar-les".

4.1.3. Pensem també amb el cos

Capra (2003, p., 86) fa aquesta afirmació quan explica que des de la neurociència s'ha trobat serioses evidències que la intel·ligència, la memòria i les decisions

humanes no són mai completament racionals sinó que constantment estan influenciades per emocions:

“El nostre pensament està sempre acompanyat per sensacions i processos corporals, i encara que sovint tendim a intentar suprimir-los, pensem també amb el nostre cos”.

L'experiència mental passa a ser considerada un fenomen global no jeràrquic que implica a tot l'organisme i es contempla com una més de les estructures a través de la que operen els processos de cognició.

Des de la cibernètica, Gregory Bateson (1972, 1997), Margaret Mead (1977), Norbert Wiener (1985), i arriben a la mateixa postulació. Aquests, juntament amb Humberto Maturana i Varela (1990, 2004) i la seva teoria de “Santiago” de la cognició estableixen les bases per a una nova comprensió de la naturalesa de la ment.

Capra, basant-se amb aquests autors, explica com l'organisme viu una lenta però constant modificació adaptativa modulant contínuament la seva estructura. Des de la TGS la cognició sorgeix de la constant interacció amb l'entorn. Es sustenta i concreta en canvis estructurals i és definida com el procés que ens du a conèixer, a aprendre i a adaptar-nos. En tots els processos cognitius, la percepció i l'acció són inseparables i, donat que els canvis estructurals i les accions associades que es desencadenen en un organisme depenen de la seva estructura, Francisco Varela, Thompson i Rosch (1992, p., 200) descriuen la cognició com a *acció corporeitzada*.

Per una millor comprensió prenem l'exemple que ens presenten Margulis i Sagan (1995, p., 179):

“Resulta obvio que tratamos aquí con una extensión radical del concepto de cognición e implícitamente del de mente. En esta nueva visión, la cognición comprende el proceso completo de vida - incluyendo la percepción, la emoción y el comportamiento-y no requiere necesariamente un cerebro y un sistema nervioso. Incluso las bacterias perciben ciertos cambios en su entorno. Notan las diferencias químicas de sus alrededores y en consecuencia nadan hacia el azúcar y se alejan del ácido; notan y evitan el calor, se alejan de la luz o se aproximan a ella e incluso algunas pueden detectar campos magnéticos. Así, hasta una bacteria alumbra su propio

mundo, un mundo de frío y calor, de campos magnéticos y de pendientes químicas».

De fet, segons Capra (2003) la cognició comprèn dues classes d'activitats inextricablement vinculades. Ens referim al manteniment i continuació de l'autopoiesis i l'enllumenament del món.

«La mente y el mundo emergen juntos.» (Varela et al., 1992, p., 177).

El descobriment a mitjans dels vuitanta, de la *xarxa psicosomàtica*, de la neurocientífica Candace Pert, també confirma que contràriament al que es creia, el sistema nerviós no està estructurat jeràrquicament. Pert (1998, 1999) afirma que la cognició és un fenomen que s'expandeix per l'organisme i que funciona mitjançant una complexa xarxa química de pèptids que integra les nostres activitats mentals, emocionals i biològiques. Aquesta és la idea que nosaltres mantenim també al llarg d'aquest treball.

Posteriorment tal i com recull Palmero (2012, pp., 56-57) de Candace Pert, es confirma aquesta descoberta de manera reiterada i es demostra com intel·ligència, llenguatge, memòria i decisions estan sempre modulades i acompanyades per emocions, sensacions i processos corporals.

Per acabar, recollim les aportacions de Damasio (2010) i Pozo (2001) que ens ajuden a enriquir aquest enfoc recent exposat:

“La representación del mundo exterior al cuerpo sólo puede entrar en el cerebro por el propio cuerpo, a saber, a través de su superficie. La mente conoce el mundo exterior a través del cerebro, pero el cerebro sólo puede ser informado por el cuerpo”. Damasio (2010, p., 149).

Pozo (2001), expressa el següent:

“Para entender plenamente el funcionamiento de la mente, y sobre todo la naturaleza de sus contenidos, es necesario situar esta evolución cognitiva y cerebral en un marco más amplio: el del cuerpo en que habita esa mente y en el mundo en que habita ese cuerpo. Es así como la mente puede hacerse carne y habitar entre nosotros.” (p., 114).

4.1.4. La memòria del cos

En l'entorn del Coaching Transformacional, Critina Naughton (2010, 2011), influenciada per Humberto Maturana, Rafael Echevarría i Julio Olalla, entre d'altres, exposa que som *persones totals* (corporalitat, emoció i llenguatge).

Naughton (2010, p., 4) apunta que la corporalitat es pot comprendre mitjançant dues dimensions: a) una saviesa basada en un nivell profund de consciència del poder corporal i b) una història vital.

a) La saviesa del cos és una dimensió de la nostra corporalitat reconeguda per les cultures ancestrals com una energia instal·lada en el més profund del nostre cos. Conté un coneixement innat i instintiu que sosté i reinstal·la el balanç vital en nosaltres mateixos.

Aquesta part innata i instintiva seria el que abans, a partir de la TGS, hem anomenat el *patró d'organització*.

En aquesta línia, estudis realitzats pel Departament de Medicina Nuclear de l'Hospital Clínic de Barcelona, de Ciències Morfològiques de la Facultat de Medicina de la UB i de Cirurgia Animal de la Facultat de Veterinària de l'AUB (Kovacs, Gotzens, García, Mufraggi, Prandi, Setoain i San Román, 1992), confirmen l'existència dels anomenats *canals K*, els quals són capaços de transportar isòtops arreu del cos per vies que no corresponen a cap sistema corporal prèviament conegut, ni limfàtics, ni vasos, ni nervis.

b) L'altra dimensió de la corporalitat porta "la versió congelada de la nostra història vital" (Naughton, 2010, p., 4). Aquesta parla de les nostres interpretacions i estats emocionals que han deixat la seva marca en l'estructura pròpia del cos, a més d'estar registrats en la memòria. Gràcies al treball d'investigadors del funcionament del cervell com Antonio R. Damasio (1996, 2000), Bruce D. Perry, Pollard, Blakley, Baker i Vigilante (1995), Joseph LeDoux (1999, 2000), en l'actualitat sabem que el cos guarda memòria absolutament de tot el que ha viscut en alguna ocasió.

La reconeguda investigadora Alice Miller fa aquestes afirmacions al respecte:

"El cuerpo sabe de qué carece, no puede olvidar las privaciones, el agujero está ahí y espera ser llenado". (Alice Miller, 2011, p., 15).

"El cuerpo no se deja engañar por las palabras, como hace nuestra mente. Es el guardián de nuestra verdad, porque lleva en su interior la experiencia de toda nuestra vida y vela porque vivamos con la verdad de nuestro organismo. Mediante síntomas, nos fuerza a admitir de manera cognitiva esta verdad". (Alice Miller, 2011, p., 25).

Damasio (1996) fa la seva contribució parlant dels *vincles cos-ment, sentiment-cos* i *cos-pensament*. Per aquest autor, l'essència d'un sentiment és la percepció directe del llenguatge del cos. I aquest fet revela el vincle entre el sistema límbic, les escorces prefrontals i els receptors del cervell que capten els senyals que provenen del cos. D'aquí extreu que els sentiments són d'una informació directa sobre l'estat, l'estructura i la regulació del cos.

Per acabar, dins l'entorn de l'activitat física i l'esport, Lagardera (2007, p., 90) comparteix aquesta visió de connexió sentiment-cos i afirma:

“Actualment se sap que no és solament la memòria del còrtex cerebral la que és capaç de retenir una vivència, sinó que és tot el cos qui se la fa seva: la pell en reté les sensacions; els peus i les cames, les sensacions associades als desplaçaments; el cor, els sentiments i les emocions; els ronyons, els canvis de temperatura; els ossos i els músculs, les sensacions de feblesa i fortalesa,...I així successivament, ja que és tota la vida d'una manera sistèmica la que intervé en cada acció motriu”.

4.2. La consciència

“No puc sortir d'on no he entrat.[...] La consciència per sí sola no cura, però és imprescindible per poder avançar en el procés de coneixement i canvi d'un/a mateix/a”. (Marc Costa)

4.2.1. Aproximació conceptual al terme *consciència* des de la TGS

A l'iniciar l'anterior capítol, dèiem que sorgia amb Bertalanffy una concepció sistèmica de vida, ment i consciència. Des d'aquesta visió de la TGS, la consciència forma part de la cognició, que inclou també el llenguatge, el pensament conceptual i tota la resta d'atributs de la consciència humana.

Durant cents d'anys, científics i filòsofs han donat voltes a les preguntes “Quina és la relació entre ment i cervell?” i “Quina relació tenen amb la consciència?”

Des del segle XIX, els neurocientífics sostenen que les estructures cerebrals i les funcions mentals estan íntimament vinculades, però la naturalesa exacte d'aquesta relació ha constituït un misteri. Al 1994, els editors de l'antologia *Consciència en filosofia y neurociència cognitiva*, declaren:

“Si bé tot el món està d’acord que la ment té quelcom a veure amb el cervell, no existeix cap acord general sobre la naturalesa exacte d’aquesta relació”.(Revonsuo i Kamppinen, 1994, p., 5).

En la mateixa direcció, la *teoria de la cognició* de Maturana (1990, 2004) observa que la ment ja no és una cosa sinó un *procés de cognició*, que s’identifica amb el procés de la vida. Segons aquest metge i biòleg, el cervell és una estructura específica a través de la qual aquest procés opera. La relació entre ment i cervell és una relació entre procés i estructura.

Seguint al mateix autor, i com hem vist en un apartat anterior parlant de Candace Pert (1998), el cervell no és, per suposat, la única estructura mitjançant la que opera el procés cognitiu. La completa estructura dissipativa de l’organisme participa en aquest procés, amb independència que l’organisme tingui o no un cervell i un sistema nerviós superior.

Les recerques de Pert (1998), abans esmentades, indiquen fermament que l’organisme humà, el sistema nerviós, el sistema immunològic i el sistema endocrí (tractats habitualment com a sistemes separats), formen en realitat una única xarxa cognitiva.

És per això que, des de les teories sistèmiques, s’entén que la consciència forma part d’aquesta xarxa cognitiva. Aquesta és la posició que adoptem també nosaltres a la present recerca.

Des de la psicologia, Lowen (2007) diu que la consciència presenta un doble aspecte. Per un costat, la consciència dels sentiments i les accions i, per una altra part, la consciència del coneixement. En base a aquest doble aspecte Lowen cita a Erich Neumann, autor de *The origins and history of Consciousness*:

“L’important és que la consciència com a centre actiu precedeix a la consciència com a centre cognitiu”.(Neumann, 1970, p., 126).

Lowen elabora la idea de Neumann fins a arribar a la idea que la consciència apareix quan l’impuls d’un organisme ja no és una simple acció instintiva sinó que pot ser dissociat en energia més moviment. L’energia es percep com un sentiment i el moviment és la seva expressió. Aquesta dissociació, segons Lowen, forma part de la realitat i fa possible reprimir, conscientment, certes accions.

Tanquem aquest apartat amb les seves paraules:

“Lo que se reprime no es el sentimiento, sino su ejecución. Otros animales comparten con el hombre esta conciencia de la acción, pues el animal también puede controlar voluntariamente su musculatura.

Sólo en el hombre lleva este progreso aún más lejos. La conciencia de la cognición es la conciencia del control. No se trata tan solo del control sobre los músculos voluntarios, sino de la experiencia o conocimiento de este hecho. Tal experiencia sólo puede ser el resultado de una situación en la que el sentimiento sea expresado adecuadamente con un mínimo de participación muscular. El yo ha de tener un órgano de expresión distinto del movimiento físico global. Esta función corresponde al órgano del lenguaje. Así uno puede decir – estoy furioso- sin necesidad de expresarlo en movimientos.”
(Lowen, 2007, p., 89).

4.2.2. Aproximació conceptual al terme *consciència* des d'altres vessants

El terme consciència, segons el Diccionari de la llengua catalana (2007, p., 424), té varies accepcions de les quals nosaltres, per aquest treball, adoptarem les següents:

1 1 f. [LC] [PS] [FS] Coneixença immediata i directa que la persona té de la pròpia existència, condició, sensacions, operacions mentals, actes, etc.

*1 2 [SO] **consciència col·lectiva** Conjunt de creences i sentiments que integren l'heretatge comú d'una societat.*

2 1 f. [LC] [PS] [FS] Coneixença interna que cadascú té de la bondat o de la maldat de la seva conducta, intencions, caràcter, ensems amb el sentiment d'obligació de fer allò que hom creu bo.

*2 6 [LC] **prendre consciència** Adonar-se, apercebre la coneixença de l'existència, de la realitat, d'una cosa. Finalment ha pres consciència del risc que corria.*

Veiem també interessant completar aquesta definició amb la perspectiva de dos autors, Damasio (2010) i Kofman (2007, 2010), la visió dels quals ens han influït de manera important al concebre aquesta recerca. Damasio, per la mirada del músic a nivell individual (*sistema músic*) i kofman, especialment per l'enfoc del músic com a component d'una organització (*sistema orquestra*).

Antonio Damasio (2010) suggereix que per aconseguir una ment conscient s'ha donat una evolució en tres estadis. El primer, *proto sí mismo*, el segon *sí mismo central*, i el tercer *sí mismo autobiogràfic*. Segons Damasio, en el primer estadi

som conscients de la nostra subjectivitat gràcies a les sensacions relativament invariants (sentiments primordials) de l'estat del nostre organisme (interocepció): gana, set, cansament, son, dolor, plaer... Ens orientem cap al nostre organisme. En el segon estadi som conscients dels canvis que es produeixen en nosaltres quan interactuem amb l'entorn, tenim sentiments de "conèixer l'entorn" (exterocepció) i el nostre cos (propiocepció): posició en l'espai, forma de les extremitats, tensió muscular, ...i orientem l'atenció cap a ell. Per últim, en el tercer estadi som conscients del que ha succeït en situacions anteriors junt a les emocions i sentiments que van generar, i aquests coneixements participen en la valoració del present i incideixen en el nostre futur.

Joan Riera i Pau Riera, al seu article *Habilidad Deportiva, cuerpo y conciencia* (2011) exposen que els tres graus de consciència de Damasio poden coexistir i combinar-se en una mateixa persona en diferents moments.

Per últim, incorporem a la nostra visió, la concepció de consciència que planteja Fredy Kofman (2010), Doctor en economia, filòsof i coach, que beu de les teories sistèmiques. Kofman, arriba a investigar amb Peter Senge, a qui també prendrem de referència per a la construcció d'aquesta tesi. Senge (2000), enginyer i Doctor en management, desenvolupa (des de la TGS) la noció d'organització com un sistema.

Tanquem aquest apartat amb la definició de Kofman sobre la consciència:

"És la capacitat d'aprehendre la realitat, d'estar atents al nostre món interior i al món que ens envolta. És el que ens permet adaptar-nos al nostre medi i actuar per a potenciar la nostra vida. Tots els ésser vius posseeixen consciència, però els humans tenim una qualitat singular. A diferència dels animals i les demás plantes, podem pensar i actuar més enllà dels impulsos instintius i condicionaments. Podem ser autònoms (des del grec "auto", un mateix i "nomos", norma, és a dir "que es regeix a sí mateix", però si bé l'autonomia és una possibilitat, no és un do. Hem de desenvolupar-la mitjançant les eleccions conscients.

Ser conscients significa que estem desperts, atents. Viure conscientment significa que estem oberts per a percebre el món que ens envolta i el nostre món interior, per a comprendre les nostres

circumstàncies i decidir com actuar davant d'elles d'una manera que honri les nostres necessitats, valors i objectius. Ser inconscient és estar adormit, actuar mecànicament.” (Kofman, 2010, pp., 34-35).

4.3. El cos i la consciència en el músic

A continuació, veiem l'aplicació en el músic dels conceptes que hem exposat fins ara. Així mateix, revisem algunes escoles i tècniques que aposten pel treball en aquesta direcció.

4.3.1. Interpretar amb benestar: fluïdesa i gaudir

Quan un artista exterioritza allò que vol expressar, sigui cantant, tocant un instrument, dirigint, etc, el vehicle que té per a fer-ho és el propi cos.

És finalment a través del cos, amb la seva consciència atenta al món interior i exterior, tal i com ens suggerien Damasio (2010) i Kofman (2010), i mitjançant la praxi física, com el músic aconsegueix crear un vincle de comunicació amb l'exterior.

Lagardera (1993, p., 10), parla de praxi o praxi física referint-se a:

“Una mena d'exercitació que implica la totalitat (la realitat total de l'ésser humà) que es fa evident mitjançant manifestacions de la seva realitat corpòria (moviments corporals, postures o determinades actituds)”.

Al curs *Mètode Cos-Art*, impartit per la pedagoga i pianista Yiya Díaz, on l'autora d'aquest escrit hi assisteix al 1999 com a músic, Yiya Díaz ho expressa d'aquesta manera:

“La comunicació és la finalitat fonamental de la interpretació musical, i s'arriba a ella si el món sonor interior es transforma en expressió mitjançant un llenguatge corporal coherent. El propi cos és, doncs, el primer instrument que el músic ha de conèixer i afinar”.

I continua dient:

“És mitjançant aquest coneixement del «cos-persona» i dels requisits propis de l'instrumentista, cantant, director/a de cor o orquestra, que es podrà arribar a comprendre la dinàmica, de la força, agilitat, velocitat, ritme, moviment, interioritat i fraseig corporal [...] Tocar un instrument,... ha de ser un treball físic agradable”.

El *Cos-persona* de l'artista, del que parla Yiya Díaz (2000), és finalment la totalitat de l'ésser a través del qual el músic toca, s'expressa orgànicament, flueix i

gaudeix des del benestar. Naughton parla de *persona total*, les teories sistèmiques de *cos unitat*, Reich de *unitat funcional psicosomàtica*,... Per la nostra manera d'entendre, qualsevol d'aquestes mirades pot explicar la visió integradora del músic.

Cos-persona o *persona-total* són dos conceptes que adoptarem per referir-nos a la visió sistèmica de la persona, de la que venim parlant a l'anterior capítol.

Per a desenvolupar aquest subapartat hem cregut oportú recórrer a les paraules de Stephen Nachmanovitch, violinista, compositor, escriptor i doctorat a Harvard en *Història de la Consciència*, que dedica una bona part de la seva vida a la comprensió i la pràctica de la improvisació. Nachmanovitch té contacte amb Gregory Bateson, amb la TGS i amb els sistemes complexos (una branca de les teories sistèmiques).

A continuació fem una selecció d'alguns fragments del seu llibre *Free Play. La improvisación en la vida y en el arte* (Nachmanovitch, 2004), que pensem ens seran de gran utilitat per a una millor comprensió del nostre discurs:

“¿Cómo se aprende a improvisar? La única respuesta es otra pregunta: ¿Qué nos lo impide? La creación espontánea surge de lo más profundo de nuestro ser. Lo que tenemos que expresar ya está con nosotros, de manera que la obra de la creatividad no es cuestión de hacer venir el material sino de desbloquear los obstáculos de su flujo natural” (p., 23).

“Nuestro cuerpo-mente es un asunto altamente organizado y estructurado, interconectado como sólo puede estarlo un organismo natural desarrollado a través de millones de años. Un improvisador no actúa a partir de un vacío sin forma, sino a partir de tres billones de años de evolución orgánica; todo lo que fuimos está de alguna manera codificado en algún lugar de nuestro ser” (p., 39).

“El impulso, como la improvisación, no es «cualquier cosa»; no carece de estructura, sino que es la expresión de la estructura orgánica, inmanente, autocreadora” (p., 41).

L'autor juga amb els conceptes *free play* (joc lliure – tocar lliurement):

“Al mirar ahora el océano, los pájaros, la vegetación, veo que absolutamente todo en la naturaleza surge del poder del juego libre. Los límites pueden ser intrincados, sutiles y de larga data como la estructura genética del naranjo que tengo frente a mí. Pero el patrón del océano, el patrón del naranjo o el de las gaviotas, surge

orgánicamente: son patrones autoorganizadores. Estos procesos inherentes a la naturaleza son para algunos la evolución, y para otros la creación. [...] Estos procesos creativos son el paradigma de cómo funcionan nuestros propios procesos creativos cuando el trabajo fluye y el trabajo es juego y el proceso y el producto son una misma cosa.” (p., 48).

Aquestes últimes paraules de Nachmanovitch, ens retornen al concepte d'*equilibri fluïnt* que Bertalanffy adopta, ja al 1968, i que hem citat al capítol 3 fent referència a l'equilibri dinàmic caracteritzat per un continu flux i canvi.

Al paràgraf següent veiem com Nachmanovitch parla de la consciència i de les propietats emergents des del tot, introduïdes, tal i com hem vist, per Prigogine (1998):

“El conocimiento razonado proviene de una información de la que tenemos clara conciencia, y es sólo una muestra parcial de nuestro conocimiento total. El conocimiento intuitivo, en cambio, procede de todo lo que sabemos y de todo lo que somos. Converge en el momento a partir de una rica pluralidad de direcciones y fuentes;[...] El sentimiento tiene su propia estructura, así como la tiene el pensamiento. Hay niveles de sentimiento y niveles de pensamiento, y algo más profundo que ambos, algo que es sentimiento y pensamiento y es las dos cosas y no es ninguna de las dos. Cuando decimos «confía en tus entrañas», es a esta actividad, a la intuición, que referimos nuestras decisiones.” (p., 55).

En aquest fragment Nachmanovitch² fa referència als moments de pèrdua i retrobament del fluir del músic, així com a la desestabilització i necessitat d'*autoorganització* que es genera en els processos creatius:

“Los procesos creativos del juego libre y la práctica concentrada pueden descarrilar. Pueden entrar en un remolino que termina en la adicción o en la postergación, en la obsesión o la obstrucción, dejándonos fuera de nuestro flujo natural de la actividad, en estados de confusión y dudando de nosotros mismos.[...] Hay una fina línea entre lo patológico y lo creativo, entre la adicción y la práctica. ¿Cuál es, en realidad, la diferencia vital entre “beberé una sola copa más” y “probaré una sola vez más a tocar esa fuga de Bach”?[...] La adicción consume energías y conduce a la esclavitud. La práctica genera energía y conduce a la libertad.[...] Los seres que se autorregulan, ya sean animales, personas o ecosistemas, dedican gran parte de su

² Aquesta és la traducció literal tal i com apareix al llibre. Ja sabem que “play” en anglès es pot referir a “jugar” o a “tocar”. Pensem que en aquesta fragment l'autor es refereix a “tocar lliurement” i no a “jugar”, que és com apareix a la traducció.

tiempo a realizar rutinas repetitivas. Parte de esa estructura de rutinas son las condiciones finales o las salidas. Seguimos realizando la rutina hasta que la condición final indica que el trabajo ya está hecho. Al servir té nos guiamos por la condición: ¿la taza ya está llena?. Esa condición interrumpe el acto de verter.[...]Pero es posible omitir la condición final, y seguir con la rutina en forma indefinida y compulsiva, hasta que toda clase de desórdenes, explosiones o estallidos obligan a detenerse a todo el sistema.” (pp., 144-145).

A continuació l'autor parla de com el músic entra en l'addicció (fer voltes sense sortida) o bé en la postergació (fugida constant i evitació), totes elles exemples de defenses psicocorporal a les que s'ha fet referència en el punt 4.1.2. Nachmanovitch les cataloga de desordres d'autorregulació; una pèrdua de la relació, fàcil i fluïda, de la dansa *assaig-errada* a la que anomena *feedback sa*, i a partir del qual és possible interpretar, amb i pel, benestar. Tocar, crear jugant, fluïnt i gaudint.

Per trobar la sortida, Nachmamovitch proposa obrir la mirada cap a solucions no lògiques, és a dir, anar a trobar la font del dolor i ocupar-nos primer del que hi ha a sota del cercle viciós, la *por*:

“Si estoy obsesionado por una idea o un dolor, la única salida es ir directamente a la fuente del dolor y encontrar esa información que muere por expresarse.[...].

El inevitable vaivén del feedback puede experimentarse en diversos estados de la mente: la práctica de derrotarse a sí mismo; la adicción (que se adquiere compulsivamente a un extremo de la escala), o la postergación (que evita compulsivamente un extremo de la escala); los deseos vagabundos (aferrarse ávidamente a cada estado pasajero, o entrar en la inquietud nerviosa); la furia (indignarse por los cambios); el suicidio real o espiritual (la duda de sí mismo). Lo fundamental en los círculos viciosos, por definición, es que no tienen salida. Hacia cualquier lado que nos volvamos, nos vemos encerrados en el lazo de hacer o no hacer, de ser o no ser de determinada manera, hasta que las opciones se estrechan y finalmente desaparecen. No hay salida lógica; pero afortunadamente sí hay salidas no lógicas. Antes de examinarlas necesitamos ocuparnos de lo que hay debajo del círculo vicioso: el miedo.” (pp., 147-149).

Per últim, veiem algunes frases a mans d'altres autors que complementen les aportacions fetes per Nachmanovitch:

“La creación de algo nuevo no se realiza con el intelecto sino con el instinto del juego que actúa por necesidad interna. La mente creativa juega con el objeto que ama.” (Carl Jung, 1971, p., 57).

“Se generan nuevos órganos de percepción como resultado de la necesidad. Por lo tanto, hombre, incrementa tu necesidad para aumentar tu percepción”. (Jallaludin Rumi, 1984, p., 95).

“Se necesitan dos para conocer a uno”. (Gregory Bateson, citat per Nachmanovitch, 2004, p., 111).

4.3.2. Escoles i tècniques amb visió holística

Pioners i pioneres del món de les arts, de la salut i de les ciències de l'activitat física i l'esport, atents a aquesta realitat integradora, incorporen als seus coneixements la visió holística de la persona. Des d'aquí es creen tècniques i escoles basades en restablir l'equilibri de la *persona total*, amb sí mateixa i amb l'entorn.

Amb aplicacions directes a la música destaquem les aportacions de Fedora Aberastury, recollides per Mabel (2000), que crea el *Sistema conscient per a la tècnica en moviment*, Gerda Alexander amb l'*Eutonia* (1979) i Émile Jaques-Dalcroze creador del *Mètode Dalcroze*, heretat posteriorment per Joan Llongueres (1880-1964), músic i pedagog català.

En el cas de Fedora, treballa amb el compositor francès Edgar Vàrese, el ballarí Eric Kawkins (de l'escola de Marta Graham) que la inicia en antigues tècniques orientals, el pianista Claudio Arrau, Rafael de Silva, i també accedeix a les revolucionàries teories del citat Wilhelm Reich. Aquesta fusió de coneixements porta a Aberastury a una nova comprensió de la interpretació musical on el cos i el piano esdevenen els seus espais principals d'investigació.

Mabel Miguel (2000) escriu sobre el sistema d'Aberastury i exposa com la pianista Rosa Tcah, alumna de Fedora durant disset anys, pateix dolors i formiguejos en el braç causades per les hores de pràctica. Prenem aquest fragment per veure-hi la influència de Reich quan parla de les cuirasses i de les correlacions internes:

“Esta técnica sensibilizó su cuerpo, despertó correlaciones internas, movilizó corazas y le permitió rescatar y unir lo aprendido

anteriormente enriqueciéndolo aún más sin interrumpir su carrera pianística”.

Posteriorment, deixebles de Fedora han creat els seus propis mètodes aplicats als músics. És el cas de Yiya Díaz i Néstor Eidler, amb els quals l'autora d'aquesta tesi ha tingut ocasió de rebre breus formacions. La primera, creadora del mencionat *Mètode cos-art*, i Néstor Eidler (violinista, director d'orquestra i pedagog), creador del *Mètode música i energia*.

Entre altres aportacions amb enfoc holístic dins el món de la música realcem les contribucions de Myriam Alió (1995, 2005) en el cant líric i Thomas Clements, amb el seu treball de *Veu i moviment*, amb qui la doctoranda ha tingut la possibilitat de formar-se en diverses ocasions.

En el món de la dansa, el teatre, la salut i les ciències de l'activitat física i l'esport, considerem rellevants les aportacions de François Malkovsky amb la *dansa lliure*, el mètode *cos i consciència* de Courxinou, el treball de Thérèse Bertherat exposat amb detall a Bertherat (1994, 2004), el mètode *Rolfing* d'Ida Rolf (1994), *l'anatomia pel moviment* de Calais-Germaine (1994), Moshe Feldenkrais (1997) amb el mètode *FeldenKrais* i la *microgimnàstica* d'Antoni Munné (1999, 2002, 2007). Aquestes contribucions s'arriben a aplicar també al món de l'art i de la música, a pesar d'haver nascut en altres àmbits.

Tots aquests mètodes parteixen d'una pedagogia pròpia de manera que el treball que desenvolupen és particular i diferent. Fuig del nostre objectiu aprofundir en aquests mètodes. Tot i així, considerem interessant afegir uns breus descriptors explicatius, de les tècniques o bé de la concepció des d'on han estat concebudes. Amb això volem constatar que comparteixen la mirada holística i posar de manifest com paulatinament, es va donant espai i consistència al paradigma integrador.

Mètode Sistema conscient per a la Tècnica del Moviment

Cristina Suárez (2004), deixeble de Fedora Aberastury, comenta que el mètode d'aquesta és una disciplina corporal, conscient i vivencial. I continua dient que té

la capacitat de portar la vivència cap a una experiència revolucionària on matèria és energia i espiritualitat.

Cites de Fedora Aberastury:

“La consciència és un camp magnètic factible de ser usat com a combustible per –encendre- el poder de les neurones i amb aquesta matèria energètica viva percebem com aquest fenomen llisca per tot el nostre organisme”.

“Amb aquesta relaxació aconseguim una forma de relaxació quasi inèdita del ramatge del Sistema nerviós que permet un acostament més gran a zones profundes des de les quals podrem manejar la nostra estructura psicofísica amb una experiència capaç de permetre’ns una important observança de la nostra conducta”.

“Em sorprèn sentir-me més sensible i a l’hora més forta”.

“El que vull aconseguir és que l’ésser humà pugui trobar els camins que li permetin transcendir, transformant-se en un intèrpret d’ell mateix”.

Font: Què és cos-art? http://www.avetplus.com/pdf/que_es_cos_art.pdf

Tècnica Alexander

Rafel García (2011, p. 18), professor pioner de tècnica Alexander a Espanya que treballa amb músics professionals. García afirma sobre aquesta tècnica:

“Alexander introdueix el concepte de «self». Més que de l’ús del cos, parla de l’ús de sí mateix. Unió entre: cos, ment i esperit.[...] formen una unitat en acció. Els nostres pensaments i emocions influeixen en el funcionament del cos. I també a la inversa. El «self», es refereix per tant a la persona global, i la millora del funcionament de la persona s’ha d’abordar des d’aquesta unitat mental i corporal.[...] Implica una alineació natural i una bona coordinació en acció, on cada part compleix la seva funció dins d’un tot. [...] Las classes van encaminades a que la persona incrementi la seva consciència corporal, de manera que arribi paulatinament a un millor control en acció.[...] L’eficàcia i l’economia són dos principis bàsics en el treball orquestral.[...] Quan la balança entre la entrega artística i la salut queda equilibrada, ens trobem davant una dedicació plena i satisfactòria. El cos del músic no té per què sofrir innecessàriament”.

Mètode Dalcroze:

La Rítmica Dalcroze es centra en la tècnica musical, l’expressió corporal, i de manera especial en la relació música-individu. La idea és que l’alumnat visqui la música física, mental i espiritualment. Com a objectius es proposa el

desenvolupament de la oïda interna i l'establiment d'una relació conscient entre ment i cos per exercir control durant l'activitat musical.

Música i energia (Néstor Eidler):

“Néstor Eidler, imparte técnicas que permiten tocar mejor porque, de hecho, se sanan de bloqueos y disfunciones. Eidler insiste en que toca el alma a través de cuerpo y alma (“la espiritualidad pasa por el cuerpo”), y en que todos podemos resonar con el Todo. [...] Quien conoce el sonido lo conoce todo. Cada persona tiene un sonido. El universo es vibración, emanada del tictac de la polaridad originaria, como el de tu corazón. Se trata de reactivar conscientemente esas notas de vida, mediante ciertos ejercicios tomados de los métodos de los pianistas Claudio Arrau y Fedora Aberastury: se trabajan cerebro, manos, lengua, plexos, articulaciones, columna, sentidos...Es indiferente el instrumento musical; tocar bien un instrumento jexige primero aprender a respirar bien! Exige reactivar los motores internos del movimiento...Se trata de recuperar tu armonía psicofísica, rearmonizarte emocionalmente, reaprender a activar correctamente tu energía, bloqueada por tensiones, iy de ahí se derivará un estado de inspiración creativa!”.

(Amela, 2011, La Contra de la Vanguardia)

Mètode Cos-Art (Yiya Díaz):

La tesi fonamental sobre la qual es basa el mètode Cos-Art, és el fet que des de l'energia corporal equilibrada, recuperem la unitat psicofísica, l'estat primigeni de la persona, des d'on brolla la creativitat i l'expressió (Bustos, 2003).

L'obra de Feldenkrais pretén la millora dels hàbits corporals, així com l'establiment de noves dimensions de consciència i autoimatge.

“El Método Feldenkrais usa el movimiento y la atención dirigida a la persona como vehículo para acceder al cerebro y a su capacidad para crear nuevas conexiones neuronales y nuevos patrones de movimiento. Feldenkrais utiliza el movimiento para acceder al sistema nervioso y encontrar los patrones más eficientes de acción, así como recuperar movilidad del cuerpo, refinar habilidades motrices y adquirir mayor vitalidad. (<http://feldenkariscolombia.com>)

Es un método educativo y su objetivo es superar dolores, limitaciones y lograr un estado de bienestar y vitalidad física, mental y emocional.

<http://feldenkrais.com/profession>. Feldenkrais Guild of North America Position on the regulations of Feldenkrais.

Microgimnàstica (Antoni Munné, 2011):

“El recorregut vital m’ha encaminat cap a una filosofia de vida que entén que el cos i l’ànima com indissociables. No es pot cuidar l’un, sense atendre l’altre”.

PART II. DISSENY TEÒRIC I METODOLÒGIC DE LA RECERCA

Aquesta part es divideix en tres capítols, el plantejament teòric, el plantejament metodològic i per últim, el de material i mètodes.

Al capítol cinquè, referit al plantejament teòric de la recerca, es descriuen les teories utilitzades. Això és, les teories sistèmiques i el model teòric d'integració psicocorporal. Sense pretensió d'aprofundir excessivament en aquestes perspectives es recullen els elements essencials que ens resulten útils per aquesta investigació i a partir dels quals creem el nostre propi marc teòric on emmarquem l'objecte d'estudi que ens interessa.

Donada la complexitat metodològica d'aquesta tesi que combina tres instruments de mesura, hem dividit l'apartat de metodologia en dos capítols. El sisè, on ens apropem al disseny metodològic i el procés d'elecció i preparació dels instruments de mesura. I el setè on entrarem a material i mètodes. Esperem que aquesta estructura faciliti la lectura.

Capítol 5. Plantejament teòric

5.1. COMPLEMENTACIÓ DE TEORIES: TEORIES SISTÈMIQUES I MODEL TEÒRIC D'INTEGRACIÓ PSICOCORPORAL	105
5.2. DISSENY DEL MODEL TEÒRIC	107
5.3. DELIMITACIÓ DE L'OBJECTE TEÒRIC	112
5.3.1. DIMENSIONS, VARIABLES I INDICADORS	112
5.3.2. CONCEPTUALITZACIÓ DE LES DIMENSIONS, VARIABLES I INDICADORS	114

En aquest capítol s'apunten les diferents perspectives teòriques des de les quals observarem la problemàtica que ens ocupa entorn al músic. També es descriu el marc teòric i es delimita l'objecte d'estudi, definint les dimensions, variables i indicadors utilitzats a la recerca. L'objectiu de tot plegat és establir una connexió entre l'estat de la qüestió, vista fins ara, i el treball de camp de la recerca.

5.1. Complementació de teories: teories sistèmiques i model teòric d'integració psicocorporal

En el plantejament teòric, tal i com suggereixen Quivy i Campenhoudt (1997, p., 87),

“Cal adoptar una perspectiva teòrica o enfocament per tal d'estudiar el problema plantejat a la pregunta inicial”.

Aquest procedir ens permetrà interrogar el fenomen que estem en disposició d'estudiar des d'una determinada perspectiva i ens donarà suport per a l'elecció del mètode, justificar les variables seleccionades i avaluar i interpretar els resultats (Heinemann, 2003, p., 42).

Amb aquest objectiu, hem adoptat diverses perspectives teòriques que es complementen i que han de permetre aproximar-nos i comprendre millor el que succeeix en el nostre objecte d'estudi: “el músic”. Per un costat, ens basarem en aspectes de les teories sistèmiques i la TGS, exposats en bona part de l'estat de la qüestió, i, per l'altre, en el model teòric d'integració psicocorporal creat per Marc Costa, també citat a la primera part del treball.

Atès que s'ha destinat un apartat complet a les teories sistèmiques, aquí ens centrarem exclusivament en complementar la informació d'aquest últim.

Costa és psicòleg clínic, psicoterapeuta, metge naturòpata i pianista professional durant una etapa important de la seva vida, fins que decideix dedicar-se exclusivament al món de la salut. Durant anys, viatja arreu del món per complementar la seva formació i participa en projectes d'investigació pioners en la seva època. És així com beu, d'entre altres corrents, de les teories sistèmiques i la TGS que hem vist a l'estat de la qüestió i es nodreix d'investigadors com

Bertalanffy, Lovelock, Margulis, Prigogine, Bateson, Pert, Lowen i Capra, entre d'altres.

Si ens centrem en el model teòric de Costa, els antecedents històrics es remunten als plantejaments dinàmics de Freud gestats durant la primera meitat del segle XX i la visió caracterològica i energètica de Reich (1976).

Per desenvolupar la seva teorització es fonamenta en l'esmentat paradigma avantguardista de la biologia evolucionista sistèmic-ecològica. Amb aquest bagatge, després de més de quaranta anys dedicat a la recerca, acaba estructurant un mètode teòric i un model d'intervenció basat en els cicles i les fases del desenvolupament humà (Costa, 1995, 2011, 2012a, 2012b, 2013, 2014). Tot i la seva profusa obra, Costa decideix mantenir-se al marge de les publicacions i és el psicòleg Pablo Palmero, citat a la primera part de la tesi, qui integra una petita part dels coneixements de Marc Costa i a partir dels quals procedirà a la interpretació d'alguns dels resultats d'aquesta investigació.

El seu mètode de treball psicoterapèutic consisteix en una relació terapèutica humana i implicada on es treballa amb una elaboració cognitiva no interpretativa. Es busca un accés natural i espontani al nivell instintiu-emocional i hi ha una cerca persistent de la sincronia entre tots els nivells de l'aparell psico-emocional-somàtic. La finalitat és arribar al nucli dels conflictes (el seu patró d'organització) per crear un nou registre positiu que reperi el mal biogràfic i ajudi a transformar i integrar la personalitat de la persona.

En relació al treball i la teorització de Marc Costa, Palmero (2012, p., 70) afirma i l'autora d'aquesta tesi ho corrobora:

“Afortunadament, en l'actualitat també hi ha contribucions revolucionaries i sòlides al respecte. Vull destacar el treball del psicòleg Marc Costa, que al llarg de més de trenta anys com a psicoterapeuta i formador, ha desenvolupat un excel·lent treball de creació de noves i originals teories, i un mètode terapèutic precís, respectuós i compromès. Des del meu punt de vista és una de les majors fites dels últims temps en el camp de la psicologia, i està destinat a inspirar i retroalimentar moltes altres àrees del coneixement científic”.

Des de l'Escola de Teràpia d'Integració Psico-corporal (ETIP), creada per Costa al 1987, s'ha fet una intensa labor psicoterapèutica, formativa i d'investigació. En el 1990 es funda l'Associació Catalana de Teràpia en Integració Psico-corporal (ACTIP), dins el marc professional i legal reconegut per la Generalitat de Catalunya, que la capacita per organitzar formació, divulgació i recerca. Posteriorment l'ETIP és seleccionada per entrar a la European Association for Body-Psychotherapy. A inicis del 2002, fruit de l'intens treball desenvolupat amb els temes pre i perinatals, l'ETIP funda l'Asociación Española de Psicología y Medicina Prenatal, Perinatal y de la Primera Infancia (AEPMePI), branca de la International Society of Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine (ISPPM) (<http://www.psico-corporal.com/>).

Per tot el que s'ha explicat aquí i a l'estat de la qüestió, considerem que la combinació d'aquests diferents enfocaments teòrics, tots ells emparats sota el paradigma sistèmic, són els adequats per abordar la investigació des de la mirada integral que ens interessa.

Com hem dit al capítol tres, la intenció d'aquest estudi no és aprofundir en les teories sistèmiques, però sí tenir-les presents per tal d'establir el marc teòric que ens permeti comprendre millor el que succeeix en el sistema del músic.

5.2. Disseny del model teòric

D'entre les moltes i diverses formes d'enfocar el fenomen, en aquest apartat exposem com hem decidit abordar-lo nosaltres.

En primer lloc, recolzant-nos en les teories fins ara esmentades i el que s'ha presentat a l'estat de la qüestió, podem afirmar que el músic, com a persona, és una sistema organitzat, configurat per interconnexions entre la totalitat dels components que el conformen.

En aquesta recerca ens centrarem en l'observació de la interrelació entre les dimensions corporal, emocional i mental del músic.

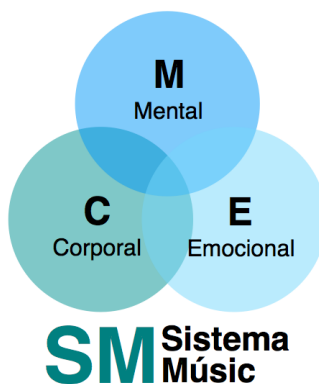


Figura 5.1. Visió del “músic-persona”. L’anomenem *sistema músic* (SM).

En segon lloc, i basant-nos en les mateixes teories, sabem que el músic, com a persona total, és un sistema immers en altres sistemes, una xarxa a dins de xarxes, que s’interrelacionen i s’afecten mútuament creant relacions interdependents (Bertalanffy 1976, 1982; Capra, 2003; Costa, 2011, 2012b; Senge, 2000; Sterman, 2000).

A la present investigació, pel que fa a les interaccions entre el músic i el seu entorn, ens focalitzarem en la interdependència entre els companys i les companyes músics, direcció musical i gerència. Exposarem amb detall com es mirarà aquesta interdependència en el pròxim apartat.

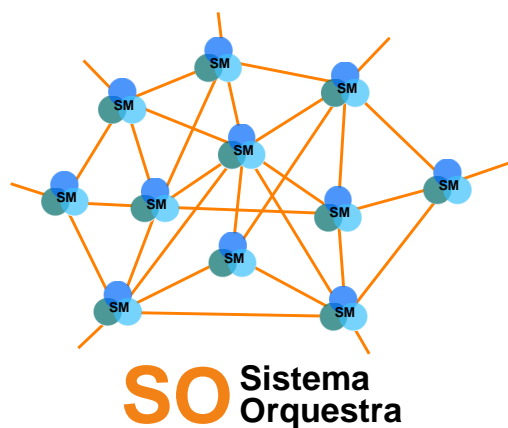


Figura 5.2. Xarxa que conforma l’orquestra a partir de la interconnexió entre varis dels seus components “sistemes músic” (SM). L’anomenem *sistema orquestra* (SO).

L’anterior figura mostra com entenem nosaltres la xarxa del músic i les interrelacions que s’estudiaran (companys músics, director d’orquestra, gerència). En realitat, aquesta és un exemple més de com la xarxa de la vida s’organitza i on tots els éssers i components estan interconnectats i són interdependents entre sí.

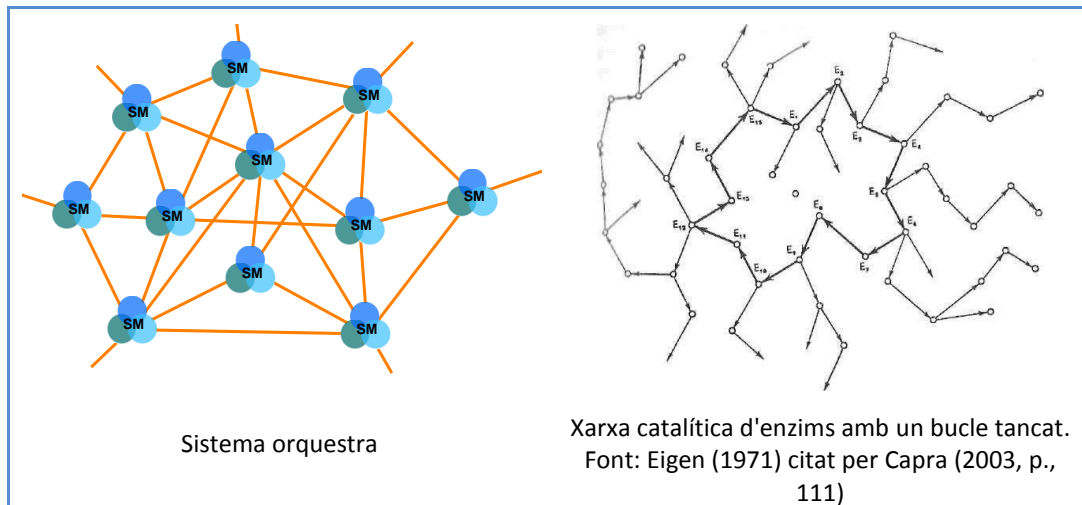


Figura 5.3. Paral·lelisme entre el *sistema orquestra* (SO) i alguns organismes.

Per últim, els fonaments teòrics revisats indiquen que un sistema orgànic, per tant també el *sistema música*, per a mantenir el benestar i arribar a un òptim rendiment, està sotmès a múltiples i continus reajustaments dels seus patrons d'organització. Aquests reajustaments són processos de canvi que s'espera que portin al músic a autoorganitzar-se i reestructurar-se, amb l'objectiu d'aconseguir nous estats d'equilibri. Tal i com hem anat veient, és la solució més intel·ligent, en part conscient i en part no conscient, que troba el sistema per avançar i sortir de les crisis.

Com s'ha exposat a la primera part de la tesi, superar aquests processos demana el sorgiment de noves propietats emergents, no visibles a l'observador i que no es donen ni es poden explicar a partir dels elements aïllats del sistema (Pert, 1998, 1999). Per aquest motiu s'ha considerat necessari estudiar el *sistema música* a partir de les interrelacions i la interdependència i no com a individu separat de la resta. Per tot això, considerem que, aquesta, és una "tesi de relacions".

El següent esquema ens pot ajudar a clarificar l'afirmació que acabem de fer i com ho contemplem nosaltres en aquesta tesi:

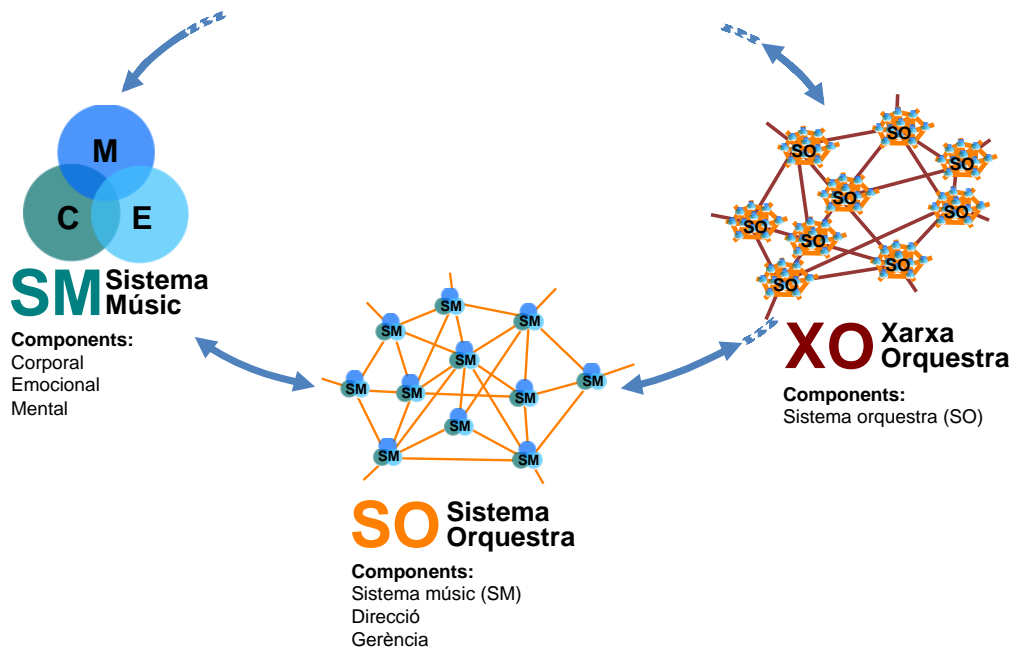


Figura 5.4. Relacions entre components fins a crear el sistema músic (SM), sistema orquestra (SO) i xarxa d'orquestres (XO).

Entenem que totes aquestes interconnexions i interdependències repercutiran en el músic, a dins del seu sistema de persona total i en la seva forma de relacionar-se amb l'entorn (orquestra) convertint-se en un organisme grupal amb naturalesa pròpia i, a l'hora, seguint sent un músic individual. Aquesta és la mirada oberta i hologràfica que ens ofereix el paradigma holístic "el *tot* està en les *parts* i les *parts* estan en el *tot*".

A mode d'exemple del que s'acaba de comentar, prenem un fragment del violinista Nachmanovitch (2004, p., 112) on descriu un procés d'interacció entre els components d'orquestra i l'emergència de noves propietats:

"La belleza de tocar juntos es encontrarse en Uno. [...] Toco con mi compañero; nos escuchamos el uno al otro; nos vemos cada uno en el espejo del otro; nos conectamos con lo que oímos. Él no sabe adónde voy yo, yo no sé adónde va él, y sin embargo anticipamos, sentimos, conducimos y seguimos al otro.[...] Una misteriosa clase de información huye de acá para allá, más rápida que cualquier señal visual o sonora que podamos dar. La obra no viene de un artista ni del otro.[...] Es como si nos hubiéramos convertido en un organismo grupal con su naturaleza propia y su propia forma de ser, desde un lugar único e impredecible que es la personalidad grupal".

En conclusió, aquesta forma d'observar és la que ens guiarà per a revisar la hipòtesi que centra aquesta investigació i per a respondre a les preguntes que ens hem formulat per a comprovar-la.

Recordem la hipòtesi: *el músic necessita ésser mirat de forma sistèmica per aconseguir un millor benestar, una millor prevenció de la salut i un major rendiment i eficiència musical.*

I les preguntes que ens hem formulat per comprovar aquesta hipòtesi:

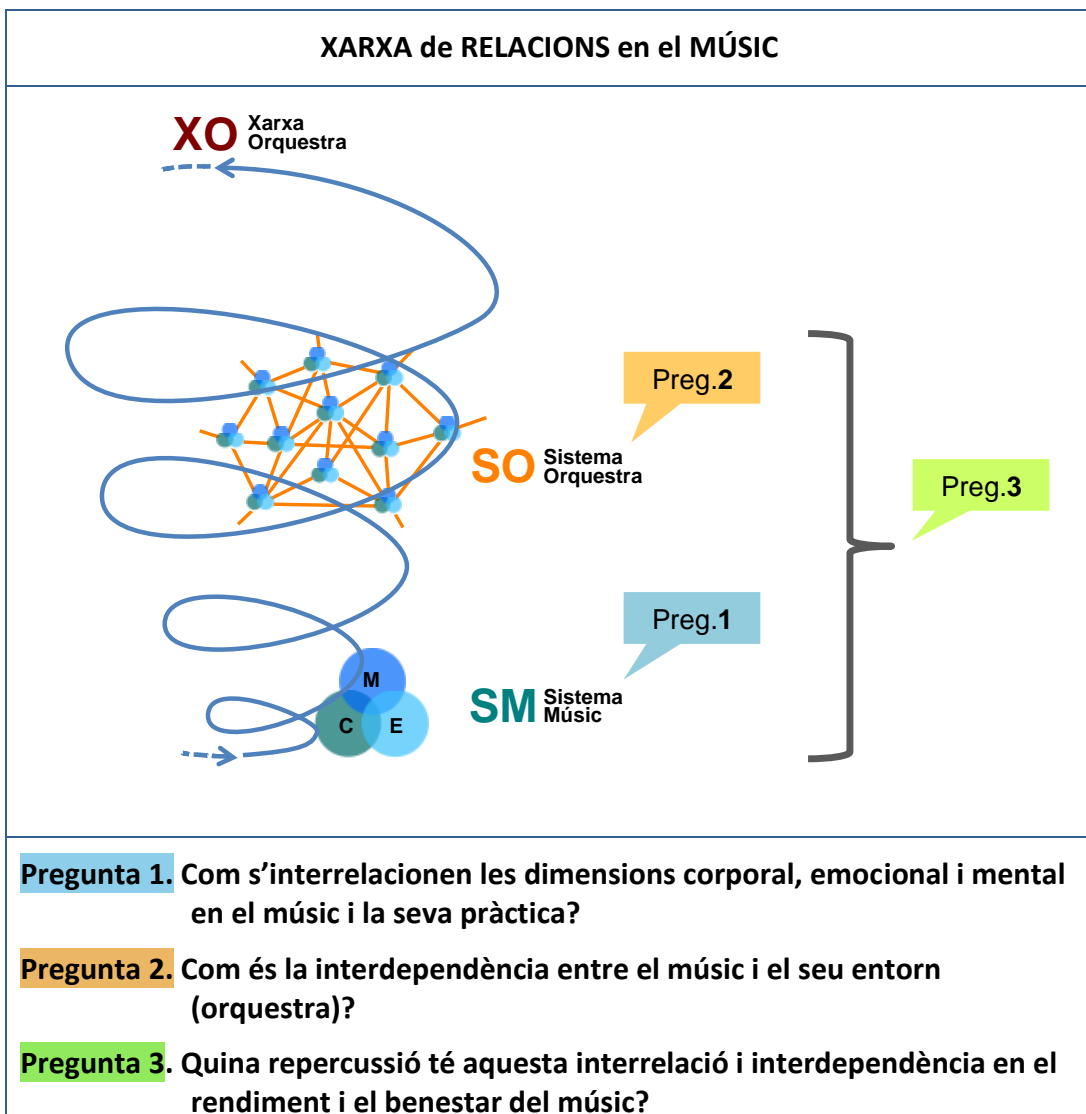


Figura 5.5. Preguntes que es volen respondre a la present recerca.

Si fóssim capaços de donar resposta a aquestes preguntes seria factible proposar procediments de treball, que incloguin el que s'ha observat, i portar-los a la pràctica en direcció cap a un millor benestar, rendiment i eficiència del sistema

(Bonil, Sanmartí, Tomas i Pujol, 2004; García, Cano i Rodríguez, 2009; Morin, 2001, 2011; Rhodes, Murphy, Muir i Murray, 2010). En el cas que ens ocupa això s'aplicaria a la xarxa de relacions en el músic.

5.3. Delimitació de l'objecte teòric

La finalitat d'aquest apartat és establir una connexió entre la problemàtica, el treball de camp i el posterior anàlisi de dades, de tal manera que permeti verificar la validesa del marc teòric acabat de plantejar.

Aquesta fase "ha de constituir el punt d'articulació entre la problemàtica escollida i el treball centrat en una anàlisi que per força ha de ser limitada i precisa" (Quivy i Campenhoudt, 1997, p., 107).

5.3.1. Dimensions, variables i indicadors

A partir del model teòric plantejat, a continuació s'estableixen les dimensions, variables i indicadors que ens serviran per a la recollida de dades i el posterior anàlisi.

Segons Quivy i Campenhoudt (1997), els indicadors són les manifestacions del concepte a estudiar. Ens permeten aproximar-nos a la realitat i obtenir les dades necessàries per a la investigació. Poden ser manifestacions "objectivament detectables i mesurables, o bé en altres casos menys palpables que poden -no ser més que un rastre, un signe, una expressió o una opinió" (1997, p. 120).

Prenent la classificació de Pedro González Blasco (1994), els indicadors utilitzats en aquesta recerca han estat objectius, dades quantitatives i que no han estat subjectes a interpretacions (obtingudes a partir dels qüestionaris i fitxes-test), i també subjectius, que s'han obtingut a partir de les interpretacions subjectives de la realitat (respostes de les entrevistes en profunditat). Així mateix, volem afegir que tot i que González Blasco parla d'objectivitat, en el sentit que les respostes no han estat manipulades ni interpretades per l'observador, som conscients que les dades recollides en el qüestionari i les fitxes-test, provenen de l'autopercepció de la persona en el moment que està responent, per tant comporten una subjectivitat intrínseca.

Objecte d'estudi: Interrelacions en la *xarxa música*

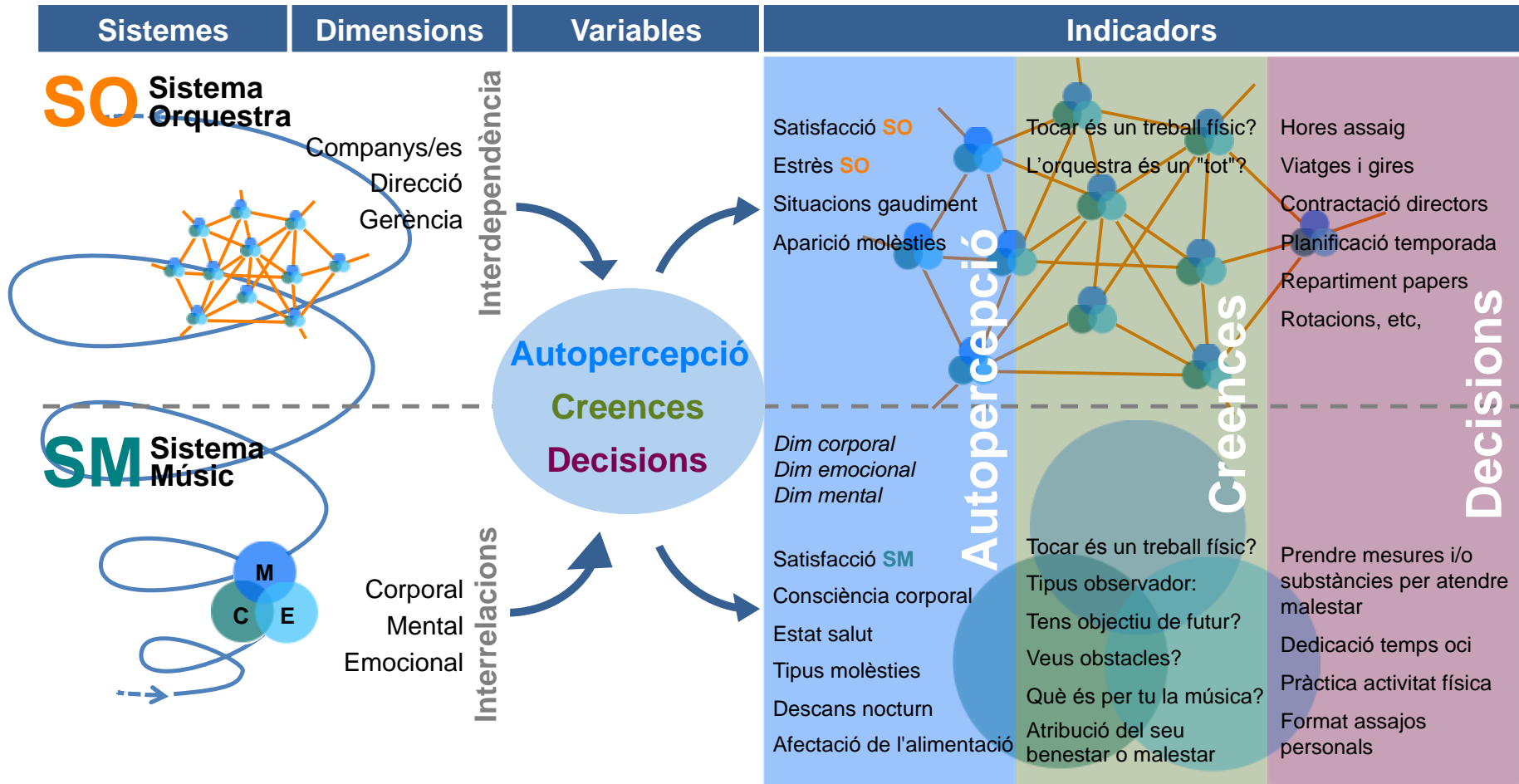


Figura 5.6. Esquema del plantejament teòric dissenyat per a portar a terme aquesta investigació.

5.3.2. Conceptualització de les dimensions, variables i indicadors

Per a procedir a l'anàlisi és necessari passar per un procés de conceptualització. Amb ell aportem les definicions on precisem què entenem per un determinat concepte i al mateix temps donem compte de la realitat des de la perspectiva sota la qual investiguem (Quivy i Campenhoudt, 1997).

Procedim a donar la definició que hem assumit per a cada dimensió:

Dimensió Corporal: la contemplem com l'autopercepció que cada músic té respecte al seu estat físic. A les fitxes-test poden assenyalar des de l'extrem cansament o esgotament físic, molèsties, dolors corporals,... fins a l'excel·lent benestar i plenitud corporal.

Dimensió Emocional: ens referim a l'autopercepció que té la persona del seu estat emocional. Això és, des de l'extrema tristesa, frustració, depressió,... fins a un estat d'excel·lent entusiasme, alegria, felicitat, etc.

Tot i que no és el propòsit aprofundir en cada un d'aquests conceptes, aprofitem per recollir les definicions sobre les emocions que donen Alice Miller i Damasio que lliguen amb el discurs de visió integradora que defensem en aquesta tesi.

"Llamo –emoción- a una reacción corporal no siempre consciente, però a menudo vital, a los acontecimientos externos o internos, por ejemplo el miedo a la tormenta, o la irritación que produce saberse engañado, o la alegría al recibir un regalo deseado."(Miller, 2011, p. 10).

"Las emociones no son un lujo, sino un complejo recurso para la lucha por la existencia." (Damasio)

Dimensió Mental: autopercepció que té el músic de la seva activitat cognitiva. Això és des de l'extrema densitat i pesadesa mental, dispersió, judicis interns durs, autocàstig,...fins a l'excel·lent claredat mental, concentració, lucidesa, pensaments regeneradors i positius, etc.

Interdependència: l'entenem com la interacció i interrelació que es dona entre els diferents elements d'un sistema de manera que articulen les seves accions per a funcionar com un tot.

Capítol 6. Plantejament metodològic

6.1. DISSENY METODOLÒGIC DE LA RECERCA	17
6.2. PROCÉS D'ELECCIÓ I PREPARACIÓ DELS INSTRUMENTS DE MESURA	18
6.2.1. QÜESTIONARI	19
6.2.1.1 Definició	19
6.2.1.2 Format	21
6.2.1.3 Redacció, ordre i preguntes	21
6.2.1.4 Procés d'elaboració	23
6.2.1.5 Validació i fiabilitat de l'instrument	23
6.2.2. FITXA-TEST	23
6.2.2.1 Definició	24
6.2.2.2 Format	24
6.2.2.3 Redacció	25
6.2.2.4 Procés d'elaboració	25
6.2.2.5 Validació i fiabilitat de l'instrument	25
6.2.3. ENTREVISTA EN PROFUNDITAT	27
6.2.3.1 Definició	27
6.2.3.2 Format	29
6.2.3.3 Redacció, ordre i preguntes	30
6.2.3.4 Procés d'elaboració	31

El capítol que ara ens ocupa, consta de dues parts. A la primera exposem el disseny metodològic. Es presenta de forma esquematitzada per tal que doni una visió general i clara de les diferents fases del procés que hem establert per realitzar aquesta recerca, els instruments utilitzats i la finalitat amb la que s'han utilitzat.

En la segona part del capítol entrem en el procés d'elecció i preparació dels instruments de mesura. S'ha fet d'aquesta manera, i no s'ha inclòs a dins de l'apartat de material i mètodes, amb la finalitat d'agilitzar la lectura.

6.1. Disseny metodològic de la recerca

Per tal que ens ajudi a situar-nos, a continuació presentem l'esquema del disseny que s'ha seguit per a desenvolupar la part metodològica d'aquesta recerca.

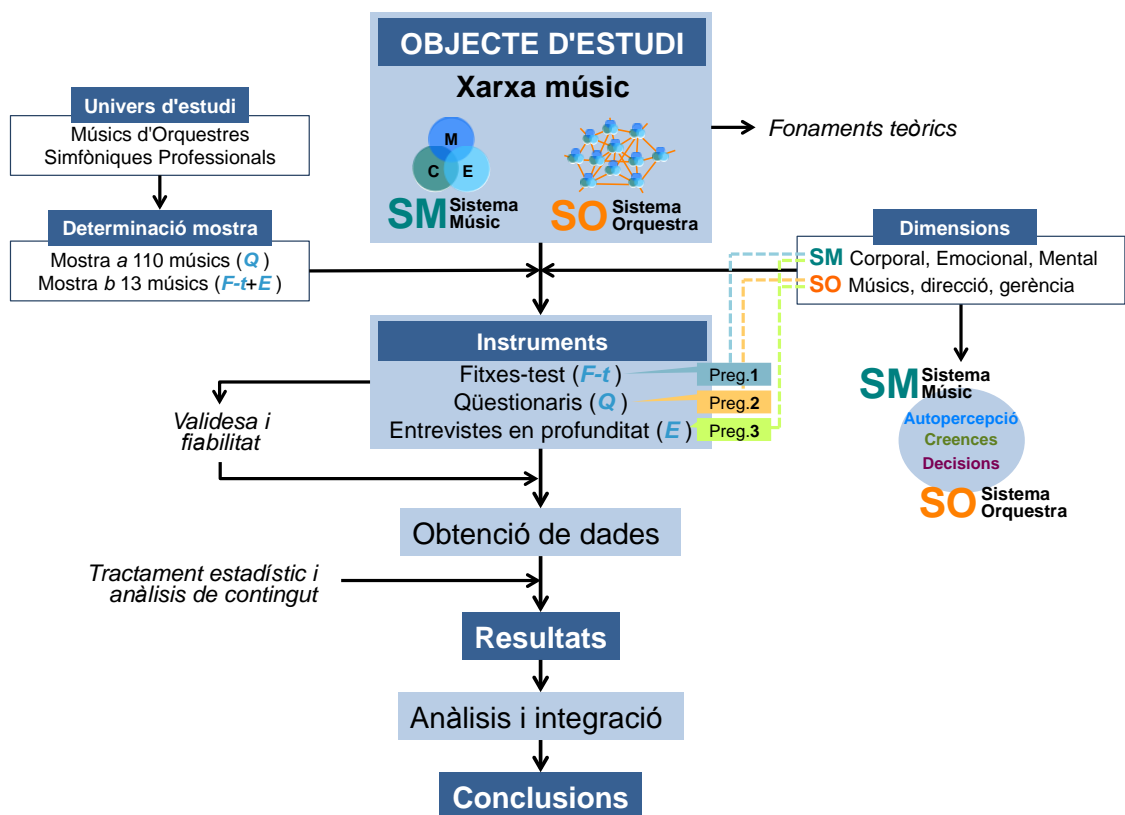


Figura 6.1. Disseny del plantejament metodològic.

A continuació detallem el procés d'elecció de la metodologia d'estudi, així com el material i mètode.

6.2. Procés d'elecció i preparació dels instruments de mesura

Cada una de les tres preguntes que impulsen aquesta investigació demana observar el nostre objecte d'estudi, el músic, des d'un angle diferent. Per aquest motiu, seguint les consideracions de Johnson i Onwuegbuzie (2004), Onwuegbuzie i Johnson (2006), Pinard, Potvin, i Rousseau (2004), Todd, Nerlich, McKeown i Clarke (2004), que reflexionen sobre la riquesa i complementarietat de la metodologia mixta, hem seleccionant tècniques de mesura qualitativa i quantitativa per tal que ens proporcionin els enfocaments desitjats.

Els principals avantatges d'aquesta metodologia mixta, segons el recull que en fan Castañer, Camerino i Anguera (2013, pp., 31-36) es concreten en:

- Una perspectiva més completa, integral i holística, que explora diversos nivells o dimensions del problema d'estudi.
- Facilitat per formular el problema i el seu emmarcament conceptual (Brannen, 1992).
- Riquesa de dades molt més gran, donat que no hi ha limitació en les fonts de procedència i la naturalesa de la informació.
- Potenciació de la creativitat teòrica, amb nombrosos procediments crítics de valoració (Clarke, 2004).
- Al combinar mètodes augmenten les possibilitats d'ampliar les dimensions d'un estudi (Morse, 2003; Newman I., Ridenour, Newman C., i Marco, 2003).
- Consecució d'una major i millor exploració i explotació de dades, que permeten una presentació més suggeridora de resultats (Todd, Nerlich, McKeown i Clarke, 2004), ja que no consten únicament de taules numèriques.

Tot i els avantatges dels dissenys dels mètodes mixtos, Castañer, Camerino i Anguera (2013, pp., 31-36), asseguren que queden pendents grans reptes, com

són la formació metodològica àmplia en metodologia qualitativa i quantitativa, la necessitat d'establir criteris clars per a l'avaluació d'estudis fets amb mètodes mixtos (Onwuegbuzie i Johnson, 2006) i la necessitat de desmitificar-se aspectes que han estat considerats tabú o polèmics, per acceptar-los amb normalitat, modificant la perspectiva des de la qual s'han enjudiciat per resoldre dilemes d'investigació de manera global (Yardley, 2000).

A continuació exposem els diversos instruments de mesura. Amb cada un d'ells ens apropem a la seva definició, el format, com és la redacció del contingut, el procés d'elaboració i per últim la validació i fiabilitat de cada instrument. Els presentem amb l'ordre tal i com van ésser administrats.

6.2.1. Qüestionari

6.2.1.1 Definició

L'enquesta per qüestionari permet "plantejar a un conjunt de persones, generalment representatiu d'una població, una sèrie de preguntes relatives a la seva situació social, professional o familiar, les seves opinions, el seu nivell de coneixement o de consciència d'uns fets o d'un problema i qualsevol altra qüestió d'interès" (Quivy i Campenhoudt, 1997, p., 184). Aquests autors exposen dues variants d'enquesta per qüestionari: a) "Administració indirecta", quan l'omple qui fa l'enquesta segons les respostes que li dona la persona enquestada; b) "Administració directa" quan és omplert per la mateixa persona interrogada i rep el qüestionari de mans d'un enquestador o una enquestadora que li proporciona totes les explicacions i indicacions necessàries. Aquest últim model, "administració directa", ha estat el format que nosaltres hem aplicat.

Els mateixos autors assenyalen que aquest mètode, en qualsevol de les seves variants, és adequat quan els objectius són:

- "El coneixement d'una població com a tal: condicions i estils de vida, comportaments, valors i opinions.
- L'anàlisi d'un fenomen social que es pot arribar a comprendre millor a partir d'informacions sobre els individus de la població afectada.

- En termes generals, quan és precís interrogar moltes persones i cal garantir una representativitat”, gràcies al gran nombre de dades que es recullen.

Aquestes premisses s’ajusten a la nostra necessitat de conèixer el músic en relació al seu entorn (l’orquestra) i respondre a “com és la interdependència entre el músic i el seu entorn (l’orquestra)”?

Pel que fa a les limitacions d’aquest mètode, Heinemann (2003, p., 134), ens avisa del cost elevat, la impossibilitat de recollir tantes dades com en una entrevista en profunditat i la dificultat d’inspirar confiança a la persona enquestada. Quivy i Campenhoudt (1997, p., 185) afegeixen, el caràcter feixuc del dispositiu, la superficialitat de les respostes i la relativa fragilitat de la fiabilitat cas que no es satisfacin les condicions següents: “rigor en la determinació de la mostra, formulació clara i unívoca de les preguntes, correspondència entre el marc de referència de les preguntes i el marc de referència de la persona que contesta, atmosfera de confiança a l’hora d’omplir el qüestionari, honradesa i consciència professional dels i de les enquestadores” (Quivy i Campenhoudt, 1997, p., 186).

Advertits d’aquests inconvenients hem dissenyat un sistema d’administració de l’eina que s’ha aplicat amb la voluntat de pal·liar-los en la mida possible. Tanmateix, aprofitem l’ocasió per esmentar que el cost elevat ha quedat reduït al mínim quan han col·laborat de forma altruista membres del Grup d’Investigació Social i Educativa de l’Activitat Física i l’Esport (GISEAFE) de l’INEFC de Barcelona i de l’Insitut de Fisiologia i Medicina de l’Art; com també ha reduït el cost el fet de passar el qüestionari als 110 músics en un temps total d’una hora. Tots aquests aspectes vindran degudament exposats a l’apartat de procediment (7.3).

Afegir que per afrontar la superficialitat de les respostes, tal i com s’ha mencionat anteriorment, hem complementat la recollida de dades amb entrevistes en profunditat.

6.2.1.2 Format

Per fer front al caràcter *per se* carregós de l'eina hem generat un disseny de qüestionari lleuger, d'àgil lectura i resposta, per ser contestat amb poc temps, entorn als 15 minuts. Totes les preguntes, un total de quaranta-vuit, van numerades i queden recollides en un sol full A4, imprès apaïsat i a doble cara (vegeu qüestionari, p. 299).

Per facilitar-ne la lectura, s'han distribuït les preguntes per blocs, corresponents a les diverses categories plantejades:

- a) Dades socio-biogràfiques (preguntes: 1 a 10).
- b) Activitat física i consciència corporal (preguntes: 11 a 17).
- c) Consciència sobre l'estudi personal: activitat física musical diària i forma de portar-la a terme (preguntes: 18 a 32).
- d) Consciència sobre el seu benestar. Anamnesis i hàbits tòxics (preguntes: 33 a 38).
- e) Afectacions de l'alimentació (preguntes: 39 a 40).
- f) Afectacions sobre l'estil de vida (preguntes: 41 a 42).
- g) Satisfacció per l'activitat musical i l'entorn (preguntes: 43 a 45).
- h) Concepció personal de la seva activitat musical i el concepte *música*. (preguntes: 46 a 48).

6.2.1.3 Redacció, ordre i preguntes

Redacció

S'han redactat els qüestionaris en català i castellà per atendre la diversitat lingüística de la mostra.

Ens hem guiat per les propostes de Bosch i Torrente (1993, p., 98) i de Heinemann (2003, p., 114), propiciant que les preguntes siguin:

- Concretes, breus, comprensibles, que atenguin l'objectiu desitjat i facin referència a un sol fet.
- Tancades, a ser possible.
- D'elecció forçada quan es desitgen respostes clares.
- Sense suposicions, valoracions o suggeriments que contaminin l'elecció de la resposta.

Ordre

Hem plantejat l'estructura del qüestionari seguint la corba de tensió de Heinemann (2003, p., 112), iniciant-lo amb preguntes de fàcil resposta per a trencar el gel i captar l'atenció i continuant amb preguntes de major complexitat.

Preguntes

S'han plantejat quaranta-vuit preguntes breus i concises i hem fet ús de les escales qualitatives i quantitatives, on la persona respon donant una puntuació entre zero (mínim) i deu (màxim). Totes les preguntes han estat formulades de forma tancada, exceptuant les tres últimes que s'han presentat amb estil obert. En una pregunta tancada la persona entrevistada escull una o més respostes entre les ofertes. Pel que fa a les preguntes obertes aquestes conviden a respondre de forma lliure i no s'ofereix cap tipus de resposta. Val a dir que, en el nostre cas, sempre hem fet una acotació per assegurar-nos que la persona no s'estengués. Exemple, quin seria "un" (només un) objectiu...?, quin seria "un" possible obstacle...?, Quina paraula (només una)...? I per últim, únicament en una ocasió s'ha fet ús d'una pregunta filtre.

A la figura següent podem veure uns exemples dels diferents models de preguntes utilitzades que acabem d'explicar, amb el format qualitatiu (preg 16 i 48) i quantitatiu (preg 33 i 11).

Models de preguntes utilitzats	
Tancada	16. <i>Consideres que al tocar fas un treball físic?</i> 1 Sí. 6 No. 9 No m'ho he plantejat mai.
	33. <i>Quin creus que és el teu estat de salut general actual? _____</i> De 0 (molt dolenta) a 10 (excel·lent).
Oberta	48. <i>Quina paraula se t'acut a la ment (només una) si et demanen: què és per a tu la música?</i>
Filtre	11. <i>En relació a l'activitat física (esports, caminar, netejar, pujar escales, etc). Avalua-la de 0 (no en faig mai) a 10 (en faig de forma sistemàtica). _____</i> Si has posat 4 o més, continua amb la pregunta 12. Si has valorat menys de 4 passa a la 16.

Taula 6.1. Models de preguntes utilitzades.

6.2.1.4 Procés d'elaboració

Agafant de referència les aportacions de Barton i Feinberg (2008), Jiménez i Montil (2006), Quentzel i Loewy (2010a, 2010b), Roset (2000), Voltmer, Zander, Fischer, Kudielka, Richter i Spahn (2012), Zander, Voltmer i Spahn (2010), hem dissenyat diverses versions de qüestionari fins aconseguir un model propi que ens permetria recollir la informació desitjada.

6.2.1.5 Validació i fiabilitat de l'instrument

Arribats a aquest punt, s'ha procedit a fer una primera prova *-pretest-* amb persones expertes en l'elaboració d'aquest tipus d'enquesta (personal del Departament d'Econometria, Estadística i Economia Espanyola de la Universitat de Barcelona, personal del Grup d'Investigació Social i Educativa de l'Activitat Física i l'Esport, personal de l'Institut de l'Art i de la Fundació Ciència i Art). S'han recollit i introduït les seves aportacions referides bàsicament al disseny del qüestionari, tipus de preguntes més adequades, format, categorització correcta, ordre i redacció de les preguntes. Posteriorment s'ha aplicat el qüestionari a una mostra pilot formada per músics professionals d'una orquestra simfònica que no formaria part de la mostra de l'estudi. El nostre objectiu ha estat detectar si les preguntes s'interpretaven com cabia esperar, garantir la mateixa interpretació per part de totes les persones enquestades, conèixer si sota el seu parer apareixien preguntes que no calia preguntar, si alguna d'elles podia resultar incòmoda, què mantindrien del qüestionari, què modificarien o què hi afegirien.

Destaquem la bona resposta i disponibilitat tant del grup d'experts com dels músics, així com la gran utilitat de les seves observacions i suggeriments.

6.2.2. Fitxa-test

S'ha creat un model de fitxa-test (vegeu-la a continuació a l'apartat 6.2.2.2) que permet, a cada músic, anotar l'autopercepció del seu estat corporal, emocional i mental, abans i després de cada assaig i concert.

6.2.2.1 Definició

L'eina de mesura consisteix en una escala analògica visual. És a dir, una línia que representa una gradació d'un mínim a un màxim.

6.2.2.2 Format

S'entrega a cada músic una llibreta nominal, composta per 90 fulls amb la fitxa-test impresa a doble cara.

Tal i com ve representat a la imatge la fitxa-test conté tres escales de mesura, una per dimensió i amb uns descriptors per cada dimensió.



Figura 6.2. Fitxa-test creada per a la recollida de dades individuals diàries.

6.2.2.3 Redacció

Per a l'elecció dels termes que finalment apareixen a les fitxes-test, ens hem basat en els estudis de Fredrickson (2001) i Russell (1980). Hem prioritzat un redactat senzill, de fàcil comprensió per assegurar-nos que tots els músics tinguessin una mateixa interpretació dels mots. A l'apartat de validació n'expliquem els detalls.

Així mateix, comentar que durant tot el decurs del present escrit, ens hem decantat pels mots "dimensió corporal, emocional i mental". Només a les fitxes-test i per assegurar-nos una millor comprensió de la persona lectora, apareix "estat físic, emocional i psíquic". Usem per tant, corporal i físic, com a sinònims i també mental i psíquic.

6.2.2.4 Procés d'elaboració

Inicialment, amb el desig de crear un sistema àgil de recollida de dades, es va pensar en utilitzar el sistema de missatgeria per telefonia mòbil *WhatsApp*. Això permetria obtenir la informació de cada músic a diari, de forma immediata, i realitzar la introducció de les dades quasi en temps real. A la primera reunió informativa amb les persones participants se'ls va deixar escollir el sistema i van convenir que preferien disposar de les fitxes-test en format paper. Així es va procedir a l'elaboració artesanal d'unes llibretes per fer les anotacions.

6.2.2.5 Validació i fiabilitat de l'instrument

Donat que s'ha dissenyat una escala de mesura, ens hem assegurat que l'instrument sigui vàlid, és a dir, que mesuri realment el que pretenem (acomplint el propòsit pel qual ha estat construït) i també que sigui fiable, vol dir que en el seu ús ha de ser capaç d'oferir resultats verídics i constants en condicions similars de mesura.

En quan a la validesa, per tal d'assegurar-nos que els participants tinguin clar el procediment i donin el mateix significat als mots de les fitxes-test, s'han dut a terme les proves pilot. Aquestes han consistit en que, durant tres dies, se'ls ha

demanat que, a més de fer les puntuacions, redactin una frase explicativa per cada enregistrament fet a la llibreta. Això ens permet comprovar que hi ha coherència entre com nosaltres interpretem la puntuació i el que realment el músic volia reflectir-hi.

Perquè ens serveixin d'exemple recuperem algunes de les seves contestes:

Músic "M7":

"Avui he fet un assaig, abans de començar em trobava físicament bé, he posat un 7, emocionalment un 6, potser perquè tal com he posat després de vacances costa arrencar i psíquic un 7. Al acabar mes o menys he posat el mateix, no ha estat un assaig massa dur."

Músic "M2":

"El meu estat físic avui és de 6. Avui he sentit una mica de molèsties a la zona del còccics, el que fa que el meu estat general estigui condicionat. El meu estat emocional avui és de 7. Em sento motivat pel programa que fem aquesta setmana, però les molèsties físiques em treuen benestar. El meu estat psíquic avui és 8. A l'inici de l'assaig em sentia una mica "espès" mentalment, degut al trajecte cap a la feina. Ara que he aconseguit concentrar-me, em sento positiu i motivat."

Músic "M3":

"Estat físic: 4 cansament sobre tot l'esquena i el braç dret em fa mal. Estat emocional: 3 frustració no puc estudiar el que desitjaria. Estat psíquic: 2 Fort autocàstig, necessito estudiar mes."

Músic "M5":

*"Estat físic, 6, cansat
Estat psíquic, 7, no m'he desgastat en el concert
Estat emocional, 9, content per com m'ha sortit, però no eufòric."*

A l'annex 2, es pot veure el text explicatiu complet enviat als músics així com la resta de les respostes de les proves pilot.

Pel que fa a la fiabilitat, som conscients que és un test d'autopercepció i com a tal les respostes son subjectives. Tot i així, considerem adequat aquest mètode, donat que el que s'estudia és la dinàmica interna d'un mateix músic i la

correlació entre les respostes dels subjectes, però en cap cas s'entra a comparar entre subjectes.

Per altra part, com que teníem per objectiu que la persona respongués de la forma més espontània possible “sense pensar”, enlloc de puntuar-se numèricament, s'ha demanat que faci una senyal a sobre de la línia. Entenem que l'escala de l'1 al 10 està molt interioritzada a dins de la nostra cultura (les valoracions de col·legi, frases fetes com “ets un 10!”,...). Pel que hem considerat que utilitzant només una marca, no tindria tant a la ment les respostes que havia assenyalat prèviament i previndríem que respongués en funció d'elles. Només a les proves pilot se'ls hi ha demanat que traduïssin la marca a número, ja que enviaven les respostes via correu electrònic i no podíem veure les llibretes. Per altra part, l'objectiu era assegurar-nos que compreguessin bé la dinàmica de funcionament. Tot i així, assumim aquest fet com una limitació del mètode.

6.2.3. Entrevista en profunditat

S'han realitzat i transcrit en la seva totalitat 15 entrevistes en profunditat.

6.2.3.1 Definició

Diversos autors (Coakley, 2001, p., 38; García Ferrando, 1985, p., 152; Heinemann, 2003, p., 125; Punch (1998, p., 175); Taylor i Bogdan (1992, p., 101) ofereixen accepcions sobre el significat d'entrevista en profunditat. Ens aturem en la definició de Heinemann (2003, p., 125):

“L'entrevista qualitativa és una entrevista individual, cara a cara, no estandarditzada. Les preguntes, les indicacions per a les respostes i l'ordre de les qüestions no es troben fixades en un qüestionari; es van desenvolupant prenent com a base un guió previ de manera flexible durant la conversa, segons les respostes que s'obtenen, de la disposició per facilitar informació i de la competència cultural de les persones entrevistades”.

És precisament el caràcter obert, dinàmic i flexible d'aquest mètode, on la conversa flueix molt més enllà d'un intercanvi formal de preguntes i respostes (Taylor i Bogdan, 1992, p., 101), el que ens ha motivat a seleccionar aquest sistema per a complementar les dades riques, però un tant superficials,

aportades pel qüestionari i també per a contribuir a una millor lectura i comprensió de les fitxes-test. Aquestes ens assenyalen una baixada o pujada en la dimensió corporal, emocional, i/o mental, però sense l'entrevista en profunditat, desconeixem les experiències o els motius que la poden haver produït. Aquest fet el posen de relleu Heinemann (2003, p., 98) i García Ferrando (1985, p., 152), quan diuen que l'entrevista ens permet estudiar fets no observables, actituds, creences, motius, emocions, opinions, etc. I encara més, en el transcurs de la conversa poden sorgir de forma espontània aspectes que no s'havien considerat prèviament i que, al treure'ls a llum la persona que és entrevistada, enriqueixen la comprensió del fenomen estudiat, permetent arribar a un nivell de detall que no seria possible amb un altre tipus de tècnica (Punch, 1998, p., 175).

En resum, si les fitxes-test i el qüestionari ens proporcionen "la fotografia" individual i grupal del músic, l'entrevista ens ofereix la profunditat en la comprensió del "Com es dóna la interrelació intramúsic i la interdependència intermúsic?, Per què? i Per a què?" I en definitiva ens condueixen a respondre una de les preguntes que originen aquesta tesi "Quina repercussió té aquesta interdependència en el rendiment i el benestar del músic?"

Com succeeix en qualsevol mètode de recerca, l'entrevista també conté punts febles. Heinemann (2003) en fa un recull.

En primer lloc insisteix en la competència professional que ha de tenir la persona que fa l'entrevista per a generar confiança a la persona entrevistada i ser capaç de crear el context adequat per a que l'altre es senti amb desig d'explicar les seves vivències. Afegeix la necessitat de saber detectar els aspectes rellevants on cal aprofundir i redreçar subtilment els que no són d'interès pel tema d'estudi (Heinemann, 2003, p., 138). Fent un paral·lelisme amb la frase d'Antonio Bolívar (1995, p., 114), "observar no és tan sols mirar", en el cas de l'entrevista podríem dir "escoltar no és tan sols oir". Cal doncs, cultivar una bona escolta.

En segon lloc afegeix la importància de la recollida i interpretació de les dades.

Novament advoca a la competència professional de qui fa la recerca (Heinemann, 2003, p., 138) i explica la importància de recordar que les dades recollides són fruit d'una conversa verbal que no permet repetir mesures concretes (Heinemann, 2003, p., 137) i que com qualsevol intercanvi verbal, estan exposades a falsificacions, enganys, exageracions o distorsions. Altres autors també mostren aquesta problemàtica:

“Tota conversa posseeix el seu propi equilibri de revelació i ocultació de pensaments i intencions: només en circumstàncies molt inusuals el discurs és tan completament explosiu que cada paraula pot ser presa com a autèntica”. (Benney i Hughes, 1970, p. 137 citat per Taylor i Bogdan, 1992).

Tot i aquests inconvenients, com formula Aaron Cicourel (1982, p., 11), “una bona recerca no és tant aquella que ha anul·lat tots els biaixos, com la que malgrat això, és capaç de fer sorgir les invariants del discurs que són les que, en definitiva, remetent a constants sociològiques d'interès i permet elaborar categories teòriques”.

Tenint en compte aquest conjunt de circumstàncies, hem considerat l'entrevista com un mètode adequat per a abordar la problemàtica que tenim entre mans i un bon complement a la resta de mètodes utilitzats.

6.2.3.2 Format

Seguint la mateixa filosofia del qüestionari, que fos àgil i poc carregós, s'ha dissenyat una entrevista amb preguntes curtes i directes, però no invasives en la intimitat, pensades per donar protagonisme a la persona entrevistada i no a l'entrevistadora. L'entrevista s'estructura en una introducció per trencar el gel i iniciar la connexió amb la persona que serà entrevistada. Tot seguit hi ha en cartera trenta-nou preguntes (només com a recurs, no vol dir que s'utilitzin totes) agrupades en sis blocs temàtics i finalment un apartat de comiat per tancar l'entrevista de forma cuidada. La durada total pot anar entre 60 minuts i 90 minuts, en funció de cada persona.

Vegeu annex 1 per consultar la pauta confeccionada per a l'entrevista.

6.2.3.3 Redacció, ordre i preguntes

Redacció

S'han redactat les preguntes amb un tractament formal, de "vostè". Així mateix, a l'hora de l'entrevista es prioritzava la connexió empàtica i la complicitat, de manera que si la persona entrevistada ho preferia, com va ser en tots els nostres casos, es passava a un tractament amb to més informal, usant el "tu".

Ordre

Seguint les recomanacions de varis autors (Heinemann, 2003; Puig i Morell, 1996; Taylor i Bogdan, 1992), s'ha confeccionat un guió amb l'objectiu d'oferir un fil conductor a l'entrevistadora -la pròpia doctoranda- i també per facilitar la fluïdesa en la comunicació, sempre tenint present que el guió en cap cas ha de condicionar la conversa però ha d'assegurar l'abordament de tots els temes claus.

Per aconseguir la fluïdesa de la conversa i mantenir el caràcter obert i dinàmic de l'entrevista, hem mantingut una flexibilitat absoluta en l'aparició de les preguntes. És la persona entrevistada qui va obrint una temàtica o altra, i l'entrevistadora si ho veu oportú va suggerint camps pendents d'explorar. Per altra part, tal i com hem comentat anteriorment, aquest format enriqueix el procés, donat que ofereix la possibilitat que apareguin aportacions noves i interessants (Punch, 1998, p., 175), i també permet focalitzar en aquells aspectes que considerem rellevants i no entrar en d'altres menys interessants per a la temàtica de la recerca.

Preguntes

Hem focalitzat l'entrevista en les categories que s'han considerat l'eix transversal d'aquesta recerca i que ens ajuden a comprendre al músic de forma sistèmica: consciència corporal, benestar, i satisfacció. Els apartats: estudi personal, alimentació i estil de vida, que apareixien al qüestionari, s'han potenciat menys per no allargar en excés l'entrevista i també perquè consideràvem tot i ser qüestions interessants, eren menys rellevants per aquesta recerca.

Per contrapartida, a l'entrevista s'obren noves vies d'exploració, els blocs 5 i 6: les relacions i l'apartat per recollir les experiències i informació sobre el grau de consciència present en la persona abans, durant i després de la recerca.

6.2.3.4 Procés d'elaboració

Primer es fa el qüestionari, i en base al que s'observa a partir d'ell, s'elabora el guió per a l'entrevista.

Capítol 7. Material i mètodes

7.1. MOSTRES “A” I “B”	135
7.1.1. CARACTERÍSTIQUES DE LA MOSTRA “A” (RESPONALS QÜESTIONARIS)	135
7.1.2. CARACTERÍSTIQUES DE LA MOSTRA “B” (RESPONALS TRES INSTRUMENTS)	136
7.1.3. CARACTERÍSTIQUES DE LA MOSTRA PILOT	136
7.1.4. CRITERIS DE SELECCIÓ DEL TIPUS DE MÚSIC	137
7.1.5. PROCÉS DE SELECCIÓ DELS MÚSICS	137
7.1.5.1 Selecció mostra “A” (responals qüestionaris)	137
7.1.5.2 Selecció mostra “B” (responals tres instruments)	138
7.2. INSTRUMENTS DE MESURA: QÜESTIONARI, FITXA-TEST, ENTREVISTA EN PROFUNDITAT	138
7.3. PROCEDIMENT	139
7.3.1. QÜESTIONARI	139
7.3.2. FITXA-TEST	141
7.3.3. ENTREVISTA EN PROFUNDITAT	143
7.4. SOBRE LA CAPTACIÓ I EL PROCÉS DE RECOLLIDA DE DADAES AMB MÚSICS PROFESSIONALS	144
7.4.1. CAPTACIÓ DELS MÚSICS	144
7.4.2. ENGRANATGE DELS TRES INSTRUMENTS	145
7.4.3. PLANIFICACIÓ PER A LA RECOLLIDA DE DADAES	146
7.4.4. CREACIÓ DE CONTEXT I ANCAMENT	148
7.4.4.1 Qüestionari: Creació del context i ancament	148
7.4.4.2 Fitxa-test: Creació del context, seguiment i ancament	150
7.4.4.3 Entrevista en profunditat: Creació del context, seguiment i ancament	152
7.5. ANÀLISI I TRACTAMENT DE DADAES	152
7.5.1. QÜESTIONARI: ANÀLISI ESTADÍSTICA DE DADAES	153
7.5.2. FITXA-TEST: ANÀLISI DE DADAES QUANTITATIVES	153
7.5.3. ENTREVISTA EN PROFUNDITAT: ANÀLISI DE CONTINGUT	154

Aquest és l'últim capítol de la segona part de la tesi. En ell, trobarem les característiques de les mostres que s'han utilitzat, així com els criteris i el procés de selecció aplicats per a cada mostra. Posteriorment ens centrarem en el procediment fet servir per a administrar cada un dels tres instruments (qüestionari, fitxa-test i entrevista en profunditat). Seguidament entrarem en el tercer apartat, que ens explica els detalls més rellevants sobre la captació i recollida de dades amb músics professionals i per últim, tancarem aquest capítol detallant com s'ha fet l'anàlisi i el tractament de les dades.

7.1. Mostres "A" i "B"

S'ha treballat amb dues mostres. La mostra "A", a la que s'han administrat els qüestionaris, i la mostra "B", a la que s'han passat les fitxes-test i les entrevistes en profunditat. Aquests últims instruments de mesura, demanen al músic una implicació de llarga durada molt superior a la d'emplenar un qüestionari. Per aquest motiu, alguns van decidir participar només en els qüestionaris i d'altres en el procés complet de la investigació. A continuació s'exposen les característiques de cada mostra.

7.1.1. Característiques de la mostra "A" (respon als qüestionaris)

S'ha dispost d'una mostra formada per un total de 110 músics de dues orquestres simfòniques professionals del territori espanyol (55,45% de l'orquestra A i 44,55% de l'orquestra B). Aquesta mostra està constituïda per 57,55% homes i 42,45% dones, entre 25 i 68 anys, amb la mitjana de 43,12; SD= 0,88). La mitjana d'anys que porten tocant és de 32,37 anys; SD= 0,87 i la de pertinència a l'orquestra és de 15,66 anys; SD=0,90.

		Dona	Home	Ns/Nc	Total
Participants		45	61	4	110
Instrument					
Corda	Violí-violà	33	23		56
	Violoncel	5	8		13
	Contrabaix	1	7		8
Vent fusta		6	11		17
Vent metall		0	11		11
Percussió		0	2		2
Ns/Nc				2	2

Taula 7.1. Mostra de l'estudi segons el sexe.

		Orquestra A	Orquestra B
Participants		61	49
Sexe	Dones	27	18
	Homes	31	30
	Ns/Nc	3	1
Instrument			
Corda	Violí-violà	29	27
	Violoncel	8	5
	Contrabaix	6	2
Vent fusta		9	8
Vent metall		6	5
Percussió		1	1
Ns/Nc		2	1

Taula 7.2. Mostra de l'estudi segons l'orquestra.

7.1.2. Característiques de la mostra "B" (respon als tres instruments)

Per a efectuar la segona part de l'estudi s'ha realitzat una selecció de casos típics, considerant com a criteris de diferenciació l'instrument (mínim un de cada secció), la voluntat i la disponibilitat a participar (García Ferrando, 1985, p., 150; Heinemann, 2003, p., 205). La mostra s'ha format a partir d'un grup de 14 persones (9 homes i 5 dones) que han accedit a participar voluntàriament en aquestes altres fases de la recerca. Un músic s'ha retirat abans d'iniciar el procés per motius personals.

En el grup final de 13 músics hi ha representants de totes les seccions d'instruments de l'orquestra, això és: corda (4 violins, 2 violes, 1 violoncel i 1 contrabaix), vent fusta (1 oboè), vent metall (2 trompes i 1 trombó) i percussió. És el desitjable, per tal de tenir controlada aquesta variable. Tot i així, som conscients que al demanar una participació voluntària, es corre el risc que no sigui possible arribar al volum desitjat. En el nostre cas ha sigut factible. De no haver estat així, hauríem fet un segon intent per aconseguir una mostra amb instrumentistes de totes les seccions.

7.1.3. Característiques de la mostra pilot

La mostra pilot ha estat formada per dos músics (percussió i corda) d'una tercera orquestra simfònica que no participava en la recerca, així com pels experts que hem citat a l'apartat de validació dels instruments. És a dir, personal del

Departament d'Econometria, Estadística i Economia Espanyola de la Universitat de Barcelona), personal del Grup d'Investigació Social i Educativa de l'Activitat Física i l'Esport (GISEAFE), personal de l'Institut de l'Art i de la Fundació Ciència i Art.

7.1.4. Criteris de selecció del tipus de música

En el procés de selecció de la mostra s'ha revisat les diferents tipologies de formacions musicals existents i hem considerat que les orquestres simfòniques professionals representen el col·lectiu idoni per a la realització d'aquest estudi. L'orquestra ens permet analitzar la visió integral de l'individu (*sistema música*), en les dimensions corporal, emocional i mental i, paral·lelament, observar-lo dins del seu entorn com a "integrant d'una societat en miniatura amb comportament gregari" (sistema orquestra: subgrups de músics que pertanyen a un col·lectiu major, sota la direcció de la mateixa persona, equip de gerència, etc).

Per altra part, l'orquestra simfònica ens ofereix una mostra d'estudi nombrosa, on tot el col·lectiu té un nivell tècnic de grau professional, toca un número d'hores diàries mínimes regulades per contracte, interpreta un mateix repertori i, a resultes de l'alta activitat d'assajos i concerts, tal i com s'ha vist, acumulen la majoria de problemes de salut exposats a la primera part d'aquesta recerca (Porto, 2005; Zazá, 1998).

7.1.5. Procés de selecció dels músics

El que volem estudiar és l'individu en sí mateix i la seva relació amb el sistema. Per tant, fem incís en la necessitat de focalitzar-nos en el músic i no entrar a comparar orquestres. Tenint en compte aquestes premisses entenem que qualsevol músic de les orquestres simfòniques del territori espanyol és susceptible de participar en aquesta recerca.

7.1.5.1 Selecció mostra "A" (respon als qüestionaris)

Hem sol·licitat la participació a dues orquestres simfòniques, una catalana i una de fora de Catalunya. Hem tingut molt bona resposta i facilitats tant per part de gerència i direcció com també per una bona part dels músics. En total 110

persones han decidit respondre voluntàriament els qüestionaris, quedant representades dins la mostra totes les seccions d'instruments de l'orquestra.

7.1.5.2 Selecció mostra "B" (respon als tres instruments)

Per a la selecció d'aquesta mostra ens hem marcat una sèrie de requisits:

En primer lloc, serà imprescindible que qui participi en aquesta segona i tercera fase de la recerca estigui en disposició d'adquirir el compromís de disponibilitat que es demana. És a dir, emplenar les fitxes-test diàriament durant dos mesos i, un cop finalitzada aquesta part, passar una entrevista en profunditat d'entre una hora o hora i mitja.

En segon lloc, tant per les fitxes-test com per les entrevistes, s'ha decidit fer trobades presencials. Per aquest motiu hem considerat adequat seleccionar músics que pertanyessin a l'orquestra més propera geogràficament i a la més accessible pel vincle que teníem construït amb el coordinador (portaveu dels músics) i amb la gerència, que ens permetia l'entrada reiterada al lloc d'assaig.

I, en tercer lloc, per mantenir controlades possibles variables contaminants, ens ha interessat que tota la mostra provingués de la mateixa orquestra. D'aquesta manera comparteixen dies, horaris i volum d'hores d'assaig, directors, viatges, llocs d'assaig, repertori, gravacions, condicions de context, companys i companyes, etc.

7.2. Instruments de mesura: qüestionari, fitxa-test, entrevista en profunditat

Retornant a les eines seleccionades presentades al capítol anterior, s'han utilitzat tres tècniques:

- El qüestionari, (mixta: quantitativa/qualitativa) i les entrevistes en profunditat, per trobar resposta a: "com és la interdependència entre el músic i el seu entorn (orquestra)?"

- La fitxa-test, (quantitativa) i les entrevistes en profunditat (qualitativa) per respondre a: “com s’interrelacionen les dimensions, corporal, emocional i mental en el músic i la seva pràctica?”
- Les entrevistes en profunditat, per endinsar-nos en: “quina repercussió té aquesta interdependència en el rendiment i el benestar del músic?”

Amb aquesta combinació ens hem apropat progressivament al músic per observar-lo i comprendre’l amb la seva individualitat i en relació amb el seu entorn. Els qüestionaris, ens ofereixen una descripció “geogràfica” del músic d’orquestra i les fitxes-test i les entrevistes en profunditat ens ajuden comprendre “geològicament” el fenomen.

Per altra part, els tres mètodes escollits ens han possibilitat recollir informació del músic en relació a la seva activitat física musical *in situ*, sense envair ni distorsionar la seva performance, sigui en assajos o concerts.

7.3. Procediment

A continuació es donarà resposta a com s’ha procedit per a implementar cada una de les eines. S’apliquen en tres fases consecutives:

Fase 1	Fase 2	Fase 3
Qüestionari	Fitxes-test	Entrevista en profunditat
Mostra “A”	Mostra “B”	Mostra “B”

Taula 7.3. Implementació de les eines segons les mostres “A” i “B”.

7.3.1. Qüestionari

Personal directiu de la secció de personal ens presenten davant dels músics de l’orquestra. En el cas de l’Orquestra A entrem a la sala de concerts de la seva Seu, on en aquell precís moment estan assajant. En el cas de l’Orquestra B en una sala annexa especial per a fer formacions. Es fa una breu explicació a mans de l’autora d’aquesta recerca i s’exposa únicament que es passarà un qüestionari, sense explicar encara la fase posterior de fitxes i entrevistes. Es pot

consultar el contingut de la presentació en el document “guió del procediment en l’administració del qüestionari” a l’annex 2.

Amb el suport d’un equip col·laborador, integrat per un dels directors d’aquesta recerca i dos membres del GISEAFE, es fa entrega dels qüestionaris a tota l’orquestra. Les persones que conformen l’equip estan familiaritzades amb el qüestionari i capacitades per respondre a possibles dubtes. El motiu de formar aquest equip és per agilitzar el procés d’implementació de l’eina i fer front a la pressió del temps que sabíem que ens trobaríem. Això és, l’estona del descans (que es manté rigorosament) i uns minuts de l’assaig (cedits pel director) per fer una breu explicació sobre la recerca i passar el qüestionari. En total uns vint-i-cinc minuts. Dins aquest període de temps, s’ha de contemplar que els músics necessiten anar al bany, aixecar-se una mica de la cadira, picar o beure algo, etc. Aquesta és la transcripció literal del que es va dir en veu alta per a donar la informació i les consignes per a emplenar el qüestionari:

Hem preparat un qüestionari en un sol full (per davant i per darrera).

La informació que recollim és totalment confidencial i anònima.

El temps per respondre al qüestionari, segons les proves pilot amb músics, us pot ocupar entre 10’-15’.

Per fer tot el procés encara més àgil, està també aquí el Director de l’Institut de Fisiologia i Medicina de l’Art i hem demanat que ens acompanyin dos membres del laboratori de recerca GISEAFE de l’INEFC (UB).

QUÈ US TROBAREU?

Preguntes i respostes tipus: Posar un número de 0 a 10. Assenyalar un resposta d’entre varies opcions, contestar sí o no, a varies respostes possibles d’una mateixa pregunta o bé una pregunta amb resposta oberta (s’haurà de posar una frase, paraula,...).

Contesteu a totes les preguntes, encara que la trobeu rara i penseu “i aquests perquè necessiten això?” El motiu d’aquestes preguntes té a veure amb el que hem comentat de descobrir camps que intuïm ens poden donar força informació i obrir noves vies de coneixement i recerca.

FUNCIONAMENT LOGÍSTIC

Repartirem l’orquestra en petits grups. Cada grup tindreu una persona assistent, li podeu fer les preguntes que necessiteu.

SI US PLAU, perquè el qüestionari pugui ser vàlid a nivell científic, necessitem que el respongueu a títol individual, això vol dir que mentre el contesteu no podeu compartir ni comentar respostes amb els i les companyes. Sí que ho podeu fer un cop s'ha entregat.

Quan acabeu ens podeu retornar el qüestionari a qualsevol de nosaltres.

MOLTÍSSIMES GRÀCIES!!!!

7.3.2. Fitxa-test

Cada músic emplena les seves fitxes a títol individual durant un període de dos mesos. El músic ha de marcar amb una creu el seu estat d'aquell moment precís. Recordem que hi ha tres línies i cada una correspon a una dimensió (corporal, emocional, mental). A partir d'aquesta marca obtenim una puntuació que ens permet comparar els valors entre les tres dimensions d'un mateix músic, en moments diferents i també entre individus. La recollida longitudinal d'aquestes mesures possibilita observar com i quins canvis es van donant en l'estat corporal, emocional i mental, durant la fase de recollida de dades. Així com estudiar la interrelació entre aquestes tres dimensions.

Per ajudar-nos a explicar millor aquest apartat hem seleccionat alguns paràgrafs del document enviat als músics via correu electrònic, prèviament a l'inici de recollida d'aquestes dades, on se'ls hi dona l'explicació del procés metodològic (vegeu annex 2 "guió del procediment en l'administració de la fitxa-test).

*[...] **CONFIDENCIALITAT. El tractament de les dades.***

Els resultats que es recullen durant el procés de la recerca, tant amb els qüestionaris ja passats, com amb les fitxes i les entrevistes que es faran, seran tractats amb ABSOLUTA I ESTRICTA confidencialitat. A les publicacions futures relacionades amb la recerca, en CAP CAS apareixeran noms, referències ni cap tipus d'informació que pugui ajudar a identificar a la persona en qüestió.

Això no treu que qui participi en aquesta part que encetem ara, i desitgi tenir un feed-back individual del que s'ha recollit en relació a la seva pròpia trajectòria personal, ho podrà sol·licitar i se li facilitarà la informació un cop acabada la investigació. Durant el procés no es podrà donar cap detall sobre els resultats per evitar alterar la recerca.

Quin és l'objectiu de la recerca? Per què és important la teva aportació?

La teva contribució és única i ens ajudarà a arribar al nostre objectiu, apropar-nos de manera fidedigna al dia a dia del músic. Al investigar amb diferents músics, tindrem la "fotografia" de varies realitats. Un cop feta la recerca, esperem ser capaços de fer propostes pràctiques i coherents que responguin veritablement a les necessitats del músic com a individu i com a

membre d'una orquestra simfònica. És per aquest motiu que considerem tan valuosa la teva col·laboració i pel que novament reiterem l'agraïment.

Que implica participar en aquesta recerca?

*S'ha buscat un mètode que permet mesurar de manera científica (validat i contrastat) i que alhora és senzill i àgil. La dedicació pot comportar de **10 a 20 segons al dia**, durant dos mesos. Per tal que l'estudi sigui rigorós, s'han de recollir un mínim de dades, per aquest motiu serà **IMPRESINDIBLE la constància** durant el temps que durarà l'estudi.*

*S'iniciarà dia **11 d'abril** del 2012, després de Setmana Santa i finalitzarà als dos mesos. A llavors, Betlem Gomila, **l'11 de juny** recollirà directament les llibretes per tal de mantenir la privacitat de les fitxes i el respecte a la intimitat de cada participant.*

Detalls sobre el Mètode que utilitzarem.

Pas 1: Fitxes

-Tindràs una llibreta, única i exclusivament per a tu i que estarà a les teves mans durant tot el procés de recollida de dades. Te l'entregarà el company d'orquestra que fa d'interlocutor amb nosaltres, XXX.

*-A tots els fulls de la llibreta, els anomenem fitxes, sempre hi trobaràs el mateix disseny: un espai per posar la **data, hora**, les paraules **assaig o concert (lloc)**, **emmarcaràs** la paraula que pertoqui segons sigui el cas i **observacions**, per quan consideris oportú marcar un esdeveniment important fora de l'habitual que et pugui haver afectat de forma especial (ex: avui ha nascut el meu fill, m'ha tocat la loteria, m'han robat el cotxe,...).
[...]*

Quan i com respondre?

*S'emplenarà una fitxa just **ABANS** de començar l'assaig i/o concert i una fitxa just **DESPRÉS** de finalitzar. La fitxa s'emplenarà a diari, a l'assaig i també al concert **amb l'orquestra**, per tant els dies que hi ha assaig i concert, s'emplenarà en les dues ocasions.*

***I si una persona durant un temps no toca amb l'orquestra** (per vacances, perquè no es requereix el seu instrument, etc)?*

*Emplenarà els registres en els assajos personals, **anotant a observacions: ASSAIG PERSONAL**. Això **només** serà quan no estigui tocant amb l'orquestra. [...]*

Justificacions del procediment de les fitxes-test

L'objectiu d'aquesta fase és observar la línia que es dibuixa en el temps per a cada dimensió i analitzar la correlació entre elles. Per tenir dades suficients s'ha decidit prendre mesures durant dos mesos. Atès que són músics professionals i, tenen un contracte de feina que estipula les hores setmanals d'assajos i concerts, es preveia obtenir entre 90 i 100 dades per cada músic. Els experts ens han confirmat que són dades suficients per a l'objectiu que ens hem proposat estudiar.

Volem remarcar que amb el col·lectiu que ens movem, aconseguir un compromís amb 13 persones durant dos mesos considerem que és un èxit pel que ens sentim sincerament agraïts i afortunats.

Per a escollir les dates s'ha revisat el calendari anual de l'orquestra i s'ha seleccionat un període sense vacances entremig per evitar que interrompi la presa de dades. Per altra part, interessa que es donin varis canvis de director d'orquestra, ja que es vol observar aquesta variable. Tenint en compte que els qüestionaris s'havien administrat el mes de desembre i que es farien les entrevistes a finals de juliol, abans d'acabar la temporada, el període seleccionat per a la recollida de dades amb les fitxes-test és de l'11 d'abril (després de les vacances de Setmana Santa) fins a l'11 de juny (previ a les vacances d'estiu).

7.3.3. Entrevista en profunditat

L'11 de juny s'inicien les entrevistes en profunditat i es fa l'última el 29 de juny. Totes les entrevistes es desenvolupen de forma fluïda i sense interrupcions i ens ocupen entre una hora o hora i mitja.

Per a no contaminar la mostra, cada músic entrega el bloc de fitxes test instants abans de l'inici de l'entrevista. Fa l'entrega directament a mans de l'autora (i entrevistadora) d'aquesta tesi. D'aquesta manera, fins que no s'acaba l'entrevista cap dels músics coneix els objectius de la recerca.

A l'inici de l'entrevista sempre s'noten les següents dades personals: any de naixement, país d'origen, instrument, motiu pel que el va escollir, des de quina edat toca i quants anys fa que està a l'orquestra A. L'objectiu d'aquestes anotacions és, en cas que sigui necessari, tenir la possibilitat de recuperar el qüestionari (anònim) que en el seu moment va emplenar aquell músic.

Es demana permís a cada músic per a gravar l'entrevista, que s'obté en tots els casos, sempre amb el compromís de l'absoluta confidencialitat. La intenció amb les gravacions és fer les transcripcions de cada entrevista i posteriorment analitzar el contingut. Tot i així, durant l'entrevista s'noten aquelles frases que a l'entrevistadora, la pròpia doctoranda, li semblen rellevants. Exemple d'algunes frases recollides:

“Mai he contemplat altra forma de vida”. (M9)

“La música ha de brotar, no la pots arrabassar”. (M3)

Un cop finalitzada la recerca, es fa una reunió on es convida a tots els músics que han passat l'entrevista. L'objectiu és fer-lis entrega d'un document que recull totes les cites literals, que s'han seleccionat de cada persona, per a que apareguin a l'escrit final de la tesi. D'aquesta manera cada músic pot valorar si es sent còmode amb que aparegui aquella cita; cas que no, té l'oportunitat d'indicar-ho. En aquesta mateixa reunió es fa entrega d'un segon document de “consentiment de participació i garantia de confidencialitat” (vegeu annex 2).

Per últim, assenyalar que durant l'entrevista es segueixen formes recomanades pels experts, que com hem citat anteriorment, han format part de la mostra pilot i han ajudat a la validació de l'instrument:

- Si la persona entrevistada diu: “va molt bé”, demanar-li que ho transformi amb número: 7, 8, 9, 10? O, “va gens bé”; preguntar-li: què és per tu gens bé? 0, 1, 2,...?
- Saber escoltar (la gent vol parlar).
- Mostrar l'interès pel que ell o ella explica; no sóc jo qui li explica.

7.4. Sobre la captació i el procés de recollida de dades amb músics professionals

Ja sabem que cap recerca seria possible sense les dades que proporciona el treball de camp. Aquesta és per tant una fase de capital importància que ara i aquí volem posar de relleu.

7.4.1. Captació dels músics

Durant aquests anys impartint formacions a orquestres simfòniques hem après que quan el músic professional està a dins de la sala d'assaig vol tocar i entén que està allà exactament per això, ni més ni menys. Ben pocs músics estan receptius i oberts a destinar aquell temps a altres qüestions, encara menys si no tenen clar que allò pot revertir en la seva activitat musical. Per altra part, hem observat que si els acompanyes a descobrir com aquella acció formativa pot nodrir la seva tasca musical, els percentatges de músics interessats s'incrementa

substancialment. Així, l'experiència ens ha ensenyat que més enllà d'impartir la formació, resulta decisiu com creem el context, com ens aproximem als músics i com els fem partícips en l'activitat.

Coneixedors d'aquesta informació, el nostre gran repte per a aquesta recerca ha esdevingut aconseguir la participació voluntària d'un volum important de músics professionals just en el moment d'executar la seva comesa professional. I, especialment, comptar amb el compromís d'alguns i algunes, durant dos mesos, en moments claus de la seva activitat com són els assajos i els concerts. I, per acabar, després de tot el procés de dos mesos, finalitzar amb una entrevista d'hora o hora i mitja.

L'objectiu que ens havíem marcat inicialment era aconseguir que uns 100 músics responguessin els qüestionaris i entre 12 i 15 músics participessin en el procés de les fitxes-test i entrevistes. Com ja s'ha vist, 110 músics han respost els qüestionaris i 13, d'una mostra inicial de 16, han finalitzat els dos mesos de recollides de dades i l'entrevista.

Ens sentim molt agraïts per la bona resposta del col·lectiu i considerem que és important detallar com s'ha anat construït per arribar fins aquí. Podem assegurar que sabem valorar el temps que ens han dedicat, així com el privilegi d'haver tingut accés a una relació directa amb els principals estaments de l'orquestra (músics, portaveu dels músics, Director titular, gerència i recursos humans) i als seus espais de treball, sales d'assaig i despatxos.

Per a facilitar la descripció del procés veiem a l'apartat següent un esquema de les fases que s'ha seguit.

7.4.2. Engranatge dels tres instruments

Al utilitzar una metodologia mixta, hem considerat que pot ser d'ajuda presentar una taula que explica com s'engranen les diferents eines en cada moment del treball de camp.

	2011		2012				
	Oct - Nov	Des	Gen	Feb	Mar	Abr - Jun	Jun
Elaboració del qüestionari i entrevista.							
Creació de context per aconseguir la mostra A. (orquestra A).							
Proves pilot del qüestionari i entrevistes.							
Administració del qüestionari 19/01/2012 (orquestra A)							
Buidat qüestionari (orquestra A)							
Creació de context per aconseguir la mostra A (orquestra B).							
Administració del qüestionari 21/02/2012 (orquestra B).							
Buidat del qüestionari (orquestra B).							
Elaboració llibretes fitxes-test.							
Creació de context per aconseguir la mostra B							
Fitxes-test i entrevistes.							
Proves pilot i administració Fitxes-test.							
Recollida fitxes-test.							
Entrevistes.							

Taula 7.4. Enllaç dels tres instruments de mesura en les diferents etapes de la recerca.

Per a donar una visió més completa hem fet aparèixer l'elaboració i el buidat del qüestionari, fitxes-test i entrevistes, encara que venen explicats en altres apartats d'aquest capítol.

Per altra part, com assenyalen Yvona Lincoln i Egon Guba (1985, cf. a Sandín, 2003), experts en recerca educativa qualitativa, el procés d'investigació esdevé flexible i no lineal, és a dir, s'adapta a les circumstàncies que van emergint a la investigació mateixa i al seu context. Aquesta és la realitat que també hem viscut nosaltres. De manera que en algunes situacions hem pres decisions i hem fet els ajustaments metodològics oportuns per seguir fidels als objectius marcats a la present recerca.

7.4.3. Planificació per a la recollida de dades

Com s'ha explicat, des de l'inici hem tingut clar que aquesta part té un pes fonamental i és determinant pel bon avanç de la recerca. Per aquest motiu, prèviament a iniciar la recollida de dades, hem invertit força energia i esforços en planificar les accions que ens han aprofitat al músic propiciant al màxim una bona

rebuda per part seva. Això ens interessava molt, especialment per aconseguir la mostra per les fitxes-test i les entrevistes.

La primera acció es va fer el juny del 2011, sis mesos abans d'iniciar la recerca, quan ens vam asseure amb els Caps de l'AMPOS (Associació de Músics Professionals d'Orquestres Simfòniques d'Espanya). S'ha de dir que els últims anys ja havíem col·laborat professionalment amb AMPOS en diverses ocasions i hi havia una bona sintonia i bones intencions per ambdues parts. La mateixa associació ens havia manifestat que estava oberta a col·laborar amb les iniciatives i recerques que els hi proposéssim.

a) Reunió amb AMPOS.

Els hi exposem el detall de la recerca que estem en disposició d'endegar i la consideren força interessant. Un dels dirigents assistents a la reunió, també músic de l'orquestra A, accepta fer de nexa entre nosaltres i la seva orquestra.

Per evitar contaminacions en la investigació, demanem a l'equip d'AMPOS absoluta confidencialitat de tot allò que es parli relacionat amb la recerca. Cap dels músics participants, pot conèixer l'objectiu de la mateixa, ni disposar de ningun tipus d'informació que no sigui la que nosaltres els hi facilitem en els moments oportuns.

b) El músic "nexa"

Com veurem a continuació, l'elecció del músic "nexa" és determinant. En el nostre cas, hem comentat que a la primera reunió va sorgir la persona adequada que comptava amb tots els requisits. De no haver estat així, hauríem d'haver fet les accions oportunes fins a trobar la persona.

La seva col·laboració és necessària durant tot el procés (més de mig any), per això diem que la seva funció és decisiva i la seva motivació ha de ser sincera, ferma i constant. Serà una de les nostres funcions ajudar a fer-li veure la rellevància de la seva tasca des de l'inici fins al final i acompanyar-lo perquè segueixi motivat.

Ens proporciona els primers contactes amb gerència, amb el Director d'orquestra i amb els músics. En els moments previs a implementar cada eina de mesura ajuda a aplanar el camí. És qui aconsegueix reunir les persones que formaran part de la segona i tercera part de la recerca: emplenar les fitxes-test i fer les entrevistes. Ens facilita els noms, telèfons i adreces de correu electrònic d'aquesta mostra. I també ens proporciona la documentació relativa a la seva orquestra (ex: agenda d'assajos i concerts, repertoris que prepararan, horaris, nom dels músics i instruments en plantilla, etc).

Per últim, fa de portaveu de l'orquestra. Això implica que ha de ser un músic estimat o ben acceptat per la majoria dels seus membres per tal que estiguin receptius a les informacions i consignes que nosaltres els hi fem arribar a través d'ell.

7.4.4. Creació de context i tancament

A continuació ens centrarem en com es crea el context per a l'aplicació de cada eina, com es fa el seguiment dels músics durant els períodes de transició entre les distintes fases de la recerca i per últim, com es clausura cada fase.

7.4.4.1 Qüestionari: Creació de context i tancament

Creació de context

Pas 1) Primeres trobades amb gerència.

Conversació inicial amb el gerent, la seva secretària, el cap de Recursos humans i el portaveu de l'orquestra. Ens coneixíem d'alguna col·laboració anterior. L'objectiu de la trobada és exposar-lis la nostra recerca i trobar conjuntament la millor manera de fer partícip del procés a tot el sistema (la pròpia gerència, RRHH, director de l'orquestra, músics,...). S'acorda endegar els primers passos segons està previst. Gerència i RHH ens donaran suport en el que necessitem i faran de pont amb el Director titular de l'orquestra per posar-lo al corrent. Amb aquest últim no ens coneixem en directe.

Pas 2) Presentació de la recerca a l'orquestra.

Per altres experiències que hem viscut amb aquest col·lectiu, sabíem que si se'ls hi presentava la recerca des de gerència o direcció, alguns músics podrien sentir una certa imposició i per tant resistència a participar. Per aquest motiu i per mantenir un entorn favorable, hem considerat el més adient que fos el portaveu (músic nexa), amb el vistiplau del Director i gerència, qui proposés a l'orquestra la possibilitat de participar en la recerca, aclarint que la iniciativa sorgeix des d'entitats externes a l'orquestra.

Així és com el portaveu aprofita els descansos dels assajos i les reunions internes de músics, per donar petites pinzellades de la recerca. Sense donar-ne els detalls, exposa la idea de com els estudis que es fan sobre músics poden repercutir en la seva millora professional.

Després d'unes quantes converses i correus electrònics entre nosaltres i el portaveu, músics, gerència i Director donen el vistiplau per endegar la recerca.

Pas 3) Entrega i recollida del qüestionari. Expositat a l'apartat de "Procediment".

Tancament

Pas 4) Tancament i decisions.

Arrel d'una incidència amb la comunicació entre Director d'orquestra i gerència, ens trobem amb que no disposem de tot el temps que s'ha acordat. Aquesta és la major dificultat amb la que ens trobem ja que afecta de ple el procés de creació del clima de confiança, que tant havíem volgut cuidar i augmenta la pressió per desenvolupar el procés d'entrega i recollida de qüestionaris. Gràcies a l'equip, aconseguim prou agilitat. Tot i les incidències, recollim 61 qüestionaris d'un total de 85 músics. És una bona resposta però la xifra queda lluny del nostre objectiu. Prenem la decisió de passar el qüestionari a una orquestra simfònica de fora de Catalunya amb característiques molt similars a la que estem fent la recerca i a la qual s'ha d'impartir una formació a finals de febrer de 2012. La pròpia investigadora és qui imparteix la formació i estarà amb els músics durant 4 hores. Parlem amb gerència i RRHH d'aquesta nova orquestra i s'acorda passar el qüestionari. La resta del procediment és com l'expositat.

Confirmem en aquest cas la importància de la creació de context. En aquesta segona orquestra hem tingut el temps i l'espai per les presentacions, exposar la recerca i crear el clima de confiança adequat. La totalitat dels músics, excepte un que s'havia oblidat les ulleres, han contestat i entregat els qüestionaris.

7.4.4.2 Fitxa-test: Creació de context, seguiment i tancament

Creació de context

Pas 1) Consecució de la mostra "B".

Es convida als 61 músics de la mostra inicial de l'orquestra A, a participar a la fase de seguiment amb les fitxes i entrevistes. Com en la primera fase de recollida de dades, el procés informatiu l'inicia el músic nexe, aprofitant el assajos, les trobades als passadissos, vestidors i reunions internes de músics. Nosaltres prèviament ens hem reunit amb ell per donar-li la informació que necessita, els detalls que pot donar i els que no. Ens informa que hi ha 17 persones disposades a participar.

Pas 2) Reunió informativa.

Preparem una reunió informativa i demanem al portaveu (encara no tenim cap dada de músics) que ens proposi un dia i hora per fer la trobada amb els músics. Decideixen una data i ens desplacem a la seva Seu en el dia i a l'hora assenyalada; només hi ha 4 músics dels 17. Ens comuniquen hi ha hagut un canvi d'assaig d'última hora. Sembla que alguns estan encara assajant i d'altres ja han marxat. Fem la reunió igualment i acordem que els hi enviarem via correu electrònic, a tots i totes les participants, la informació del que s'ha parlat.

Pas 3) Consecució de les dades personals dels músics.

Demanem al portaveu la possibilitat de contactar nosaltres mateixos amb els músics. Ell fa la gestió, obté el vistiplau dels músics i ens envia una base de dades amb la informació rellevant de cada músic (nom, cognom, instrument, adreça electrònica, telèfon).

Pas 4) Inici contacte via correu electrònic amb els músics (vegeu annex 2)

- **Informació de** la primera reunió. Enviat a tota la mostra "B", el 7 d'abril de 2012.
- **Ànims i recordatori** que ens han d'enviar els feedbacks de les proves pilot. Enviat el 12 abril 2012.
- **E-Mails individuals.**

Prova pilot per recollir l'estat corporal, emocional i mental amb números del 1 al 10 (ja que no tenim accés a les llibretes) i les frases explicatives per assegurar-nos que han entès bé el procediment. Ens intercanviem correus a diari de l'11 al 13 d'abril. Responem si ho han fet correctament, el que s'ha de corregir o millorar, les incidències, etc.

Seguiment i tancament

Pas 5) Les proves pilot han funcionat. Hi ha tres persones que no ens han fet arribar cap anotació. El portaveu ens comenta que déu ser degut als correus electrònics. Ens dóna una nova adreça d'un músic i reenviem el material, però seguim sense resultat.

Pas 6) Endeguem la recerca i fins l'11 de juny 2012 fan les anotacions tal i com s'ha exposat fins ara (marcat un punt de la línia amb una creu).

Pas 7) Reunió de seguiment.

Demanem al portaveu que trobin un segona i última data per quedar amb tota la mostra. L'objectiu és saber exactament quants músics estan seguint el procés, que ens vegin en directe (amb alguns només hi hem parlat via correu electrònic) i oferir-lis un espai per compartir el que necessitin. El 10 de maig, un mes després d'iniciar aquesta part de la recerca, ens desplaçem a la Seu i ens reunim amb quasi la mostra. Es confirma que els tres integrants que no ens havien enviat els feedbacks a les proves pilot, no estan emplenant les fitxes. La resta, estan força implicats. La reunió ens va bé a tots. Els músics comenten que els hi ha anat bé per sentir-se acompanyats i nosaltres ens hem tranquil·litzat al confirmar la xifra real de participants. Hem aprofitat per reiterar el nostre agraïment, així com fer-los-les arribar ànims i el nostre suport.

7.4.4.3 Entrevista en profunditat: Creació de context, seguiment i tancament

En el mes de desembre es fa la prova pilot del guió de les entrevistes, amb músics d'una altra orquestra simfònica que no participava en la recerca. El juny de 2012 es reprèn aquesta fase. Les interaccions entre músics ja les fem nosaltres mateixos, sense la intervenció del músic nexa.

Creació de context, seguiment i tancament

Pas 1) Convocatòria per a l'entrevista.

Elwood i Martin (2000) parlen de la importància de deixar triar el punt de trobada a la persona entrevistada i d'anar a espais on es sentin confortables. De manera que s'envien e-mails nominals individuals per concretar una data, hora i lloc, segons les necessitats de cada músic. (v Gmail 29 maig 2012).

Només un parell de músics m'avisen que per qüestions personals han de modificar el dia i hora. Fem els canvis i ens trobem sense més incidents.

Pas 2) Implementació. Exposat a l'apartat de "Procediment" (7.3).

Pas 3) A l'endemà de cada entrevista, s'envia un correu electrònic nominal agraint la participació. En quatre ocasions, és el propi músic qui pren la iniciativa i envia un correu electrònic d'agraïment i reportant nous descobriments fets després de concloure la entrevista.

7.5. Anàlisi i tractament de dades

Les dades despreses a partir de cada instrument han requerit ésser tractades d'una forma diferent. Tanmateix, durant tot el procés, l'equip informàtic usat sempre ha consistit en un MacBook pro (Mac OS X versió 10.7.5) 2,2 GHz Intel Core i7, i un PC Pentium IV amb ambient de Windows XP (per a la utilització del programa SPSS). El processador de textos utilitzat ha estat el Microsoft Word per a Mac, *Word:Mac(2011)* versió 14.0.0. Per a treballar amb les bases de dades s'ha fet us de l'Excel per a Mac, *Excel:Mac(2011)* versió 14.0.0.

A continuació detallem l'anàlisi i el tractament realitzat per a cada instrument.

7.5.1. Qüestionari: anàlisi estadística de dades

Per a l'adequat tractament de les dades, totes les preguntes del qüestionari, també les obertes, s'han codificat i s'han bolcat els resultats en una matriu (vegeu annex 3). Posteriorment s'han tractat i analitzat les dades amb el programa informàtic *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* (versió 15.0) per a PC.

Els procediments per a l'anàlisi estadístic han consistit en:

- Exploració, on s'han generat estadístiques de resum per escutar tots els casos i identificar els valors atípics, extrems i inusuals.
- Freqüències i descriptius, creant una primera distribució de freqüències absolutes i percentatges per a tenir els valors concrets que adopten les variables. En alguns casos, s'ha realitzat un anàlisi descriptiu bàsic per a calcular el valor mínim, màxim, mitjana i desviació estàndard.
- Taules de contingència (bivariants), per a analitzar les possibles relacions entre distintes variables i determinar les freqüències d'aquesta relació.
- Per esbrinar si hi ha diferències significatives entre resultats per a les taules bivariants, s'ha fet un contrast de diferència de proporcions, comparant la diferència entre les proporcions de les categories comparades i l'interval de confiança entre elles (per a una confiança del 95%).
- Per a les variables quantitatives s'ha fet un anàlisi de correlacions de Pearson entre diferents famílies de variables: grau de salut i satisfacció i les dimensions que conformen els *sistema músic* (dimensió corporal, dimensió emocional i dimensió mental).

A l'annex 3 es presenten la totalitat dels resultats.

7.5.2. Fitxa-test: anàlisi de dades quantitatives

La tècnica utilitzada per a recollir aquestes dades ens ha permès una descripció quantitativa i controlada de les variables que s'han estudiat. Per a la codificació dels resultats, s'han traduït les marques (fetes per cada músic a la seva llibreta)

en números. És a dir, s'ha mesurat en centímetres i mil·límetres, la posició de la marca. Els resultats s'han anat bolcant en un full d'Excel i s'ha creat una matriu per a cada participant, amb la totalitat de les dades recollides diàriament durant els dos mesos (vegeu annex 3).

Per a l'estudi de les correlacions entre tots els músics, s'ha creat una única matriu amb les dades de tots i totes les participants (annex 3).

Per a l'estudi de les relacions lineals existents entre les distintes variables d'un mateix músic i també per a les relacions lineals entre el grup de participants, hem recorregut al coeficient de correlació lineal.

7.5.3. Entrevista en profunditat: Anàlisi de contingut

Per a minimitzar la inferència de qui investiga, i com s'ha exposat anteriorment, s'han enregistrat les entrevistes amb una gravadora, la qual cosa permet la transcripció literal de la conversa i el seu posterior anàlisi. Hem iniciat doncs el procés amb la transcripció de les entrevistes. Tal i com exposen Penalva i Mateo (2006, p., 59), aquest és el primer pas per a l'estructuració de les dades. En primer lloc, perquè redueix en una sola forma d'expressió "l'escrita", tot el discurs produït (l'enregistrat i també les anotacions realitzades amb llapis i paper: gestos, estat d'ànim i altres informacions rellevants). En segon lloc, perquè és requisit indispensable si es vol utilitzar el suport d'un programa informàtic pel tractament de dades, per exemple, Nudist, Atlas-ti, Winmax, etc. En el nostre cas s'ha recorregut al programari d'anàlisi textual *Atlas-ti* (Scientific Software Development GMBH, <http://www.atlasti.com>). Posteriorment s'ha continuat amb la reducció de dades, que segons Miles i Huberman (1994) citat per Penalva i Mateo (2006, p., 135), es refereix a:

"el procés de selecció, simplificació, abstracció, focalització i transformació de les dades que apareixen en les notes de camp o en les transcripcions".

La finalitat és interpretar la informació recollida a partir d'una classificació objectiva i sistemàtica. En el nostre cas aquesta classificació busca, per un costat, detectar la informació més rellevant oferta per a cada persona entrevistada que encaixa amb els objectius de la investigació i per altra buscar respostes a

preguntes que ens han sorgit i queden sense resoldre amb els qüestionaris i les fitxes test. Per exemple, amb les fitxes-test i qüestionaris s'ha detectat que el director té una forta repercussió sobre el benestar del col·lectiu de músics. Llavors, a partir de les entrevistes, s'ha pogut obtenir una major comprensió del fenomen.

El procés ha consistit en observar quins aspectes es reiteren i “formular inferències reproduïbles i vàlides que puguin aplicar-se al seu context” (Krippendorf 1990, p., 28). Aquest és el procediment seguit:

Les transcripcions, *document primari*, s'han introduït en el programa informàtic. S'han assenyalat les *cites*, els fragments amb significat interessant o important (paraules, frases, paràgrafs). Amb això s'aconsegueix una primera selecció de material. Posteriorment, a cada cita se li atribueix un *codi (categories)* per tal de classificar les dades amb un denominador comú *famílies*. Per exemple "casa", "sala assaig", "aire lliure",... es pot vincular entre si jeràrquicament en una categoria superior “lloc que utilitza per assajar”. Si bé és cert que qui investiga disposa de la informació i una línia temàtica cap a on canalitzar-la, també s'han generat categories teòriques a mesura que emergien de l'anàlisi. Segons Sparkes (1992, 2002), aquest fet dóna objectivitat a aquesta fase.

Per últim, en alguns casos s'ha incorporat *anotacions*, comentaris escrits durant el procés d'anàlisi (notes, recordatoris, hipòtesis, interpretacions pendents de confirmació).

PART III. RESULTATS, INTEGRACIÓ I CONCLUSIONS

Ens trobem en l'última part d'aquesta tesi. Tal i com s'observa al títol, consta de tres capítols: el vuitè, de resultats, el novè, anomenat integració i finalment les conclusions.

Iniciem doncs amb el capítol de resultats.

Capítol 8. Resultats

8.1. XARXA MÚSICA	162
8.1.1. DADES DESCRIPTIVES DE LA XARXA MÚSICA: BIOGRÀFICS.....	162
8.1.1.1 Edats, antiguitat en tocar en l'orquestra.....	162
8.1.1.2 Responsabilitats familiar: fills propis, fills a càrrec.....	162
8.1.1.3 Elecció de l'instrument.....	163
8.2. COMÉS'INTERRELACIONEN LES DIMENSIONS CORPORAL, EMOCIONAL I MENTAL EN EL MÚSIC I LA SEVA PRÀCTICA?	164
8.2.1. DESCRIPCIÓ DE L'EVOLUCIÓ TEMPORAL DE LES TRES DIMENSIONS (CORPORAL, EMOCIONAL I MENTAL).....	164
8.2.2. INTERRELACIONS ENTRE LES DIMENSIONS CORPORAL, EMOCIONAL I MENTAL EN EL SISTEMA MÚSIC.....	169
8.2.3. COMPORTAMENT DE LA INTERRELACIÓ CORPORAL-EMOCIONAL-MENTAL SOTA LES VARIABLES: (A) ASSAIGNE CONCERT, (B) ABANS DE SPRÉS DE TOCAR, (C) DIRIGEIX DIRECTOR TITULAR I DIRECTOR CONVIDAT.....	170
8.3. COMÉS LA INTERDEPENDÈNCIA ENTRE EL MÚSIC I EL SEU ENTORN (ORQUESTRA)? QUINA REPERCUSSIÓ TÉ AQUESTA INTERDEPENDÈNCIA EN EL RENDIMENT I EL BENESTAR DEL MÚSIC?	172
8.3.1. DESCRIPCIÓ: AUTOPERCEPCIONS, CREENCES I DECISIONS DEL SISTEMA MÚSIC.....	172
8.3.1.1 Autopercepció: Satisfacció, consciència corporal, estat de salut, tipus de molèsties, descans nocturn, afectació en l'alimentació.....	172
8.3.1.2 Creences: tocar és un treball físic?, quin seria un objectiu de futur?, quin seria un obstacle que n'impedeix arribar-hi?, què és per a tu la música?.....	177
8.3.1.3 Decisions: prendre mesures/o substàncies per atendre els símptomes de malestar, dedicar-se temps d'oci, fer activitat física, escollir un format d'assaig personal.....	181
8.3.1.4 Resultats del sistema músic propers a l'objectiu de la tesi.....	184
8.3.2. DESCRIPCIÓ: AUTOPERCEPCIONS, CREENCES I DECISIONS DEL SISTEMA ORQUESTRA.....	186
8.3.2.1 Autopercepció: Satisfacció i estrès en aspectes relacionals.....	187
8.3.2.2 Creences: atribució d'aparició de molèsties.....	189
8.3.2.3 Decisions: Accions del director.....	190
8.3.3. VINCULACIÓ: VARIABLES QUE INTERCONNECTEN EL SISTEMA MÚSIC I EL SISTEMA ORQUESTRA.....	190
8.3.3.1 Creuament de consciència corporal i amb: sexe i estrès.....	190

En aquest capítol presentem els resultats més rellevants que ens ajudaran a respondre a les preguntes inicials que guien aquesta recerca.

Per a mantenir la coherència els hem estructurat en funció de dites preguntes i no per instruments d'investigació, tal i com es podria esperar. És a dir, donat que s'ha decidit utilitzar una metodologia mixta, on les dades despreses per a cada instrument es complementen i s'enriqueixen les unes amb les altres, entenem que ara no tindria sentit segmentar-les. Fer-ho d'aquesta manera ens allunyaria del discurs que mantenim durant tota la tesi, on defensem la importància de les relacions i el valor de les sinèrgies que es creen a partir d'elles.

Tanmateix, prèviament a presentar els resultats vinculats a cada pregunta, s'ha inclòs un apartat que descriu la *xarxa música* on es presenten alguns aspectes biogràfics de la totalitat dels músics que participen en la recerca. Ens referim a: edat, temps que porten tocant, antiguitat en l'orquestra, responsabilitats familiars (si tenen fills propis o bé fills a càrrec) i elecció de l'instrument (si l'escull el propi músic o bé li han escollit).

Avisem també que, per a preservar l'anonimat i mantenir la confidencialitat a la que ens vam comprometre amb els i les participants, no apareixen les transcripcions de les entrevistes. El territori espanyol té poques orquestres professionals i es podria identificar la persona entrevistada sense problema. Entenem que aquest fet es pot entendre com una falta de transparència científica i, per aquest motiu, som conscients que demanem implícitament un grau de confiança per part de la persona lectora. Assumim la limitació d'aquest procedir, però entenem que ens devem al compromís d'absoluta confidencialitat que vàrem acordar.

Així mateix, amb l'objectiu d'exemplificar i il·lustrar els resultats obtinguts, s'inclouen cites textuais que en cap cas permeten la identificació del músic. Per evitar duplicitats en la presentació de les cites, hem decidit incloure-les directament al capítol 9, d'integració dels resultats. Pensem que aquesta és la millor manera de contextualitzar-les i treure'n el major benefici. Ens consta que, metodològicament parlant, estem incorrent en un procedir fora de l'habitual

donat que qualsevol resultat que es discuteixi sempre ha de venir prèviament reflectit a l'apartat de resultats. Tanmateix, hem considerat que repetir els textos no enriqueix el procés, ans el contrari.

8.1. Xarxa música

A continuació presentarem els resultats obtinguts a partir dels qüestionaris i les fitxes-test.

8.1.1. Dades descriptives de la xarxa música: biogràfics

A continuació es detallen alguns aspectes biogràfics generals dels *Sistemes música*. Ens referim a l'edat, anys d'experiència en tocar l'instrument, antiguitat a l'orquestra, responsabilitats familiars i sorgiment de l'elecció de l'instrument.

Recordem que, a la present recerca, la *xarxa música* està conformada per un total de 110 *Sistemes música*.

8.1.1.1 Edats, antiguitat en tocar i en l'orquestra

En relació a la variable edat, el 75% (n=108) es troba entre 34 i 53 anys. Respecte a l'experiència de tocar l'instrument, un 71,15% (n=104) duen entre 24 i 42 anys tocant. Per últim, un 60,78% (n=102) porten en aquesta orquestra, d'entre 8 i 22 anys. Trobareu la totalitat de les dades a l'annex 3.

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv típica
Edat	108	25	68	43,12	0,88
Antiguitat tocar	104	13	55	32,37	0,87
Antiguitat orquestra	102	1	45	15,66	0,9

Taula 8.1. Descriptius de la *xarxa Música*.

8.1.1.2 Responsabilitats familiar: fills propis, fills a càrrec

En relació al context de responsabilitats familiars veiem com la mitjana de tinència de fills propis no arriba a l'1. Si observem els descriptius de freqüències (a l'annex 3) trobem que un 40,91% (n=110) no tenen fills, enfront d'un 60,18% que sí en tenen. Es mou el percentatge quan ens centrem amb la variable fills a

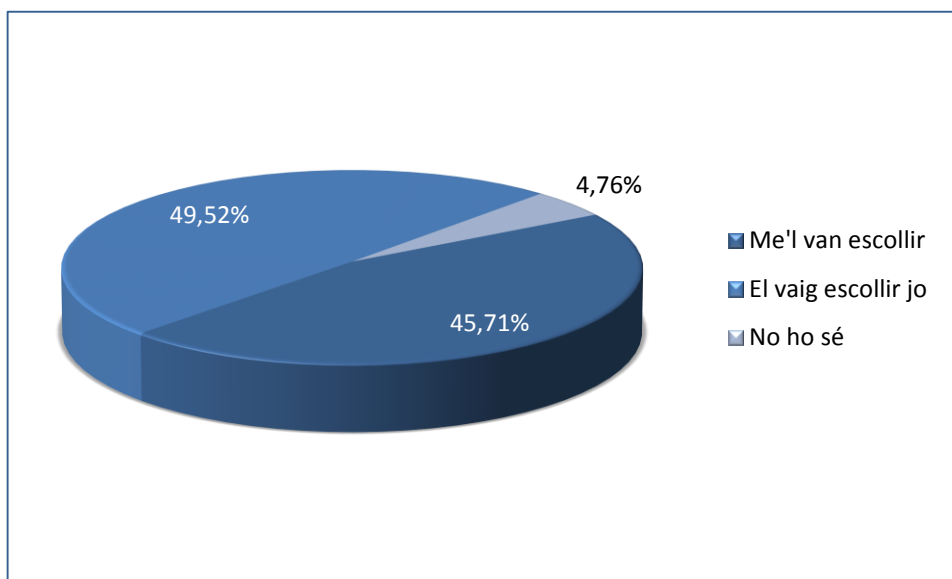
càrrec, on hi ha un 46,37% sense fills a càrrec (n=110) enfront un 53,64% (n=110) amb fills/es.

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv típica
Fills/es	110	0	3	0,97	0,09
Fills/es a càrrec	110	0	4	1,59	0,11

Taula 8.2. Fills i filles a càrrec de la mostra d'estudi.

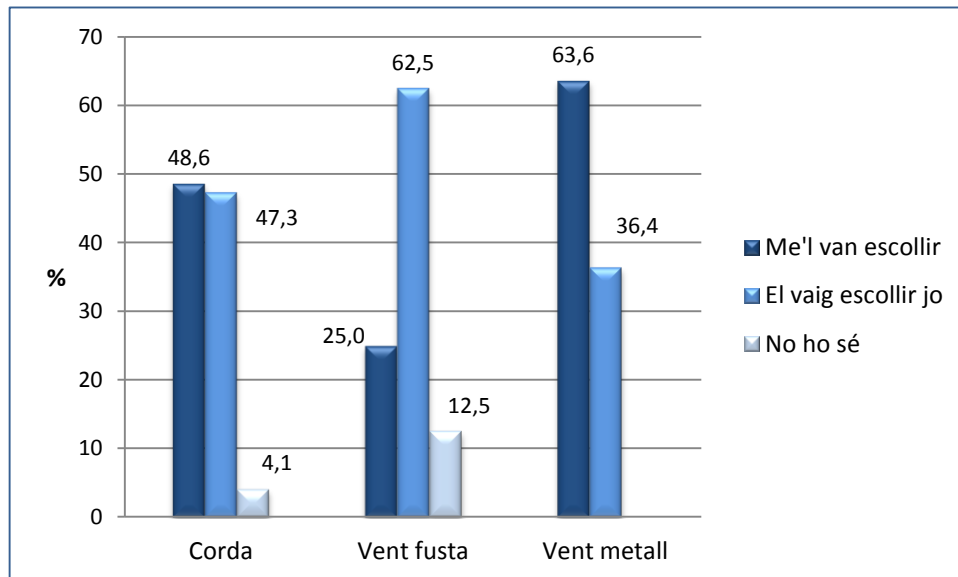
8.1.1.3 Elecció de l'instrument

En relació a l'elecció de l'instrument, veiem que en un 45,71% (n=105) no l'ha escollit el propi músic. Posteriorment veurem com les entrevistes en profunditat ens donen major comprensió d'aquest fenomen.



Gràfic 8.1. Freqüència relativa de l'elecció de l'instrument.

Les dades a continuació mostren com un 62,5% (n=101) d'instrumentistes de vent fusta han pogut escollir majoritàriament el seu instrument enfront a un 36,4% (n=101) del vent metall.



Gràfic 8.2. Freqüència relativa del creuament de les variables "instrument i elecció".

8.2. Com s'interrelacionen les dimensions corporal, emocional i mental en el músic i la seva pràctica?

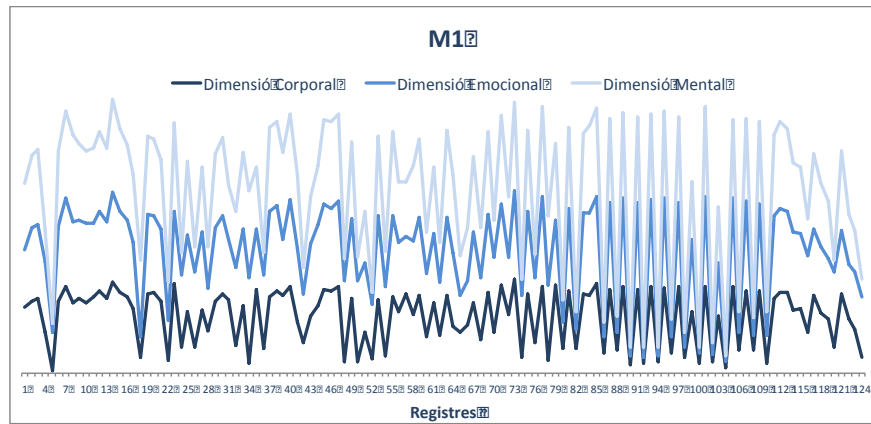
8.2.1. Descripció de l'evolució temporal de les tres dimensions (corporal, emocional i mental).

Els gràfics que presentem a continuació (del 8.3 al 8.15), recullen les observacions enregistrades per a cada músic, durant dos mesos, amb les fitxes-test. Aquestes representacions ens permeten veure el dibuix del comportament i l'evolució de les tres dimensions dins cada *sistema músic*.

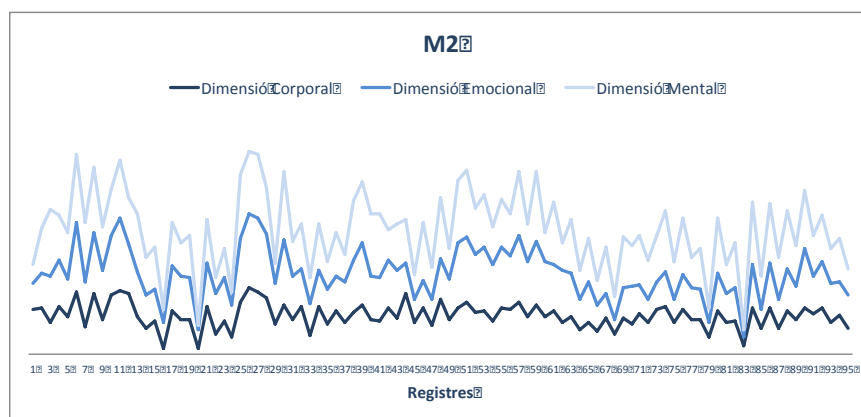
En els gràfics es pot observar com les tres dimensions fan un moviment altament correlacionat entre elles. Tal i com veurem en el següent apartat, el grau de significança unilateral (correlació de Pearson) està per sota de 0,01 (confiança del 99%) en tots els casos. Així mateix, cada músic presenta un patró d'organització únic i ben diferenciat de la resta. També, entre aquells que toquen el mateix instrument³.

A mode de comentari general, les xifres que apareixen a la part inferior de tots els gràfics corresponen als registres realitzats per aquell músic durant els dos mesos de recollida de dades.

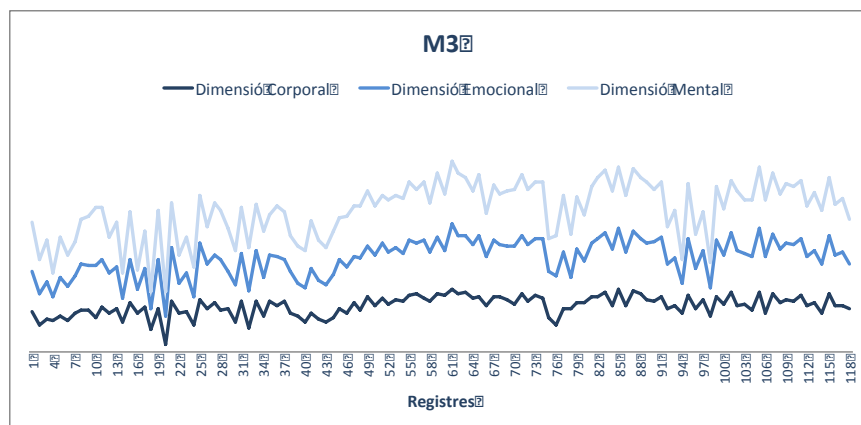
³ Recordem que a la mostra B hi ha quatre violins, dues violes, un violoncel, un contrabaix, un oboè, dues trompes, un trombó i percussió.



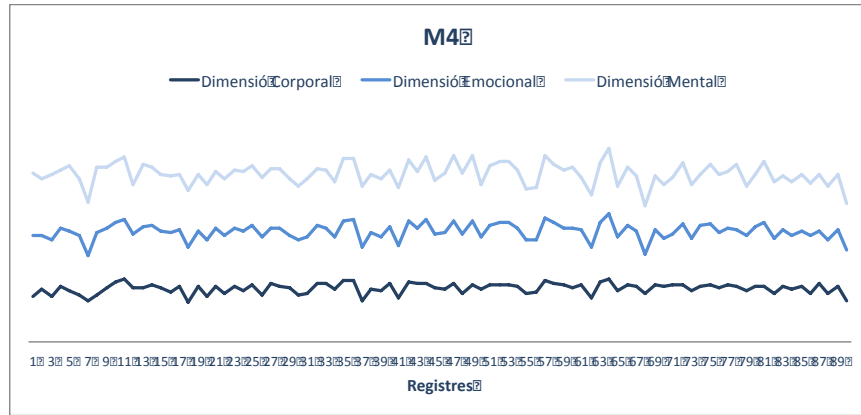
Gràfic 8.3. (M1). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.



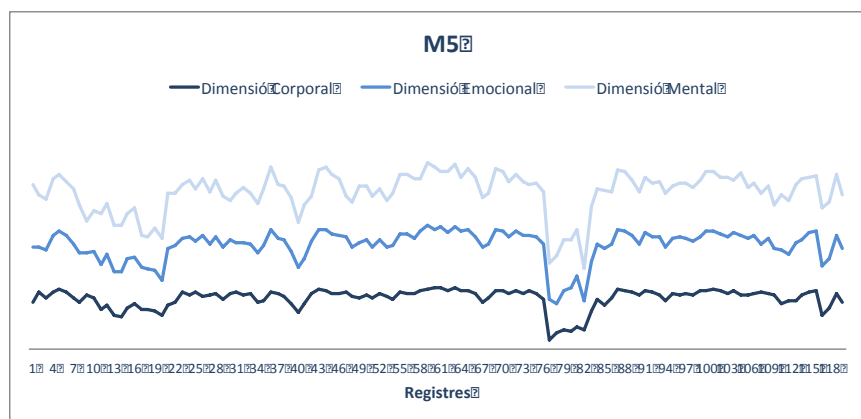
Gràfic 8.4. (M2). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.



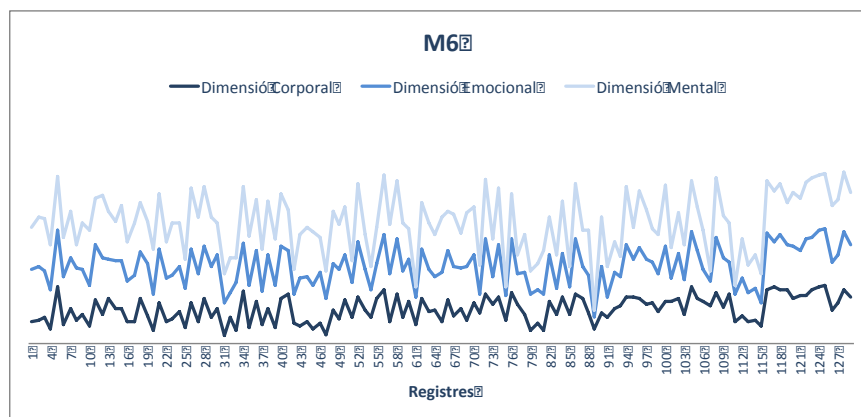
Gràfic 8.5. (M3). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.



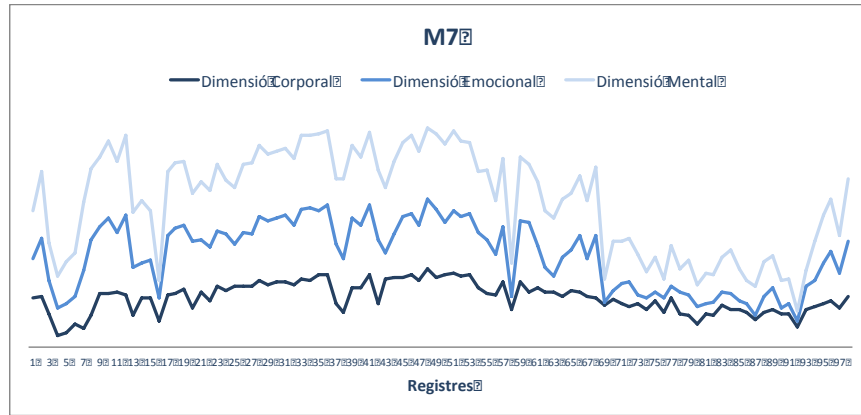
Gràfic 8.6. (M4). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.



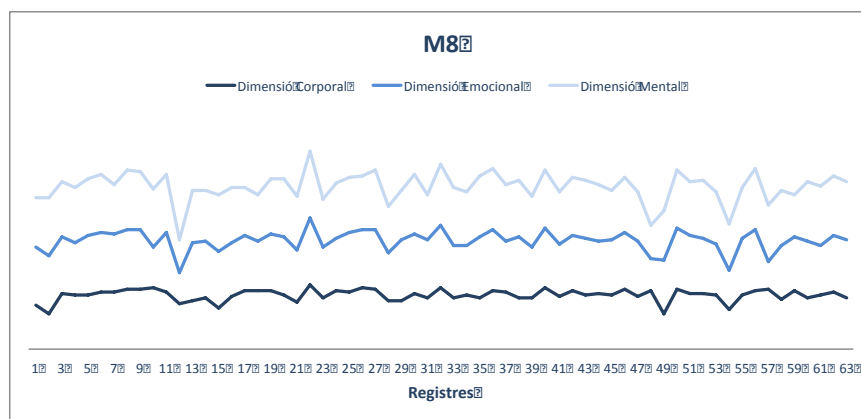
Gràfic 8.7. (M5). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.



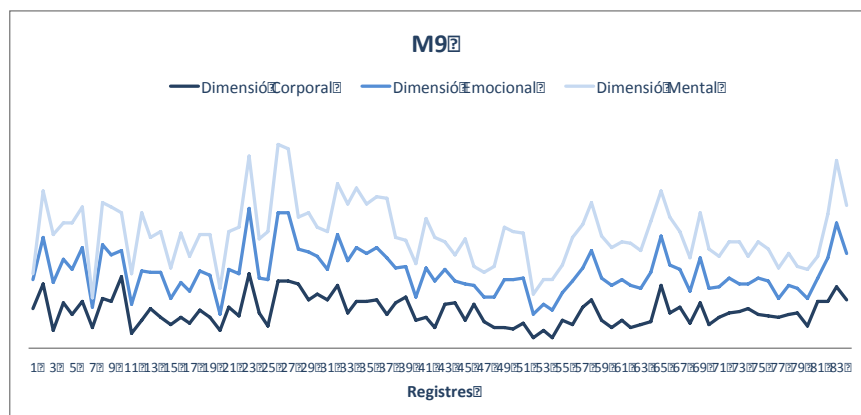
Gràfic 8.8. (M6). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.



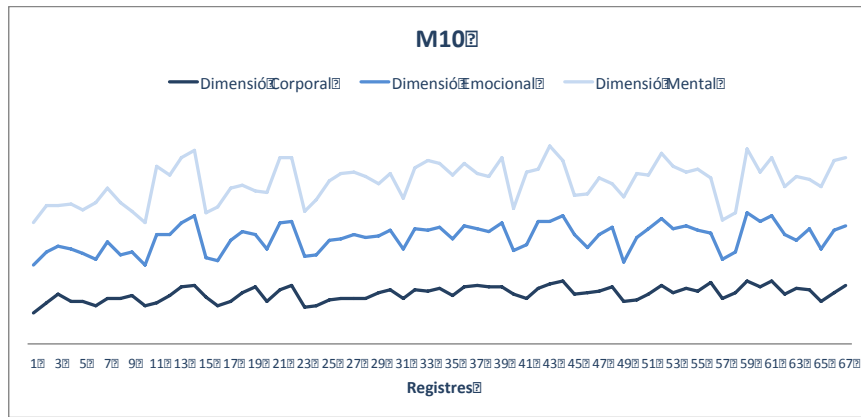
Gràfic 8.9. (M7). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.



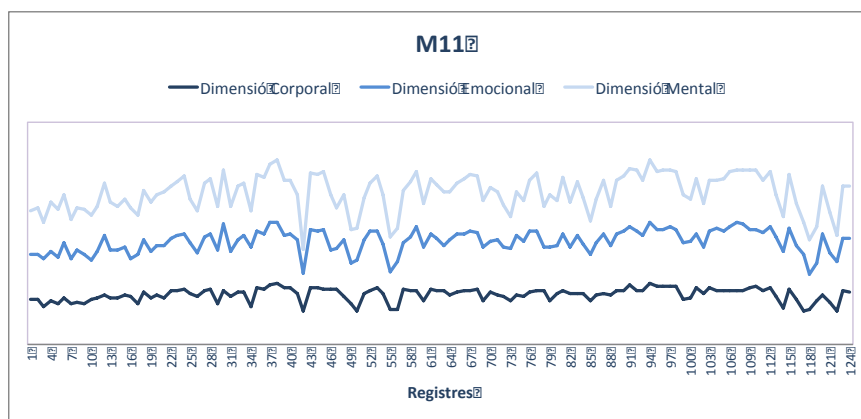
Gràfic 8.10. (M8). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.



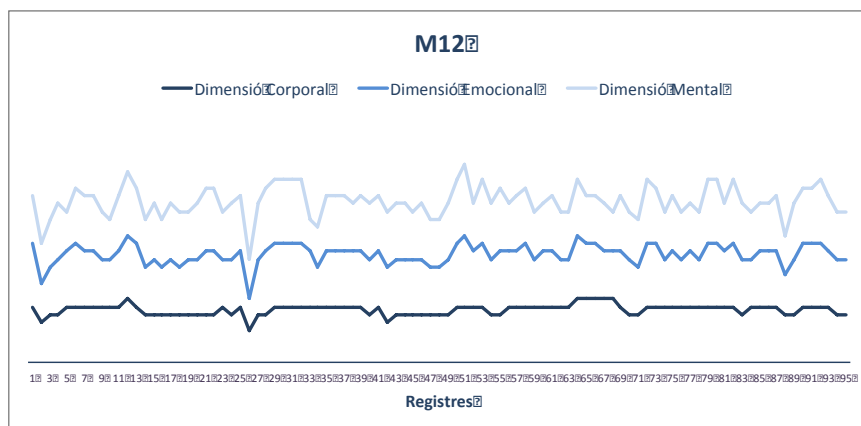
Gràfic 8.11. (M9). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.



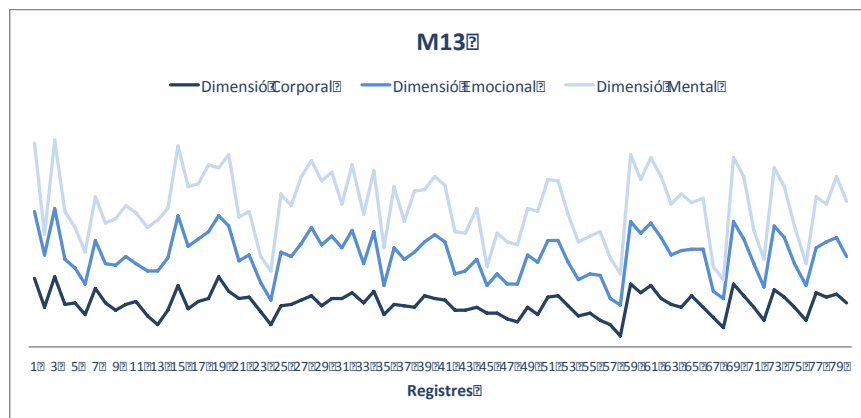
Gràfic 8.12. (M10). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.



Gràfic 8.13. (M11). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.



Gràfic 8.14. (M12). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.



Gràfic 8.15. (M13). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.

8.2.2. Interrelacions entre les dimensions corporal, emocional i mental en el Sistema Músic

A continuació es presenten les correlacions entre les dimensions corporal, emocional i mental de cada *sistema músic*. Recordem que aquests resultats provenen de les dades recollides a partir de les fitxes-test. L'objectiu és estudiar com es comporten aquestes tres dimensions dins cada un dels sistemes. Per tant, no es pretén comparar entre els *sistemes músic*.

Per facilitar la lectura de les dades i per oferir una visió de conjunt, s'ha reunit la informació de tot el grup de participants a la taula que es presenta a continuació. S'han diferenciat les correlacions en tres tons de blau. El to més suau correspon a les correlacions (0-0,4), el següent (0,4-0,7) i les més altes (0,7-1). El músic (M3) és qui obté les màximes correlacions i el (M12), quan hi ha la dimensió corporal implicada, és qui assoleix les mínimes.

Com s'observa a la taula següent, el 100% dels músics tenen correlacions elevades, totes elles amb grau de significació unilateral per sota de 0,01. Entre les dimensions "emocional-mental", el valor mínim és 0,547 i el màxim 0,911. Això vol dir que quan reportava puntuacions altes en la dimensió mental, que donaven a entendre que se sentia amb molta claredat mental, lucidesa, concentració i pensaments positius, donava també puntuacions altes en la dimensió emocional (entusiasme, alegria, felicitat).

Músic (M)	Corporal Emocional	Corporal Mental	Emocional Mental	Número d'enregistraments
M1	0,716	0,89	0,765	124
M2	0,697	0,735	0,643	95
M3	0,800	0,764	0,911	118
M4	0,451	0,336	0,694	90
M5	0,762	0,511	0,743	120
M6	0,457	0,442	0,780	129
M7	0,632	0,76	0,870	98
M8	0,469	0,594	0,747	91
M9	0,419	0,306	0,875	84
M10	0,521	0,274	0,547	68
M11	0,505	0,868	0,548	124
M12	0,32	0,078	0,770	95
M13	0,736	0,682	0,860	80

Taula 8.3. Correlacions de Pearson entre les dimensions corporal, emocional i mental de cada sistema músic. Significacions unilaterals per sota de 0,01 en tots els casos (confiança del 99%).

A la columna de la dreta observem la xifra total de registres recollits per a cada participant. El volum mínim de registres són els de (M10), amb un total de 68 i el màxim els de (M6) amb 129 registres. En el cas de (M10), el músic va patir una lesió fora del context musical que el va obligar a estar de baixa un temps. Pel demés, el número d'enregistraments no coincideix entre participants per varis motius. Bàsicament, algun oblit a l'emplenar la fitxa, diferents dies de descans segons el repertori i les rotacions a dins de la secció i, per últim, desigual freqüència en els assajos d'estudi personal.

8.2.3. Comportament de la interrelació corporal-emocional-mental sota les variables: a) assaig – concert, b) abans – després de tocar, c) dirigeix director titular – director convidat.

Les taules que presentem a continuació comparen la correlació corporal, emocional i cognitiva, de la totalitat de la mostra, en tres situacions diferents:

- Assaig – Concert.
- Abans de tocar – Després de tocar.
- Dirigeix director titular – Dirigeix director convidat.

Recordem que els músics feien les anotacions just abans i just després de cada assaig i concert.

A continuació veiem com les correlacions, lleugerament més altes, corresponen als assajos.

a) Situació “Assaig – Concert”

DIMENSIONS	Corporal-Emocional	Corporal-Mental	Emocional-Mental	Registres
Assaig	0,76	0,79	0,83	885
Concert	0,65	0,69	0,8	425

Taula 8.4. Correlació de Pearson de les dimensions corporal, emocional i mental de la mostra “B”, en situació d’assaig i concert. Significació unilateral per sota de 0.01 en tots els casos.

El sumatori de registres, a l’última columna de la taula 8.4, és molt superior respecte als registres anotats a la taula 8.3 (p. 170). Això es deu a que en aquesta última apuntàvem els registres de cada *sistema músic* mentre que a la taula 8.4 apareix el sumari de tots els registres de la mostra “B” (13 músics).

La quantitat de registres és major per l’assaig que pel concert. La raó és que, com és habitual, durant els dos mesos de recollida de dades es van realitzar més assajos que concerts.

b) Situació “Abans – Després” de l’activitat musical

A la taula següent es comparen els valors segons les variables “abans i després” de l’activitat musical, sigui assaig o concert.

DIMENSIONS	Corporal-Emocional	Corporal-Mental	Emocional-Mental	Registres
Abans	0,72	0,703	0,811	697
Després	0,718	0,773	0,825	619
Assaig-abans	0,736	0,729	0,815	472
Concert-abans	0,69	0,655	0,805	222
Assaig-després	0,766	0,814	0,834	413
Concert-després	0,65	0,713	0,8	203

Taula 8.5. Correlació de Pearson abans i després d’un assaig, i d’un concert. Significació unilateral per sota de 0.01 en tots els casos.

c) Situació “Dirigeix titular – Dirigeix convidat – No direcció”

A continuació veiem les correlacions segons dirigeix el director titular, un director convidat o bé no hi ha direcció. Aquest últim cas es produeix en els assajos personals.

DIMENSIONS	Corporal-Emocional	Corporal-Mental	Emocional-Mental	Registres
Dirigeix Titular	0,76	0,792	0,848	701
Dirigeix Convidat	0,643	0,682	0,766	473
No direcció	0,596	0,593	0,544	142

Taula 8.6. Correlació de Pearson en diverses situacions de direcció. Significació unilateral per sota de 0.01 en tots els casos.

S’observa que els valors més alts s’obtenen sota la batuta del director titular de l’orquestra. La no direcció, mostra valors una mica més baixos.

8.3. Com és la interdependència entre el músic i el seu entorn (orquestra)? Quina repercussió té aquesta interdependència en el rendiment i el benestar del músic?

8.3.1. DESCRIPCIÓ: Autopercepcions, creences i decisions del *Sistema músic*

8.3.1.1 Autopercepció: satisfacció, consciència corporal, estat de salut, tipus de molèsties, descans nocturn, afectació en l’alimentació

Satisfacció

Per obtenir aquestes dades es va demanar als músics que puntuessin, de 0 a 10, el grau de satisfacció entorn a varies qüestions (vegeu qüestionari, pp. 298-299). D’entre totes les respostes destaquem els valors de la magnitud de la mitjana pel fet de ser músic (8,81) i per tocar el seu instrument en particular (8,53). Ho veiem a la taula següent.

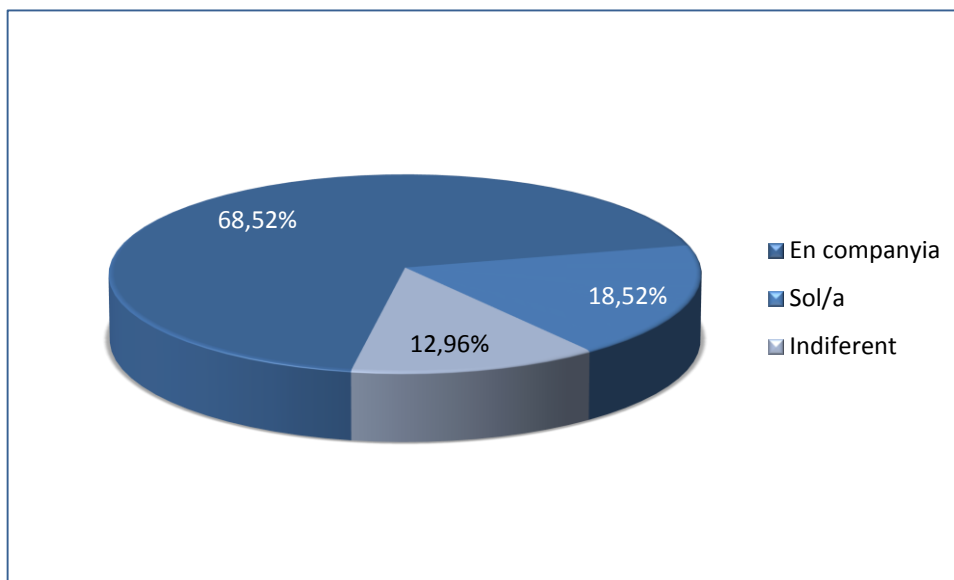
Grau de satisfacció

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv típica	Interval al 95%
Per ser músic	105	4	10	8,81	0,14	8,53-9,08
Per tocar l’instrument que toco	109	3	10	8,53	0,13	8,27-8,79

Taula 8.7. Grau de satisfacció per ser músic i tocar el seu instrument.

Tal i com es veu en el proper gràfic, quan se'ls hi demana en quin moment gaudeixen més, tocant a soles o en companyia, un 68,52% (n=108) afirmen que senten més satisfacció tocant acompanyats, davant del 18,52% (n=108) que troben més satisfacció tocant sols. Els que responen "indiferent", un 12,73% (n=108), deixen anotat en el qüestionari que la seva elecció va en funció de quina sigui la companyia.

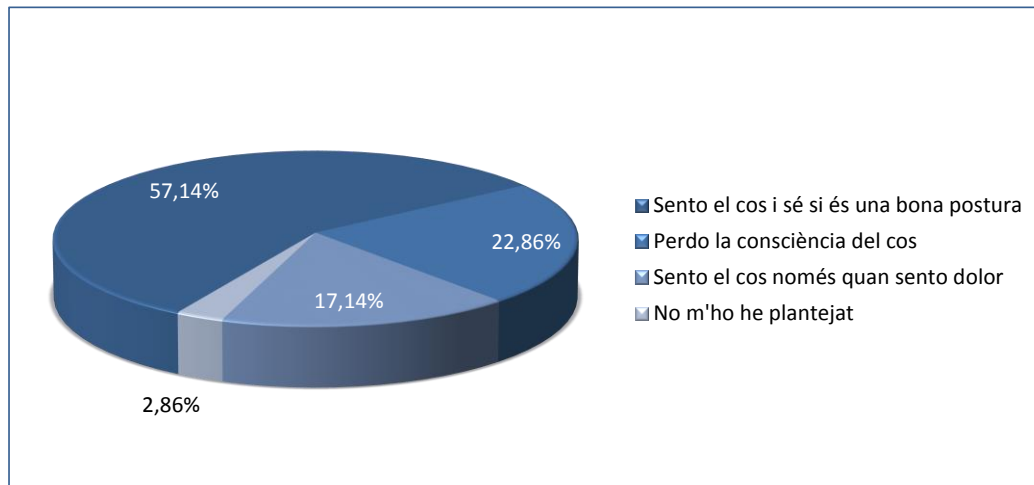
Gaudeixes més tocant a soles o en companyia?



Gràfic 8.16. Freqüències del grau de satisfacció tocant sol o en companyia.

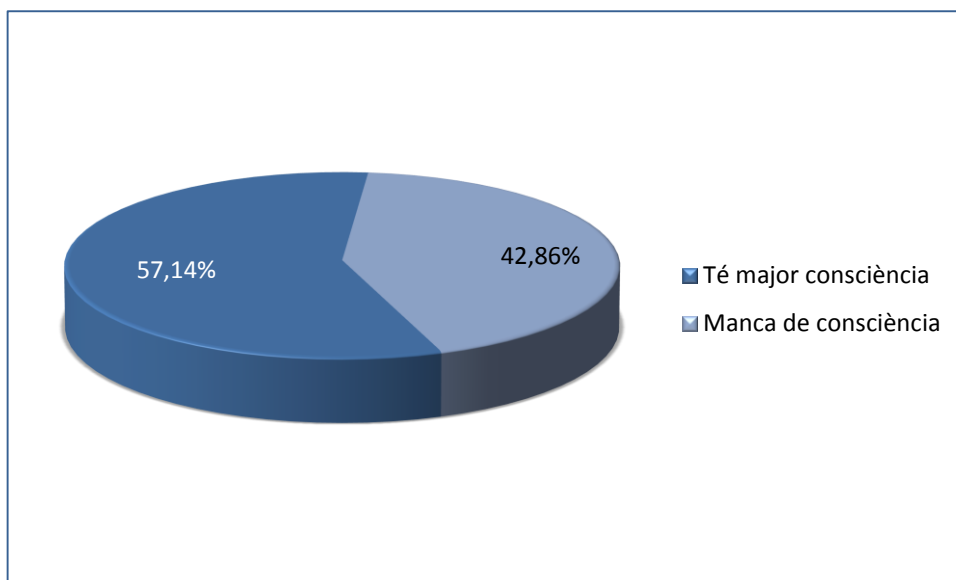
Consciència corporal

Segons el gràfic a continuació, el 57,14% (n=105) afirmen que perceben el seu cos i són conscients de si estan en una bona postura. Així mateix un 42,86% (n=105) no aconsegueixen mantenir la consciència del seu cos o bé només el senten quan hi ha dolor.



Gràfic 8.17. Freqüències del grau de consciència corporal del *sistema músic*.

La primera afirmació “sento el cos i sé si és una bona postura” és la que mostra un nivell de consciència major. La resta d’afirmacions són graus de no consciència, de més a menys. Si agrupem les categories amb aquests dos grups obtenim el següent gràfic.

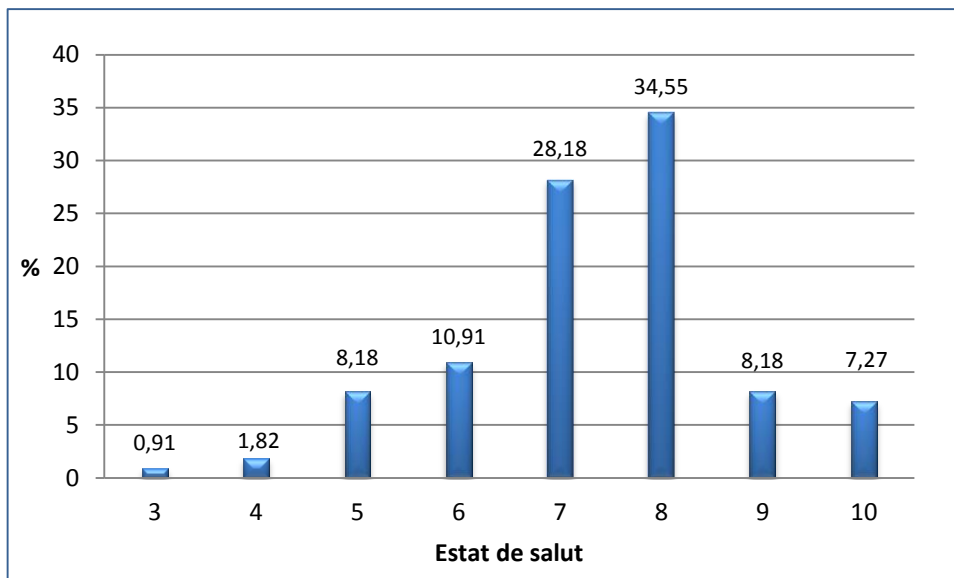


Gràfic 8.18. Freqüències agrupades segons el grau de consciència corporal del *sistema músic*.

Estat de la salut

La *xarxa músic* manifesta percebre’s amb un nivell d’estat de salut general notable. La mitjana resultant és de 7,36 (SDM 0,13). Han fet aquesta valoració puntuant des de 0 (estat de salut pèssim) fins a 10 (excel·lent).

Com es veu al gràfic següent, les freqüències d'autopercepció de l'estat de salut indiquen que els valors més repetits es troben a la franja de 7 a 8 i representen un 62,73% (n=110) del total de la mostra.

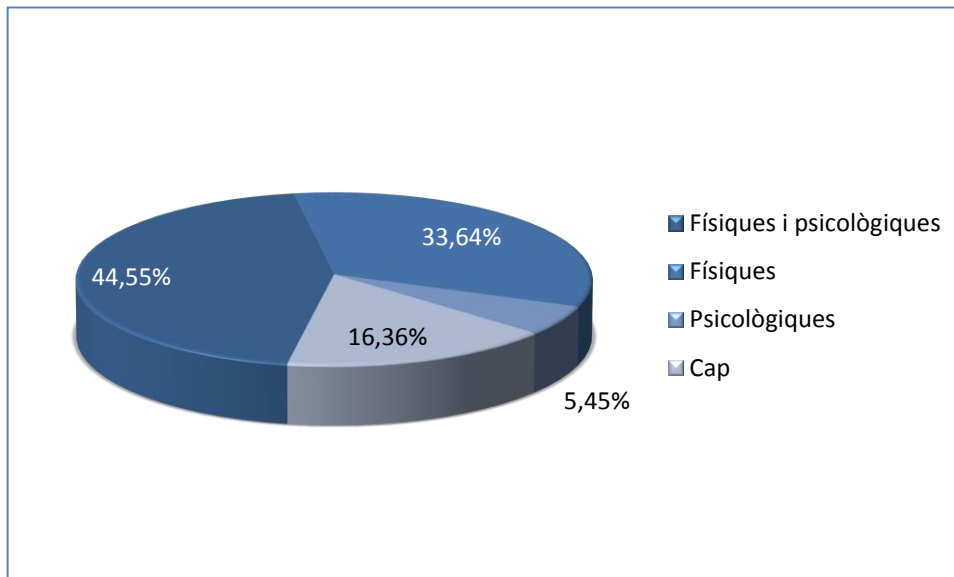


Gràfic 8.19. Freqüències de l'autopercepció de l'estat de salut general de la *xarxa música*.

Tipus de Molèsties patides

Un 82% (n=110) de la *xarxa música*, afirma haver patit, ara o en el seu passat, alguna molèstia o lesió que ha afectat negativament a la seva activitat musical. El gràfic mostra les respostes a la pregunta 34 del qüestionari (vegeu annex p. 299). En ella es demana marcar únicament una resposta, amb la qual cosa la persona pot escollir molèsties només físiques, només psicològiques, ambdues o cap.

Tal i com s'observa, el major percentatge, un 44,55% (n=110), és atribuït a aspectes físics i psicològics (ambdós). En segon terme apareixen els malestars només físics amb un 33,64% (n=110). Per últim els psicològics amb un 16,36% (n=110).



Gràfic 8.20. Freqüències de les causes atribuïdes als malestars patits per la *xarxa músic*.

Reparació en el descans nocturn

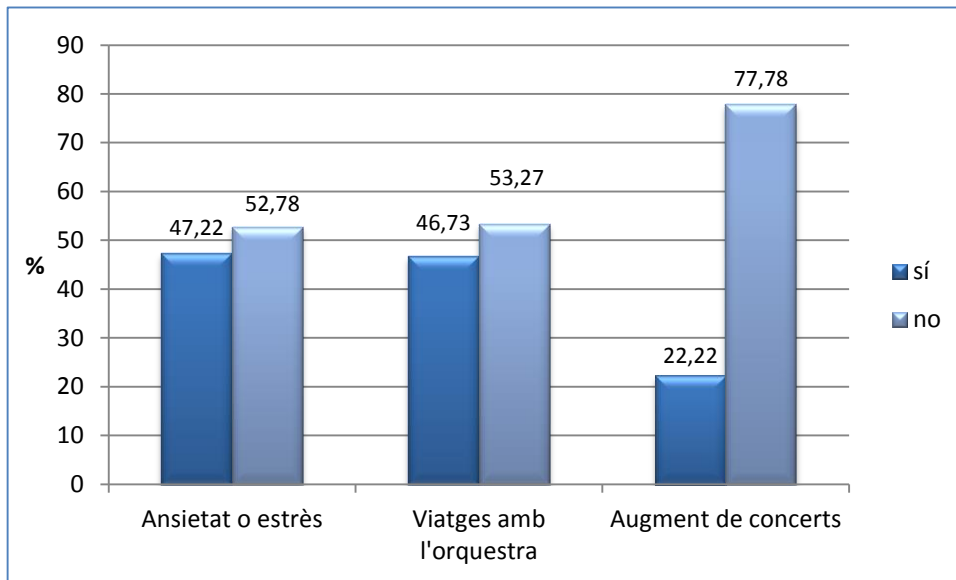
Es demana als músics que valorin, de 0 mínim a 10 màxim, com perceben el seu descans nocturn (vegeu pregunta 42 del qüestionari, p. 299). La mitjana de les seves respostes es situa en un valor de 6,40 (SDM 0,17).

N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv típica
105	1	10	6,4	0,17

Taula 8.8. Autopercepció del descans nocturn de la *xarxa músic*.

Afectació de l'alimentació

El 76,85% (n=108) de de la *xarxa músic* (vegeu annex 3) veu afectada la seva alimentació per motius de l'activitat professional. L'ansietat-estrès, i els viatges amb l'orquestra afecten l'alimentació d'entre un 40 i un 60% dels entrevistats, en canvi l'augment del nombre de concerts únicament entre un 15 i un 30%. Si observem els intervals de confiança del 95% sabem que l'estrès i l'ansietat (37,82-56,62) i els viatges (37,32-56,14), els afecten més que un major número de concerts (14,37-30,06).

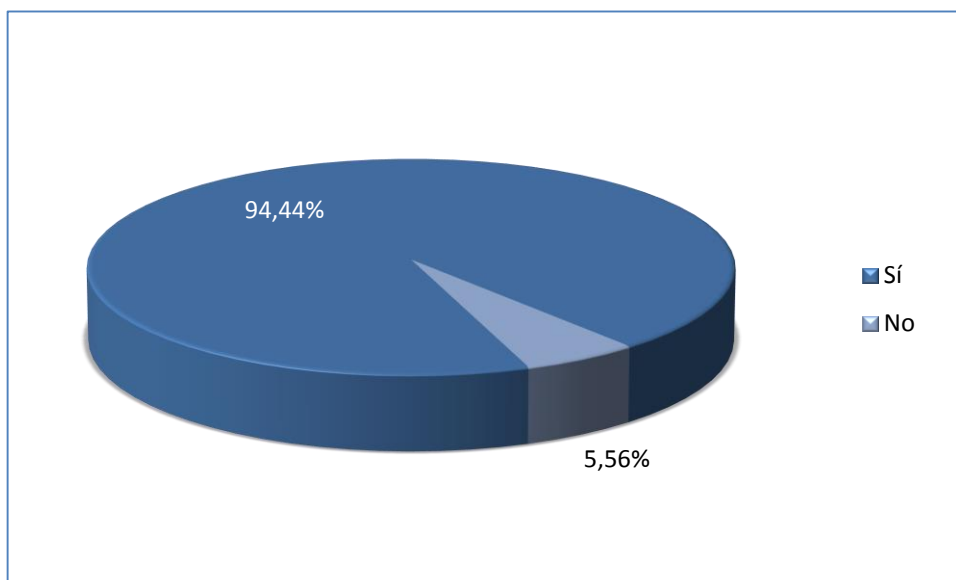


Gràfic 8.21. Afectació de l'alimentació.

8.3.1.2 Creences: tocar, és un treball físic?, quin seria un objectiu de futur?, quin seria un obstacle que m'impedeix arribar-hi?, què és per a tu la música?

Tocar és un treball físic?

El 94,44% (n=108) considera que al tocar fa un treball físic.



Gràfic 8.22. Resposta a la pregunta: Consideres que al tocar fas un treball físic?

Quin seria un objectiu de futur que vols aconseguir com a músic?

La taula que veiem a continuació mostra les respostes literals que han escrit els músics al contestar a l'anterior pregunta. S'han agrupat per categories segons el contingut.

Objectius de futur de la <i>xarxa músic</i>	N	%
Tocar amb més qualitat, perfecció i comprendre millor la música.	18	23,07
Gaudir de la música, ser feliç i fer feliç a la gent.	17	21,8
Salut: equilibri cos-ment (serenitat amb mi i els altres), sense dolor físic i/o ansietat.	17	21,8
Tocar en altres formacions (solista, càmera,..); altres compositors i modalitats (Bach, jazz,..) i fer més gires.	9	11,54
Altres: gravar un CD, no ho sé, no en tinc, parar, jubilar-me en pau, guanyar poder de decisió i responsabilitat dins l'orquestra.	9	11,54
Seguretat econòmica.	8	10,25
Total	78	100

Taula 8.9. Objectius de futur de la *xarxa músic*.

Quin seria un possible obstacle que creus que t'ho impedeix?

Obstacles que t'ho impedeixen	N	%
Dificultat física i/o psíquica.	20	28,57
Relacions difícils amb: director, gerència i /o companys/es.	17	24,29
Motius polítics i econòmics.	13	18,58
Motius atribuïts a factors externs a l'orquestra.	9	12,86
Motius atribuïts a sí mateix/a: jo mateix, falta il·lusió, no tenir en compte les meves necessitats, etc	7	10
Cap	4	5,7
Total	70	100

Taula 8.10. Percepció d'obstacles de la *xarxa músic*.

Què és per a tu la música?**Gràfic 8.23.** Propòsit Superior de la xarxa música.

Les respostes “vida, comunicació i una feina que m’agrada”, representen el 83,33% (n=90) del total.

Quins objectius tenen i quins obstacles troben les persones que han respost que la música és un mitjà de viure i un sacrifici?:

Objectiu de futur	Obstacle
Autoestima.	Jo.
Gaudir més tocant.	Jo mateix i l’orquestra.
Gaudir tocant i intentar no baixar de nivell	Estrès i ansietat.
Tocar tranquil i gaudir.	Estrès.
Mantenir-me en forma i ésser conscient del meu nivell de possibilitats.	L’edat, comoditats i incomoditats.
Desenvolupar la meva tasca per molts anys.	L’exigència que comporta.
Viure de la música	La crisi?
Estabilitat laboral i més temps per mi.	Crisis econòmica.
Viure tranquil.	Companys.
Tocar més música de cambra.	Dificultat per a trobar llocs on tocar.
Més eficàcia en el temps d’estudi.	Cap.

Taula 8.11. Objectius de futur i obstacles del grup que entén la música únicament com a mitjà de vida i sacrifici.

Observem com ara no apareixen les paraules “vida o comunicació” en els objectius de futur. El propòsit superior és més “light”. A la columna d’obstacles veiem com nou del total de les respostes són egoalienes (responsabilitzen a

altres o a l'exterior); només les dues primeres són clarament egosintòniques (es veuen part responsable del que els hi succeeix a la vida).

Quins objectius i quins obstacles perceben les persones que han respost que prefereixen tocar a soles? I quina concepció de la música tenen?:

Quin seria un objectiu de futur que vols aconseguir com a músic?

Objectius	N	%
Progressar musicalment	9	45
Motivació	3	15
Superar por, augmentar autoestima	6	30
Diners	2	10
Total	20	100

Taula 8.12. Objectius del grup amb preferència a tocar sols.

Quin seria un possible obstacle que creus que t'ho impedeix?

Impediments a la consecució dels objectius	N	%
Respostes egoalienes (insatisfacció per l'horari, relacions dins l'orquestra, etc)	14	70
Respostes egosintòniques	6	30
Total	20	100

Taula 8.13. Impediments que creu tenir el grup amb preferència a tocar sols.

Què és per a tu la música?

Que és per a tu la música?	N	%
La meua vida sencera	14	70
Cultura	2	10
Estrès	1	5
Diners	1	5
Ns/nc	2	10
Total	20	100

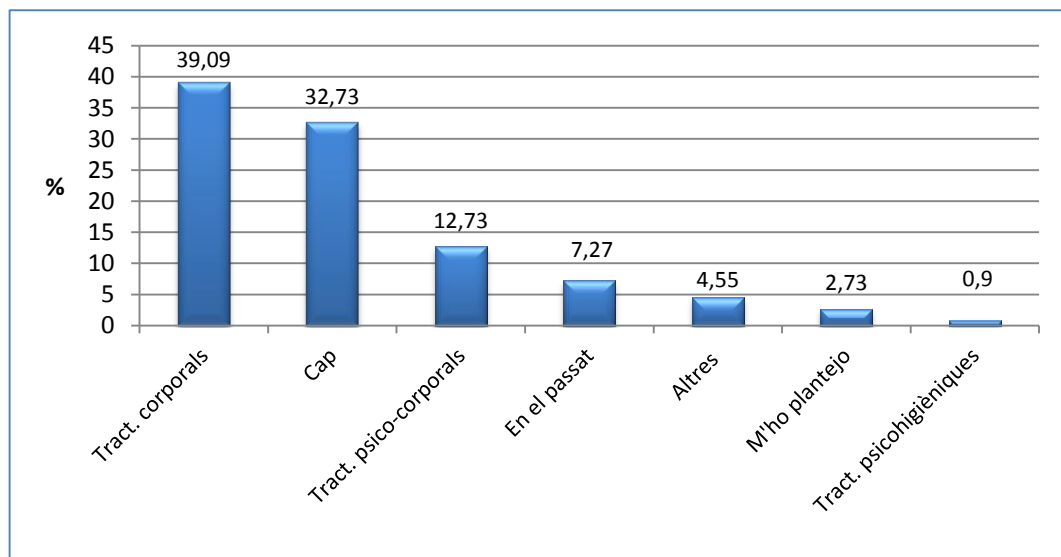
Taula 8.14. Què significa la música pel grup amb preferència a tocar sols.

8.3.1.3 Decisions: prendre mesures i/o substàncies per atendre els símptomes de malestar, dedicar-se temps d'oci, fer activitat física, escollir un format d'assaig personal

En aquest apartat es mostra la forma com decideix actuar el *sistema músic*, davant les vicissituds de la seva tasca musical.

Prendre mesures per atendre els símptomes de malestar

El 64,54% (n=110), de la població decideix prendre mesures per atendre els seus malestars. D'aquests, un 39,09% (n=110) recorren únicament a tractaments corporals (fisioteràpia, osteopatia, etc). El 12,73% (n=110) dels músics opten per una mesura psicocorporal que atén ambdós simptomatologies, físiques i psíquiques. I un 0,91% (n=110) accedeix a mesures psicosocials (psicòleg, psiquiatra, etc). El 32,73% decideix no adoptar cap tipus de mesura. Veiem aquest resultat en el següent gràfic.

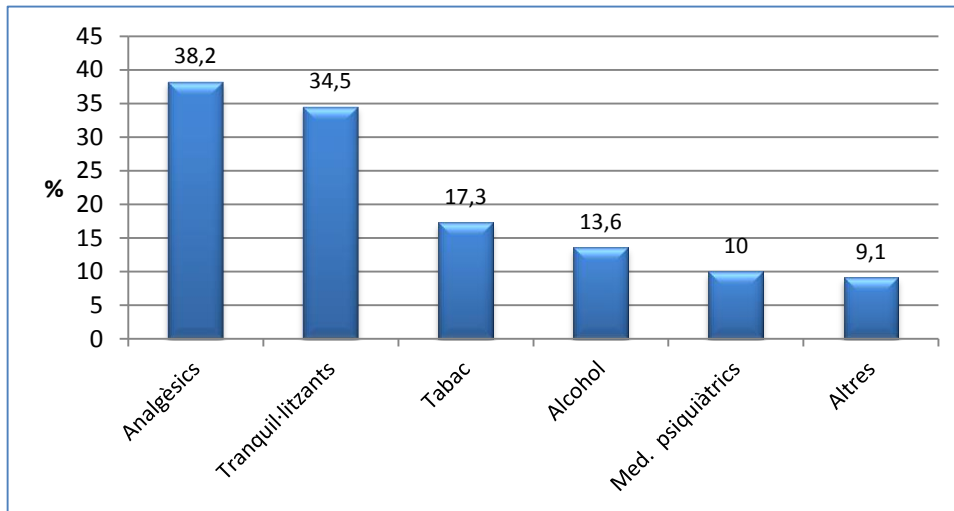


Gràfic 8.24. Mesures que adopten els músics per atendre els seus malestars.

Prendre substàncies per a disminuir o eliminar els símptomes de malestar

Davant la pregunta “Quina d’aquestes substàncies has pres en relació a la teva activitat musical?” (vegeu la pregunta 37 completa en el qüestionari, p. 299), trobem que un 71,8% pren algun tipus de substància per atendre malestars derivats de la seva tasca professional. D’aquest percentatge, un 72,7% (n=110)

prenen analgèsics i/o tranquil·litzants. En segon terme recorren al tabac, l'alcohol, altres substàncies i medicaments psiquiàtrics, per aquest ordre.



Gràfic 8.25. Presa de substàncies per alleujar el malestar generat per l'activitat musical.

A la taula següent trobem les mitjanes relatives a l'ús que en fan de cada substància. S'ha demanat que avaluïn entre 0 (mai) fins a 10 (habitualment). Aquestes contestes pertanyen a aquelles persones que fan ús d'alguna substància, per aquest motiu el mínim estadístic sempre és major de 0.

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv típica
Tabac	19	2	10	6,82	0,749
Medicaments psiquiàtrics	11	1	10	5,36	1,064
Alcohol	15	1	10	4,5	0,912
Analgèsics	42	1	10	4	0,362
Tranquil·litzants	38	1	10	3,66	0,465

Taula 8.15. Ús de substàncies per alleujar el malestar.

Dedicar-se temps d'oci

El temps d'oci que es dedica la *xarxa música* es situa sobre una mitjana de 5,31 amb una escala del 0 al 10 (SDM 0,19).

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv típica
Temps oci	107	1	10	5,31	0,19

Taula 8.16. Temps d'oci que es dedica la *xarxa música*.

Fer activitat física (af)

Un 77,88% (n=104) de la *xarxa música* puntua el seu nivell d'activitat física d'entre 5 i 10, on 0 representa que no en fa mai, i 10 que en fa sistemàticament. La mitjana es situa en 6,09 (SDM 0,25). La major freqüència de dies de pràctica la trobem en tres dies per setmana, amb un 31,76% de la població (n=105), seguit de dos dies per setmana, 17,65% (n=105); (vegeu annex 3).

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv típica
Nivell d'af que faig	105	0	10	6,09	0,25
Dies setmana af	85	1	7	3,27	0,19

Taula 8.17. Activitat física realitzada per la *xarxa música*.

Escollir el format d'assaig personal

El 89,5% (n=105) de la població varia la freqüència d'assajos personals en funció de factors interns o de context. El major percentatge el trobem en la dificultat del repertori, un 76,2% (n=105), seguit d'un 48,6% (n=105) que va en funció de l'estat físic o psíquic en que es troba la persona. (Vegeu la totalitat de les dades a l'annex 3).

Vinculació entre l'estat de salut i els graus de satisfacció

A continuació es presenten les correlacions significatives entre el grau de salut i el grau de satisfacció en relació als aspectes: ser músic, tocar l'instrument, el repertori de l'orquestra, la relació amb els/les companys/es d'orquestra i de secció, la relació amb els directors, gerència i solistes.

		Estat de salut	Grau de satisfacció						Edat
			Tocar	Ser músic	Repertori orquestra	Relació			
					Comp. Orq.	Comp. Secc.	Directors	Gerència	Solistes
Grau de satisfacció	Estat de salut	Cor. P.							
	Tocar l'instrument	Cor. P.	0,228						
		Ser músic	Cor. P.		0,678				
	Repertori orquestra		Cor. P.	0,387	0,378				
		Relació	Comp. Orq. P.			0,203			
	Comp. Secc. P.					0,225	0,703		
	Directors P.		0,242	0,282	0,48	0,432	0,488		
	Gerència P.		0,331	0,324	0,458	0,388	0,426	0,66	
Solistes P.		0,194	0,337	0,353	0,2	0,326	0,491	0,518	
Edat	Cor. P.	- 0,159			- 0,222			-0,228	

Taula 8.18. Correlacions de Pearson entre el grau de salut i el grau de satisfacció.

8.3.1.4 Resultats del *sistema músic* propers a l'objectiu de la tesi

A continuació presentem una sèrie de resultats sorgits a partir de creuar les variables "sexe" i "instrument" amb els diversos indicadors d'aquesta tesi (vegeu Fig. 5.6, p. 113). Conscients que aquests resultats no estan directament vinculats a l'objectiu de la nostra recerca, no s'ha aprofundit en ells. Tanmateix, considerem que complementen la mirada del *sistema músic* i podrien obrir noves vies d'investigació. Per aquest motiu hem cregut oportú fer una selecció dels més rellevants i dedicar-los aquest apartat.

L'estructura que ens trobarem serà, primer els resultats vinculats a l'instrument i després al sexe.

Resultats relacionats a l'instrument

Quan fem la distribució de la mostra per seccions i comparem els resultats entre instruments, trobem que les "n" queden molt reduïdes. Tenint això en compte, comentem que la secció de corda mostra els percentatges més alts de consciència

corporal amb un 58,9% (n=73), en contra de la secció de metall que reporta menor percepció del seu cos, 45,5% (n=11); (vegeu annex 3).

A la taula que ve a continuació aportem una selecció de dades per visualitzar la possibilitat de fer comparacions cas de disposar de més dades. En aquesta situació concreta, en cap cas, les diferències segons agrupacions d'instruments són estadísticament representatives.

	Agrupació d'instruments			
	Corda	Vent fusta	Vent metall	Total
	Mitjana			
	N= 77	N= 17	N= 11	N= 105
Edat	44,13	43,35	36,82	43,24
Antiguitat tocar	33,92	31,24	26,64	32,67
Antiguitat orquestra	16,22	16,41	10,7	15,7
Nivell d'activitat física	5,99	5,76	7,18	6,08
Durada cada sessió estudi	115,77	114,71	87,27	112,42
Durada total diària estudi	150,48	148,93	108,75	146,25
Estat de salut	7,23	7,29	7,73	7,3
Freqüència analgèsics	1,73	1,82	1,63	1,74
Freqüència tranquil·litzants	1,37	1,19	2,88	1,46
Freqüència medicaments psiquiàtrics	0,48	0,94	2	0,68
Freqüència alcohol	0,92	0,5	1,38	0,88
Freqüència tabac	1,04	1,81	1,5	1,21

Taula 8.19. Mitjanes de diversos indicadors de l'estudi en funció dels instruments.

Resultats relacionats al sexe

Format d'estudi personal

Un 89,5% (n=105) asseguren que varien la freqüència d'estudi personal. D'aquest percentatge, trobem que les dones varien en un 93,3% (n=105) i els homes en un 86,7% (n=105). Si analitzem els motius d'aquesta variació (vegeu taula següent), s'observa que en ambdós sexes predomina el percentatge referent a la dificultat de repertori i en segon lloc l'estat físic o psíquic.

Motiu variació freqüència assajos personals	Home		Dona	
	N	%	N	%
Dificultat repertori	44	73,30%	36	80,00%
Estat físic o psíquic	23	38,30%	28	62,20%
Altres	9	15,00%	5	11,10%

Taula 8.20. Freqüències dels motius de variació dels assajos personals en funció del sexe.

Salut i presa de substàncies per disminuir les molèsties

Els valors d'autopercepció de la salut són molt similars entre homes i dones. Trobem algunes diferències en les mitjanes del consum de substàncies per disminuir les molèsties, però en cap cas les diferències són significatives (taula 8.22). Tanmateix, tal i com es pot veure a continuació, en ambdós sexes les mitjanes de consums (entre 0 i 10), són molt baixes.

	sexe		
	home	dona	Total
	Mitjana		
	N= 61	N= 45	N= 106
Estat de salut	7,28	7,33	7,30
Analgèsics	1,22	2,38	1,72
Tranquil·litzants	1,13	1,68	1,36
Medicaments psiquiàtrics	0,93	0,34	0,68
Alcohol	1,00	0,71	0,88
Tabac	1,04	1,44	1,21

Taula 8.21. Mitjanes de l'estat de salut i presa de substàncies per disminuir les molèsties en funció del sexe.

	Home		Dona		Total	
	Mitjana	Interval al 95%	Mitjana	Interval al 95%	Mitjana	Interval al 95%
Estat de salut	7,28	6,92-7,63	7,33	6,95-7,72	7,30	7,04-7,56
Analgèsics	3,42	2,62-4,22	4,64	3,54-5,73	4,07	3,36-4,79
Tranquil·litzants	3,10	1,89-4,31	4,06	2,69-5,43	3,54	2,63-4,45
Medicaments psiquiàtrics	6,43	3,83-9,03	3,50	0,45-6,55	5,36	3,28-7,45
Alcohol	3,90	1,85-5,95	6,00	2,42-9,58	4,50	2,71-6,29
Tabac	5,70	3,81-7,59	8,50	6,31-10,00	6,75	5,20-8,30

Taula 8.22. Mitjanes i intervals al 95% de confiança de l'estat de salut i presa de substàncies per disminuir les molèsties en funció del sexe.

8.3.2. DESCRIPCIÓ: Autopercepcions, creences i decisions del Sistema Orquestra

A continuació presentem alguns resultats que ens parlen de la interdependència entre el músic i el seu entorn. La diferència en relació al bloc anterior és que allà ens hem focalitzat directament en el músic individual, *sistema músic*. Ara l'enfoc es fa sobre el col·lectiu de músics, és a dir el *sistema orquestra*.

8.3.2.1 Autopercepció: satisfacció i estrès en aspectes relacionals

Satisfacció en aspectes relacionals

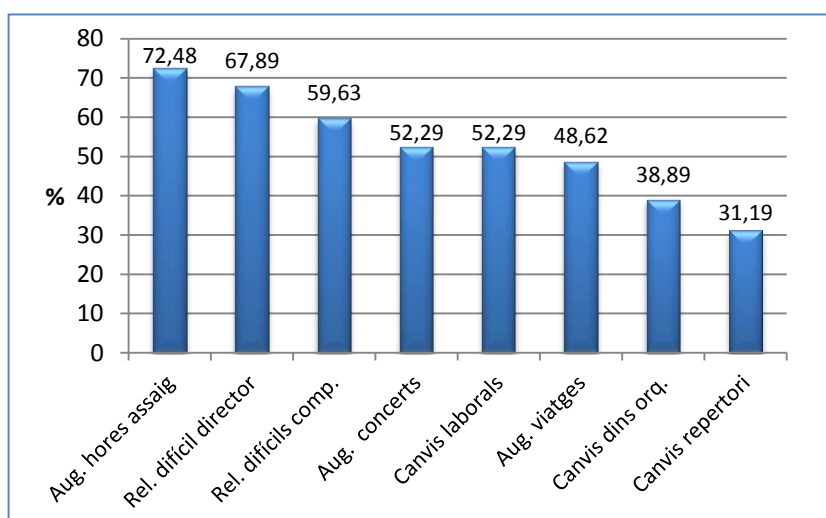
La informació que ve a continuació ens indica com n'estan de satisfets els músics amb la relació amb els companys i companyes de la seva secció, de l'orquestra i amb la direcció d'orquestra, gerència i solistes.

		N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv típica
Grau de satisfacció	Companys/es d'orquestra	103	2	10	7,06	0,17
	Companys/es de secció	104	0	10	6,92	0,2
	Direcció orquestra	105	0	10	5,36	0,23
	Gerència	102	0	10	5,48	0,27
	Solistes	84	0	10	5,76	0,32

Taula 8.23. Graus de satisfacció amb la relació entre els components de l'orquestra.

Estrès a dins la *xarxa música*

El següent gràfic (8.26) mostra les vuit situacions plantejades al qüestionari (vegeu pregunta 44, p. 299) on es demana al músic que indiqui si alguna d'elles li resulta especialment estressants. Com s'exposa a l'apartat de metodologia, el criteri pel que s'ha seleccionat aquests ítems i no uns altres s'ha fet a partir de les referències bibliogràfiques i principalment a partir de les aportacions de les entrevistes pilot. En el següent gràfic podem veure com el major percentatge, un 72,48% (n=109) refereix estrès per l'augment d'hores d'assaig. En segon i tercer lloc, trobem que l'estrès ve ocasionat per les relacions difícils a dins de l'orquestra, sigui amb el director, com afirmen un 67,89% (n=109), o bé amb algun company o companya de l'orquestra segons sosté un 59,63% (n=109).



Gràfic 8.26. Freqüències de les situacions d'estrès en el sistema orquestra.

Al estudiar els intervals de confiança trobem el següent:

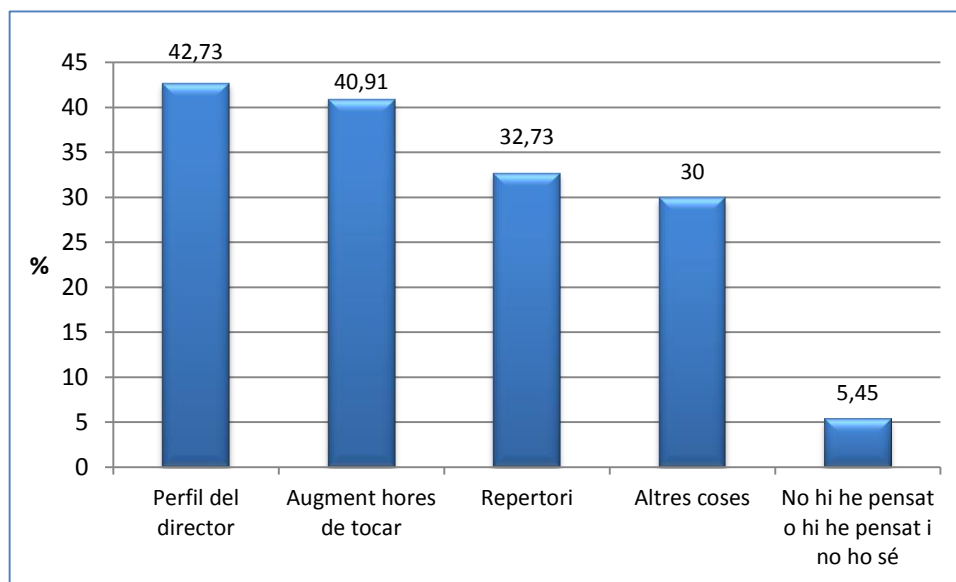
	Situacions d'estrès	
	%	Interval al 95%
Augment hores d'assaig	72,48	64,10-80,86
Relació difícil amb director	67,89	59,12-76,66
Relacions difícils companys	56,63	47,33-65,93
Augment concerts	52,29	42,91-61,67
Canvis laborals	52,29	42,91-61,67
Augment viatges	48,62	39,24-58,03
Canvis dins l'orquestra	38,89	29,74-48,04
Canvis de repertori	31,19	22,49-39,89

Taula 8.24. Intervals de significació amb un interval de confiança del 95% en situacions d'estrès.

Quan els valors dels intervals són diferents podem parlar de diferències estadísticament significatives. Per tant, en aquest cas, destaquem com a factors que més estressen als músics l'augment d'hores d'assaig, la relació difícil amb el director i la relació difícil amb companys, que mostren diferències significatives en relació als canvis dins l'orquestra i de repertori. L'augment d'hores d'assaig i la relació difícil amb el director, mostren més diferències respecte a tota la resta de factors.

8.3.2.2 Creences: atribució d'aparició de molèsties

Anteriorment hem vist que un 82% (n=110) de músics reporten patir o haver patit algun tipus de molèstia, física i psicològica o només física, que l'ha afectat en l'activitat musical. A la pregunta 35 del qüestionari (vegeu p. 299) es demana si va relacionar l'aparició d'aquestes molèsties amb certes variables de l'entorn. Al gràfic següent observem els percentatges de les respostes que afecten al col·lectiu:



Gràfic 8.27. Freqüències relacionades amb l'atribució de l'aparició de molèsties.

Destaquen com a qüestions que més afecten al *sistema orquestra*, el perfil del director i l'augment d'hores de tocar, tot i que en relació a l'aparició de molèsties no s'han trobat diferències significatives (vegeu taula següent).

	Aparició de molèsties	
	%	Interval al 95%
Perfil del director	42,73	33.44-52.02
Augment hores de tocar	40,91	31.68-50.14
Repertori	32,73	23.92-41.54
Altres coses	30,00	21.40-39.60
No hi he pensat	5,45	1.19-9.71

Taula 8.25. Grau de satisfacció del sistema orquestra entorn a l'elecció del repertori.

8.3.2.3 Decisions: accions del director

La recerca no s'ha focalitzat sobre el director, per aquest motiu s'han recollit poques dades en aquesta direcció. De les moltes decisions i accions que ha de prendre i pren el director, una n'és escollir el repertori de l'orquestra. Aquestes dades ens mostren el grau de satisfacció del *sistema orquestra* en relació a aquesta decisió presa pel director titular. Observem que la mitjana de satisfacció pel repertori es situa en un 6,94 (SDM 0,15).

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	Desv típica
Grau de satisfacció repertori orquestra	103	1	10	6,94	0,15

Taula 8.26. Grau de satisfacció del sistema orquestra entorn a l'elecció del repertori.

8.3.3. VINCULACIÓ: variables que interconnecten el sistema *música* i el sistema *orquestra*

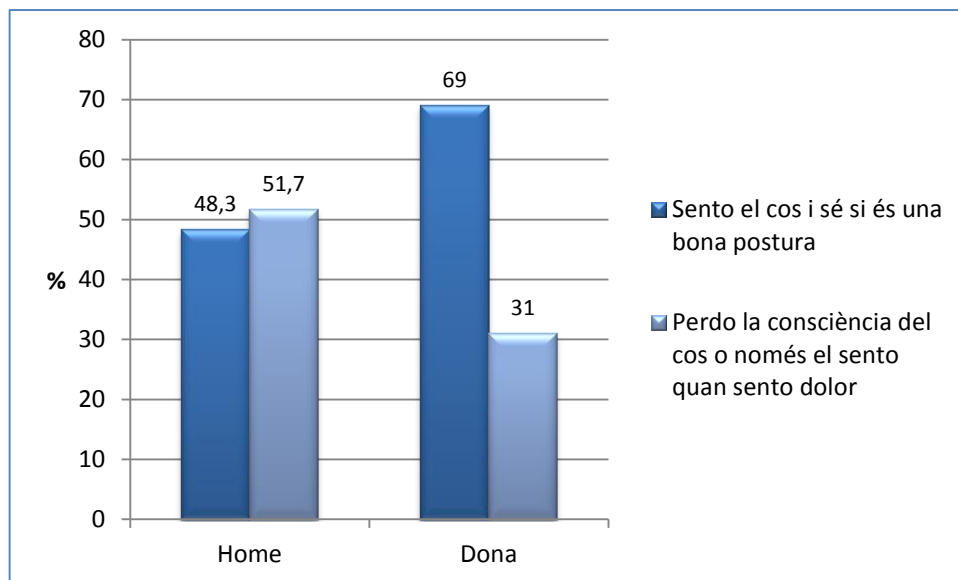
Amb la voluntat de donar la major claredat possible al discurs, hem obert aquest apartat que entrellaça aspectes dels dos apartats anteriors, l'un focalitzat en el *sistema música* i l'altre en el *sistema orquestra*.

8.3.3.1 Creuament "consciència corporal" amb: sexe i estrès

Tal i com indica el títol de la tesi, el cos i la consciència esdevenen temes centrals per aquesta recerca. Per aquest motiu, hem considerat pertinent dedicar especial atenció a l'autopercepció de la consciència corporal. A continuació es presenten els resultats més rellevants obtinguts a partir de creuar la variable, consciència corporal, (vegeu pregunta 17 del qüestionari, p. 298) amb el sexe i l'estrès.

Consciència corporal i sexe

Les dones entrevistades, amb un 69,0% (n=42 i interval per a una confiança del 95% entre 55.01-82.99), s'autoperceben amb major grau de consciència corporal que els homes, que ho fan amb un 48,3% (n=60, i interval per a una confiança del 95% entre 35.66-60.94). Es comprova que els resultats no són estadísticament significatius, de manera que no es poden generalitzar.



Gràfic 8.28. Freqüències de la variable consciència corporal i sexe.

Consciència corporal i estrès.

Per últim, si ens fixem en el grup que diu tenir més consciència corporal i en les vuit situacions “potencialment estressants” proposades (vegeu taula 8.27), observem que els percentatges més alts corresponen majoritàriament a “no m’estressa”. Només en tres d’elles (augment d’assajos, relacions difícils amb companys i el director) hi ha un major percentatge que respon “sí, m’estressa”.

En canvi, en el grup de menys consciència corporal trobem que, en sis de les vuit situacions presentades, els percentatges més alts de respostes corresponen a “sí, m’estressa”.

Com a similituds entre els dos grups trobem que, de totes les situacions, els majors percentatges d’estrès apareixen per l’augment d’assajos, les relacions difícils amb el director i, una mica més allunyat, les relacions difícils amb els companys.

Veiem que aquestes respostes concorden amb les observades a l’apartat de *sistema orquestra*. Aquest fet ens pot donar la sensació d’anar repetint els resultats quan la realitat és que ens porten al mateix lloc sigui mirant des del *sistema músic* o des del *sistema orquestra*. Tot i aquestes tendències, donades

les grandàries de cada grup, les diferències entre la consciència corporal i l'estrès no són significatives en cap cas. Ho veiem a la taula següent:

		Consciència corporal					
		Consciència corporal (N=60)		Manca de consciència corporal (N=45)		Total (N=105)	
		%	Interval 95%	%	Interval 95%	%	Interval 95%
Estrès derivat	Augment concerts	45,00	32,41-57,59	66,67	52,89-80,44	54,29	44,76-63,81
	Augment viatges	43,33	30,79-55,87	57,78	43,35-72,21	49,52	39,96-59,09
	Augment assajos	68,33	56,56-80,10	82,22	71,05-93,39	74,29	65,93-82,65
	Canvis repertori	25,00	14,04-35,96	42,22	27,79-56,65	32,38	23,43-41,33
	Canvis laborals	50,00	37,35-62,65	57,78	43,35-72,21	53,33	43,79-62,88
	Canvis dins orquestra	40,00	27,60-52,40	40,91	26,54-55,27	40,38	31,00-49,77
	Relacions difícils dins l'orquestra	55,00	42,41-67,59	64,44	50,46-78,43	59,05	49,64-68,45
	Relació difícil amb el director	66,67	54,74-78,59	71,11	57,87-84,35	68,57	59,69-77,45

Taula 8.27. Freqüències i intervals al 95% de confiança de la consciència corporal i estrès.

Capítol 9. Integració

9.1. REFLEXIONS AUTOBIOGRÀFIQUES	195
9.1.1. EL PAPER DE GUARDAT.....	197
9.1.2. L'ANÈCOTA I EL DISCURS DE STEVE JOBS.....	198
9.1.3. EL PROCÉS DE MADURACIÓ.....	199
9.2. SISTEMA MÚSIC: COM S'INTERRELACIONEN LES DIMENSIONS CORPORAL, EMOCIONAL I MENTAL EN EL MÚSIC I LA SEVA PRÀCTICA?	200
9.2.1. ALTA CORRELACIÓ ENTRE LES DIMENSIONS CORPORAL, EMOCIONAL I MENTAL: EL MÚSIC I UN SISTEMA.....	200
9.2.2. COMPORTAMENT DE LES DIMENSIONS. "FOTOGRAFIES" PER A L'OBSERVACIÓ DEL PROCÉS DE L'ACTIVITAT DEL MÚSIC.....	205
9.2.3. "PETJADA" DISTINTIVA DE CADA MÚSIC.....	208
9.2.4. COMPORTAMENT DE LA INTERRELACIÓ CORPORAL-EMOCIONAL-MENTAL, SOTA LES VARIABLES: (A) ASSAIG-CONCERT, (B) ABANS-DESPRÉS DE TOCAR, (C) DIRECTOR TITULAR-CONVIDAT.....	211
9.2.5. NOVES PREGUNTES SOBRE L'ESTUDI DEL SISTEMA MÚSIC.....	214
9.2.6. RESUM 1.....	216
9.3. SISTEMA ORQUESTRA: COM ÉS LA INTERDEPENDÈNCIA ENTRE EL MÚSIC I EL SEU ENTORN (ORQUESTRA)?	218
9.3.1. INTERDEPENDÈNCIA I SINÈRGIA DINS DE L'ORQUESTRA.....	218
9.3.2. RELACIÓ DINS DELS SISTEMA ORQUESTRA: MÚSICS DIRECTIUS.....	219
9.3.2.1 Relació entre músics.....	219
9.3.2.2 Relació entre músics i directius.....	223
9.3.3. RESUM 2.....	228
9.4. QUINA REPERCUSSIÓ TÉ AQUESTA INTERDEPENDÈNCIA EN EL RENDIMENT I EL BENESTAR DEL MÚSIC?	230
9.4.1. INFLUÈNCIA DE LES AUTOPERCEPCIONS, CREENCES I DECISIONS DELS SISTEMA MÚSIC SOBRE EL SEU BENESTAR I RENDIMENT.....	230
9.4.1.1 Grau de satisfacció en relació a tocar i ser músic.....	230
9.4.1.2 Grau de satisfacció i estrès.....	234
9.4.1.3 Contradiccions. Percepció de l'estat de salut i decisions per a tendre les molèsties.....	234
9.4.1.4 Percepció segmentada del músic.....	237

Des de la introducció d'aquest treball hem fet referència a tres preguntes que ens han guiat durant tot l'escrit i que ens ajuden a estudiar les interrelacions en les categories *sistema música* i *sistema orquestra*. En el present capítol procedim a integrar els resultats obtinguts a partir dels diversos instruments i donar resposta, en la mesura que ens sigui possible, a aquests interrogants. És per aquest motiu que hem considerat més escaient anomenar a aquest apartat "integració" envers de "discussió", que seria el que s'esperaria trobar.

En el moment d'exposar l'anàlisi dels resultats i, per tal d'establir una sistemàtica clara i entenedora, mantindrem l'ordre de les tres preguntes establert fins ara. Prèviament però, es destinarà un petit apartat a unes reflexions personals que constitueixen els fonaments a partir dels quals s'ha construït la integració posterior. Aquestes reflexions segueixen l'enfocament auto-etnogràfic entès segons Ellis i Bochner (2000, p., 739) com "un gènere autobiogràfic d'escriptura i investigació, que mostra diverses capes de la consciència, connectant allò personal amb allò cultural". El treball auto-etnogràfic, segons Humberstone (2009, pp., 255-262), s'ha anat donant de forma profusa en les últimes dècades en varis àmbits, entre ells l'educatiu i l'esportiu. El format pot prendre diverses formes, però sempre contempla l'autor, les seves experiències i les sensacions (Burgess, 1985; Ellis, 1995; Ellis i Bochner, 2000; Hammersley i Atkinson, 1995; Humberstone, 2009).

9.1. Reflexions autobiogràfiques

Steve Jobs, en el discurs de graduació dels estudiants de la Universitat de Stanford (2005), narra tres històries personals per inspirar als recent llicenciats. La primera, a la que anomena "connexió entre els punts" (relació entre diferents moments de la vida). La segona, sobre "l'amor i la pèrdua" (com una nova oportunitat per anar endavant) i per últim, "la mort" (com el millor invent per a valorar la vida).

Aquestes són les paraules de Jobs en relació a:

Connectar els punts

Moltes coses amb les que vaig anar topant al seguir la meva curiositat i intuïció van resultar no tenir preu més endavant.[...] Res d'allò tenia la més mínima esperança d'aplicació pràctica a la meua vida, però deu anys després, mentre dissenyava...tot allò va tornar a mi.[...] No pots connectar els punts mirant endavant, només ho pots fer mirant enrere. Heu de confiar que els punts es connectaran en algun moment en el futur. Heu de confiar en quelcom: el teu instint, destí, vida, karma,...el que sigui, però creure que els punts s'uniran, te donaran la certesa de confiar en el teu cor.

L'amor i la pèrdua

Me van acomiadar de la meua pròpia empresa [...] però quelcom va començar a obrir-se pas en mi: encara estimava allò que feia.[...] Havia estat rebutjat, però seguia enamorat. Així que vaig decidir començar de nou. [...] No ho vaig veure, però resulta que el que m'acomiadessin va ser el millor que em podia passar. Havia canviat el pes de l'èxit, per la lleugeresa de ser de nou un principiant, menys segur de les coses. Me va alliberar per entrar en un dels períodes més creatius de la meua vida. [...] Va ser una medicina horrible, però suposo que el pacient la necessitava.[...] Heu de trobar el que estimeu, tant amb la vostra feina, com amb els vostres amants. [...] L'única forma de tenir un treball genial és estimar el que feu.

La mort

Recordar que moriré aviat, és l'eina més important que he trobat per ajudar-me a prendre les grans decisions de la meua vida, perquè quasi tot: les expectatives dels demés, l'orgull, la por al ridícul o al fracàs desapareixen davant la mort, deixant només el que és important per mi.[...] Ja estàs despullat, no hi ha raó per a no seguir el cor.[...] Preparar-te per a morir significa intentar dir als teus fills en uns pocs mesos, el que anaves a dir-lis en deu anys.[...]La mort és possiblement el millor invent de la vida. Retira allò vell, per fer espai a allò nou.[...] El vostre temps és limitat, així que no el gasteu vivint la vida d'un altre.[...] Tingueu el coratge de seguir al vostre cor i intuïció, d'alguna manera ja saben el que tu realment vols ser. [...] Segueix afamat, segueix esbojarrat!.

De tot el que podria haver escollit per parlar, Jobs, una persona brillant en el món de la tecnologia, ens diu que la base que sosté els grans aprenentatges, les investigacions i els descobriments la tenim a l'abast, i la tenim a dins.

He decidit iniciar la discussió amb aquestes paraules i amb les següents reflexions per dues raons principals. La primera, perquè el contingut d'aquesta tesi es basa en el que Jobs afirma "la connexió dels punts". Aquesta és, al meu

entendre, la trama de la vida. Són les eleccions que prenem, conscient o inconscientment, les situacions que provoquem o les que ens van succeint que finalment acaben tenint un sentit a dins de la meva xarxa de vida i dins la xarxa de la que formo part. La forma de relacionar-me amb els fets i el funcionament autopoiètic (autoorganitzar-me, autoregular-me, autoconservar-me, autoreparar-me i autoreplicar-me), davant d'aquestes situacions provocaran que el jo, com a sistema, s'encamini cap a una o altra direcció, la qual cosa, segons hem vist a l'estat de la qüestió, repercutirà també en el sistema del qual formo part.

En aquest precís moment, jo no sóc només observadora, sóc part implicada del que escric, amb els avantatges i limitacions que comporta, i formo part del sistema. La mateixa dissertació és part d'aquesta realitat i està construïda sota aquest mateix paradigma. La construcció de la tesi és, en definitiva, quelcom orgànic, canviant, com jo, com la vida mateixa.

9.1.1. El paperet guardat

El segon motiu d'iniciar la discussió amb aquestes reflexions es déu a un impuls intern que he decidit atendre. El dia que vaig escoltar el discurs de Jobs, cap el setembre del 2007, vaig anotar en un petit paperet una selecció de frases que me van commoure especialment. Fa uns mesos, durant el procés d'escriure aquesta tesi, aquell paperet va reaparèixer. Vaig sintonitzar novament amb els seus missatges i vaig decidir tenir-lo a mà. No sabia ben bé perquè. Tampoc importava. Ja ho sabia quan calgués. Ara, en el moment d'escriure la integració, l'he recordat, l'he rellegit i m'he adonat que, si l'havia desat a prop fins hores d'ara, deuria ser per alguna raó. Un d'aquells "punts de connexió". I ha estat ara quan he comprès el motiu. I és que les paraules de Jobs em connecten amb una part important de mi i em recorden el motiu profund pel que he escollit fer aquesta tesi. Ara sé que, per si em perdia, em quedava el paperet per recordar-me com i per què continuar endavant. Encara que fa uns mesos... quan el vaig decidir guardar a prop, jo no n'era conscient.

Amb aquesta certesa i incertesa, i tal i com he confessat fa uns instants, he pres la decisió d'atendre aquest impuls i, a partir d'ell, fer aquest escrit sortint-me del protocol habitual dels treballs de recerca. Salvant totes les distàncies, alguns textos de Bateson van ser durament criticats justament per fets similars, encara que ell bé s'ho podia permetre. Per una altra part i seguint a Maturana i Varela, Prigogine, Bateson i Capra, entenc que així és com la vida s'autocrea. Gràcies a que es "surt de la línia", es redefeixen nous patrons d'organització, es generen noves estructures i nous processos vitals. Com aquesta tesi, com jo i com la vida mateixa.

9.1.2. L'anècdota i el discurs de Steve Jobs

Recuperant les paraules de Jobs i sense cap pretensió de comparar-me en absolut amb aquest geni, ja al 2007 me vaig adonar de vèries similituds entre el seu discurs i un text que jo havia escrit set o vuit anys enrere, no cal dir que inèdit. Llavors jo també arribava a concloure que, en algun moment en la vida, els punts s'acaben connectant. Curiosament vaig escollir un nom similar, "punts de llum". El lligam amb la segona i tercera història de Jobs, ha aparegut a la introducció (curiosament, escrita abans de retrobar-me amb el paperet), quan he exposat la meua necessitat de treballar en quelcom en el que crec i estimo, i el compromís intern amb mi i amb la vida, decidint viure conscient que moriré i morir plena del que hauré viscut.

Em considero una principiant i aprenent de la vida; també de la temàtica que m'ocupa en aquesta tesi. Sé que el que faig no és el que sóc. I crec que si hi ha estima amb el que ets i el que fas al final les coses tenen sentit.

I en relació a la vida i la mort, em meravella la força que ofereix la llibertat de decidir. Encara que en ocasions sembli impossible, mentre hi ha vida, entenc que sempre, hi ha un marge de decisió interna. Aquesta és una de les capacitats, penso, més rellevants dels sistemes complexos i que ens diferencien de les màquines.

La meua conclusió és que després de tot, aquesta tesi va de relacions. TOT està connectat. Res és "només" el que sembla. Sempre hi ha quelcom més, una

veritat més enllà que no som capaços de percebre. Fins que comprenem el TOT. La màxima consciència.

9.1.3. El procés de maduració

Si ens enfoquem en la present recerca, i per a l'apartat que ara ens ocupa, considero interessant revisar, molt breument, els "punts de llum" que l'han conduït a l'estat actual.

També avisar que, per les circumstàncies que envolten aquest apartat en concret i pel caire històric personal que encara manté, en alguna ocasió requeriré fer ús d'un llenguatge menys formal, en primera persona, tot i que seguirà sent rigorós amb la informació.

1) A la meva primera recerca "Anàlisi Funcional de l'Activitat Física musical" (1998), quan intento encabir l'activitat del músic a dins de l'activitat física, l'anomeno "activitat física musical". Actualment la concebo com una activitat musical psicofísica, no només física. (Vegeu annex 4, mapa conceptual_1).

2) En el mateix treball de recerca, ja escullo les paraules de Yiya Díaz (1999) (vegeu p. 92) on parla de la necessitat de contemplar el *cos-persona del músic*. Tot i que, a llavors, per mi ja tenia molt sentit aquest enfoc, en aquell moment no vaig captar la profunditat de comprensió que ara sento que li puc donar.

3) El mateix succeeix amb el Mapa conceptual (Gomila, 2003) publicat a Sardà (2003). (Vegeu a l'annex 4, mapa conceptual_2).

Com es pot observar, el vaig elaborar incloent la consciència i amb el desig de fer present el músic, però encara sense comprendre de veritat que el músic, abans de res i primer de tot, és persona. I fins a quin punt la consciència té graus de profunditat.

El que va passar després i les meves recerques posteriors ja han quedat reflectides a la introducció. S'han "connectat els punts de llum" fins on en puc ser conscient avui. Ara estic vivint els que es connectaran i, probablement, comprendré més endavant.

A continuació procediré amb la integració pròpiament dita recuperant el discurs amb el to formal que demana el present escrit.

9.2. Sistema Músic: Com s'interrelacionen les dimensions corporal, emocional i mental en el músic i la seva pràctica?

9.2.1. Alta correlació entre les dimensions corporal, emocional i mental: el músic és un sistema

Els resultats obtinguts a partir dels 1.316 registres recollits amb les fitxes-test, en un grup de 13 participants, mostren que el músic, com a persona, funciona com un sistema integrat. Podem fer aquesta afirmació després d'observar com els resultats dels 101 registres de mitjana, anotats per cada músic, ens indiquen que la correlació entre les seves autopercepcions de les dimensions corporal, emocional i mental és fortament positiva (taula 8.3, p. 171). Aquesta idea va en línia amb la visió del pensament sistèmic que hem mantingut durant el present escrit i que estableix que els organismes vius són unitats integrades.

Tanmateix, tot i afirmar que hi ha una correlació altament positiva entre les tres dimensions i que això és sinònim que el sistema funciona com a tal, entenem que donat el mètode de mesura que hem fet servir, algú podria afegir que hi pot haver altres interpretacions. És a dir, els músics valoren ells mateixos l'estat de cadascun dels paràmetres (dimensió corporal, emocional i mental), de manera que el sistema de mesura recull les seves autopercepcions, i per tant és subjectiu; el músic interpreta la seva realitat. I, com la interpretació és subjectiva, podria ser que l'evolució que fan les tres variables estigui relacionada indirectament, no perquè una depengui de l'altra, com nosaltres defensem a la hipòtesi de treball i com creiem que és, sinó que sigui perquè la valoració subjectiva les modifica (a les tres) en el mateix grau i, per tant, les manté aparentment congruents. Pel que fa a nosaltres, el que considerem rellevant és el fet que el subjecte ho percep així, el seu sistema li dóna aquesta informació i és com ell la viu i a partir de la qual actua. Tanmateix, tal i com es veurà en aquest mateix apartat, quan mirem aquestes correlacions en situacions diferents (assaig-concert, canvis en la direcció d'orquestra, etc), les dades recollides ens

mostren que és poc probable que la causa de la correlació sigui la influència global de la valoració subjectiva en les tres dimensions. Ho recuperarem més endavant. En tot cas, afegir que aquesta forma d'enfocar diferent és una mostra del canvi de paradigma que defensem.

Reprenent el discurs iniciat al començament d'aquest apartat i continuant amb els resultats obtinguts, destaquem en concret la forta correlació emocional-mental, on el 100% dels músics reporten valors molt elevats. Acompanyem aquesta afirmació d'un fragment d'entrevista que pot resultar il·lustratiu.

A mi emocionalment m'afecta molt tot el que hi ha al voltant a l'hora de tocar o de fer feina. Deixar tot el del voltant fora i pensar només en la música se'm fa difícil. Ho focalitzo tot en el cap. Sóc molt mental. Dono moltes voltes a les coses. Quan hi ha problemes... tinc l'energia per terra. (M1)

Això lliga amb el que expliquen alguns autors quan al·leguen que el que sentim emocionalment està altament relacionat amb el que pensem i viceversa (Fredrickson, 2001, 2005; Hernández, 2005; Jiménez i Montil, 2006; Losada i Heaphy, 2004; Lyubomirsky, King i Diener, 2005; Pinker, 1999; Siegel, 1999). En segon terme, l'alta correlació física-emocional reafirma la idea que el que succeeix emocionalment reverbera a la part física i que les vivències corporals afecten l'emoció. Aquests resultats coincideixen amb les afirmacions que fan Robert Ader (1993, 1995), Groot, Anderson, Freedland, Clouse i Lustman (2001), Watson i Pennebaker (1989), postulen que el sistema nerviós central, el perifèric, l'endocrí i l'immunològic estan interconnectats i, des d'aquí, les emocions són capaces de modificar la capacitat immunològica. En aquesta línia l'oncòleg Dr. Alberto Martí Bosch, en la ponència en el "III Congreso Internacional sobre tratamientos complementarios y alternativas en cáncer", fa també un discurs integrador que considerem força interessant i que defensa que el hem comentat sobre la necessitat d'observar com són les relacions entre els components.

Si recuperem el que acabem de dir, que les parts emocional i mental van tan altament correlacionades, i també l'emocional i la corporal, en conseqüència, la corporal i la mental s'haurien d'afectar mútuament, tal i com efectivament han mostrat els resultats de les fitxes-test.

Presentem algunes declaracions extretes de les entrevistes que mostren aquesta interconnexió. Com es pot veure, la interrelació corporal, emocional i mental, es genera a partir de múltiples i diverses circumstàncies. Per exemple, augments de concerts, relacions difícils a dins i fora de l'orquestra, passatges de solista, etc:

“La setmana que tinc concerts a fora i a l'orquestra no hi ha qui ho aguanti. És esgotador a nivells impressionants. Esgotament físic, esgotament de la concentració, saturació mental... És cansat del cap. No sé com dir-ho. Un esgotament emocional, també. Has de buscar què has de dir aquí; pensar si allò és suficientment expressiu...No sé com descriure-ho amb paraules. [Fa un gest amb la ma, tocant-se el cor]. És un esgotament de l'ànima. Molt profund.” (M2)

“En un segon faristol notes més pressió. Primer més mental, després té la seva repercussió en lo físic. Estàs més entregat i gastes més energia. També depèn de què toques, si és més trist o més alegre...Segons com, després et sents d'una manera o altra.” (M4)

“Els dies en què he tingut problemes una mica forts a casa, físicament he estat molt pitjor també. Acabava més cansat. Quan estem a gust amb un repertori i amb un director... Per molt que ens faci treballar... se't passa l'assaig volant i surts molt més content i als concerts dones el 100% o el 120% i surts bé, cansat però bé. Quan tens un mal director. O un repertori que és feixuguet, realment t'afecta molt. També a nivell físic.” (M7)

“L'exigència i el mal tracte de part dels directors, això sí que afecta psicològicament. [...] Cansa moltíssim més. La qualitat del so se'n ressent. Quan et sents molt bé tocant, és una alegria interior. És com... No notes el cansament. Estàs cansat però bé. No t'afecta. El cansament pitjor és el psicològic. Però quan estàs content i feliç no ho notes. Et recuperes abans. (M3)

“Tots ens cansem molt, però el solista sempre té el nivell d'estrès molt més alt. Físicament sobretot l'aire, el cor.. És com quan... és una sensació com quan et donen una mala notícia... Emocionalment és uf!!! qui em demana a mi fer això? . Abans dels concerts estàs molt sol. I tocant també estàs molt sol. Aquí sí que no t'ajuda ningú. Per això és important tenir companys com a mínim que siguin estables...” (M9)

Aquestes evidències alimenten la idea del concepte del músic, *cos-persona* de Yiya Díaz (2000) o de la *persona total*, de Naughton (2010, 2011), i en definitiva de la visió integral de les diverses corrents vistes als capítols tres i quatre de l'estat de la qüestió.

Retornant als resultats, i partint de la idea que el músic és un sistema integrat, entenem que l'enfoc fragmentat ens condueix a una visió limitant ja que dóna una informació parcial i esbiaixada de la persona. Encara que sempre, com ja ens avisa Capra (2003, p., 60), estarem davant d'una versió parcial de la realitat, donat que és impossible observar *el tot*.

“Si tot està connectat amb tot, com podem esperar mai comprendre alguna cosa? Ja que tots els fenòmens estan interconnectats, per explicar qualsevol d'ells precisarem comprendre tots els demés, el que òbviament resulta impossible. [...] El que converteix el plantejament sistèmic en una ciència és el descobriment que existeix el coneixement aproximat. Aquesta percepció resulta crucial per a la totalitat de la ciència moderna. L'antic paradigma creu en la certesa del coneixement. Aquí s'admet que tots els conceptes i teories científiques són limitades i aproximades. La ciència mai pot facilitar una comprensió completa i definitiva.”

Alhora, la TGS ens diu que *el tot* està en *les parts*. Des d'aquí es podria arribar a suposar que, quan s'estudia, analitza o tracta una de les parts dels músic (al formar part *del tot*) se l'està atenent també des d'una visió sistèmica. En realitat, no és ben bé així. Com hem vist a l'estat de la qüestió, *el tot* està en *les parts*, però sempre tenint present que, aquestes parts, pertanyen al tot.

Tornant a l'alta correlació de les diverses dimensions estudiades. Aquesta suggereix que no té sentit observar-les aïlladament com una part d'un mecanisme, tal i com es fa des de l'enfoc reduccionista. Si ho féssim així, per un costat estaríem negant la complexitat humana i, en segon lloc, ignoraríem característiques diferencials pròpies de l'ésser viu respecte a les màquines i no seria possible veure aparèixer les propietats emergents que, segons Prigogine (1998) i altres autors, hem vist que sorgeixen, sempre i només, des *del tot*. Les recerques fetes en sistemes complexos, que hem nombrat al llarg de la primera part de la tesi, ja han mostrat aquesta realitat, el que emmalalteixen són les relacions entre els components. Per exemple, si analitzéssim diversos components d'un mateix sistema mitjançant analítiques, electrocardiogrames, etc, ens podríem trobar que els valors recollits “objectivament” entressin a dins de la normalitat i poc després podria passar que aquest sistema entrés en crisi, no perquè un o més dels elements hagués “emmalaltit”, si no perquè la

interrelació entre l'un i l'altre estigués afectada i el sistema de mesura, tot i ser objectiu, no hauria estat capaç de detectar-ho pel fet que només mirava una part del sistema (un element) i no es centrava en si la relació entre els elements era saludable.

Així doncs, prenent el *cos-persona* com a una unitat, entenem que si una part del músic emmalalteix o es desequilibra, ens està avisant que s'ha creat un desequilibri en el conjunt del sistema. I concloem que per entendre'l s'ha d'atendre el *sistema músic*, no una part aïllada d'ell. És a dir, serà precís fer un treball que actuï sobre la globalitat de les tres dimensions i no sobre un d'aquests binomis o una única dimensió. Això, per exemple, es fa molt habitualment quan s'atribueix tota causa de comportament humà al funcionament cerebral. Utilitzant les paraules de Clark (1998) citat a Lozada i Rapela (2010):

“Al tractar la cognició com a pura solució de problemes tendim a separar-nos del cos, i del món en el que els sistemes cognitius han evolucionat i s'han desenvolupat”.

Succeeix també quan línies psicològiques i esotèriques incorren en el que s'anomena “idealisme subjectiu”, un reduccionisme psicològic on tots els fenòmens es pressuposen originats i governats pel “poder” dels pensaments i els desitjos. (Palmero, 2012, p., 52).

Costa (2011, 2012b, 2014) i Palmero (2012, p., 45) desenreden l'entramat declarant que la intervenció sobre la globalitat de l'individu, encara que necessària, no és suficient per sí mateixa. Per a tals menesters, consideren imprescindible conèixer quin és el patró d'organització que ens explica com s'interrelacionen les diverses parts del sistema; cas contrari, correm el risc d'incórrer en maneres inconnexes de fer i sense un rumb de treball clar⁴. Estudis realitzats per Balagué i Hristovski (2010) i Hristovski i Balagué (2010), sobre fatiga muscular induïda per l'exercici físic ens expliquen que aquest patró d'organització es pot veure si focalitzem l'atenció en les interaccions dels components del sistema, més que en cada un d'ells per separat.

⁴ Aquí es refereixen al treball psicoterapèutic al qual ambdós es dediquen.

Un dels objectius de la teorització i del treball desenvolupat per Marc Costa també és arribar a entendre el patró d'organització de la persona. Costa (2014) afirma que som 100% genètica més 100% entorn. Sense senyal o estímul de l'entorn, cap sistema es posa en marxa. Precisem d'un patró d'organització que coordini "les regles de joc" de la nostra vida.

Ja hem vist al capítol tres que, aquest patró, es manifesta a partir d'un procés vital i a través de la relació amb l'entorn. A partir doncs d'aquest procés i de la relació, es crea una estructura composta de matèria i energia, que finalment s'acaba integrant amb una forma final que constitueix *el tot*. Aquest *tot*, en l'ésser humà, en el músic, és el cos (Costa, 2014) entès més enllà del concepte merament físic, és a dir el que hem anomenat cos-persona o personal total, amb tot el seu recorregut vital.

Per altra part, com també s'ha vist anteriorment, no podem descobrir directament el patró d'organització sinó és mitjançant l'observació del procés. És per aquest motiu que, en la recollida de resultats, ens hem centrat en l'evolució de les variables (corporal, emocional i mental), i no en els seus màxims, mínims, mitjanes, freqüències, etc, que tot i ser molt interessants estadísticament, no ens informen del procés.

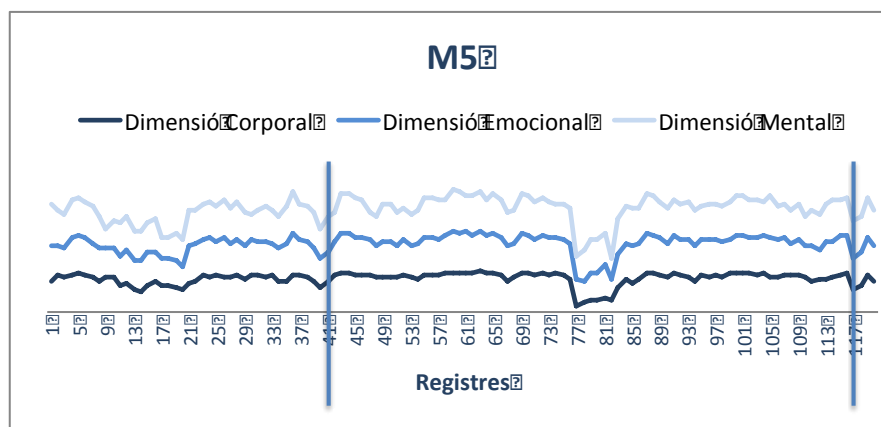
9.2.2. Comportament de les dimensions. "Fotografies" per a l'observació del procés de l'activitat del músic

En la nostra recerca hem "fotografiat" una diminuta mostra del procés vital de l'activitat dels músics per a rescatar possibles indicis del seu patró d'organització (vegeu gràfics 8.3 fins 8.15, pp. 165-169). S'ha de dir que la finalitat d'aquesta investigació no és descriure aquest patró. Això no es contempla en els objectius i, per altra part, tal i com està plantejat aquest estudi, queda totalment fora de les nostres possibilitats i expectatives.

Així mateix, sí que ens interessa conèixer la informació que es desprèn a partir d'analitzar aquesta ínfima part del procés i, en definitiva, ampliar una mica més la resposta a la pregunta "Com s'interrelacionen les dimensions corporal, emocional i mental en el músic i la seva pràctica?".

En qualsevol gràfic dels *sistemes músic* estudiats (vegeu pp. 165-169) s'observen tres línies, en representació de les tres dimensions estudiades, que oscil·len en el temps. En cada *sistema músic* trobem fluctuacions irregulars, aparentment desorganitzades. Les teories del caos de les ciències de la complexitat ho identifiquen com a pènduls caòtics en el sentit que són oscil·lacions que es repeteixen però no exactament, aparentment de manera aleatòria, però formant en realitat un patró complex i altament organitzat (Mosekilde, Aracil i Allen, 1988, pp., 14-55).

A continuació recuperem el gràfic 8.6 (p. 167), i li dibuixem dues línies verticals separant el que nosaltres hem identificat com a patrons que es reproduïxen.



Gràfic 9.1. (M5). Identificació de patrons similars en el comportament de les dimensions corporal, emocional i mental de M5.

Si disposéssim de suficients dades, tindríem la possibilitat d'observar, mitjançant un estudi no lineal basat en l'anàlisi de sèries temporals⁵, si el patró d'autopercepcions continua repetint-se en el temps, si n'apareixen d'altres, si aquests que ara veiem formen part d'un patró major, etc. De la mateixa manera, si miréssim a "mode de microscopi", probablement veuríem com en els petits fragments, es reproduïx el mateix patró que s'observa a gran dimensió (Chen, Ding i Kelso, 2001; Delignières, Fortes i Ninot, 2004; Delignières, Torre i Lemoine,

⁵ Una sèrie temporal és una col·lecció d'observacions idènticament espaiades en el temps, ordenades i considerades seqüencialment.

2008; Ninot, Fortes i Delignières, 2005). És el que, en les ciències de la complexitat s'anomena, un fractal⁶.

Centrant-nos de nou amb les fluctuacions dels gràfics, entenem que aquestes ens parlen dels canvis que fa l'organisme del músic per respondre a les múltiples adaptacions que precisa fer el sistema al relacionar-se i intercanviar amb el medi.

Segons el que s'ha vist a la teoria, podríem dir que aquestes adaptacions són intel·ligents i mostren com el sistema del músic busca la forma de gestionar-se a sí mateix mitjançant l'autopoiesis. Això és, autoorganitzant-se, autoregulant-se, autoconservant-se, autoreparant-se i autoreplicant-se per adaptar-se a cada nova circumstància de l'entorn, és a dir, a un nou director, una nova obra, situacions relacionals diverses amb els companys i companyes, les sales d'assaig, nous criteris de gerència, etc.

En aquest fragment, extret del reportatge "Al Fossat", enregistrat per TV3 amb els músics del Liceu, apareix un exemple de com els afecta l'entorn i com s'ajusten a ell. El comentari prové d'una dona músic de la secció de corda i parla de l'ajustament com a "encaix":

"T'assabentes de tot el que passa als col·legues que tens al voltant, perquè els tens molt a prop. Saps com estan emocionalment. D'alguna manera, és un encaix molt subtil."

Els comentaris a continuació són trets de les entrevistes en profunditat. Concretament de quan els músics parlen d'aspectes sobre els que han pres consciència pel mateix fet d'emplenar les fitxes-test a diari. Hi detectem altres formes de canvis i adaptacions que fa l'organisme del músic, per respondre a diverses condicions del medi:

"He pres més consciència que, sempre, abans dels concerts hi ha una baixada d'energia psicològica i física brutal." (M9)

"Les relacions que hi ha entre la teva vida privada i la teva vida professional. Fins a quin punt et pot afectar." (M7)

⁶ Un fractal és una forma constituïda per parts, les quals, degudament ampliades, cada una d'elles s'assemblen al tot. I el mateix succeeix amb les parts respecte a les seves pròpies parts. Un clar exemple dels fractals el tenim en les falgueres o el bròquil. En general, els arbres i les plantes solen ser fractals per fora, i els animals per dintre. Ex: els pulmons, bronquis, bronquíols, etc.

En el moment de fer gravacions, canvi de directors, concerts, etc, tots els músics nombren algun tipus d'alteració. Exposem alguns comentaris perquè ens serveixin d'exemple de com l'organisme es va ajustant, amb més o menys consciència per part dels músics:

“Segurament ja ho sabia, però m’ha quedat molt clar que quan surto d’un concert estic fet pols, que el director m’influeix moltíssim (mai no me n’havia adonat tant com ara) i que el gravar també es fa pesadíssim. M’he donat compte que realment l’estat físic o emocional després d’una sessió de gravacions està bastant tocat. (riu).” (M1)

“Els desajustos amb una de les obres... I amb un cert director... Era un xuclador d’energia. Acabava mort. Mort. Ja es veu: totes les creus estan a l’esquerra.” (M2)

“Quan he anat anotant les respostes en el quadern, noto que on es dona més canvi, d’un dia a l’altre, és a la part emocional. M’afecten més les emocions d’un dia a un altre. També com són més instantànies... Potser passa alguna cosa i de sobte canvies al nivell emocional. En canvi, el físic és més constant.” (M11)

“A les gravacions me vaig notar més cansat. No és quelcom físic... a nivell de concentració desgasta molt. Estar en silenci [...] i una sensació general que et diu: fes-ho bé.” (M11)

“He notat que quan un concert va bé, emocionalment estic més amunt que abans de començar. Centrat, enfocat, amb ganes de tornar a començar, amb molta energia als tres nivells. Psíquic, emocional i físic. Quan surts d’allà et vols menjar el món i estimar a tothom...(Riu). Te regenera de veritat. T’aporta.” (M6)

“Les gravacions m’estressen molt. L’autoexigència puja molt en tothom, cansa més.” (M10)

“A la gravació cansa més mantenir disciplina, repetir-ho tot...puja la pressió mental.” (M4)

9.2.3. “Petjada ” distintiva de cada músic.

Hem pogut observar que els tretze músics, sota condicions ambientals professionals molt similars, presenten respostes ben diferents (gràfics 8.3 fins 8.15, pp. 166-170). Això, en primer lloc, ens dona a entendre que cada *sistema músic* té una forma d’organitzar-se pròpia i diferent de la resta, la seva “petjada” distintiva. Per altra part, tal i com assenyalen (Bateson, 1972, 1997; Lowen, 1996, 2007; Miller, 1998 a, 1998 b, 2011; Nachmanovitch, 2004), això és conseqüència que no hi ha una única forma d’adaptació; cada sistema troba la que millor s’ha

adequat al seu organisme. I aquí farem un incís. Habitualment tenim la tendència a creure que un sistema equilibrat o sa és aquell que no té alts i baixos ni conflictes interns o externs i esperem veure un línia plana que ens dóna sensació d'equilibri. Tot al contrari, (Cipra, 2003; Goldberger 1996, 2002). Com ja sabem, la línia plana implica estancament, mort. Les teories de sistemes dinàmics ens ensenyen que la vida és canvi. El relacionar-se, intercanviar i adaptar-se implica i demana variabilitat (Delignières et al., 2004) Per tant, quan observem que les línies dels gràfics puguen i baixen, s'allunyen o s'apropen mostrant una certa inestabilitat, no és senyal de desestructuració sinó que ho entenem com que els músics busquen noves formes de reequilibrar els components del seu organisme per ajustar-los a l'entorn i ser així capaços de sobreposar-se a les diverses circumstàncies que els hi correspon viure (Chen et al., 2001; Delignières et. al, 2004 i 2008; Prigogine, 1998; Van Orden, Kloos i Wallot, 2011).

Nachmanovitch (2004, p., 147) ho diu així:

“El yo quiere tener razón pero en la dinámica de la vida y el arte nunca tenemos razón, siempre estamos cambiando y haciendo ciclos.”

Aquesta desestructuració apareix quan el músic no troba la forma de superar la conjuntura en la que es troba. La interacció entre les parts es torna més rígida, menys flexible i menys adaptable. Aquesta circumstància redueix les possibilitats de trobar noves formes d'autoorganitzar-se i de que emergeixin possibles solucions. Si el grau de rigidesa és excessiu el sistema pot arribar al bloqueig o al col·lapse i d'aquí a la claudicació (Balagué i Hristowski, 2010; Hargreaves, 2008; McKenna i Hargreaves, 2008; Nybo, 2008). Segons aquests mateixos autors succeirà el mateix en cas que l'organisme entri en un comportament extremadament aleatori i flexible, el farà entrar en el descontrol i d'aquí a la claudicació.

Aquest comentari d'un ex-músic que apareix al reportatge esmentat anteriorment “Al Fossat” ens serveix per a veure com es pot entrar en la desorganització i com afecta als tres nivells, corporal, emocional i mental:

“Al tocar no podia controlar l'arc dels nervis, ho passava malament tocant als concerts, a l'escenari... Tenia un “track” enorme.

Començava a tenir por abans d'entrar a l'escenari del pànic que tindria a l'escenari. Ho passava fatal. Tenia la impressió que tot el públic me mirava a mi. Me sentia molt sol. Al fosso no em passava tant. Pensava: no hi ha un treball més tranquil? Perquè això me matarà.”

Transcrivim un segon fragment del mateix reportatge. Aquest cas mostra la capacitat de l'organisme per a construir mecanismes de defensa i evitar desorganitzar-se. En aquest cas, el músic arriba a l'anul·lació de la sensació d'estrès, encara que, tal i com ell mateix afirma, no el senti “sap” que l'estrès segueix allà.

El comentari prové d'un oboè solista:

“M'he quedat en blanc. Vaig al metge. Me diuen que pot ser estrès. Nosaltres ja no el notem, però... Pots estar estressat i no adonar-te compte. Com que l'estrès no el notes [...] Maneges tants paràmetres i tots variables. Agafar la posició, respirar,... Sempre estan [referint-se a la sensació de nervis], però saps que pots dominar-los tu. Estan, sempre estan.

La feina de solista... Apartar-se quan venen els tirs, és més còmode. La feina de segon es diferent: pianet, per baix i afinadet. Quan ve el solo estàs sol i no pots anar-te'n. ...Tota l'opera sense tocar i a última hora entres. I entres tu solet a -lluir-te-. Què bé quan tot va bé.”

La següent declaració, d'un dels músics de la nostra mostra, expressa també una forma de desconexió. Per un costat diu no notar res psicològicament, quan el cos sí que mostra símptomes que quelcom està succeint:

“A nivell psicològic, per exemple, no noto res. Potser quan estic practicant abans del concert i segons la tensió acumulada aquell dia o la que m'he posat jo, ja noto que l'instrument no va com altres vegades, me falta aire.” (M11)

Posteriorment, al cap de pocs instants, el mateix músic fa aquesta afirmació:

“Mai he vist a ningú que es posi a badallar en un solo; el cos no et deixa. Vull dir...els nervis no et deixen. És com si el cos et digués: ara estàs en això. Si tens dolor on sigui, en aquell moment no el tens.” (M11)

Com s'ha vist a la part conceptual de la tesi, el mecanisme de defensa és una solució adaptativa i intel·ligent que troba l'organisme amb l'objectiu d'evitar una crisi major. Per altra part, al tenir aquesta capacitat, el mateix ésser humà

“aguanta” situacions que en realitat són poc propícies pel seu benestar i poc saludables. I tot té un límit; si els sobrepassem l'equilibri es trenca.

Resumint, si el sistema és capaç de seguir donant respostes coherents i efectives en noves situacions, significa que està estable, encara que presenti fluctuacions importants. Pel contrari, quan no troba la forma de superar una situació crítica, donant respostes incoherents, entra en inestabilitat.

9.2.4. Comportament de la interrelació corporal-emocional-mental, sota les variables: a) Assaig-concert, b) Abans-després de tocar, c) Director titular- convidat.

Amb la informació que hem recollit, hem volgut analitzar la influència de certes variables en el procés del *sistema músic*. Hem pres com a referència la relació entre les dimensions corporal, emocional i mental i les hem observat sota les variables⁷:

- Concert o assaig (d'estudi personal o amb orquestra).
- Moment de l'anotació: abans o després de tocar.
- Director titular o director convidat

Els resultats (vegeu taules 8.5 i 8.6, pp. 171 i 172) ens mostren com en les situacions que podríem considerar menys estressants o de menys compromís (un assaig, després de tocar i estar dirigits pel titular) les correlacions entre les dimensions corporal, emocional i mental, són majors.

No hem trobat estudis que ens il·luminin sobre aquestes qüestions però pensem que podria ser degut a que són situacions on el sistema necessita menys adaptacions, atès que aquell entorn li és més conegut i no requereix d'un estat d'alerta o atenció excessiva del sistema.

Utilitzarem aquesta observació per analitzar el punt que abans comentàvem sobre la possible debilitat metodològica de l'estudi referent a la subjectivitat. És

⁷ Variables recollides en el moment que els músics feien les anotacions a les fitxes-test. Posteriorment, a partir de l'agenda de treball de l'orquestra, vam afegir si la variable “dirigits pel titular” o per un “director convidat”. L'objectiu era evitar que el músic sabés que observàvem aquesta variable.

a dir, si succeís que les oscil·lacions de les tres dimensions que es mostren relacionades, fos deguda al fet que la valoració que se'n fa, per part del propi músic, és subjectiva, el seria lògic que, en les situacions de més estrès, quan la subjectivitat podria ser més important i afectar de forma més marcada les seves valoracions, es podria esperar que la correlació fos major. Els resultats ens diuen el contrari, per aquest motiu considerem que sigui poc probable que la causa de la correlació sigui la influència global de la valoració subjectiva en les tres dimensions.

Malgrat tot, trobem dues excepcions interessants. La primera, és quan observem les dades en relació a tocar abans i després d'un concert. En aquest cas, com es veu a la taula següent (9.1), en la dimensió emocional-física i emocional-mental, les correlacions són lleugerament majors abans de tocar. Això contradiu l'argument que hem afirmat fa uns instants, quan suggeríem que, abans de tocar, hi podia haver més inestabilitat del sistema que al finalitzar. Ara les dades mostren com la correlació és lleugerament més alta, just abans d'iniciar el concert, que després, al finalitzar. Pensem que precisament pel fet d'estar davant d'una situació que demana força concentració, com és un concert, fa que el cos s'uneixi per donar una resposta el més efectiva i sincronitzada possible davant d'aquell moment que ho demana, el concert.

DIMENSIONS	Corporal-Emocional	Corporal-Mental	Emocional-Mental	Quantitat de Registres
Concert-abans	0,69	0,655	0,805	222
Concert-després	0,65	0,713	0,8	203

Taula 9.1. Correlacions de les diferents dimensions "abans" i "després" del concert.

Així mateix, si comparem els resultats entre assaig i concert, abans i després, en tots els casos, les xifres corroboren la primera afirmació. És a dir, que l'organisme sempre dona respostes més correlacionades en l'assaig, l'entorn conegut, que en el concert, sigui abans o després de tocar.

La segona excepció, i aquesta ens ha sorprès especialment, l'observem en les correlacions vinculades a la direcció del titular, director convidat o no direcció (assaig d'estudi personal). Curiosament trobem que en els assajos d'estudi

personal, que és quan no estan sota cap batuta, les correlacions són més baixes (vegeu taula 8.7, p. 172). Segons els arguments sostinguts anteriorment, això ens portaria a pensar que durant l'assaig personal el sistema està en situació inestable, quan en realitat sembla que hauria d'estar en un moment de molta estabilitat, ja que interactua amb molts menys components. És a dir, no hi ha un director que el mani, no hi ha músics de secció ni d'orquestra amb qui coordinar-se, etc. Ens trobem doncs amb una contradicció en relació al que sustentàvem fa uns instants. Si el músic està en un assaig personal, això és, a soles, normalment a casa o en una sala privada de la seu de l'orquestra, per què mostra correlacions més baixes, si és precisament un context molt conegut i teòricament de seguretat?

Una possible explicació la podem trobar en la següent afirmació d'un dels músics entrevistats:

“Tocar és un exercici físic i mental. Si estudies sobretot moltes hores... Hi ha diferència entre un assaig, on sempre tens algun moment de descans, i les hores d'estudi. Estudiar és sempre més intens. Al menys per a mi...” (M4)

Aquest músic planteja que durant l'estudi personal, tot i tenir menys components relacionals amb els que interactuar (altres músics, director, coordinació de secció i d'orquestra, tempos imposats externament, compte de compassos d'espera, etc), apareix un altra tipus de demanda, diferent de quan toca amb el col·lectiu, que té a veure amb el grau d'exigència pròpia.

Un altre músic, referint-se també a l'estudi personal, diu:

“Em costa ser conscient del cos quan m'està demanant que pari ja. És el que estic aprenent. Em sembla que ja ho he après una mica. A escoltar el cos i a parar quan et diu para i no quan et cau el braç a terra.” (M5)

Amb un enfoc diferent, aquest músic reforça l'existència d'una demanda autoimposada, en aquest cas física, que pot arribar a uns graus d'intensitat elevats fins a posar el sistema en crisi i claudicar, citant al músic, “quan et cau el braç a terra”.

En segon lloc, si entrem a especular, una de les explicacions que hi trobem és que, precisament perquè el músic es troba en una situació menys complexa, amb menys components amb els que interactuar, té menys necessitat d'ajustar-se a l'entorn. En conseqüència, pot aparèixer l'estat "natural" del músic, ja que no ha d'atendre cap requeriment social ni desenvolupar cap rol a dins del grup. Podríem dir que "es dóna permís" per estar amb la seva "veritat" sense necessitat de respondre a qüestions relacionals socials. I aquesta "veritat", en alguns subjectes, es pot veure amb aquesta diferència correlacional entre les variables física, emocional i cognitiva.

Damasio, fa una aportació pròxima a aquesta reflexió que acabem de fer, quan explica que si tinc consciència que estic en soledat, em situo diferent envers al món i em passen coses diferents. Així, Damasio (2010, p., 345) conclou que quan no precisem prestar atenció als estímuls externs, la ment conscient posa en primer pla l'objecte que té sota la seva mirada i deixa que el *sí mismo*, tal i com ell l'anomena, es retiri al fons.

"Cuando el mundo exterior no nos solicita, nuestro sí mismo se acerca más al centro del escenario, y puede incluso moverse más hacia delante cuando el objeto sujeto a examen es nuestra propia persona, sola o en su entorno social".

Una última explicació podria ser que al haver-hi una quantitat inferior d'enregistraments sense director que amb director (titular o no), pot ser que no s'hagi mostrat prou clarament el fenomen. Estem parlant de 142 enregistraments sense direcció, en front de 473 dirigint un director convidat i 701 enregistraments amb el director titular. Per altra costat, dels 142 registres fets sense direcció una part són de persones que estan a casa assajant per baixa laboral, el que podria significar que es troben en un estat psicofísic alterat.

9.2.5. Noves preguntes sobre l'estudi del sistema músic

A mesura que hem anat responnent a les preguntes que ens havíem plantejat per aquesta recerca n'han emergit de noves. Hem cregut interessant fer-ne un recull amb la intenció que ens ofereixi la mirada de com queda ara l'estat de la qüestió i quin seria per nosaltres el nou punt de partida.

L'observació de qualsevol dels gràfics d'evolució temporal (pp. 166-170) evoca múltiples interrogants, com ara, què signifiquen concretament els màxims i mínims? Les pujades i baixades? En quin context es troba el músic quan aquestes es donen? Té millor benestar aquell organisme en el que les seves dimensions van més correlacionades comparat amb un altre on hi van menys? Quins factors influencien més l'estabilitat o la inestabilitat del sistema? Ens cal conèixer-los o és suficient saber que l'entorn ens afecta, que ens hem de cuidar de forma holística i que en definitiva l'interessant és que l'organisme estigui suficientment sa com per donar respostes coherents?

Respecte aquesta última pregunta, nosaltres creiem que són necessàries ambdues coses, si coneixem els factors que més incideixen, podem tenir-los més presents i des d'aquí cuidar el sistema de forma més efectiva.

Per altra part, si examinem conjuntament tots els gràfics del grup de músics, neixen altres qüestions. Per exemple, quins *sistemes música* es reorganitzen amb més o menys facilitat? Per què? Quines solucions adaptatives apareixen? Hi ha alguna o algunes variables que afectin més especialment a tot el grup, a una secció d'instruments o a un dels sexes?

Ja hem assenyalat que nosaltres no estem en situació de donar resposta a totes aquestes preguntes. Necessitaríem un volum de dades molt major al que disposem, per observar el patró d'organització de cada *sistema música* i si és possible arriba a veure el patró del sistema major que conformen el grup de músics.

Cas que s'aconseguissin aquest major volum de registres, avui dia, dins de les teories sistèmiques, les ciències de la complexitat disposen de matemàtiques i estadístiques capaces d'explicar molts interrogants relacionats amb processos de canvi. Dins l'entorn de l'activitat física i l'esport en són una mostra les recerques de Balagué i Hristovski (2010), Hristovski i Balagué (2010), dins la neurociència, en el camp del control motor, les de Delignières et al. (2008), Ding, Chen i Kelso (2002), Gilden (2001), Vaillancourt i Newell (2003) i Wing, Daffertshofer i Pressing (2004) i en medicina, per a diagnosticar els canvis deguts a l'edat i les

alteracions de la funció cardíaca, destaquem els estudis de Goldberger et al. (1996 i 2002).

Considerem que seria vertaderament interessant aprofundir en aquest camp, des dels sistemes complexos, per a obtenir informació sobre com entra el músic en l'estabilitat o la inestabilitat del sistema. Quins factors el desestabilitzen de forma més important i si n'hi ha alguns que afecten més a tot el grup.

9.2.6. Resum 1

Què s'ha comprovat a partir dels resultats? Què es pot despendre amb el suport de la bibliografia revisada? Què es pot especular?

- a. Les dades recollides a partir de les fitxes-test i les entrevistes en profunditat no refuten la idea que el músic, com a persona, funciona com a un sistema integrat. Hi ha una alta correlació entre les autopercepcions de les dimensions corporal, emocional i mental. La correlació emocional-mental és la que es mostra més forta. Segons la literatura, entenem que l'alta correlació física-emocional reafirma la idea que, el que succeeix emocionalment, reverbera a la part física i que les vivències corporals afecten l'emoció. Per últim, les dimensions corporal i mental també s'afecten mútuament. Aquestes troballes reforcen el discurs que fa Bruser (1999) quan afirma que, per a aconseguir una bona interpretació, el músic necessita sentir-se sa, estar emocionalment equilibrat i confiar en sí mateix.
- b. A partir dels registres fets per cada *sistema músic* s'ha pogut "fotografiar" el comportament de les dimensions corporal, emocional i mental durant dos mesos. Això ens ha permès observar com cada *sistema músic* descriu un dibuix diferent als de la resta. Seria com la seva "petjada" personal que el distingeix. Segons la bibliografia revisada considerem que darrera d'aquesta forma de comportar-se trobaríem el que s'anomena el *patró d'organització* de cada *sistema músic*.
- c. A partir de les lectures, estímem que les fluctuacions que es veuen en els gràfics -"la petjada"- de cada *sistema músic*, responen a les múltiples

adaptacions intel·ligents que fa el sistema al relacionar-se i intercanviar amb el medi (davant cada director, obres diverses, situacions relacionals amb altres músics, sales i acústiques diferents, etc). Segons la bibliografia, mentre el sistema doni respostes coherents, en les múltiples variacions que pateix, representa que està responent de forma efectiva. En aquest sentit, estem d'acord amb alguns escrits on defensen que la inestabilitat, la diversitat i la incertesa són qualitats del sistema que, lluny de propiciar el caos, són responsables del seu ordre i de la seva creativitat.

- d. Hem vist que les correlacions corporal, emocional i mental són més altes en les situacions que podríem considerar de menys estrès o compromís (un assaig, quan estan dirigits pel director titular i un cop ha finalitzat l'activitat musical). Especulem que això es deu a que, en aquestes ocasions, el sistema requereix menys adaptacions i està en un estat de menor alerta. És a dir, no hi ha públic, ha acabat l'activitat i, per últim, el director és conegut.
- e. Seguint amb el punt anterior, hem trobat una excepció interessant, que podria semblar una contradicció. Quan el músic assaja sol, les correlacions entre les dimensions corporal, emocional i mental són més baixes que quan hi ha un director que el dirigeix (titular o convidat). A partir de les entrevistes en profunditat hem conjeurat que pot ser degut a l'alta intensitat que s'exigeixen els músics durant els assajos personals i, en alguns casos, la falta de consciència corporal i la percepció segmentada que té el *sistema músic* de sí mateix. Per exemple, diu sentir una activitat molt alta mentalment i en aquell moment no es capaç de percebre que també la té corporalment. Des d'aquí fa una lectura poc ajustada de la seva realitat. Un altra explicació que li hem donat ha estat que pot ser el músic "es dona permís" per estar amb la seva "veritat" sense necessitat de respondre a qüestions relacionals socials. Llavors, a soles, apareix amb l'estat "natural" en el que es troba en aquell moment, sense atendre a altres aspectes externs ni haver-s'hi de coordinar (com per exemple amb el director i altres músics).

- f. A l'emplenar les fitxes-test diàriament, durant dos mesos, totes les persones entrevistades, en alguna mesura, han augmentat el grau de consciència sigui a nivell corporal, emocional o cognitiu. Això s'ha vist durant l'entrevista quan se'ls hi demana si han descobert quelcom nou. A l'inici tots responen ràpidament que no, instants després hi reflexionen i en tots els casos s'adonen que sí hi ha algun nou descobriment que fins aquell moment quan se'ls hi fa la pregunta no l'havien fet present. En aquest sentit, descobreixen connexions entre aquestes dimensions de les que no n'eren conscients i canvis en relació a la percepció de la resta de músics participants. Per exemple, un dels músics afirma que el fet de veure que un company, amb el que no havia parlat mai, també responia a les fitxes-test, va millorar la seva forma de mirar-lo. Sentia que compartien quelcom i això el feia sentir més a prop.

9.3. Sistema Orquestra: Com és la interdependència entre el músic i el seu entorn (orquestra)?

9.3.1. Interdependència i sinèrgia a dins de l'orquestra

En el discurs desenvolupat a la primera part de la tesi, s'ha vist que tot sistema, per sobreviure i desenvolupar-se, requereix de la interdependència entre els elements que el componen. En conseqüència, l'orquestra, com a sistema que és, viu també aquesta realitat. Per altra part, la interdependència genera la sinèrgia grupal. Així como l'energia vital és el pilar de l'individu, la sinèrgia és el pilar del grup, que és potencialment major a l'energia sumada dels seus membres (Naughton, 2007). Traslladat a la TGS, i tal i com s'ha vist anteriorment, significa que el sistema posseeix més informació que la que conté cada una de les seves parts de manera independent.

Alguns músics entrevistats ho expressen així:

“Sentir que tots -estem- ... És una sensació d'unitat...” (M8)

“El que veig és que quan hi ha la implicació de tothom suma molt més que 1 i 1 són 2. És allò de formar part d'un tot.” (M5)

Per últim i amb paraules de Martín (2004):

“Es imposible entender la esencia de una orquesta sinfónica únicamente prestando atención a los músicos y a sus instrumentos, es la coordinación que tienen entre sí la que produce la música hermosa” (Martín, 2004).

Tenint en compte que és impossible contemplar la totalitat dels elements que influeixen al *sistema orquestra*, per donar resposta a aquesta pregunta hem seleccionat aquells components que, a partir de la revisió dels resultats, les entrevistes pilot, les referències bibliogràfiques i el nostre recorregut professional, ens han semblat més rellevants.

Així, d'entre tots els indicadors (vegeu figura 5.6 *xarxa música*, p. 113), ens hem centrat en les autopercepcions dels músics en relació al grau de satisfacció amb els companys i directius, el grau d'estrès i l'aparició de molèsties.

9.3.2. Relació a dins del *sistema orquestra*: músics i directius

9.3.2.1 Relació entre músics

Components del sistema orquestra	Autopercepcions
Músics d'orquestra	Grau de satisfacció envers la relació dels companys i directius
	Grau d'estrès
	Aparició de molèsties

Taula 9.2. Indicadors seleccionats per estudiar les autopercepcions del músics.

Els resultats obtinguts evidencien que els 110 músics que van respondre als qüestionaris estan satisfets amb la relació amb els companys i les companyes de la seva secció i la resta de col·legues de l'orquestra. Tal i com s'ha vist a l'apartat de resultats, la puntuació en el cas dels col·legues d'orquestra és 7,06 de mitjana (SDM 6,92) i amb els companys de secció 6,92 de mitjana (SDM 0,17), sempre partint d'una escala entre 0 mínim i 10 màxim.

Acompanyem aquestes dades d'algunes declaracions on veiem com els músics fan explícita aquesta satisfacció i necessitat d'interdependència:

“Quina sort tinc de fer això. Tocar en grup i amb tota l'orquestra [...] Com a músic tothom és prescindible però tothom és necessari. No és que soni ni millor ni pitjor, però si falta gent no sona igual.” (M1)

“M’agrada fer música en grup i és un privilegi fer-ho amb la mateixa gent.[...] En la relació de treball també s’aprèn.” (M6)

“El bon humor és una cosa que m’agrada molt dels meus companys. Fins i tot en els mals moments.” (M2)

Aquesta és una de les respostes quan se’ls hi demana, què han vist de diferent en un orquestra que, segons el seu criteri, funciona:

“Són col·lectius que parlen, que comenten coses, que intenten millorar, que es vigilen en pla constructiu,... S’està més atent al que passa. Si algú aquell dia no està animat, si algú està pujant de nivell... O baixant de nivell...” (M8)

Aquí parlen de les seves percepcions en moments que han tocat esplèndidament:

“En els concerts especials aquest clima es pot sentir també a nivell d’orquestra. Quan et canvies al camerino ho notes. La gent està d’un altre humor. Inclús aquella gent més negativa.” (M7)

“Eufòria, -Que bé hem tocat, oi?-. Apareix l’orgull col·lectiu.” (M2)

Per altra part, aquest resultat ens diu que la interacció que estableix el músic amb els seus companys i companyes va més enllà del seu entorn immediat constituït pels músics de la seva secció. Sembla que el músic troba moments per apropar-se a persones de fora de la seva secció, habitualment són els passadissos i els camerinos. Aquest factor és rellevant perquè va a favor de la cohesió del sistema i ajuda a superar el que Naughton (2006) anomena un dels “quiebres” (situació a millorar o resoldre) dominants dins les organitzacions, la fragmentació. Abundants comentaris de les entrevistes fan al·lusió a com les gires i les sortides els ajuda a relacionar-se. Com, arrel d’asseure’s al costat en el bus, en direcció a un concert fora de la seu, es sorprenen d’entaular conversa amb algú que no havien parlat mai. Com descobreixen que aquells músics “són agradables!”. De com després parlen més als descansos, als vestidors, etc. Citem alguns exemples extrets de les transcripcions:

“De gira sempre es fa més equip.” (M8)

“Les sortides i les gires ens donen espai per a tenir converses dins de l’orquestra. Més contacte amb els companys. Amb altres seccions. Passem moltes hores junts i bé, cultives l’amistat.” (M3)

“Les gires són positives [...] Toques diferent perquè estàs en una sala distinta, on toca una orquestra de primera qualitat, i on el públic està

acostumat a un cert nivell... [Apareix una nova idea, reptes nous els motiven a tocar millor, sortir de l'estabilitat]. Parles una mica més. Ajuda a l'apropament. A vegades és increïble perquè pot ser per casualitat estàs assegut al costat d'algú amb el que mai havies parlat! (M4)

"Et trobes amb gent que no coneixes. Es genera un esperit de grup. Ho noto molt." (M5)

Malgrat aquest clima distès, els resultats indiquen que la relació és bona però millorable i que les gires o sortides, per sí soles ni són bones per tothom, ni suficients per mantenir el clima grupal.

"Hi ha canvis, però després tornes aquí i és una mica el mateix. Últimament m'estic donant compte de la importància del manteniment. Això de netejar les coses... A vegades hi ha qui diu: "jo passo". No. S'ha de netejar. Com l'instrument que s'ha de netejar amb alcohol perquè sinó, no sona. Això amb les relacions, també." (M8)

"Quan anem de gira acabem tots de bon rotllo. (Riu). Comences a conèixer més a la gent i veus que és gent com tu. És com una família que és el que realment som... convergim tots allà. Hauria de ser així però és clar... Encara que sigui molt maco i molt guai, és una feina. Coneixes a la gent en altres contextos, més propers a tu... Te'n vas a dinar amb gent que potser no te'n aniries...[...] En canvi quan estem aquí, convergim quan estem tocant i després, és dispersió. Tothom té la seva vida." (M9)

"La gent està amb ganes de passar-ho bé. Però no tots, hi ha gent que té família i per a ella sortir de gira és un martiri... Però, passen coses distintes. Has d'anar a dinar, a sopar. Fas grup. Ve molt bé. Jo crec que ve molt bé. Clar que si és molt llarga...al final ..." (M11)

En aquest sentit les respostes obtingudes a partir dels qüestionaris mostren que les desavinences i conflictes entre companys i companyes són la tercera causa d'estrès a dins de l'orquestra, amb un 59,63% (n=109). En la mateixa línia, un 57,5% (n=33) dels músics, atribueix l'aparició de molèsties de salut a conseqüència de viure en un ambient relacional difícil dins del seu col·lectiu.

"Si veus un company que no et saluda i has de tocar al seu costat, o ell se sent incòmode al teu costat i et diu obertament que t'odia sense dir-t'ho... És clar això ja entra aquí i aquí [assenyala el cos i la musculatura]. És un verí molt més dolent que el cansament físic. Et pots fer més mal tocant menys estona estressat que tocant més estona si estàs a gust." (M8)

“Vaig tenir una contractura a l’esquena que algun terapeuta em va dir que podia estar relacionada amb la feina. Sí que hi havia una possible relació. En aquell cas era un tema amb un company de l’orquestra molt proper a mi.” (M12)

“Hi ha plus en la convivència amb els mateixos músics o amb algun director que em fa estar especialment enervat pel que sigui, i m’acaba de fer el clic perquè peti alguna cosa.” (M5)

Altres comentaris parlen de rivalitat a dins la secció, lluites per una plaça, enveges,...i com finalment aquestes situacions desemboquen segons (Naughton, 2007), en els tres “quiebres” dominants a dins de l’organització. Això és, la fragmentació, la rivalitat i la reactivitat. Veiem alguns fragments com a exemple:

“És una feina de molta rivalitat i llavors hi ha gent que es protegeix molt i dins de la protecció entra també el que no es fien mai de tu. Ens eduquen a tocar de solista a tots i falta molta generositat. Per tocar bé has de ser súper generós amb els companys. Si ell està tocant bé, no toquis tan fort. Que no ets tu ara el protagonista... Els músics som... sempre vols treure el cap. Però.. és una cosa conjunta. És un treball. És un equip. Quan està tocant un altre company és... Jo estic tocant amb tu, anem a tocar els dos.” (M9)

“Crec que l’orquestra és un col·lectiu complicat, perquè hi ha molts egos. Dialogant es podria arribar a acords. A vegades la gent s’instal·la en la queixa continua, es queixa d’un, d’un altre i... Hi ha molta gent que tot li sembla malament perquè potser pensa que hauria de tocar a la Filharmònica de Berlín, no? Hi ha gent que es queixa moltíssim, moltíssim. Jo estic segur que no és que no els agradi, però...” (M1).

“En una orquestra hi ha cinquanta pensaments diferents al mateix temps.” (M11)

“Es donen crítiques a algú que no està tocant bé, que està desafinant... El músic, al tenir l’ego tan delicat, trasllada fora tota la inseguretats. Llavors s’enfronten.” (M2)

“Lluita... Moltes escoles de formació musical diferents... Llavors, sempre hi ha diferències en com la gent ho percep i com s’ha d’interpretar. Si no tens un director que sigui molt ferm en la seva interpretació, que sàpiga convèncer a l’orquestra, a llavors notes que tots comencen a agafar el lideratge pel seu compte i això pot ser una mica perillós. Cada un va en una direcció, com si dirigís a l’orquestra en lloc del director.” (M4)

Aquesta és la resposta a la pregunta: els músics, confien en els músics?

“En general, sí. Però hi ha conflictes, problemes pendants. Un estat d’una certa –no comunicació–; estrictament professional i res més.”

Això no m'agrada. Toquen junts, al costat i has d'estar vigilant que no hi hagi abusos per cap banda [...] Hi ha persones que són diferents. Unes tenen moltíssima sensibilitat i també capacitat artística i física, però són molt més vulnerables, no tant a les crítiques en general, si no a la forma com les presentes. La seva contenció és menor.” (M4)

Tanmateix, totes les persones entrevistades, acaben coincidint amb un tipus de missatge conciliador i plantegen la possibilitat de canvi:

“Hi hauria d'haver una manera de generar aquesta complicitat entre tots, tot i que hi hagi tensions, cohesionar. De generar una mica d'empatia per a aquell que no suportes o per l'altre... Hi ha molt d'ego. Són moltes hores estudiant tu sol en una habitació...això fa molt d'ego.” (M5)

9.3.2.2 Relació entre músics i directius

Components del sistema orquestra	Autopercepcions
Músics d'orquestra Càrrecs directius (d'orquestra i gerència)	Grau de satisfacció envers la relació
	Grau d'estrès
	Aparició de molèsties

Taula 9.3. Indicadors seleccionats per estudiar les autopercepcions del músics i els càrrecs directius.

Quan mirem la interrelació entre músics i les persones que desenvolupen rols de direcció (director d'orquestra i gerència), els resultats evidencien que el grau de satisfacció és inferior al que testificaven tenir entre companys/es (vegeu taula 8.23, p .187).

Si ens centrem només amb els resultats del grau de satisfacció amb el directius tenim en primer lloc la gerència amb un 5,48 (SDM 0,27) (n= 102) i, molt a prop, els directors amb un 5,36 (SDM 0,23) (n=105).

La menor satisfacció en relació al director i a la gerència és quelcom conegut dins les orquestres i, segons Henry Fogel, un dels administradors d'orquestres més reconeguts i influents dels Estats Units, en ocasions és també una creença fomentada, per la pròpia gerència i directors titulars, a mode d'autoprotecció (Fogel, 2009, p.31).

A les entrevistes en profunditat apareixen alguns dels motius que hem trobat nosaltres i que ens expliquen com s'origina aquesta situació.

Pel que fa als malestars relacionats amb la gestió, els músics es qüestionen fins a quin punt (sobretot en situacions viscudes en el passat) l'orquestra té la capacitat de mantenir la seva vessant artística sense que acabin pesant més les decisions polítiques i administratives. I també, i d'acord amb Fogel (2000, 2010, 2012), com n'és d'important la contractació de gerents que coneguin la realitat del músic.

En el cas dels directors, la totalitat de les persones entrevistades coincideixen en afirmar que la figura del líder és necessària, que l'orquestra toca diferent amb un director o altre i que tot i haver-hi diferents percepcions en relació a un director o altre, hi ha una part important de consens:

“Quan un director no motiva, l'orquestra sona la meitat. Quan un director és bo i ens agrada doncs aquell plus més i si això ho multipliques per cent persones, doncs és clar, l'orquestra és una altra. Els directors també tendeixen a dir que la culpa és de la orquestra (Riu.)” (M10)

“Molta gent que diu que les orquestres, encara que tinguem un ninot davant, hauríem de sonar bé sempre. I és cert. Hi ha d'haver la tècnica suficient perquè allò funcioni el millor possible. Però la diferència entre això i un bon director, llavors la diferència és abismal. El que s'està produint en aquell moment és viu.” (M7)

“Quan ve un director bo, reconegut, educat, que sap treballar, que sap mantenir el respecte sense passar-se i a la vegada sap com fer-ho per no deixar que els músics passin la línia de la confiança... Aquella setmana és fantàstic. L'orquestra sona espectacular.” (M13)

També coincideixen en afirmar que el que més mal els fa en relació al director és la falta de respecte, les correccions fetes amb menyspreu davant tot el col·lectiu posant en evidència a un o més músics i altres qüestions que poden ser de tacte i graus de sensibilitat, com per exemple, que un director s'adreci a uns músics pel nom i als altres per l'instrument.

Una bona part dels músics també afirmen que no és fàcil posar-se davant l'orquestra.

“Som de jutjar massa ràpid i massa fàcil. I és clar això per cent o per vuitanta músics que som... És una energia molt difícil.” (M8)

“Jo respecto a tots els directors que vinguin perquè el fet de posar-se davant d’una orquestra amb gent com nosaltres que som la hòstia [...] Tots en sabem molt. Tots som directors.” (M9)

“Capaç de captar l’atenció del grup... Sembla que no però és complicat.” (M1)

Quan preguntem per les qualitats que més valoren en un director tornem a tenir força coincidències. Les paraules que més es repeteixen són, que tinguin “autoritat moral i musical”, amb bon tracte, sense amenaces, ni humiliacions. Que ensenyin i confiïn amb el músic i l’orquestra. Aquesta troballa també coincideix amb les declaracions fetes per Fogel (2009 i 2012) i afirma que els directors que només basen el seu treball en l’autoritarisme, estan passats de moda i condemnats al fracàs.

Veiem alguns dels comentaris fets pels músics de la mostra:

“La música ha de brollar, no la pots arrabassar” (M3)

“Guanyar-se l’orquestra, motivar-la però no amb el fuet. Hi ha directors que ho saben fer i d’altres que no.” (M12)

“Quan es perd el respecte. Aleshores realment és fatal. Terrible. No té sentit la feina.” (M7)

“És necessari un grau d’empatia enorme i sobretot fer sentir al col·lectiu que ell és un més. És un equip on un fa de director, l’altre toca el violí, l’altre toca la trompeta És com si fos un músic que s’ha aixecat i s’ha posat allà al davant. Honest i educat. Respecte mutu. I que tingui la sort de tenir feeling amb la gent.” (M10)

“Els que tenen màgia...Va venir un director que només amb la seva presència ja dominava tot d’una manera súper elegant però amb molta força. Imposava una autoritat gentil sense agressivitat. Et controlen però et deixen tocar. A vegades els directors fan comptar compassos i nosaltres ja sabem comptar, oi? I sabem el que és solfeig i ... N’hi ha que parlen amb el cor i d’altres que estan allà fent el –bolo-”. (M8)

“El saber demanar les coses sense exigències...de bona manera, si no, es crea una mala relació i un rebuig ...És com si portessis un pes. I es nota als concerts. A nivell personal. I el públic també ho déu notar. Però és inevitable. És quelcom difícil d’entendre pels directors. I no és res premeditat. No és res en contra de ningú. Té a veure amb la relació de respecte i de confiança.” (M3)

I per sobre de tot, la totalitat dels músics entrevistats parlen de la connexió, l'empatia, el ser autèntic, genuí, quelcom que no es veu però arriba i es transmet. Aquests són alguns fragments seleccionats que van en aquesta línia:

“Que transmetin el que està fent t'arriba realment i et fa tocar d'una altra manera. Millor. Et fa viure l'obra. Encara que no tinguin instrument ni res; ho estan vivint. És ser autèntic amb el que fas. Que vingui de l'estómac. Que sigui visceral. No es pot enganyar a la gent.” (M1)

“Poder de comunicació. Veus que la gent li respon a l'acte. És una cosa bestial. I això es traspasa al públic. La gent ho nota. I es nota com sona el producte. Autoritat moral i musical que és el que fa que tothom el respecti i tothom estigui amb ganes de que allò que estem fent cada vegada sigui millor.” (M7)

Aquesta declaració és molt gràfica per a veure les connexions i les sinèrgies de les que hem parlat al llarg de tota aquesta recerca:

“Un bon director amb pocs assajos i pocs avisos, sap aconseguir que els músics s'apropin... Saber escoltar. Agafar la informació al segon, reaccionar ràpidament al allò que està escoltant. Saber captar l'atenció. Unificar. Es tracta de saber què assagem, com i quins són els punts de connexió a dins de l'obra, què han de saber els músics per a connectar la cosa. Hi ha directors que fan molt poca cosa i de sobte tota l'orquestra ja ho entén. Tots van en la mateixa direcció. Es nota molt. Aquest director per mi és bo perquè sap jugar també amb les energies i moments més intensos. (Riu). Encara es nota més si en aquest flux energètic també pots incorporar al públic. A llavors sí que pot ser quelcom increïble. (Riu).” (M4)

“Confiança en sí mateix; en la capacitat de l'orquestra; creure en un resultat possible amb els músics que té, demanar-lo, exigir-lo... El tracte, la forma de demanar les coses; conèixer molt bé la seva feina...Saber què és la música, de què tracta l'obra, tenir una visió més àmplia que els músics. Tots tenim la nostra part i intentem fer quelcom junts, però ell t'ha de portar a una cosa major i superar tot això de les notes, les dinàmiques....Un bon director sap que no fa falta matxacar una vegada i una altra un passatge, repetir-lo del principi al fi, perquè això esgota. El que volem els músics és saber per què fem les coses i veure resultats. Una col·laboració...” (M6)

“Que sigui conseqüent entre el que diu i el que fa. Amb com explica aquella música. Tot el discurs en el fons és una cosa global. No es pot estudiar. Ho has de tenir integrat de manera que ja emani aquesta energia. I a més, s'espiralitza, es potencia ràpidament cap a lo bo o cap a lo dolent. És exponencial.” (M5)

Per altra banda, a l'apartat 8.2.3 (taula 8.7, p. 173), s'ha vist com els resultats de les fitxes-test apuntaven que el músic té correlacions més altes o més baixes segons està sota la batuta d'un o altre director. Des d'aquí, amb els resultats dels qüestionaris també s'esperaria trobar, tal i com efectivament s'ha evidenciat, que els músics perceben al director com una figura que els afecta. En relació a aquesta afirmació (vegeu gràfic 8.27, p. 189) un 42,73% (n=110) consideren que l'aparició de molèsties que pateixen o han patit en algun moment de la seva trajectòria professional, estan relacionades amb el perfil del director. Per altra part, el gràfic 8.26 (p. 189) ensenyava com una relació difícil amb el director és la segona causa d'estrès pel músic, amb un 67,89% (n=109), per darrera de l'augment d'hores d'assaig, que ocupa el primer lloc amb un 72,48% (n=109).

Exposem un fragment que ens ajuda a comprendre més el fenomen.

“Davant d'un director agressiu: El meu primer pensament és que no pots fallar. Pressió...fallar ara seria lo pitjor. A nivell físic mai m'havia parat a analitzar-ho fins fa uns anys perquè no ho notava tampoc... Ara sé que té a veure amb les tensions que estic acumulant. Estic convivint amb la tensió i treballant per reduir-la...” (M11)

Malauradament no hem trobat estudis que ens permetin comparar aquestes dades.

Per últim, hem trobat interessant seleccionar alguns dels comentaris que mostren la responsabilitat que també senten els músics que tenen amb l'orquestra, més enllà del director:

“Una orquestra hauria de tenir uns mínims prescindint de lo dolent que pugui ser el senyor que vingui.” (M5)

“Els músics podem ser molt dolents amb el director [...]. Els instruments de vent no es perden en el grup; nosaltres, ens podem amagar o ens poden tapar els col·legues ... És actitud.” (M6)

Aquest darrer fragment reuneix els conceptes de sinergia grupal, per crear quelcom més gran, on intervé el *sistema músic*, *sistema orquestra*, públic,... per aconseguir que l'orquestra toqui de manera brillant.

“Crec que influeix el repertori, el director,...Sobre tot que es creï un ambient emocional. Crec que l'orquestra es deixa portar emocionalment i es genera una complicitat. Com si es transformés en un. Totalment. Això ho nota el públic també. El públic s'involucra.

Amb la seva atenció forma part d'això. [...] I pot ser no és explicable acústicament [...] O hi ha errades... Això és igual. El que importa és el moment aquell de la presència. El clima que s'aconsegueix. La nostra manera és atonent, tocant, col·laborant... Un bon director ha de saber crear això en l'orquestra. Altres poden ser més rígids o rectes, que també està molt bé, però en aquest grau superior, no. Jo crec que ho han après. No d'una manera estudiada, si no intuïtiva. Amb l'experiència.” (M11)

9.3.3. Resum 2

Què s'ha comprovat a partir dels resultats? Què es pot despendre amb el suport de la bibliografia revisada? Què es pot especular?

A partir de la revisió bibliogràfica hem establert que la orquestra, com a sistema que és, per a sobreviure i desenvolupar-se, requereix de la interdependència entre els elements que la conformen (músics, líders de secció, directius, administració, etc) i els del seu entorn (públic, sales, etc). Que aquesta interdependència genera la sinergia grupal, la qual posseeix una energia superior a la suma de les energies dels seus membres.

A partir de les dades recollides hem obtingut la següent informació per a respondre a: “Com és la interdependència entre el músic i el seu entorn (orquestra)?”:

- a. Hi ha un grau de satisfacció notable amb la relació entre els companys músics, siguin de dins o fora de la seva secció.
- b. El músic es relaciona més enllà de la seva secció, la qual cosa, segons les referències bibliogràfiques, afavoreix la cohesió del sistema.
- c. Els resultats, tant dels qüestionaris com les entrevistes en profunditat, indiquen que, malgrat aquesta bona relació, hi ha importants desavinences i conflictes entre músics.
- d. Aquestes discòrdies resulten ser la tercera causa d'estrès a dins l'orquestra i quasi una tercera part dels músics atribueix l'aparició de molèsties de salut a un ambient relacional difícil entre els músics.

- e. El grau de satisfacció dels músics envers algunes persones de la direcció (directors d'orquestra i gerència) es situa en una mitjana de suficient (una mica més de 5 sobre 10).
- f. La relació difícil amb el director és la segona causa d'estrès a dins l'orquestra, per darrera de l'augment d'hores d'assaig.
- g. La meitat de la mostra considera que l'aparició de molèsties, que pateixen o han patit en algun moment de la seva trajectòria professional, pot tenir relació amb l'estil del director.
- h. Així mateix, a partir de les entrevistes en profunditat, extraiem que els mateixos músics reconeixen que són molt durs jutjant; a ells mateixos, als seus companys i també als directors.
- i. Per altra part, es veu la falta de consens sobre els directors que més els agraden. On sí coincideixen la totalitat de les persones entrevistades és en afirmar que gaudeixen i valoren les ocasions en que són dirigits per un director que els respecta, que creu en el que són capaços d'oferir com a músics individuals i com a orquestra. També que sigui savi tècnicament, però sobretot capaç de sentir i transmetre sentiment generant empatia. Un músic ho resumia així: *"la música ha de brollar, no la pots arrabassar"* (M3).
- j. A nivell administratiu consideren rellevant que els perfils de gerència contractats coneguin la realitat del músic.
- k. Els comentaris recollits a les entrevistes en profunditat expressen agraïment i respecte pel públic. Afirment que es deuen a les persones assistents i valoren l'esforç que fan, de tot tipus, per arribar fins allà amb la voluntat d'escoltar-los.
- l. Amb les entrevistes apareix un sentiment unificat del que alguns anomenen "moments màgics". Això és, quan hi ha una connexió entre músics, director i públic i es crea quelcom on tots hi participen. Aquesta vindria a ser la sinèrgia grupal.

m. Per últim, considerem que, tot i els graus de satisfacció expressats per la mostra, no significa que els gerents o directors no acompleixin amb la seva feina o no la facin correctament, només que pot ser els ajudaria tenir en compte les qüestions relacionals, que tal vegada ara no es contemplen o pot ser cal contemplar-les d'una nova manera. En tot cas, suggerim que es prenguin els resultats com a punts de partida i indicadors del marge de millora. És a dir, les possibilitats que hi ha per a créixer, tot el que potencialment encara és possible construir.

9.4. Quina repercussió té aquesta interdependència en el rendiment i el benestar del músic?

Durant tot aquest document hem sostingut que el músic és un sistema a dins de sistemes i, quan una part d'aquest és afectat, repercuteix sobre la resta. Seguint aquesta asseveració, i amb el nivell d'informació del que hem disposat a partir dels resultats, podem afirmar que tota autopercepció, creença i decisió de qualsevol component de l'orquestra afecta a sí mateix i a la resta de components, influint en el seu benestar i en el rendiment, a nivell individual i grupal.

A continuació ens endinsarem en aquestes autopercepcions, creences i decisions, així com en les dades que donen suport al que acabem de declarar.

9.4.1. Influència de les autopercepcions, creences i decisions del sistema músic sobre el seu benestar i rendiment

9.4.1.1 Grau de satisfacció en relació a tocar i ser músic

Segons ens aporten els resultats, el valor més alt de satisfacció, d'entre totes les opcions que se li plantegen al qüestionari (pregunta 45, p. 299), és en primer lloc el mateix fet de ser músic, amb un 8,72 de mitjana sobre 10 (SDM 0,14) i, en segon terme, tocar el seu instrument, amb una mitjana de 8,53 sobre 10 (SDM, 0,13). Per altra part, un 68,52% (n=108) prefereixen tocar en companyia que a soles. S'incrementa el percentatge d'aquesta preferència fins a un 81,48% (n=108) quan hi afegim els que manifesten que els hi és indiferent. Aquests

deixen anotat al qüestionari que realment prefereixen tocar en grup però, depèn de quina sigui la companyia, escollirien tocar sols. Això indica que no es tant una predilecció de tocar a soles, si no una dificultat davant de relacions complicades amb certes persones.

Si fem una lectura en conjunt, el que acabem de dir trenca amb la imatge que és té de músic solista frustrat que acaba tocant a dins de l'orquestra. Pel que hem anat veient a les nostres dades, estem més bé davant de músics que gaudeixen de la seva professió i que estan satisfets de tocar amb altres músics (vegeu taula 8.8, p. 176 i gràfics 8.16, p. 173 i 8.23, p. 179), però descontents amb certes qüestions relacionals i de procedir del col·lectiu, sigui amb companys i/o directius (d'orquestra o gerència).

Aquestes manifestacions en són alguns exemples:

“Pot ser la majoria sí que vol l'èxit del concert. Però hi ha cert número de gent que en la majoria dels concerts li és igual que surti bé o malament.” (M11)

“Veig molta gent amb el cap pesat [...] Hi ha una tendència molt generalitzada a la foscor, al desànim, la poca flexibilitat, l'estancament... També hi ha una història. Un problema intern. Són coses... entre egos i una falta de respecte (entre músics). Constant. És una forma d'agressivitat.” (M8)

Seguint amb el mateix tema veiem com uns músics introdueixen, de forma implícita, la interdependència:

“Hi ha gent que quan s'asseuen ja no tenen ganes. També depèn del programa i del director...i tot s'encomana. La cosa s'encomana, eh? A tothom. Has de treure energia d'allà on no n'hi ha, a vegades.” (M13)

“Hi ha bona relació, però la gent s'ha tornat molt queixosa. És una elecció que estiguis aquí. El bon rotllo és important, però la cohesió és millor i deriva en bon rotllo.” (M6)

“A la professió som molt cabrons, saps? Això és una selva. El clima és molt xungo. No tots volem el mateix, ni s'entreguen el mateix a un director. Si toques bé ets guai; si no toques bé ets un... Potser una persona t'ha faltat al respecte però que quan agafa l'instrument dius: si tinguessis la meitat de la sensibilitat humana que tens tocant. [...] Vull que em surti bé per a mi, però vull que em surti bé perquè us agradi i vull que em surti bé perquè no patiu. I quan jo pateixo, sé que el meu company està patint [...] Quan han passat coses laborals anem a la una.” (M9)

A continuació hem recuperat alguns fragments on hi surt la idea que aquest malestar ja s'inicia en el procés de creació de l'orquestra. En aquell moment ja es seleccionen persones amb un perfil molt concret, que han passat per infinitat de proves, s'han format per a ser els millors i en ocasions es mostren poc oberts a crear equip:

“La prova requereix uns valors molt puntuals i només qui està a la cresta de la ona- els té. És aquella època en què acabes la carrera i estudies set o vuit hores al dia i fallar una nota en dues hores d'interpretació és un fracàs personal. Músics de nivell alt. Fa que hi hagi com una lluita d'egos, encara que es tendeix sempre a suavitzar.” (M10)

“Hi ha una competència ferotge: per a una plaça se te'n poden presentar vuitanta de tot el món. Primer les persones, després els professionals. I això en el procés de selecció es fa molt malament. Hi ha sorpreses. Gent que són tremendament egoistes, que no s'adapten, que quan tenen la plaça agafen la baixa constantment... Pot entrar qualsevol persona de tot el món: nacionalitats, tipus d'educació... Els egos de cadascú...” (M7)

Per altra part, tal i com hem vist en el punt 8.3, segons la majoria dels músics, l'existència d'aquestes dificultats relacionals, repercuteix de manera important en la seva salut, benestar i en conseqüència rendiment.

Referent al 18,52% (n=108) que prefereix tocar a soles hem volgut esbrinar els motius d'aquesta preferència. Vista la interdependència existent a dins de l'orquestra, on uns músics afecten els altres, el fet que sigui un percentatge baix, no implica que es pugui menysprear. Pensem que també pot repercutir i influenciar l'orquestra. Per aquest motiu i en vistes de poder oferir alguna aplicació pràctica, hem volgut saber com veu a l'orquestra aquest col·lectiu que prefereix tocar a soles. El que hem trobat, tal i com s'ha vist als resultats, és que la mitjana d'aquest grup, en quan a la satisfacció per ser músic, està entorn al 8,7 sobre 10 (n=20) i el 8,2 (n=20) de mitjana de satisfacció de tocar el seu instrument. Quan mirem els seus objectius de futur trobem que, excepte dos músics que tenen per objectiu els diners, la resta parla de progressar musicalment i superar qüestions personals (pors i autoestima). Pel que fa a la pregunta “Què és per a tu la música?”, un 70% (n=20) responen “la meua vida”, “tot” i altres contestes similars. Per tant, ens seguim trobant davant d'un grup

content de la feina que fa, que la valora i que, majoritàriament, té el desig d'avançar professional i personalment. Llavors, per què prefereixen tocar a soles? On trobem possibles respostes i, per tant, possibles vies de millora en el grup i per extensió a dins del benestar i rendiment de l'orquestra és en els obstacles que creuen tenir per aconseguir els seus objectius. Tal i com s'ha vist a l'apartat de resultats (vegeu taula 8.10, p. 178; percepció d'obstacles de la *xarxa música*), observem respostes egoalienes (responsabilitzen als altres o a l'exterior del que els hi succeeix a la vida) i egosintòniques (es veuen part implicada de les situacions que viuen). En el cas que ens ocupa, novament un 70% (n=20) té respostes egoalienes; considera que la no consecució dels seus objectius es deu a qüestions externes com, per exemple, la pressió dels companys, directors i públic, la crisi, etc.

Pel que respecte a aquesta recerca, el que considerem rellevant és tenir present que mentre formin part de l'orquestra, per la interdependència existent a dins del col·lectiu, aquesta forma de sentir afectarà a la resta del sistema. És quelcom que els caps (gerència, director d'orquestra, líders de secció, personal de recursos humans, d'administració, etc) seria interessant que tinguessin present pel benestar de tot el seu equip.

En relació al grau de satisfacció dels músics respecte els directors i gerència, les dades obtingudes ens indiquen que s'està al voltant del 5 sobre 10. Podem dir que és un punt de partida i ens assenjala que encara podem créixer fins a 5 punts de satisfacció. Segons Kofman (2007, 2010), Naughton (2007) i Wolk (2003), això vindria a dir que el sistema pot optimitzar la interacció entre els seus components, la qual cosa significa anar cap a una millor integració a nivell de *sistema orquestra* i, fins i tot, de *xarxa música*, sistema que formarien el conjunt d'orquestrades professionals associades. És important remarcar que aquest fet no significa que els gerents o directors no facin bé la seva feina, només que pot ser els ajudaria tenir en compte aquestes qüestions relacionals, que tal vegada ara no es contemplen o cal que es contemplin d'una nova manera. A l'apartat aplicacions pràctiques recollirem aquest punt per tal d'oferir una possible línia de treball per optimitzar-lo.

9.4.1.2 Grau de satisfacció i estrès

Una cosa més que es desprèn dels resultats és que el grau de satisfacció té un comportament similar a l'estrès, en el sentit que hi ha major satisfacció si estic bé amb el grup de músics, director i gerència i major estrès si no estic bé amb aquests (vegeu taula amb intervals de significació 8.19, p. 185 i taula 8.24, p. 188).

9.4.1.3 Contradiccions. Percepció de l'estat de salut i decisions per atendre les molèsties

1a. Grau de salut i presa de medicaments

D'entre totes les dades, algunes ens han sorprès especialment. Ens referim a que el músic percep el seu estat de salut com a notable, amb una mitjana de 7,36 sobre 10 (SDM 0,13) n=110 i, tot i així, un 71,8% de la mostra total (n=110) afirma prendre algun tipus de substància, majorment analgèsics i tranquil·litzants, per atendre els malestars, segons declaren, provinents de l'activitat musical desenvolupada. Aquestes dades ens mostren una contradicció. O bé el grau de salut que creuen percebre no és tan notable, ja que no caldria la ingesta de medicaments, o bé han normalitzat el fet d'ingerir medicaments. Al nostre entendre podríem interpretar que aquest és un signe de normalització del dolor. El músic aprèn a conviure amb aquest i finalment genera la creença que el dolor formar part de la tasca artística que desenvolupa. Des d'aquí assumeix que està bé de salut i que aquests símptomes "formen part" de la seva feina, desvinculant una cosa de l'altra.

"Tinc problemes de vèrtebres i tendinitis. El dia que m'agafa em prenc un ibuprofè i ja està. O vaig a un osteòpata." (M2)

També podríem especular que el propi músic arriba a confondre la sensació plaent del so que produeix amb una falsa percepció i falta de consciència que la seva activitat no implica esforç. Aquesta teoria es mantenia fins fa poc temps i continua sent així en alguns sectors de músics. Tanmateix, el que nosaltres hem trobat és que els músics de les orquestres simfòniques ja estan molt sensibilitzats amb aquesta qüestió. Ho indiquen les respostes de 94,44% (n=108)

dels músics consideren que, al tocar, fan un treball físic. I tal i com hem vist, en comentaris anteriors, alguns senten que estan realitzant un esforç més enllà de lo corporal, implicant la part mental i alguns casos nombren també l'emocional.

Aquí en tenim un nou exemple:

“Si hi ha estrès, la concentració varia. Si estàs una mica més cansat també et costa més concentrar-te. El tipus de programació, que de cop faci més calor,...I la llum!, me provoca estrès pensar que puc tocar una nota equivocada per error. Toques amb més compte i pot ser que la posició corporal canviï. Emocionalment...et concentres més en tocar les notes bé i perds un poc la part expressiva de la música...”
(M4)

Aquest músic es va formar a l'estranger:

“Vaig aprendre una forma de tocar en la que s'involucra tot el cos, toquis de peu o assegut. Segons el que hakis de tocar et recolzes més en els peus, relaxes més uns músculs que altres [...] Són professors que veuen a llarg termini. Saben en què consisteix el treball, el que t'espera i t'ensenyen a gestionar tot això [...] I a pesar de tot, no t'impedeix tenir problemes, tensions de tot tipus: físiques i psíquiques [...] Faig activitats per a enfortir i estirar tota la musculatura de l'esquena. Oxigenar-la. Moviments més oberts i més amplis que els que faig quan toco.” (M6)

Pot ser per aquesta recent consciència, i tal i com es veu en aquest últim comentari, pensem que el músic fa força activitat física per mantenir-se en forma. Les nostres dades són en aquest sentit properes als resultats de Betancor (2011, p., 193) i Fishbein et al. (1988).

Sigui com sigui, les decisions que prenen al respecte poden semblar poc coherents. Veiem un trencament entre el que el músic diu que li passa (sentir-se força saludable) i el com actua. És a dir, l'acceptació o normalització dels símptomes i la presa d'analgèsics i tranquil·litzants per atendre molèsties i malestars.

2a. Tipus de malestar i tipus d'actuació.

Aprofundint una mica més, trobem una segona contradicció. Recordem com un 82% (n=110) afirma haver patit o estar patint molèsties que repercuteixen en la seva activitat musical. Aquesta xifra, sembla lluny de significar un estat saludable. Si ens endinsem una mica en el tipus de molèsties mencionades per

aquest grup de músics, trobem que un 44,55% (n=110), la major part del col·lectiu amb malestars, refereix molèsties psicofísiques. Un 33,64% (n=110), només físiques i un 5,45% (n=110), només psicològiques. La incoherència s'observa en el moment de prendre la decisió d'actuar davant d'aquest tipus de malestar. A pesar que el gran grup, quasi la meitat, reporta molèsties psicofísiques, només un 12,73% (n=110) decideix buscar mesures que l'atenguin a aquest nivell. Per altra part un 39,09% (n=110), un percentatge major del que reporta patir o haver patit dolences físiques, decideix recorre únicament a tractaments corporals; per últim, només un 0,91% (n=110) opta per mesures psicosocials (quan hi havia un 5,45% que afirmen sentir-se afectats) i un 32,7% escull no atendre la simptomatologia (vegeu gràfic 8.24, p. 181).

3a. Grau de salut, estrès i alimentació.

Altres dades on seguim trobant discordances són les relacionades amb l'alimentació. Un 76,85% (n=108) de la població de músics, veu afectada la seva alimentació per motius professionals. Aquesta xifra es pot entendre si, tal i com ens expliquen les entrevistes, sabem que durant els viatges i sortides a fora de la Seu, els músics s'han d'adaptar a càterings, menjars ràpids, dietes poc equilibrades, etc. Els resultats dels qüestionaris parlen d'un 46,73% (n=108) afectats a causa de viatges i un 22,22% (n=108) per augment de concerts. Ara bé, un 47,22% (n=108), per tant el major percentatge, reporten modificacions en l'alimentació (majorment disminuir la ingesta i descuidar la qualitat), a causa de l'ansietat o l'estrès derivat de la tasca musical. D'aquí podem entendre que o bé, la percepció del seu estat de salut està distorsionada i es perceben millor del que després demostren, o bé mantenen la creença que l'ansietat o l'estrès van deslligats del concepte salut. Sigui com sigui, a partir de l'alimentació, podem veure com hi ha un grau important d'estrès i ansietat. I per altra part, els músics no el reporten clarament a les respostes del qüestionari on es donava la possibilitat perquè ens transmetessin aquesta informació.

Fent un recull del que s'ha dit fins ara tenim que el músic diu sentir-se amb un grau notable de salut, tot i que una important part del grup assegura prendre

medicaments per dolors físics, ansietat i/o estrès. Els músics han patit o pateixen molèsties majoritàriament psicofísiques, però recorren a solucions creiem que poc adients pel tipus de molèstia que pateixen. Per últim, un volum important de músics no reporta patir estrès, però en canvi després afirmen que la seva alimentació es malmet perquè senten ansietat o estrès relacionat amb la seva activitat musical.

9.4.1.4 Percepció segmentada del músic?

Quina explicació podem donar a aquesta discrepància on diuen estar amb un bon estat de salut general i, al mateix temps, mostren una altra realitat amb força malestars?

El músic considera que estat de salut es refereix únicament a la part física? O es creu percebre globalment, quan no té consciència real de la interrelació, i en realitat es viu segmentat corporal i mentalment?

No tenim dades suficients per respondre de forma contundent a aquestes preguntes. Pel que fa a nosaltres, creiem que darrera del seu comportament s'amaga una concepció fragmentada del que s'entén per salut i una percepció segmentada del seu propi sistema. És a dir, quan valora la salut general, creu estar valorant-se globalment, quan ho està fent parcialment. Interpretem que, al sentir-se saludable en una part del sistema, no contempla les altres parts. I, el més probable, és que no sigui conscient d'aquesta contradicció. Això pot ser degut a que el paradigma en el que s'ha conformat el músic el condiona a veure la realitat des d'una perspectiva determinada. La qual cosa lligaria amb la idea que defensa Capra (2003) de que tots estem condicionats i som "esclaus" del paradigma a partir del qual ens hem autoorganitzat.

"Tots estem condicionats i som "esclaus" del paradigma a partir del que ens hem autoorganitzat."

Són restes de la forma de veure cartesiana. La mateixa a la que estem sotmesos nosaltres per elaborar aquesta mateixa tesi, on intentem abordar la temàtica sota una visió holística i per contra, requerim dos mots, psico-físic, cos i ment, psicocorporal, perquè no ens consta que existeixi un terme integrador que

signifiqui el tot. És cert que Reich (1976), entre d'altres, fa un intent d'integració i parla de *unitat funcional psicossomàtica*, però el terme tampoc s'ha adoptat com a ús normalitzat a dins de la llengua.

Per acabar i en referència a la metodologia, si unim els tres instruments de mesura que s'han utilitzat, detectem com ens donen mostres d'aquestes incongruències. És a dir, per un costat, els qüestionaris ens indiquen la segmentació del músic. Això ho veiem quan el músic diu estar en un grau general força saludable mentre que la presa de medicaments ens informa d'una realitat no tan sana. Refereix una simptomatologia a nivell psicofísic, però atén bàsicament la física, desatenent la psíquica. Per altra part, les fitxes-test i les entrevistes ens indiquen que el *sistema músic* funciona de manera integrada. Això ho observem amb les altes correlacions entre les dimensions corporal, emocional i mental i les aportacions d'alguns músics que testimonien percebre la integració psicocorporal.

“Si jo toqués en un concert i fos fred, no m'esgotaria ni la meitat que si m'impliqués emocionalment.” (M2)

“Aquesta tensió emocional i psicològica més elevada, la notes corporalment. És part de tota la gestió que es sol aprendre durant els estudis. Autoconeixement, relaxació, massatges, consciència...: Si no estic bé, no tocaré bé. I si estic bé, però toco malament, és que algo me falla. Passa igual en l'orquestra. Si hi ha un mal clima o un mal director hi ha menys entrega... No sé què vols, ni on vaig, ni per a què vols aconseguir això, no entenc què vol dir això...Estic aquí, però només és façana. Per a mi és el pitjor que pot passar en la música. Que no passi res.” (M6)

Consciència i malestars

La informació que desprenen les dades recollides a partir dels qüestionaris, mostra com un 40% dels músics (n=105), assegura perdre la consciència del cos quan es concentra en quelcom extern, o bé, només el sent quan té dolor. Hem volgut veure si el fet de tenir més o menys consciència corporal pot tenir relació amb les molèsties patides.

Tot i que les diferències no han resultat significatives, el que hem vist és que els percentatges majors sempre corresponen a aquells que diuen sentir el cos i saber si estan en una bona postura (vegeu annex 3).

D'aquí nosaltres interpretem que, per un costat, al tenir més consciència corporal, poden estar més atents al seu cos i a la seva postura, la qual cosa els ajuda a prevenir lesions. Per altra part, sospitem que precisament perquè tenen més consciència són capaços de percebre en major grau les molèsties que pateixen. En aquest cas, no considerem que tinguin més malestars que la resta si no que tenen una major capacitat de percepció d'aquests. Això és quelcom que s'ha observat molt en els processos de teràpia psicocorporal (Costa, 1995, 2012a, 2012b). Els pacients, a mesura que fan un treball de consciència i reestructuració corporal, comencen a sentir més dolors al cos, són tensions esquelètic-musculars i visceral, que prèviament el professional havia detectat amb l'observació clínica, però que els pacients no eren capaços de sentir. Havien desenvolupat els mecanismes de defensa corporals pertinents per evitar sentir allò que els feia massa mal o que no eren capaços de gestionar (Lowen, 2007; Reich, 1976). El fet de recuperar la sensació de dolor, i sentir que algú els pot acompanyar a processar-lo (sense judicis ni interpretacions), els dóna l'opció a poder-lo alliberar, restablint així un major equilibri i benestar. En aquest cas, pensem que la capacitat de percebre el dolor és una acció intel·ligent del cos per tal de prevenir mals majors. El no ser conscient i no sentir cap tipus d'avís corporal, anul·la la possibilitat de d'alliberar-lo.

Consciència i comportament

Tot i que les diferències entre el grau de consciència corporal i el tipus de molèsties (vegeu annex 3) no han resultat significatives degut a les grandàries mostrals, hem detectat que, les persones que tenen menor grau de consciència corporal, tenen un comportament més egoaliè. Vol dir que busquen a fora, en el sistema de l'orquestra, el motiu pel qual creu sentir les molèsties. Principalment l'augment d'hores d'assaig i les relacions difícils amb el director. En canvi aquelles persones que mostren un major grau de consciència corporal tenen un

comportament més egosintònic, és a dir, no atribueixen el seu malestar a causes externes de l'orquestra si no que són més participants i líders de la seva pròpia vida. Entenen que si quelcom no va bé poden fer alguna cosa per revisar-ho i modificar-ho.

“Tot i que el director aquella setmana no ajudi, al menys posar alguna cosa de la meva part. [...] Jo crec que qualsevol bona actitud arriba als altres.” (M2)

“Jo he de tocar bé amb aquest director i amb qui sigui. Haig de tocar bé per mi.” (M9)

“Cada un ha de saber i ser conscient del seu ritme.” (M4)

O bé, entenen que pot ser ells hi tenen quelcom a veure:

“En molts casos el que anem a buscar al final és pujar la nostra autoestima. Ser músic té molt d'egocèntric.” (M10)

“Costa molt reconèixer les teves pròpies limitacions...un mal concert, una mala setmana o una mala temporada [...] i de vegades no ho saben reconèixer. I això és fatal.” (M7)

El que també es veu, és la facilitat de passar de la capacitat de responsabilitat d'un mateix a l'autoexigència:

“Una nota que esperaves no fallar o un solo on tens quatre notes i en falles una... Potser ningú se n'adona i tu sí, i la decepció és terrible. L'exigència dels companys i de l'entorn és molt alta. El nivell de crítica quan algú no ho està fent bé és alt. Però és moltíssim més alta l'autoexigència. Normalment quan alguna cosa no va bé arribes a casa pensant que ets una merda, com he pogut fallar això... Diem que estem programats així des de petits. La competència ferotge i crua que hem patit des de petits ens va calant.” (M10)

“Jo estic sense tocar més de dos dies i em sento insegur i em costa. Necessito prou temps per recuperar la forma, la resistència, el so, etcètera...” (M12)

“Té totalment a veure amb l'autoexigència. No m'influeixen des de fora. És l'exigència personal.” (M2)

En la mateixa línia, afegim aquests dos últims fragments d'entrevistes. El primer recull conceptes (autoorganització, regular-se, adaptació, flexibilitat, fluir, etc) que hem anat veient durant la present tesi i que coincideixen amb el discurs que fan Manzano, Theorell, Harmat i Ullen (2010) en el seu estudi amb pianistes *The psychophysiology of flow during piano playing* :

“Un ha d’aprendre a hòsties. (Riu.) A través de moltes crisis i de patir molt, aprendre a controlar aquest ego tan delicat que tenim. Jo crec que qualsevol músic ha après a “patades”. Vull dir que una persona que es frustra perquè això no li surt, requereix un control i el control bloqueja. Al fi i al cap no és pot controlar però si fluir, és una cosa diferent. Aconseguir la fluïdesa.” (M2)

I el segon, reflecteix la responsabilitat en relació al *sistema orquestra* del que formo part:

“Passa algo important. Però no perquè jo toqui si no per tot el context. Hi ha gent que s’ha posat guapa, ha pagat la seva entrada, ha aparcat el cotxe, ha dedicat el seu temps i ha vingut a viure algo maco. Sense ells jo no som res. Tampoc sense el director, sense els col·legues... És tot el context el que m’atorga certa responsabilitat de fer-ho bé, que no passi res... En el moment gaudeixes molt, però abans i després...Abans és molt estrès. Em quedo amb la part màgica.” (M6)

9.4.2. Influència de les autopercepcions, creences i decisions dels directius sobre el *sistema orquestra*

Si ens centrem en els directius, els resultats ens indiquen que alguns dels factors generadors de més estrès a dins l’orquestra acaben sent certes decisions preses per aquests. De les decisions preses pels directius, l’augment d’hores d’assaig, és la que genera més estrès, per sobre de l’increment de viatges, canvis a dins l’orquestra i canvis de repertori (vegeu gràfic 8.26, p. 188). Les modificacions laborals i l’augment de concerts, també causen estrès al músic, però menys que les relacions difícils i l’augment d’hores d’assaig.

Amb el que acabem d’exposar i el que s’ha esmentat a l’apartat anterior i al de resultats, podem afirmar que les decisions preses pels directius afecten i repercuteixen en el benestar i en el rendiment del *sistema orquestra*. Tot i així, és important remarcar que aquests resultats no afirmen que les decisions dels directius provoquin realment els malestars en el músic, però sí que aquests ho poden percebre i ho viure així.

Per últim, la forma que tingui el directiu de percebre el seu entorn farà que es generi un tipus de realitat o altra. És a dir, segons com s’observi a sí mateix i al sistema. Per exemple, qui considera que és ell pels músics? Qui són els músics

per ell? Quina concepció té de la jerarquia i l'autoritat? Quines creences manté en relació a com s'ha de mostrar davant del grup? Quin estil de lideratge ha d'usar? Quina percepció té de l'orquestra i dels músics que la conformen, del què significa ser líder (de secció, d'orquestra o d'administració), la idea que tingui del que representa tocar (si és un treball psicofísic o no), etc, seran qüestions que afectaran al sistema. Aquestes mateixes apreciacions coincideixen amb les asseveracions que fan Henry Fogel (2010 i 2012) i Salvador Mas (2011). Aquest últim trasllada el model de direcció musical a l'entorn empresarial amb l'objectiu que els ajudi a conjuntar veus, projectes i visons.

9.4.3. Resum 3

Què s'ha comprovat a partir dels resultats? Què es pot despendre amb el suport de la bibliografia revisada? Què es pot especular?

- a. A partir d'altres recerques donem per sustentat que el músic és un sistema a dins de sistemes, entre ells, l'orquestra. Quan una part del *sistema orquestra* es veu afectada, repercuteix sobre la resta del sistema, és a dir en la pròpia orquestra i en els músics que la conformen. També donem per establert que la manera com el músic es percep a sí mateix i al seu entorn, les creences que es construeix i les decisions que pren l'afecten a sí mateix i a la relació interdependent amb la resta de components de l'orquestra.

A partir dels tres instruments de mesura hem recollit algunes percepcions, creences i decisions del músic que ens ajuden a entendre millor com es dona aquesta interdependència i de quina manera afecta al seu rendiment i benestar. Hem trobat el següent:

- b. El músic se sent altament satisfet (proper al 9 sobre 10 de mitjana) pel fet de ser músic i de tocar, en concret, el seu instrument. Estem davant un col·lectiu que estima i gaudeix de la seva professió.
- c. A pesar de les dificultats relacionals amb la resta de músics la gran majoria prefereixen tocar en companyia i no a soles.

- d. Les preguntes obertes dels qüestionaris ens mostren que dintre dels seus objectius no reporten el desig de tocar com a solistes. En les entrevistes en profunditat es veu que, o bé estan satisfets i tenen més tranquil·litat en el lloc que ocupen, o bé no els compensa passar per tot el que implica accedir a una plaça de més alta jerarquia. Aquest planteig trenca amb la imatge de músic solista frustrat que acaba tocant en una orquestra.
- e. Als qüestionaris els músics expressen el plaer de tocar en grup. Amb les entrevistes descobrim com, aquest fet, alimenta el seu benestar. Per contra també afirmen que, amb les dificultats relacionals (siguin altres músics o directius), creix el malestar, apareixen molèsties psicofísiques i baixa clarament el rendiment.
- f. Pensem que la preferència de tocar a soles, segons com actuï la persona, podria dificultar la cohesió de grup o afavorir la fragmentació. Amb les nostres dades hem trobat que el petit percentatge que testifica preferir tocar a soles segueix mostrant-se molt satisfet de tenir i fer la feina que fa. La valora i el seu major desig és avançar professional i personalment. El punt diferenciador l'observem en com perceben el seu entorn, com construeixen a partir d'aquí les seves creences i finalment quines decisions prenen al respecte. Molt breument, el que es veu en les respostes dels qüestionaris és que consideren que no poden aconseguir els seus objectius per qüestions externes (pressió dels companys, director, crisis, etc). És a dir, responsabilitzen als altres i a l'exterior d'allò que creuen que els hi succeeix esperant que la solució vingui de fora. Les frases que utilitzen mostren que no acaben d'assumir ni confiar en el seu propi lideratge. A la nostra manera d'entendre considerem que això limita l'expansió del seu potencial i, alhora, el benestar, el rendiment i el potencial de l'orquestra. Pensem que, com a col·lectiu, pot resultar interessant tenir present aquesta realitat. Per contra, recordar que, tot i les dificultats, estimen la seva professió. Aquest és molt bon punt de sortida.

- g. S'ha detectat una correlació significativa amb el grau de satisfacció i l'estrès. Els músics al·leguen sentir major satisfacció i menys estrès quan estan bé amb el grup de músics i directius, i menor satisfacció i major estrès si no estan bé amb aquests.
- h. Per altra part, amb les fitxes-test i el suport de les entrevistes, hem vist que els conflictes de relació afecten els músics emocionalment, la qual cosa reverbera a nivell global de la persona. És a dir, també corporal i mentalment. Estem parlant doncs d'una afectació sobre el benestar i el rendiment del músic individual i, al ser una qüestió relacional, també del col·lectiu.

A partir de les dades que s'han recollit hem detectat algunes contradiccions que no esperàvem:

- i. La primera és que el músic percep el seu estat de salut com a notable. Tot i així sorprèn que una gran part de l'orquestra afirmi prendre algun tipus de substància, principalment analgèsics i tranquil·litzants, per atendre malestars que relacionen amb l'activitat musical. Això ens suggereix que o bé el grau de salut que creuen percebre no és tan notable, ja que en aquest cas seria innecessari el consum de medicines, o bé han normalitzat el fet d'ingerir medicaments. Al nostre entendre, interpretem aquest fet com una mostra de normalització del dolor. El músic aprèn a conviure-hi i posteriorment el normalitza generant la creença que aquest dolor formar part de la tasca artística que desenvolupa.
- j. La segona contradicció la trobem quan, a l'hora de buscar mesures per atendre els símptomes, una part important decideix desatendre'ls o bé recorren a solucions poc adequades pel tipus de patologia que manifesten. És a dir, quasi la meitat de la mostra reporta patir o haver patit molèsties psicofísiques, un grup més reduït només físiques i un grup molt baix, només psicològiques. Tot i així, opten majoritàriament pels tractaments físics, independentment de patir molèsties psicofísiques o només psicològiques.

- k. La tercera contradicció l'observem quan els músics assenyalen que el seu grau de salut és notable i, paral·lelament, quasi la meitat de la mostra diu modificar l'alimentació a causa d'ansietat o estrès. Segons el nostre entendre, o bé la percepció del seu estat de salut està distorsionada o bé mantenen la creença que l'ansietat o l'estrès van deslligats del concepte salut. Especulem que, darrera d'aquesta contradicció, per un costat s'amaga una concepció fragmentada i inconscient del concepte "salut" (que no inclouria la part psicològica) i, per l'altra, hi hauria una percepció segmentada del seu propi sistema.

En relació al cos i la consciència corporal:

- a. Les respostes dels qüestionaris indiquen que, avui dia, els músics ja consideren, quasi en el 100% de la mostra, que, al tocar, fan un treball físic. Amb les fitxes-test i les entrevistes en profunditat s'ha vist com alguns comencen a ser conscients que realitzen un esforç més que corporal, involucrant també la part mental i l'emocional.
- b. Quasi la meitat de la mostra assevera perdre la consciència del cos quan es concentra en quelcom extern o la mantenen només si senten dolor.
- c. Tot i que les diferències no han resultat significatives, hem pogut veure com aquells que tenen un menor grau de consciència corporal tenen un comportament més egoaliè (busquen a fora el motiu pel qual creuen sentir les molèsties, sense plantejar-se si la seva actitud o comportament hi pot tenir res a veure). Per contra, els músics amb major grau de consciència corporal, mostren un comportament més egosintònic (entenen que formen part d'allò que els hi succeeix i veuen que poden fer alguna cosa per modificar-ho).
- d. En relació a l'estrès, el major percentatge de músics no estressats sempre correspon als que tenen més consciència corporal.
- e. Per últim, hem detectat que les decisions preses pels directius afecten i repercuteixen en el benestar i rendiment del sistema orquestra, sigui per la percepció d'estrès que afirmen patir els músics a conseqüència d'elles,

o per l'atribució que en fan els mateixos músics, de l'aparició de molèsties, arrel d'aquestes decisions. Sigui com sigui, volem insistir que aquests resultats no indiquen que les decisions dels directius provoquin realment els malestars en el músic, però sí que, en alguns casos, aquests ho perceben i ho viuen així.

En relació als càrrecs directius:

- a. Pensem que només amb les respostes a les preguntes 46, 47 i 48 del qüestionari (vegeu p. 299) s'obté un "termòmetre" per detectar el clima de l'orquestra. És a dir, quina és la visió limitant (dificultat o resistència al canvi) del grup, i a conseqüència, quin és el potencial de creixement. Per últim aporten informació rellevant. Això és, a pesar de les diferències, el grup comparteix un propòsit, la passió per la música i per la professió de músic, la qual cosa dóna als líders un punt de partida sòlid on agafar-se per impulsar l'orquestra.
- b. La resposta a aquesta pregunta "Què és per a tu la música?" ens descobreix què estimula al músic. Allò amb el que creu, que valora i que representa el motor per seguir fent el que fa. Si recordem els resultats, les respostes "vida, comunicació i una feina que m'agrada", representen el 83,33% (n=90).

Capítol 10. Conclusions teòriques i pràctiques

10.1. CONCLUSIONS TEÒRIQUES	249
10.1.1. INTEGRACIÓ CORPORAL, EMOCIONAL I MENTAL	249
10.1.2. DEMANDA PSICOFÍSICA I CONSCIÈNCIA	250
10.1.3. AUTOPERCEPCIÓ I ESTAT DE SALUT, MOLÈSTIES I CAUSES	251
10.1.4. SATISFACCIÓ DEL SISTEMA MÚSIC	252
10.1.5. SINÈRGIES: MÚSICS, DIRECCIÓ D'ORQUESTRA, GERÈNCIA PÚBLIC	252
10.1.6. CONCLUSIÓ FINAL	253
10.2. CONCLUSIONS PRÀCTIQUES	254
10.2.1. CAPALS SISTEMA MÚSIC	254
10.2.1.1 Globalment	254
10.2.1.2 Aprenentatge	256
10.2.1.3 Entrenament	257
10.2.2. CAPALS SISTEMA D'ORQUESTRA	260
10.3. CONCLUSIONS REFERENTS ALS SISTEMES DE MESURA	262
10.4. LÍMITS DE LA RECERCA	263
10.5. PROPOSTES DE FUTUR	265
10.5.1. GENERALS	265
10.5.2. PER AVANÇAR EN L'ESTUDI DEL SISTEMA MÚSIC	267
10.5.3. PER AVANÇAR EN L'ESTUDI DEL SISTEMA D'ORQUESTRA	269

En aquest apartat exposarem les conclusions més rellevants que es desprenen de la present recerca. Les hem dividit en teòriques i pràctiques. En aquestes últimes, volem mostrar l'aplicabilitat del que s'ha recollit des de la teoria.

10.1. Conclusions teòriques

Aquestes conclusions s'han estructurat en cinc apartats: integració corporal, emocional i mental; demanda psicofísica i consciència; autopercepció: estat de salut, molèsties i causes; satisfacció del sistema músic; sinèrgies: músics, direcció d'orquestra, gerència i públic.

10.1.1. Integració corporal, emocional i mental

1. El músic es comporta com un tot indivisible al que anomenem *sistema músic*. Això vol dir que per a la seva comprensió necessita ésser mirat de forma integral, atenent les dimensions corporal, emocional i mental. Per altra part, el músic és un sistema immers a dins d'un altre: el *sistema orquestra*. Així que caldrà també tenir en compte les xarxes de relacions que es creen amb els altres components del *sistema orquestra* on està immers.
2. La correlació emocional-mental és la que es mostra més forta. L'alta correlació corporal-emocional reafirma la idea que, el que succeeix emocionalment, reverbera a la part física i que les vivències corporals afecten l'emoció. Per últim, les dimensions corporal i mental també s'afecten mútuament. D'aquí es desprèn que per a aconseguir una bona interpretació, el músic necessita sentir-se sa físicament, estar emocionalment equilibrat i confiar en sí mateix.
3. La "fotografia" que s'ha pogut fer de l'evolució temporal del comportament de les dimensions corporal, emocional i mental, ens ha permès observar com cada *sistema músic* descriu un dibuix diferent als de la resta. Seria com la seva "petjada" d'identitat personal que el distingeix.
4. Estimem que les fluctuacions que es veuen en les "petjades" de cada *sistema músic*, responen a les múltiples adaptacions intel·ligents que fa el sistema al relacionar-se i intercanviar amb el medi (davant cada director, obres

diverses, situacions relacionals amb altres músics, sales i acústiques diferents, etc).

5. Les correlacions corporal, emocional i mental són més altes en les situacions que podríem considerar de menys estrès o compromís (un assaig, quan estan dirigits pel director titular i un cop ha finalitzat l'activitat musical). Trobem una excepció rellevant, quan el músic assaja sol, les correlacions entre les dimensions corporal, emocional i mental són més baixes que quan hi ha un director que el dirigeix (titular o convidat).

10.1.2. Demanda psicofísica i consciència

6. L'activitat musical suposa un esforç psicofísic que implica una alta demanda a nivell corporal, emocional i cognitiu. Quasi el 100% de la mostra, considera que, al tocar, fan un treball físic. Un percentatge menor comença a ser conscient que realitza un esforç més que corporal, involucrant també la part mental i l'emocional.
7. Per atendre aquestes exigències un important percentatge de músics realitza activitat físic-esportiva de forma habitual. Tot i així, encara hi ha un tant per cent molt elevat, de músics que pateixen o han patit molèsties físiques, psíquiques o ambdues (aquestes representen la major part).
8. Quasi la meitat de la mostra assevera perdre la consciència del cos quan es concentra en quelcom extern o la mantenen només si senten dolor.
9. Hi ha una tendència, que no es pot generalitzar, on es veu que aquells que tenen un menor grau de consciència corporal mostren un comportament més egoaliè (busquen a fora el motiu pel qual creuen sentir les molèsties, sense plantejar-se si la seva actitud o comportament hi pot tenir res a veure). Per contra, els músics amb major grau de consciència corporal, mostrarien un comportament més egosintònic (entenen que formen part d'allò que els hi succeeix i veuen que poden fer alguna cosa per modificar-ho).

“Tot i que el director aquella setmana no ajudi, al menys posar alguna cosa de la meva part. [...] Jo crec que qualsevol bona actitud arriba als altres.”
(M2)

“Jo he de tocar bé amb aquest director i amb qui sigui. Haig de tocar bé per mi.” (M9)

10. El major percentatge de músics no estressats sempre correspon als que tenen més consciència corporal.

10.1.3. Autopercepció: estat de salut, molèsties i causes

11. El músic percep el seu estat de salut com a notable. Tot i així una gran part de l'orquestra afirma prendre algun tipus de substància, principalment analgèsics i tranquil·litzants, per atendre malestars que relacionen amb l'activitat musical. Entenem que o bé el grau de salut que creuen percebre no és tan notable, ja que en aquest cas seria innecessari el consum de medicines, o bé han normalitzat el fet d'ingerir medicaments.
12. Paral·lelament, quasi la meitat de la mostra diu modificar l'alimentació a causa de l'ansietat o l'estrès relacionat amb l'activitat musical. Tot i així, afirmen percebre's amb un estat notable de salut. Es detecta una concepció fragmentada i inconscient del concepte "salut" (que no inclouria la part psicològica) i, per l'altra, hi hauria una percepció segmentada del seu propi sistema.
13. La majoria de músics pensa que la causa de l'aparició de les seves molèsties està en les dificultats relacionals amb els companys i/o amb el director d'orquestra. És a dir, atribueixen majorment les causes a altres qüestions més enllà de les merament tècniques (postures nocives, repeticions, sobre-ús muscular o altres).
14. Independentment del tipus de molèstia que apareix, la població acostuma a recórrer a solucions de tipus físic o directament a desatendre el símptoma. Només una petita part dels que pateixen molèsties psicofísiques decideix optar per rebre una atenció específica en aquesta àrea. Faltaria saber si és perquè no volen, no troben o no saben on anar, o bé prefereixen obviar els símptomes que no siguin explícitament físics.

10.1.4. Satisfacció del sistema músic

15. El músic se sent altament satisfet (proper al 9 sobre 10 de mitjana) pel fet de ser músic i de tocar, en concret, el seu instrument. Això trenca amb la imatge que és té de músic solista frustrat que acaba tocant a l'orquestra. Estem davant un col·lectiu que estima i gaudeix de la seva professió i que estan satisfets de tocar amb altres però descontents amb certes qüestions relacionals i de procedir del col·lectiu, sigui amb companys i/o directius (d'orquestra o gerència).
16. Tot i les dificultats relacionals, el músic prefereix tocar en grup que a soles. El grau de satisfacció amb la relació dels companys músics és notable, siguin de dins o de fora de la seva secció. Els mateixos músics reconeixen que són molt durs jutjant-se a si mateixos, als companys i també als directors. Acaben coincidint amb un tipus de missatge conciliador i plantegen la possibilitat de canvi:

“Hi hauria d’haver una manera de generar aquesta complicitat entre tots, tot i que hi hagi tensions, cohesionar. De generar una mica d’empatia per a aquell que no suportes o per l’altre...” (M5)

10.1.5. Sinèrgies: músics, direcció d'orquestra, gerència i públic

17. Els músics gaudeixen i valoren les ocasions en que són dirigits per un director que els respecta, que creu en el que són capaços d'oferir com a músics individuals i com a orquestra. També valoren que el director sigui savi tècnicament, però sobretot capaç de sentir i transmetre sentiment generant empatia.
18. A nivell administratiu consideren rellevant que els perfils de gerència contractats coneguin la realitat del músic.
19. Apareix un sentiment unificat del que alguns anomenen “moments màgics”. Això és, quan hi ha una connexió entre músics, director i públic i es crea quelcom on tots hi participen (sinergia grupal).
20. Els conflictes relacionals entre els músics i la falta de cohesió entre aquests, els directors i gerència, provoca fragmentació en el *sistema músic* i el *sistema*

orquestra, creix el malestar, apareixen molèsties psicofísiques i baixa clarament el rendiment. Aquesta realitat confirma la necessitat de cuidar la interdependència i les relacions entre músics, directors d'orquestra i gerència.

21. Les decisions preses pels directius afecten i repercuteixen en el benestar i rendiment del sistema orquestra, sigui per la percepció d'estrès que afirmen patir els músics a conseqüència d'elles, o per l'atribució que en fan els mateixos músics, de l'aparició de molèsties, arrel d'aquestes decisions. Siguí com sigui, aquests resultats no indiquen que les decisions dels directius provoquin realment els malestars en el músic, però sí que, en alguns casos, aquests ho perceben i ho viuen així.
22. Cal considerar les preguntes 46, 47 i 48 del qüestionari (vegeu p. 299) com un "termòmetre" per detectar el clima de l'orquestra. És a dir, quina és la visió limitant (dificultat o resistència al canvi) del grup, i per tant, quin és el potencial de creixement.
23. La resposta a aquesta pregunta "Què és per a tu la música?" ens descobreix què estimula al músic. Allò amb el que creu, que valora i que representa el motor per seguir fent el que fa. Les respostes "vida, comunicació i una feina que m'agrada", representen el major percentatge de respostes.

10.1.6. Conclusió final

Tot està connectat. Res és el que sembla.

L'orquestra s'observa habitualment com una suma d'individualitats, quan s'hauria de mirar de forma sistèmica. Com un ésser viu creat per la suma de les energies de cada músic on el resultat és més que la suma de les parts. Els mateixos músics tenen una mirada segmentada de sí mateixos i de l'orquestra. Quan emmalalteix una part del *sistema músic* d'alguna manera afecta la resta del seu sistema. Qualsevol malestar del *sistema músic* representa un malestar del *sistema orquestra* i viceversa. Ara bé, qualsevol capacitat del músic és també una capacitat de l'orquestra.

Més enllà de les dificultats que hem vist, ens trobem davant d'un panorama més que encoratjador. A pesar de les diferències, el grup comparteix un propòsit superior, la passió per la música i per la professió de músic. Majorment, han definit la música com "vida". Això dona als líders un punt de partida sòlid, pensem que excel·lent, on agafar-se per impulsar l'orquestra.

10.2. Conclusions pràctiques

Vivimos en un mundo con una herencia musical profunda, hermosa y sofisticada, y con miles y miles de músicos de talento. Debería ser prioritario para músicos jóvenes y maduros, profesores e instituciones por igual hacer acopio de esta rica fuente de excelencia humana, porque sin músicos vivos la música no puede vivir.

Schippers.

Aquestes inspiradores paraules de Schippers, a "The musician's body" (Rosset i Odam, 2007), transmeten exactament l'actitud que, al nostre entendre, s'hauria de prendre per fer passos cap endavant. Cuidar el valor de la música i celebrar que tantes persones desitgin dedicar-hi el seu temps i el seu talent. Partint del que s'ha treballat en aquesta recerca, aquesta és la nostra proposta:

10.2.1. Cap al sistema músic

10.2.1.1 Globalment

1. **Idea bucle.** Tenir present que el que afecta al *sistema músic* repercuteix al sistema orquestra i a l'inrevés.
2. **Músic, persona.** Fer un treball de sensibilització amb el músic per fer palès que el músic, primer, és persona. A partir d'aquí donar espai a converses que habitualment no es tenen i s'acaben enquistant en el silenci o en la queixa, que tan mal hem vist que fa al propi músic i al col·lectiu.
3. **Líder de sí mateix.** Crear espais perquè el músic tingui opció de revisar si es contempla com a líder de sí mateix, responsabilitzant-se de les seves decisions, o com a "víctima" del sistema. Creiem que per a construir el seu lideratge i sensibilització caldria que és fes preguntes com:

- a. De quina forma em cuido com a persona i músic? Fins on sóc conscient que al cuidar-me cuido una mica més l'orquestra de la que formo part? De quina manera m'implico perquè l'orquestra toqui esplèndidament? Per què segueixo decidint seguir en aquesta orquestra? Què m'aporta i què li apporto? Com cuido la relació amb l'altre? De quina manera em comunico? Què decideixo fer davant d'una situació difícil? Què poso de mi per contribuir a que millori? Que podria posar de mi, que ara no estic posant?...
 - b. Sensibilitzar al músic vol dir acompanyar-lo que a descobreixi que hi ha coses que sí estan a les seves mans revisar i que si ho considera (i dins del possible) les pot modificar. Per exemple, la forma com escull relacionar-se, com percep l'entorn, quines decisions pren, com actua, etc. Es tracta de gaudir i viure, no sobreviure. El fet de responsabilitzar-se del que viu el farà sentir més lliure i en els moments difícils, serà més fàcil que recordi que formar part d'una orquestra és, en tot cas, la seva opció personal.
4. **Cura integral.** Pel que fa a la forma de cuidar-se, proposem treballar amb una visió integradora. És a dir, fer present la part corporal, emocional i cognitiva del músic. Ja hem vist que les tres dimensions tenen una alta correlació. Treballant-les conjuntament propiciem que es generi una sinèrgia; l'una ajuda la construcció de l'altra. En resum, treballar als tres nivells per ajudar a alliberar el "jo" de l'estructura de caràcter defensiva (a nivell corporal, emocional i cognitiu) on es troba "incrustada" la persona.
5. **Transversalitat.** Seria bo que es mantingués aquesta visió de treball en qualsevol fase de la trajectòria vital del músic, tant en el moment de l'aprenentatge com en el professional. I compartir aquest missatge, amb els diferents entorns on oferim un servei al músic, perquè hi pugui haver l'opció de fer un acompanyament consistent i alineat. Això és, centres d'aprenentatge, entorns professionals, centres de salut, etc.

10.2.1.2 Aprenentatge

1. **Prevenció.** Replantejar-se el pla d'estudis de les formacions de base (escoles de música, conservatoris, etc) perquè valorin la possibilitat d'incorporar aquesta visió sistèmica des de l'inici de la formació de l'estudiant. Aquesta actitud és una eina preventiva cap al benestar i el rendiment. Per altra part, crea una cantera de futurs professionals que ja disposaran d'aquest bagatge. En aquesta línia, l'Escola Municipal de Música Josep M^a Ruera (Granollers), ja va encetar fa uns anys un programa que contempla la integració i està donant bons resultats.
2. **Cantera docent.** Podríem dir que venim d'un buit, a nivell formatiu, en aquest camp. Sent una mica crítics, i recuperant les paraules d'un pedagog que va aparèixer uns instants a televisió i de qui no en sabem el nom, s'estan preparant docents i professionals per treballar en el segle XXI, formats per mestres del segle XX i amb estratègies del segle XIX. És evident que aquesta afirmació no és generalitzable, però pel que hem sentit a les entrevistes i hem conegut al llarg dels anys de la nostra professió, aquest és el discurs predominant. Sigui com sigui, la majoria del professorat actual, a l'època d'estudiant, ha tingut poques o cap ocasió de rebre coneixements en educació i consciència corporal, treball emocional i cognitiu, vinculat a l'activitat musical. Des d'aquí, pensem que podria ser interessant crear propostes formatives perquè, els docents i professionals en actiu, puguin accedir a aquest coneixements amb l'objectiu d'agafar seguretat i disposar de recursos i eines aplicables a aquesta línia de treball.
3. **Sinèrgia grupal.** Novament, des de la formació de base, propiciar un treball que promogui la sinèrgia grupal i el descobriment del "caliu" que aquesta pot proporcionar. El músic passa moltes hores treballant sol i tancat. Per altra part, en moltes ocasions, es fomenta la formació de músics solistes quan, al cap del temps, la gran majoria acaba sent un músic de conjunt. Des d'aquí, pensem que seria bo treballar la comunicació i el sentiment d'equip, en

qualsevol col·lectiu de músics, des de les edats més primerenques fins a les fases professionals.

4. **Flexibilitat.** A la fase d'aprenentatge i també a la professionalització seria bo oferir espais per a la improvisació, jugar amb l'instrument per sortir de la perfecció i la pauta tan precisa. Un dels músics ho expressava així:

“Tocar en altres agrupacions en què tu decideixes el criteri musical, improvisar un blues, un rock, jazz...entrar en un flux, perquè allò [la partitura] és una referència però no és la Bíblia [...] La música clàssica està escrita d'una manera tan concreta [...] que és com la Bíblia. Ho tens tot pautat [...] La precisió, ser tan pulcre, tan correcte.... [...] Sembla que no et permeti la flexibilitat. Quan ens treuen la partitura i ens diuen toca alguna cosa... O et saps una obra que has estudiat de memòria o et costa improvisar la cançó de la sèrie de Bob Esponja.”
(M5)

5. **Canvi de paradigma.** Hem vist que una gran part dels malestars psicofísics de l'orquestra venen (o els músics així ho perceben) originats per dificultats relacionals. Pensem que seria bo portar a debat certes qüestions. Les orquestres estan formades per quasi cent persones. Des dels bells inicis se'ls ha preparat per passar infinitat de proves, per guanyar-les, per fer-ho sempre millor que la persona del costat, penso que confonent-les amb el missatge que “són” únicament el que “fan”. Es fomenten personalitats amb trets narcisistes, preparades per l'aguant, que busquen la perfecció impossible i que, finalment, masses vegades, van cap al desgast, l'estrès i la frustració. I després amb aquest panorama els demanem que toquin junts, tranquils i relaxats... És possible que, quelcom de tot aquest procés, es pugui fer millor. Des dels inicis. Penso que estem parlant d'un canvi de paradigma educatiu, professional i social, que va més enllà de la música. En definitiva, un canvi que està en mans de cadascun de nosaltres iniciar.

10.2.1.3 Entrenament

1. **Dolor, el gos lladrador.** La capacitat de percebre el dolor és una acció intel·ligent del cos per tal de prevenir mals majors. La societat, però, ajuda a anul·lar aquesta capacitat. Ens ajuda a la desconexió de nosaltres mateixos. Com els nadons que després de plorar molt, esperant la presència dels pares,

aprenen a mantenir-se en silenci quan entenen que aquests no hi aniran, el cos també aprèn a entrar en silenci, tot i que això no significa que no tingui coses a dir. Aprenem a no escoltar-lo. Aquest és un dels primers “entrenaments” i aprenentatges que adquirim, “fer callar” el cos quan ens avisa que quelcom no va prou bé. Des d’aquí, proposem al músic “entrenar-se”, en els seus assajos, a utilitzar com a base la propiocepció i la consciència corporal, emocional i cognitiva. Com hem vist, ja hi ha escoles que treballen en aquesta línia. En tot cas, insistim en la necessitat d’iniciar aquest tipus d’aprenentatge des dels inicis i mantenir-lo durant la trajectòria professional.

2. **Fluir.** Tenir molt bona propiocepció no significa tenir una consciència corporal sana. Per exemple, hipertonicar exageradament la musculatura de tot el cos necessita la propiocepció per saber quins músculs es treballen en cada moment. Això però, no és sinònim que el que promogui sigui sa per aquella estructura òssia i muscular. El cos fa la seva feina indicant quan arriba al límit i assenjala a partir de quin moment està patint. La qüestió és quin grau de consciència tenim per entendre el missatge? En aquest sentit, proposem treballar la propiocepció i també la consciència corporal, perquè ambdues es converteixin en aliades, en favor del benestar i el “sa” rendiment del músic. Així, en els assajos personals, es pot ajustar a la seva pròpia realitat corporal, emocional i mental i entrenar segons el que s’està donant aquell dia i en aquell moment precís. Per exemple, quan ballem amb algú ens coordinem amb l’altra persona, el ritme, el moviment, els moments d’iniciar, d’aturar... Proposem que en les hores d’assaig personal, el músic balli amb sí mateix, amb el suport de la consciència corporal, emocional i cognitiva. A partir de la informació d’aquestes, anar trobant l’estratègia i el format a seguir en aquella sessió concreta: quin ritme, quants descansos, de quanta durada, quant temps d’acció, per quines obres començar, quins passatges, quina intensitat, etc. L’objectiu és fer l’assaig el més fluid i efectiu possible, aconseguint el mínim desgast amb el millor aprofitament d’energia i de temps, respectant-se a sí mateix, per seguir plenament en forma i mantenir la motivació.

3. **Variabilitat.** Per suposat, un músic no és un reproductor que tocarà una mateixa peça, de forma “exacte i perfecta”, infinites vegades. Tot i així, la perfecció extrema que el propi músic es demana el porta a aquesta creença. Tant en els assajos individuals com en els grupals, proposem jugar amb la variabilitat, l’assaig-error, els canvis en totes les variables (ritme, intensitat, pressió, velocitat, etc) per portar l’organisme a nous reptes i donar-li l’oportunitat de generar noves connexions i aprenentatges. Avui dia en el camp de l’activitat física i l’esport s’estan veient grans progressos al treballar amb la variabilitat. Això és, en lloc de repetir una vegada i una altra una seqüència (sèries de velocitat, llançaments, etc), es tracta de proposar diverses situacions on es canvien les condicions habituals de treball. Per exemple, si es competeix sobre tartan, experimentar en els entrenaments sobre arena o terrenys pedregosos per donar opció a enfortir els turmells d’altres formes. En ocasions, algunes estratègies molt útils poden semblar fora de context (corre amb menys llum, jugar amb equilibris inestables, etc). L’objectiu sempre és que l’organisme pugui preparar-se més enllà del que ja coneixem i del que estem habituats. Enriquir el ventall de respostes i entrenar-se per a donar solucions sanes i eficients per a cada canvi detectat a l’exterior.
4. **Planificació de la temporada.** Novament el camp de l’activitat física i l’esport ens dóna referències en aquest aspecte. L’esportista, per obtenir bons resultats i prevenir lesions, fa una planificació dels seus entrenaments a llarg termini. Els equips també fan aquesta planificació per evitar desgasts innecessaris que podrien ser nocius. La pèrdua de la visió sistèmica a nivell de grup, espai i temps, provocarà sobrecàrregues i major desgast de la persona i del conjunt de l’orquestra. Pel que s’ha vist en aquesta recerca, tenim dubtes que l’estratègia (selecció d’obres, distribució en el temps, ubicació de les sessions de gravació, etc), sigui la millor opció de cara a donar resultats òptims, prevenir lesions, mantenir el benestar de l’equip i evitar costoses baixes.

10.2.2. Cap al Sistema orquestra

1. **Propòsit superior de l'orquestra.** Revisar el propòsit sota el que s'ha construït l'orquestra. Amb quina intenció? Quan es fa la selecció dels gerents, directores i músics, es té present aquesta realitat? De quina manera ens assegurarem que els seleccionats comparteixen i es comprometen a cuidar la filosofia de l'orquestra a la que s'està accedint?
2. **Riquesa.** Proponem que es faci una reflexió entorn a la riquesa que ofereix l'orquestra mesclant jovent i gent més gran. Principalment amb les entrevistes s'ha vist que el jovent dona energia renovada, estan a alts nivells de tècnica, tenen la força i vitalitat de la joventut, però també menys grau de consciència i més estrès. Els més veterans, aporten experiència de tocar i tenen un llarg bagatge:

“Vas aprenent quins són els moments delicats d'una obra, on t'has de desgastar i on no...” (M10)

“Amb els anys et coneixes molt millor, saps negociar més amb el teu cos, ho saps portar millor. Emocionalment... La qüestió dels nervis... Professionalment estàs molt més madur. Saps relativitzar-ho tot més. Tens més experiència; molt més repertori (que és una cosa important); més recursos; etcètera.” (M7)

3. **100 egos.** Durant la recerca hem escoltat, en boca de molts directius i músics d'arreu del territori espanyol, frases com:

“És difícil tenir un col·lectiu amb cent egos i no tenir absolutament cap estratègia per cohesionar-los. Cent persones per tocar juntes, cadascuna amb una individualitat, d'un lloc, cultura, escola, país o continent diferent”. (M10)

“Quan tu sents que no estàs afinat...Tothom té l'instint d'adaptar-se però també hi ha aquest sentiment de que joestic bé i els altres no”. (M7)

Des d'aquesta realitat suggerim un treball a nivell del *sistema orquestra* (gerència i administració, director titular i músics). Els punts que venen a continuació volen ser una proposta en aquesta direcció.

4. **Líders que promouen líders i cohesió d'equip.** La realitat del director d'orquestra, és en moltes ocasions poc visible i des d'aquí pot ésser, poc compresa. La figura de líder a dalt del pedestal pot eclipsar altres situacions

menys agradables. Per exemple, la presa de decisions difícils que desencadenen en conflictes, la conciliació d'opinions divergents, col·locar-se davant d'un col·lectiu de músics que avaluen cada un dels seus passos, observar les cares (algunes més entusiastes que d'altres), cohesionar l'equip i muntar un programa amb temps rècord, etc. Els mateixos músics reconeixen la dificultat d'aquesta figura i com en alguns casos en fan judicis massa ràpids. Paral·lelament, alguns directors entren en lluites de poder poc aconsellables. Des d'aquí, i pel benestar i millor rendiment del *sistema orquestra*, considerem que seria adequat donar eines de suport perquè els directors que ho requereixin puguin gaudir i no patir del lideratge. Eines per crear un clima propici de grup i un bon context de treball que treballi la comprensió global, la interdependència i el propòsit superior de l'orquestra. Això servirà per atendre la fragmentació, la rivalitat i la reactivitat, que ja hem vist que són tres dels patrons a millorar a dins l'orquestra, i arribar a que tots els músics s'impliquin, no des de l'obediència, si no des del compromís. Finalment, com dèiem en el "preludi" d'aquesta tesi "construir una catedral".

5. **Càrrecs directius.** El que acabem d'esmentar seria també aplicable als càrrecs directius de gerència i administració. Sigui com sigui, proposar models de treball encaminats a obtenir una visió més àmplia, no limitant, del col·lectiu del que formen part.
6. **Tipus d'intervencions.** Per acabar proposem intervencions, inclòs de curta durada, que moguin per un costat a la sensibilització i regeneració del desgast col·lectiu i per l'altra a trobar els objectius comuns compartits pels diversos estaments:
 - a. Determinar els objectius comuns de tota l'organització.
 - b. Obtenir una visió més àmplia del sistema organitzatiu en el que se està immers i apreciar les fortaleses de les que es disposa per a aconseguir els millors resultats en allò que es proposin.
 - c. Millorar la gestió de l'energia mental, emocional i física per a crear les millors respostes als reptes que es presenten.

- d. Potenciar el lideratge i Co-lideratge amb la presa d'iniciativa i assumpció de riscos, generant un marc d'aprenentatge i desenvolupament continu.
- e. Actuar des de la part més genuïna de cada persona i estimular a la resta de músics perquè escullin la seva forma particular de cooperar de cara al millor funcionament de l'organització.
- f. Promoure converses a nivell vertical, horitzontal i transversal que permetin acordar i coordinar accions de forma àgil davant reptes importants.
- g. Liderar els canvis i transicions de l'organització amb determinació, flexibilitat, serenitat i sentit de la interdependència.

10.3. Conclusions referents als sistemes de mesura

Entorn a la metodologia mixta

El fet d'explorar diversos nivells i dimensions de l'objecte d'estudi amb eines qualitatives i quantitatives, ens ha proporcionat una perspectiva més completa i ens ha permès arribar més enllà del que haurien mostrat les primeres evidències. Per exemple, si ens haguéssim quedat únicament amb les dades despreses a partir de les fitxes-test (vegeu taula 8.3, p. 170), hauríem defensat fèrriament la idea que el músic s'autopercep com a ésser integrat a nivell corporal, emocional i mental. En canvi, la realitat del músic, com ja s'ha mencionat, després de valorar els resultats obtinguts triangulant les tres eines metodològiques, ha resultat ser bastant més complexa i s'han trobat varies contradiccions exposades anteriorment. Trobar aquestes contradiccions és, segons Greene i Caracelli (2003, pp., 91-110), una de les cinc principals característiques que ofereixen els mètodes mixtos. Ens afegim al discurs de Castañer, Camerino i Anguera (2013, p., 36), on després de fer un balanç objectiu sobre els mètodes de recerca mixtos, en recomanen el seu ús, sobretot en estudis d'activitat física i esport on s'estableixen relacions dinàmiques entre els seus elements.

Per altra part, això reafirma que l'ús únic i exclusiu dels criteris empíric i quantitius clàssics poden ser insuficients o poc aclaridors per explicar certes qüestions.

“Per a què ens hauria de servir saber quants grams pesa un pensament? O quants centímetres amida un sentiment? Les apreciacions qualitatives, la inferència i l'experiència directa i sentida es mostren en certs casos, com valuoses i adequades eines de coneixement” (Palmero, 2012, p., 51).

En contraposició als avantatges, s'ha de dir que la combinació d'aquestes eines ens ha suposat un esforç incrementat durant tot el procés de recerca. S'ha necessitat dissenyar tres instruments, passar per tres processos de recollides de dades i, posteriorment, cada eina ha demanat una dedicació important a les fases subsegüents. En el cas de les fitxes-test ha calgut mesurar les més de 1300 anotacions fetes pels músics, transformar aquestes anotacions en números, fer el buidat, crear les bases de dades i fer el tractament estadístic. En el cas de les entrevistes transcriure les sessions (d'una durada total de 19h i 47min) i procedir a l'anàlisi de contingut establint les categories, tal i com s'ha exposat a l'apartat de metodologia. Amb els cent deu qüestionaris establir la codificació, buidar-los a les bases de dades i prosseguir amb l'anàlisi estadístic. Finalment, triangulació dels resultats dels diversos instruments.

Per últim, comentar que la mostra “B”, que ha viscut el procés d'emplenar les fitxes-test diàriament durant dos mesos (abans i després de cada activitat musical), ha afirmat unànimement que no han viscut el procediment feixuc, però sí monòton i rutinari. També de forma unànime han afegit que a l'inici podien tenir algun oblit i després els hi venia al cap, “ostres la llibreta!”.

10.4. Límits de la recerca

1. En primer lloc, la visió integradora de la tesi fa necessari afrontar molts i diversos camps. Això permet fer forces connexions però també provoca que, en certs moments, no es pugui aprofundir en algunes qüestions que podrien ser interessants.

2. En segon lloc, ajuntar disciplines tan riques i tan dispars com l'activitat musical, l'activitat física i la teoria general de sistemes és quelcom engrescador i, al mateix temps, un repte. Demana molts coneixements i la capacitat d'integrar-los de forma aclaridora. Aquí, i ara em situo com a única responsable del que vaig a dir, reconec les meves limitacions, en el sentit que, com més treballava en el tema, més m'adonava de la immensitat que encara puc aprendre. En aquest sentit, el meu coneixement limitat representa una limitació per a la recerca.
3. Tenint en compte el tipus de població amb el que estem treballant, sentim una gran satisfacció i agraïment pel fet de comptar amb la quantitat de registres diaris amb els que hem pogut treballar. Tot i així, respecte el disseny de la mostra "A", si bé s'ha procurat que fos diversificada pel que fa a les seccions, instruments i gènere, ja hem comentat que seria convenient ampliar-la en quan a nombre de registres procedents de més orquestres, també internacionals. Pel que fa a la mostra "B" es requeriria un volum molt major d'enregistraments a les fitxes-test per ser capaços de veure el patró d'organització de cada músic i per donar més consistència als resultats obtinguts.
4. També, en relació a les mostres, "A" i "B", estan constituïdes per persones voluntàries. En aquests sentit, estem deixant fora les opinions i les formes de sentir de les persones que han preferit no implicar-s'hi. És més que probable que en aquest sentit trobéssim altres informacions que ara no s'han recollit.
5. Som conscients que amb les fitxes-test, les entrevistes en profunditat i el qüestionari es mesuren autopercepcions. Per tant, en les afirmacions que fem sempre tenim present la subjectivitat a la que estan sotmesos els processos perceptius. Aquest també ha estat un dels motius pels que hem volgut enriquir i reforçar els resultats fent ús d'una metodologia de recerca mixta.
6. Comentar que al ser poques les persones entrevistades, i sempre amb el desig de protegir la seva identitat, s'ha pres la decisió de traduir tots els

textos al català, encara que alguns eren en castellà. També per evitar la fàcil identificació, s'ha usat sempre el sexe masculí. Aquest tret s'ha mantingut durant tota la tesi. Comprenem que privem a la persona lectora d'una informació que sabem rellevant, però hem vist pertinent aquest procedir, pel compromís adquirit per part nostra amb les persones participants a la recerca.

7. Per altra part, s'ha comptat amb pocs casos de percussionistes. És lògic atès el poc número que hi ha de músics d'aquesta secció en cada orquestra. En tot cas, això ens ha limitat i en certs casos no hem pogut donar informació al respecte.
8. Durant l'estudi s'han recollit dades sobre el format dels assajos personals. Es pretenia observar si era possible oferir als músics algun tipus d'eina concreta per optimitzar-los. Mitjançant el qüestionari i l'anàlisi del contingut de l'entrevista en profunditat s'ha aconseguit força informació. La magnitud i riquesa de les dades ha estat molt satisfactori, ara bé, l'important volum de dades, ha comportat l'abandonament de l'estudi d'aquest aspecte en concret, que se'ns dubte hauria enriquit la recerca.

10.5. Propostes de futur

10.5.1. Generals

Tot seguit comentarem aquelles línies de caire més general que ens suggereix el treball.

1. Recuperar i explotar les dades que s'ha deixat de banda, especialment algunes parts de les entrevistes en profunditat. A partir d'elles sorgeixen un seguit de qüestions que ens han despertat molt la curiositat, com ara propostes i reptes innovadors que surten del mateixos músics, fissures que mostren possibilitats de millora en la comunicació del col·lectiu, la necessitat que tenen de reconeixement mutu, etc.
2. Veure amb més profunditat les diferències i el tipus de treball segons els instruments i sexes. Donat que aquest no era un dels nostres objectius de la

recerca no hi hem aprofundit, però a partir de les dades exploratòries recollides creiem que seria força interessant profunditzar-hi. Amb els instruments hem vist que el vent metall té molts comportaments on es distingeixen de la resta. Seria interessant indagar els motius que originen aquestes diferències, què els impulsa a autoorganitzar-se així i en general quina seria la forma més sostenible per a cada instrument, també les altres seccions, especialment percussió de la que en disposem menys dades.

3. Encetar recerques amb solistes. Durant la investigació, tot i que no hi hem aprofundit, s'ha fet present la soledat dels solistes. La pregunta que ens fem és, en un col·lectiu tan nombrós, podria ser diferent? Hi hauria alguna forma d'utilitzar la sinèrgia del grup per acompanyar la persona solista i sentir que tota l'orquestra està fent aquell solo? Això ajudaria a augmentar la sensació d'equip com quan un equip entra un penal i tots el celebren?
4. Iniciar recerques que permetin el progrés i desenvolupament de pràctiques eficients i respectuoses amb la naturalesa de l'organisme, tant en els assajos personals, com en els grupals. Tal i com hem vist, treballar amb línies on no es respecta el *cos-persona* l'acaba desestructurant, asfixiant, empobrint i, en definitiva, dificultant el creixement del músic, com a persona i com a virtuós (que no perfecte).
5. Així mateix, seria necessari trobar un terme que defineixi aquesta entitat *cos-persona*, com a ésser psicofísic que som.
6. Vistos els resultats obtinguts en aquesta investigació, on sostenim i entenem l'enfoc de Costa, en Integració Psicocorporal i també en Consciència i Reestructuració Corporal, com adequat per ser aplicat també al músic, pensem que caldria endegar un treball de recerca que consolidi i justifiqui aquesta afirmació.
7. Des de les ciències de la complexitat, aprofundir en la recerca sobre formes adequades i sanes "d'entrenar-se" com a músic, incloent alguns dels conceptes que hem vist en aquest treball com la variabilitat.

8. Endegar un treball que reculli la visió dels càrrecs directius (director d'orquestra i gerència) i des d'aquí fer noves propostes pel seu benestar i pel de l'orquestra. Hem vist com les decisions preses pels directius (director i gerència) afecten al sistema orquestra i que és quelcom a tenir present si es vol treballar l'equip i la interdependència grupal. Això no implica que s'hagin de modificar les decisions, o entrar en lluites de poders. Significa que és important cuidar la forma en la que es prenen. Això és, com serà el procés a l'hora de decidir? Com es crearà el context a l'hora de comunicar les decisions que s'han pres? Com s'implantaran? Com es revisarà que funcionen?, etc.
9. Per últim, plantejar una proposta de model d'ensenyament i programa saludable per a escoles i conservatoris, creat des de la consciència sistèmica. Donat que l'Escola de Música Josep M^a Ruera de Granollers ja hi està experimentant, podria ser convenient crear sinèrgies aprofitant els resultats d'aquesta tesi i els obtinguts pel centre de música. A partir d'aquí consolidar el model.

10.5.2. Per avançar en l'estudi del *sistema músic*

Pensem que seria interessant:

1. Augmentar el registre de dades per obtenir el patró d'organització de cada *sistema músic* i observar com les fluctuacions, aparentment desorganitzades, es repeteixen seguint un patró complex i altament organitzat. Aquesta informació seria útil per detectar i preveure quines situacions fan entrar el sistema en crisi i des d'aquí fer alguna actuació per a la seva prevenció i restabliment.
2. Augmentar els enregistraments en assajos personals, i amb director (titular i convidat) per constatar si hi ha diferències significatives entre ambdues situacions.
3. Analitzar en major profunditat les diferències en funció del sexe i l'instrument que s'han començat a percebre. A pesar d'haver recollert dades referent a aquestes variables i disposar d'una quantitat important de

registres per a cada subjecte, considerem que la mostra de 13 músics (vegeu taula 8.3, p. 170), és del tot insuficient per a comparar entre cada una d'aquestes variables. Recordem que hi ha vuit instruments diferents i quasi un 50% més d'homes que dones.

4. Analitzar com ha anat variant la correlació entre les tres dimensions si comparem el primer mes de dades i el segon. Atenent que les dades són subjectives, aquesta subjectivitat pot modificar-se per la pròpia presa de consciència del què s'està mesurant.
5. Augmentar les dades per donar respostes més contundents a algunes preguntes com “el músic considera que estat de salut es refereix únicament a la part física? O “es creu percebre globalment quan no té consciència real de la interrelació i en realitat es viu segmentat corporal i mentalment?”.
6. Aprofundir en alguns dels aspectes recopilats com la reparació del descans nocturn, temps de dedicació a l'oci, activitat física realitzada, forma d'assajar (entrenar), responsabilitats familiars, etc. En un inici, aquesta informació es va recollir amb la intenció de fer un estudi paral·lel que, per qüestions que ara no venen al cas, està pendent de fer-se. Pensem que seria bo recuperar i aprofitar la informació recollida per següents recerques.
7. Per últim, és usual observar com les solucions plantejades davant del malestar del músic van dirigides a analitzar la situació des d'una visió dicotòmica. Combatre el símptoma, considerat la causa del malestar, deixant de banda el motiu que l'ha pogut originar. Abunden els treballs dirigits a sanar una part del cos. Després de revisar les dades recollides en aquesta primera part de la recerca, entenem que l'existència d'una part malalta indica que existeix algun desequilibri en el *tot*. I d'aquí pensem que atacar el símptoma no soluciona el problema, l'emascara. Considerem que seria adequat obrir noves línies de recerca per aprofundir en aquesta visió i generar estratègies preventives més concretes en aquesta línia.

10.5.3. Per avançar en l'estudi del sistema orquestra

Pensem que seria interessant:

1. Incloure músics de més orquestres, també internacionals, per analitzar el comportament entre cultures i escoles diferents.
2. Realitzar un tipus de recerca que permeti comparar entre models d'orquestra (per exemple on els músics mateixos en són els propietaris).
3. Estudiar la visió des del cantó de la part directiva (director d'orquestra i gerència). En algunes reunions (que formaven part de l'estudi i d'altres fruit de l'experiència professional de l'autora) fetes amb varis gerents i directors, ens hem trobat que verbalitzen que estan oberts a rebre i conversar amb els músics, però que són molt pocs els que toquen a la seva porta. També els propis músics afirmen que quan se'ls hi dóna oportunitat de parlar, no sempre ho aprofiten. Un exemple és el que exposaven els músics d'una orquestra de fora de Catalunya en una formació impartida per l'autora. Explicaven com els propis músics havien creat un sistema per recollir suggeriments del grup. Només, vuit d'un total de vuitanta músics, van expressar les seves opinions. Ens hauríem de plantejar el per què de tot plegat. Fins a quin punt són conscients que formen part d'un sistema major? Hi ha un desig real de construir quelcom junts? Quina és la seva concepció d'orquestra? Pretenen aconseguir satisfacció personal o entenen que hi ha també un objectiu col·lectiu? Quin grau de confiança tenen de que aquella opinió expressada serà contemplada?,...
4. Per últim, identificar si hi ha patrons coincidents entre el grup. Pel que ens assenyalen les entrevistes en profunditat, hi ha varis factors que repercuteixen en el músic. Per exemple, l'obra que toquen, la sala, l'acústica, etc. Inicialment partíem amb la intenció de comparar tots els resultats del grup de músics, sobreposant-los sobre una única gràfica. I cas que hi hagués patrons coincidents, revisar què succeïa de significatiu. Per exemple, canvi d'obra? Canvi de director? Canvi de sala? Etc. Aquesta part no s'ha portat a terme perquè ens hem trobat que les anotacions entre músics no estan fetes

en les mateixes situacions de context. Els músics descansaven en dies diferents, dos han estat alguns dies de baixa i segons el repertori, alguns instruments no tocaven. Per altra part, també s'ha de contemplar el fet que les partitures d'una mateixa obra, demanen un esforç psicofísic molt diferent per a cada instrument. A partir d'aquí hem detectat que davant de la mateixa peça, la resposta ha estat ben diversa en funció de l'instrument. Segons hem sabut per les entrevistes en profunditat, alguns gaudien molt i d'altres no; per uns aquella obra era molt motivant i per d'altres avorrida per haver d'estar molt temps sense tocar. Per últim, el propòsit que ens havíem fet de comparar els resultats entre les obres, ha estat impossible de fer. El motiu és que en un mateix assaig o concert, les orquestres simfòniques toquen diverses obres i compositors. Com ja s'ha exposat, els enregistraments es feien just abans d'iniciar l'assaig o concert i a l'acabar. Això significa que no disposem de la informació de quan s'inicia i finalitza una obra i com està el músic davant de cada obra en concret.

Si bé he fet un recorregut que considero enriquidor i profitós, em sento encara més aprenent de quan vaig començar aquesta recerca. Amb més preguntes i més dubtes. Tot i així, he fet alguns descobriments. Un dels més rellevants ha estat veure com, durant el trajecte, elaborant la tesi, aquesta m'ensenyava de mi, més enllà dels mateixos continguts. Això m'ha dut a intentar treballar de forma orgànica i fluïda. Vull dir, posant consciència en la meva forma de fer i mirant de ser coherent amb mi i amb el que escrivia. Per fer-ho, he practicat l'aprenentatge en donar-me concessions i, quan ho he vist necessari, he jugat a perdre'm en el contingut (fent-me noves preguntes, qüestionant-me plantejaments que donava per vàlids, etc) i també en mi mateixa: a quina hora em llevo? Quan m'hi poso? Com m'hi poso? Faig activitats extra? Quines? Em dono permís per fer-les? Cada quan descanso? Quines activitats m'ajuden a descansar per posar-m'hi més renovada? Quines em dispersen massa? Amb tota aquesta experiència, el que tenia clar és que volia gaudir la tesi, no patir-la. Viure i no sobreviure. Que fos una part de mi, no contra mi. Pel que em conec, sé que amb la forta exigència que em puc arribar a autoimposar, em bloquejo i perdo la fluïdesa. Des d'aquí, aquest cop ho he volgut fer diferent i, a moments amb certa lluita interna, he prioritzat fer una tesi, possiblement, més humana que brillant. Així és com amb el recorregut, he après que es pot fer ciència amb humanitat, tenint en compte les persones i a mí mateixa... En resum, passen moltes coses amb i a dins de la tesi... I tal com deia un dels músics entrevistats, *“el pitjor en la música és que no passi res...”*

ÍNDIX DE FIGURES, TAULES I GRÀFICS

Figures

Figura 1.1. Compositors de música per orquestra d'entre les èpoques del renaixement i el romanticisme.....	36
Figura 1.2. Una de les disposicions utilitzades per les orquestres simfòniques.....	39
Figura 1.3. Xec Gomila, acompanyat del viola Ian Jewel, en un moment del procés de construcció.....	41
Figura 1.4. Mostra de clarinets i requint construïts artesanalment amb quatre fustes diferents: caquier, ullastre (el segon, quart i requint iniciant de l'esquerra), ginjoler i cirerer.....	41
Figura 1.5. Inma Shara dirigint a la Royal Philharmonic Orchestra.....	45
Figura 5.1. Visió del "músic-persona". L'anomenem <i>sistema músic</i> (SM).....	108
Figura 5.2. Xarxa que conforma l'orquestra a partir de la interconnexió entre varis dels seus components "sistemes músic" (SM). L'anomenem <i>sistema orquestra</i> (SO).....	108
Figura 5.3. Paral·lelisme entre el <i>sistema orquestra</i> (SO) i alguns organismes.....	109
Figura 5.4. Relacions entre components fins a crear el sistema músic (SM), sistema orquestra (SO) i <i>xarxa d'orquestres</i> (XO).....	110
Figura 5.5. Preguntes que es volen respondre a la present recerca.....	111
Figura 5.6. Esquema del plantejament teòric dissenyat per a portar a terme aquesta investigació.....	113
Figura 6.1. Disseny del plantejament metodològic.....	117
Figura 6.2. Fitxa-test creada per a la recollida de dades individuals diàries.....	124

Taules

Taula 1.1. Tipus i nombre d'instruments de corda en una orquestra.....	40
Taula 1.2. Tipus i número d'instruments de vent fusta en una orquestra.....	40
Taula 1.3. Tipus i número d'instruments de vent metall en una orquestra.....	40
Taula 1.4. Tipus i número d'instruments de percussió.....	40
Taula 2.1. Valoració de la feina del músic feta per agents externs a aquest.....	59
Taula 3.1. Nivells funcionals de la vida.....	74
Taula 3.2. Bases del nostre comportament fonamentats en els patrons d'organització.....	76
Taula 3.3. Criteris d'un sistema viu.....	76
Taula 6.1. Models de preguntes utilitzades.....	122
Taula 7.1. Mostra de l'estudi segons el sexe.....	135

Taula 7.2. Mostra de l'estudi segons l'orquestra.....	136
Taula 7.3. Implementació de les eines segons les mostres "A" i "B"	139
Taula 7.4. Enllaç dels tres instruments de mesura en les diferents etapes de la recerca.....	146
Taula 8.1. Descriptius de la <i>xarxa Músic</i>	162
Taula 8.2. Fills i filles a càrrec de la mostra d'estudi.....	163
Taula 8.3. Correlacions de Pearson entre les dimensions corporal, emocional i mental de cada <i>sistema músic</i> . Significacions unilaterals per sota de 0,01 en tots els casos (confiança del 99%).....	170
Taula 8.4. Correlació de Pearson de les dimensions corporal, emocional i mental de la mostra "B", en situació d'assaig i concert. Significació unilateral per sota de 0.01 en tots els casos.....	171
Taula 8.5. Correlació de Pearson abans i després d'un assaig, i d'un concert. Significació unilateral per sota de 0.01 en tots els casos.....	171
Taula 8.6. Correlació de Pearson en diverses situacions de direcció. Significació unilateral per sota de 0.01 en tots els casos.....	172
Taula 8.7. Grau de satisfacció per ser músic i tocar el seu instrument.....	172
Taula 8.8. Autopercepció del descans nocturn de la <i>xarxa músic</i>	176
Taula 8.9. Objectius de futur de la <i>xarxa músic</i>	178
Taula 8.10. Percepció d'obstacles de la <i>xarxa músic</i>	178
Taula 8.11. Objectius de futur i obstacles del grup que entén la música únicament com a mitjà de vida i sacrifici.....	179
Taula 8.12. Objectius del grup amb preferència a tocar sols.....	180
Taula 8.13. Impediments que creu tenir el grup amb preferència a tocar sols.....	180
Taula 8.14. Què significa la música pel grup amb preferència a tocar sols.....	180
Taula 8.15. Ús de substàncies per alleujar el malestar.....	182
Taula 8.16. Temps d'oci que es dedica la <i>xarxa músic</i>	182
Taula 8.17. Activitat física realitzada per la <i>xarxa músic</i>	183
Taula 8.18. Correlacions de Pearson entre el grau de salut i el grau de satisfacció.....	184
Taula 8.19. Mitjanes de diversos indicadors de l'estudi en funció dels instruments....	185
Taula 8.20. Freqüències dels motius de variació dels assajos personals en funció del sexe.....	185
Taula 8.21. Mitjanes de l'estat de salut i presa de substàncies per disminuir les molèsties en funció del sexe.....	186
Taula 8.22. Mitjanes i intervals al 95% de confiança de l'estat de salut i presa de substàncies per disminuir les molèsties en funció del sexe.....	186
Taula 8.23. Graus de satisfacció amb la relació entre els components de l'orquestra.	187

Taula 8.24. Intervals de significació amb un interval de confiança del 95% en situacions d'estrès.....	188
Taula 8.25. Grau de satisfacció del sistema orquestra entorn a l'elecció del repertori.....	189
Taula 8.26. Grau de satisfacció del sistema orquestra entorn a l'elecció del repertori.....	190
Taula 8.27. Freqüències i intervals al 95% de confiança de la consciència corporal i estrès.....	192
Taula 9.1. Correlacions de les diferents dimensions “abans” i “després” del concert.	212
Taula 9.2. Indicadors seleccionats per estudiar les autopercepcions del músics.....	219
Taula 9.3. Indicadors seleccionats per estudiar les autopercepcions del músics i els càrrecs directius.....	223

Gràfics

Gràfic 8.1. Freqüència relativa de l'elecció de l'instrument.....	163
Gràfic 8.2. Freqüència relativa del creuament de les variables “instrument i elecció”.....	164
Gràfic 8.3. (M1). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.....	165
Gràfic 8.4. (M2). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.....	165
Gràfic 8.5. (M3). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.....	165
Gràfic 8.6. (M4). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.....	166
Gràfic 8.7. (M5). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.....	166
Gràfic 8.8. (M6). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.....	166
Gràfic 8.9. (M7). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.....	167
Gràfic 8.10. (M8). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.....	167
Gràfic 8.11. (M9). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.....	167
Gràfic 8.12. (M10). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.....	168
Gràfic 8.13. (M11). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.....	168

Gràfic 8.14. (M12). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.....	168
Gràfic 8.15. (M13). Evolució temporal de les dimensions corporal, emocional i mental. Correlació de Pearson. Significacions unilaterals per sota de 0,01.....	169
Gràfic 8.16. Freqüències al grau de satisfacció tocant sol o en companyia.....	173
Gràfic 8.17. Freqüències del grau de consciència corporal del <i>sistema músic</i>	174
Gràfic 8.18. Freqüències agrupades segons el grau de consciència corporal del <i>sistema músic</i>	174
Gràfic 8.19. Freqüències de l'autopercepció de l'estat de salut general de la <i>xarxa músic</i>	175
Gràfic 8.20. Freqüències de les causes atribuïdes als malestars patits per la <i>xarxa músic</i>	176
Gràfic 8.21. Afectació de l'alimentació.....	177
Gràfic 8.22. Resposta a la pregunta: Consideres que al tocar fas un treball físic?.....	177
Gràfic 8.23. Propòsit Superior de la <i>xarxa músic</i>	179
Gràfic 8.24. Mesures que adopten els músics per atendre els seus malestars.....	181
Gràfic 8.25. Presa de substàncies per alleujar el malestar generat per l'activitat musical.....	182
Gràfic 8.26. Freqüències de les situacions d'estrès en el <i>sistema orquestra</i>	188
Gràfic 8.27. Freqüències relacionades amb l'atribució de l'aparició de molèsties.....	189
Gràfic 8.28. Freqüències de la variable consciència corporal i sexe.....	191
Gràfic 9.1. (M5). Identificació de patrons similars en el comportament de les dimensions corporal, emocional i mental de M5.....	206

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Abréu-Ramos, A. M. & Micheo, W. F. (2007). Lifetime prevalence of upper-body musculoskeletal problems in a professional-level symphony orchestra: Age, gender, and instrument-specific results. *Medical Problems of Performing Artists*, 22(3), 97-104.
- Ader, R. & Cohen, N. (1993). Psychoneuroimmunology: Conditioning and stress. *Annual Review of Psychology*, 44, 53-85. doi: 10.1146/annurev.ps.44.020193.000413
- Ader, R., Cohen, N. & Felten, D. (1995). Psychoneuroimmunology: Interactions between the nervous system and the immune system. *The Lancet*, 345(8942), 99-103. doi: 10.1016/S0140-6736(95)90066-7
- Adie, J. W., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2010). Achievement goals, competition appraisals and the well and ill-being of elite youth soccer players over two competitive seasons. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(4), 555-579.
- Alexander, G. (1979). *La Eutonía: Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Buenos Aires: Paidós.
- Alió, M. (1995). *Los espacios de la voz*. Barcelona: Casa Beethoven.
- Alió, M. (2005). *Reflexiones sobre la voz* (3a ed.). Barcelona: Clivis.
- Allport, G. W. (1966). *La personalidad: su configuración y desarrollo*. Barcelona: Herder
- Amela, V. -M. (14 d'abril de 2011). Entrevista a Néstor Eidler: "El universo suena y cada persona tiene un sonido". *La Vanguardia*, La Contra.
- Aronofsky, D. (Dir.) (2010). *Black swan* [Pel·lícula]. United States: Fox Searchlight Pictures.
- Balagué, N. & Hristovski, R. (2010). Modeling physiological complexity: Dynamic integration of the neuromuscular system during quasi-static exercise performed until failure. A. J. Wiemayer, A. Baca & M. Lames (Eds.), *Sportinformatik gestern, heute, morgen* (pp. 163-171). Hamburg: Feldhaus Verlag.
- Balagué, N. & Torrents, C. (2011). *Complejidad y deporte*. Barcelona: Inde.

- Barenboim, D. (2008). *El sonido es vida: El poder de la música*. Barcelona: Belacqva.
- Barton, R. & Feinberg, J. R. (2008). Effectiveness of an educational program in health promotion and injury prevention for freshman music majors. *Medical Problems of Performing Artists*, 23(2), 47-53.
- Bateson, G. (1972). *Pasos hacia una ecología de la mente*. Buenos Aires: Carlos Lohlé.
- Bateson, G. (1997). *Espiritu y naturaleza*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Bejjani, F. J., Kaye, G. M. & Benham, M. (1996). Musculoskeletal and neuromuscular conditions of instrumental musicians. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 77(4), 406-413.
- Benney, M. & Hughes, E. C. (1970). Of sociology and the interview. A N. K. Denzin (Ed.), *Sociological methods: A sourcebook* (pp. 175-181). Chicago: Aldine.
- Bertalanffy, L. W. (1976). *Teoría general de los sistemas: Fundamentos, desarrollo, aplicaciones*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Bertalanffy, L. W. (1982). *Perspectivas en la teoría general de sistemas: Estudios científico-filosóficos*. Madrid: Alianza.
- Bertherat, T. (1994). *El cuerpo tiene sus razones*. Barcelona: Altaya.
- Bertherat, T., Bertherat, M. & Brung, P. (2004). *Con el consentimiento del cuerpo: Diario de una futura madre*. Barcelona: Paidós.
- Betancor, I. (2011). *Hábitos de actividad física en músicos de orquestas sinfónicas profesionales: Un análisis empírico de ámbito internacional*. Tesis doctoral. Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Disponible a: <http://hdl.handle.net/10553/6293>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21(1), 7-14.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Blacking, J. (1994). *Fins a quin punt l'home és músic?*. Vic: Eumo.
- Bolívar, A. (1995). *La evaluación de valores y actitudes*. Madrid: Anaya.
- Bonil, J., Sanmartí, N., Tomás, C. & Pujol, R. M. (2004). Un nuevo marco para orientar respuestas a las dinámicas sociales: El paradigma de la

- complejidad. *Investigación en la Escuela*, 53, 5-20.
- Borkowski, J. A. (2011). Fit to play: The fitness effect on physically challenging flute repertoire. *Medical Problems of Performing Artists*, 26(1), 51-52.
- Bosch, J. L. C. & Torrente, D. (1993). *Encuestas telefónicas y por correo*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Bragge, P., Bialocerkowski, A. & McMeeken, J. (2006). Understanding playing-related musculoskeletal disorders in elite pianists: A grounded theory study. *Medical Problems of Performing Artists*, 21(2), 71-79.
- Brannen, J. (Ed.) (1992). *Mixing methods: Qualitative and quantitative research*. Aldershot: Avebury.
- Bruser, M. (1999). *The Art of practicing: A guide to making music from the heart*. New York: Bell Tower.
- Burgess, R. (Ed.) (1985). *Field methods in the study of education*. London: Falmer Press.
- Burkholder, K. R. & Brandfonbrener, A. G. (2004). Performance-related injuries among student musicians at a specialty clinic. *Medical Problems of Performing Artists*, 19(3), 116-122.
- Bustos, I. (Coord.) (2003). *La voz: La técnica y la expresión*. Barcelona: Paidotribo.
- Butler, C. (1995). Investigating the effects of stress on the success and failure of music conservatory students. *Medical Problems of Performing Artists*, 10(1), 24-31.
- Calais-Germaine, B. (1994). *Anatomía para el movimiento I*. Barcelona: Los libros de la Liebre de Marzo.
- Caldron, P. H., Calabrese, L. H., Clough, J. D., Lederman, R. J., Williams, G. & Leatherman, J. (1986). A survey of musculoskeletal problems encountered in high-level musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 1(4), 136-139.
- Campos de Oliveira, C. F. & Gomide Vezzà, F. M. (2010). A saúde dos músicos: Dor na prática profissional de músicos de orquestra no ABCD paulista. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 35(121), 33-40. doi: 10.1590/S0303-76572010000100005
- Capra, F. (2003). *La trama de la vida: Una nueva perspectiva de los sistemas vivos* (5a ed.). Barcelona: Anagrama.

- Capra, F. (2007). Complexity and life. *Systems Research & Behavioral Science*, 24(5), 475-479. doi: 10.1002/sres.848
- Castañer, M., Camerino, O. & Anguera, M. T. (2013). Mètodes mixtos en la investigació de les ciències de l'activitat física i l'esport. *Apunts. Educació Física i Esports*, 112, 31-36. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2013/2).112.01
- Cicourel, A. V. (1982). *El método y la medida en sociología*. Madrid: Editora Nacional.
- Cipra, B. A. (2003). A healthy heart is a fractal heart. *SIAM News*, 36(7), 1-2.
- Clark, A. (1998). *Being there: Putting brain, body, and world together again*. Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Clark, D. B. & Agras, W. S. (1991). The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *The American Journal of Psychiatry*, 148(5), 598-605
- Clarke, D. D. (2004). Structured judgement methods: The best of both worlds?. A Z. Todd, B. Nerlich, S. McKeown & D. D. Clarke (Eds.), *Mixing methods in psychology: The integration of qualitative and quantitative methods in theory and practice* (pp. 81-100). Hove, East Sussex: Psychology Press.
- Coakley, J. (2001). *Sport in Society: Issues and Controversies*. New York: McGraw-Hill.
- Costa, M. (1995). The prenatal period as the origin of character structures. *The International Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine*, 7(3), 309-322.
- Costa, M. (2011). *Desenvolupament humà*. Document no publicat. Escola de Teràpia d'Integració Psico-corporal, Barcelona.
- Costa, M. (2012a). *Estructures de caràcter*. Document no publicat. Escola de Teràpia d'Integració Psico-corporal, Barcelona.
- Costa, M. (2012b). *Teoria de la personalitat*. Document no publicat. Escola de Teràpia d'Integració Psico-corporal, Barcelona.
- Costa, M. (2013). *Psicopatologia general i trastorns de la sexualitat*. Document no publicat. Escola de Teràpia d'Integració Psico-corporal, Barcelona.
- Costa, M. (2014). *Paradigma científic (2014)*. Document no publicat. Escola de Teràpia d'Integració Psico-corporal, Barcelona.

- Chen, Y., Ding, M. & Kelso, J. A. S. (2001). Origins of timing errors in human sensorimotor coordination. *Journal of Motor Behavior*, 33(1), 3-8. doi: 10.1080/00222890109601897
- Dalia, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos: Un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales*. Madrid: Mundimúsica.
- Dalia, G. (2008). *Como ser feliz si eres músico o tienes uno cerca*. Madrid: Mundimúsica.
- Dalia, G. & Pozo, A. (2006). *El músico. Una introducción a la psicología de la interpretación musical*. Madrid: Mundimúsica.
- Damasio, A. R. (1996). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.
- Damasio, A. R. (2010). *Y el cerebro creó al hombre: ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?*. Barcelona: Destino.
- Decret 25/2008, de 29 de gener, pel qual s'estableix l'ordenació curricular dels ensenyaments de música de grau professional i se'n regula la prova d'accés, DOGC núm. 5060, de 31 de gener de 2008.
- Delignières, D., Fortes, M. & Ninot, G. (2004). The fractal dynamics of self-esteem and physical self. *Nonlinear Dynamics in Psychology and Life Sciences*, 8(4), 479-510.
- Delignières, D., Torre, K., & Lemoine, L. (2008) Fractal models for event-based and dynamical timers. *Acta Psychologica*, 127, 382-397.
- Díaz, Y. (2000). Cuerpo y arte. Los lenguajes del arte. *Tres al cuarto: Actualidad, psicoanálisis y cultura*, 8.
- Ding, M., Chen, Y. & Kelso, J. A. S. (2002). Statistical analysis of timing errors. *Brain and Cognition*, 48(1), 98-106. doi: 10.1006/brcg.2001.1306
- Dossey, L. (2010). *Tiempo, espacio y medicina* (6a ed.). Barcelona: Kairós.
- Drinkwater, E. J. & Klopper, C. J. (2010). Quantifying the physical demands of a musical performance and their effects on performance quality. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(2), 66-71.
- Elwood, S. A. & Martin, D. G. (2000). "Placing" interviews: Location and scales of power in qualitative research. *The Professional Geographer*, 52(4), 649-657. doi: 10.1111/0033-0124.00253

- Ellis, C. S. (1995). Speaking of dying: An ethnographic short story. *Symbolic Interaction, 18*(1), 73–81.
- Ellis, C. S. & Bochner, A. (2000). Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Researcher as subject. A N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 733–768). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Feldenkraiz, M. (1997). *Autoconciencia por el movimiento: Ejercicios para el desarrollo personal*. Barcelona: Paidós.
- Fernández, A. (1992). *La sexualidad atrapada de la señorita maestra: Una lectura psicopedagógica del ser mujer, la corporeidad y el aprendizaje*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Straus, S. & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists, 3*(1), 1-8.
- Fjellman-Wiklund, A., Brulin, C. & Sundelin, G. (2003). Physical and psychosocial work-related risk factors associated with neck-shoulder discomfort in male and female music teachers. *Medical Problems of Performing Artists, 18*(1), 33–41.
- Fogel, H. (2000). Are three legs appropriate? or even sufficient?. *Harmony: Forum of the Symphony Orchestra Institute, 10*, 11-34.
- Fogel, H. (2010). Qué quieren los músicos de su director, y porqué importa. *En Concierto Clásico, 3*, 31.
- Fogel, H. (2012). Habilidades esenciales en un director ejecutivo de orquesta. *En Concierto Clásico, 6*, 41.
- Fragelli, T. B. O. & Günther, I. A. (2009). Relação entre dor e antecedentes de adoecimento físico ocupacional: Um estudo entre músicos instrumentistas. *Per Musi: Revista Acadêmica de Música, 19*, 18-23.
- Frank, A. & Mühlen, C. A. V. (2007). Queixas musculoesqueléticas em músicos: Prevalência e fatores de risco. *Revista Brasileira de Reumatologia, 47*(3), 188-196.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion, 19*(3), 313-

332. doi: 10.1080/02699930441000238

Freud, S. (1978). *Obras completas* (Vol. VII). Buenos Aires: Amorrortu.

Funollet, F., Gomila, B. & Inglés, E. (2011). La experiencia personal y la perspectiva antropológica en el aprendizaje del esquí nórdico, *Apunts d'Educació Física i Esports*, 106(4), 9-17.

Funollet, F., Gomila, B. & Inglés, E. (2012). ¿Cómo formar personas deportistas?: El papel de las emociones. A D. Blázquez & E. Sebastiani (Coord.). *¿Cómo formar un buen deportista?: Un modelo basado en competencias* (pp. 157-170). Barcelona: Inde.

Funollet, F., Inglés, E., Gomila, B. & Funollet, R. (2013). *Aprender a aprender con el deporte*. Barcelona: Inde.

Furuya, S., Nakahara, H., Aoki, T. & Kinoshita, H., (2006). Prevalence and causal factors of playing-related musculoskeletal disorders of the upper extremity and trunk among Japanese pianists and piano students. *Medical Problems of Performing Artists*, 21(3), 112-117.

García, J., Cano, M. & Rodríguez, F. (2009). El paradigma de la complejidad como instrumento teórico y metodológico en la investigación didáctica sobre la contaminación y sobre la energía. *Enseñanza de las Ciencias*, 8, 491-494.

García, R. (2011). *Optimiza tu actividad musical. La técnica Alexander en la música*. Valencia: Rivera Editores.

García Ferrando, M. (1985). *Socioestadística*. Madrid: Alianza.

Gilden, D. L. (2001). Cognitive emissions of 1/f noise. *Psychological Review*, 108(1), 33-56. doi: 10.1037/0033-295X.108.1.33

Goldberger, A. L. (1996). Non-linear dynamics for clinicians: chaos theory, fractals, and complexity at the bedside. *Lancet*, 347(9011), 1312-1314. doi: 10.1016/S0140-6736(96)90948-4

Goldberger, A. L., Peng, C. K. & Lipsitz, L. A. (2002). What is physiologic complexity and how does it change with aging and disease?. *Neurobiology of Aging*, 23(1), 23-26.

Gomila, B. (2003). La condición física y motriz del músico. A E. Sardà, *En Forma: Ejercicios para músicos* (pp. 71-84). Barcelona: Paidós.

Gomila, B. (2010). ¿Suenan la Tierra al moverse en el espacio?. *Concierto Clásico*, 2, 71.

- González Blasco, P. (1994). Medir en las ciencias sociales. A M. García Ferrando, J. Ibáñez & F. Alvira (Eds.), *El análisis de la realidad social: Métodos y técnicas de investigación social* (pp. 209-267). Madrid: Alianza.
- Greene, J. C. & Caracelli, V. J. (2003). Making paradigmatic sense of mixed methods practice. A A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook mixed methods in social and behavioral research* (pp. 91-110). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Groot, M. de, Anderson, R., Freedland, K. E., Clouse, R. E. & Lustman, P. J. (2001). Association of depression and diabetes complications: A meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, 63(4), 619-630.
- Guptill, C. (2008). Musicians' health: Applying the ICF framework in research. *Disability & Rehabilitation*, 30 (12-13), 970-977. doi: 10.1080/09638280701800517
- Hammersley, M. & Atkinson, P. (1995). *Ethnography: Principles in practice*. London: Routledge.
- Hargreaves, M. (2008). Fatigue mechanisms determining exercise performance: Integrative physiology is systems biology. *Journal of Applied Physiology*, 104(5), 1541-1542.
- Harper, B. S. (2002). Workplace and health: A survey of classical orchestral musicians in the United Kingdom and Germany. *Medical Problems of Performing Artists*, 17(2), 83-92.
- Hart, B. J. (Dir.). (2012). *I am not a rockstar* [Pel·lícula]. Canada: Adobe Productions International.
- Hawking, S. W. & Mlodinow, L. (2010). *El gran disseny*. Barcelona: Columna.
- Heinemann, K. (1998). *Introducción a la economía del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Heisenberg, W. (1972). *Physics and beyond: Encounters and conversations*. New York: Harper & Row.
- Hernández, P. (2005). *Educación del pensamiento y de las emociones: Psicología de la educación*. Madrid: Narcea.
- Hristovski R. & Balagué, N. (2010). Fatigue-induced spontaneous termination

- point: Non-equilibrium phase transitions and critical behavior in quasi-isometric exertion. *Human Movement Science*, 29(4), 483-493.
- Humberstone, B. (2009). Sport management, gender and the 'bigger picture': Challenging changes in Higher Education—A partial auto/ethnographical account. *Sport Management Review*, 12(4), 255–262. doi: 10.1016/j.smr.2009.03.004
- Ivarsson A., Johnson U. & Podlog L. (2013). Psychological predictors of injury occurrence: A prospective investigation of professional Swedish soccer players. *Journal of Sport Rehabilitation*, 22(1), 19-26.
- Jewel, I. (2006). An interview with Francisco Gomila. *The Clarinet*, 33(3), 78-79.
- Jiménez, A. & Montil, M. (2006). *Determinantes de la práctica de actividad física. Bases, fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Dykinson.
- Johnson, R. B. & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed method research: A research paradigm whose time has come. *Educational researcher*, 33(7), 14-26.
- Jung, C. G. (1971). *Tipos psicológicos*. Barcelona: Edhasa.
- Kaneko, Y., Lianza, S. & Dawson, W. J. (2005). Pain as an incapacitating factor in symphony orchestra musicians in Sao Paulo, Brazil. *Medical Problems of Performing Artists*, 20(4), 168-174.
- Kofman, F. (2007). *Metamanagement: La nueva conciencia de los negocios: Cómo hacer de su vida profesional una obra de arte*. Barcelona: Granica.
- Kofman, F. (2010). *La empresa consciente*. Madrid: Alfaguara.
- Kort, F. (1990). *Psicoterapia de grupo y desarrollo del potencial* (4a ed.). Caracas: Monte Ávila.
- Kovacs, F. M., Gotzens, V., García, A., García, F., Mufraggi, N., Prandi, D., Setoain J. & San Román, F. (1992). Experimental study on radioactive pathways of hypodermically injected technetium-99m. *Journal of Nuclear Medicine*, 33(3), 403-407.
- Krippendorff, K. (1990). *Metodología de análisis de contenido: teoría y práctica*. Barcelona: Paidós.
- Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Madrid: Fundamentos.
- Lacaille, N., Whipple, N. & Koestner, R. (2005). Reevaluating the benefits of performance goals: The relation of goal type to optimal performance for

- musicians and athletes. *Medical Problems of Performing Artists*, 20(1), 11-16.
- Lagardera, F. (1993). Contribució dels estudis praxiològics a una teoria general de les activitats físico-esportivo-recreatives. *Apunts. Educació Física i Esports*, 32, 10-18.
- Lagardera, F. (2007). La conducta motriz: un nuevo paradigma para la educación física del siglo XXI. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 24, 89-105.
- Laguna, M. J. (2012). *La organización del trabajo y la estructura de la empresa, elementos clave de los riesgos laborales en las orquestas sinfónicas*. Comunicació presentada al I Simposium sobre la salud laboral de los músicos de la orquesta sinfónica, 15-16 de abril, Sevilla.
- Lederman, R. J. (2003). Neuromuscular and musculoskeletal problems in instrumental musicians. *Muscle & Nerve*, 27(5), 549-561. doi: 10.1002/mus.10380
- LeDoux, J. E. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel.
- LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23(1), 155-184. doi: 10.1146/Annurev.Neuro.23.1.155
- Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales, BOE núm. 298, de 13 de diciembre de 2003.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park: Sage.
- Lipton, J. P. (1987). Stereotypes concerning musicians within symphony orchestras. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 121(1), 85-93. doi: 10.1080/00223980.1987.9712647
- Lora, J. (1991). *La educación corporal*. Barcelona: Paidotribo.
- Losada, M. & Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A nonlinear dynamics model. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 740-765. doi: 10.1177/0002764203260208
- Lowen, A. (1996). *Bioenergética*. México: Diana.
- Lowen, A. (2007). *El lenguaje del cuerpo: Dinámica física de la estructura del carácter*. Barcelona: Herder.
- Lozada, M. & Rapela, V. (2010). *Modelos neurobiológicos de integración cuerpo-*

cognición-emoción en diálogo con la formación profesional del músico. Disponible a: <http://rehip.unr.edu.ar/handle/2133/1689>

- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Miguel, M. (2000). *Sistema consciente para la técnica del movimiento de Fedora Aberastury: Metodología*. Madrid: Mandala.
- Malm, W. P. (1985). *Culturas musicales del Pacífico, el Cercano Oriente y Asia*. Madrid: Alianza.
- Manzano O. de, Theorell, T., Harmat, L.& Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, 10(3), 301–311. doi: 10.1037/a0018432
- Marchant-Haycox, S. E. & Wilson, G. D. (1992). Personality and stress in performing artists. *Personality and Individual Differences*, 13(10), 1061-1068. doi: 10.1016/0191-8869(92)90021-G
- Margulis, L. & Sagan, D. (1995). *Microcosmos: cuatro mil millones de años de evolución desde nuestros ancestros microbianos*. Barcelona: Tusquets.
- Martín-García, J. (2006). *Teoría y ejercicios prácticos de dinámica de sistemas*. Barcelona: Juan Martín García.
- Mas, S. (2011). *La direcció d'orquestra: Un altre tipus de lideratge*. Barcelona: ESADE. Càtedra Lideratges i Governança Democràtica.
- Mateu, M. (2006). La corporalidad en las artes escénicas. A M. Castañer (Coord.). *La inteligencia corporal en la escuela: Análisis y propuestas* (pp. 83-106). Barcelona: Graó.
- Maturana, H. (2004). *Desde la biología a la psicología* (4a ed.). Buenos Aires: Lumen.
- Maturana, H. & Varela, F. (1990). *El árbol del conocimiento: Las bases biológicas del entendimiento humano*. Madrid: Debate.
- Maturana, H. & Varela, F. (2004). *De máquinas y de seres vivos: Autopoiesis: La organización de lo vivo* (6a ed.). Buenos Aires: Lumen.
- McBain, K. (2008). FIM *International survey on orchestras*. Comunicació presentada a 1st International Orchestra Conference, 7th-9th April, Berlin.

- McKenna, M. J. & Hargreaves, M. (2008). Resolving fatigue mechanisms determining exercise performance: Integrative physiology at its finest!. *Journal of Applied Physiology*, 104(1), 286–287.
- Mead, M. (1977). *Cultura y compromiso: El mensaje de la nueva generación*. Barcelona: Granica.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks, CA.: Sage.
- Miller, A. (1998a). *El drama del niño dotado y la búsqueda del verdadero yo*. Barcelona: Tusquets
- Miller, A. (1998b). *Por tu propio bien: Raíces de la violencia en la educación del niño*. Barcelona: Tusquets.
- Miller, A. (2011). *El cuerpo nunca miente*. Barcelona: Tusquets.
- Morin, E. (2001). *Tenir el cap clar: Per organitzar els coneixements i aprendre a viure*. Barcelona: La Campana.
- Morin, E. (2011). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Barcelona: Paidós.
- Morse, J. M. (2003). Principles of mixed methods and multimethod research design. A A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* (pp. 189-208). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Martin, A. J. (2008). Motivation and engagement in music and sport: Testing a multidimensional framework in diverse performance settings. *Journal of Personality*, 76(1), 135-170. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00482.x
- Mosekilde, E., Aracil, J. & Allen, P. M. (1988). Instabilities and chaos in nonlinear dynamic systems. *System Dynamics Review*, 4(1-2), 14–55.
- Munné, A. (1999). *La evidencia del cuerpo: Armonización corporal a través de la microgimnasia*. Barcelona: Paidós.
- Munné, A. (2002). *La microgimnasia: Amar el cuerpo*. Barcelona: Paidotribo.
- Munné, A. (2007). *El amanecer del cuerpo: Un camino de transformación corporal, psíquica, emocional y espiritual*. Barcelona: Paidós.
- Munné, A. (2011). *En cuerpo y alma*. Barcelona: Autor-Editor.
- Nachmanovitch, S. (2004). *Free play: La improvisación en la vida y en el arte*.

Buenos Aires: Paidós Ibérica.

- Nagel, J. J. (2009). How to destroy creativity in music students: The need for emotional and psychological support services in music schools. *Medical Problems of Performing Artists*, 24(1), 15-17.
- Nagel, J. J. (2010). Treatment of music performance anxiety via psychological approaches: A review of selected CBT and psychodynamic literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(4), 141-148.
- Nakahara, H., Furuya, S., Francis, P. R. & Kinoshita, H. (2010). Psychophysiological responses to expressive piano performance. *International Journal of Psychophysiology*, 75(3), 268-276. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2009.12.008
- Naughton, C. (2010). *Programa de coaching transformacional. El cuerpo y la energía corporal*. Document no publicat.
- Naughton, C. (2011). *Programa de coaching transformacional. Coaching personal*. Document no publicat.
- Naughton, C. (2007). *Programa de coaching transformacional. Liderazgo de equipos*. Document no publicat.
- Neumann, E. (1970). *The origins and history of consciousness*. New York: Princeton University Press.
- Newman, I., Ridenour, C. S., Newman, C. & Marco, G. M. de (2003). A typology of research purposes and its relationship to mixed methods. A. A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioural research* (pp. 167-188). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ninot, G., Fortes, M. & Delignières, D. (2005). The dynamics of self-esteem in adults over a six-month period: An exploratory study. *The Journal of Psychology*, 139(4), 315-330.
- Nybo, L. (2008). Hyperthermia and fatigue. *Journal of Applied Physiology*, 104(3), 871-878.
- Onwuegbuzie, A. J. & Johnson, R. B. (2006). The validity issue in mixed research. *Research in the Schools*, 13(1), 48-63.
- Orozco, L. (1999). *Crónicas médicas de la música clásica*. Barcelona: Aritza.
- Orozco, L., Díaz, Y. & Mercadal, M. (1999). *Tecnopaties del músic*. Conferència presentada a la Sala Sa Nostra, 29 de juliol, Maó.
- Palmero, P. (2012). *Crecimiento interpersonal: Más allá del crecimiento personal*. Barcelona: Bubok. Disponible a <http://www.pablopalmero.com/libros/crecimiento-interpersonal>

- Parry, C. B. W. (2004). Managing the physical demands of musical performance. A. A. Williamon (Ed.), *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 41-60). New York: Oxford University Press.
- Pellicer, I. (2012). L'educació física emocional. *Docusport*, 25, 32-35.
- Penalva, C. & Mateo, M. A. (2006). *Tècniques qualitatives d'investigació*. Alacant: Universitat d'Alacant.
- Perry, B. D., Pollard, R. A., Blakley, T. L., Baker, W. L. & Vigilante, D. (1995) Childhood trauma, the neurobiology of adaptation, and "use-dependent" development of the brain: How "states" become "traits". *Infant Mental Health Journal*, 16(4) 271-291.
- Pert, C. B. (1999). *Molecules of emotion: Why you feel the way you feel*. New York: Touchstone.
- Pert, C. B., Dreher, H. E., Ruff, M. R. (1998). The psychosomatic network: Foundations of mind-body medicine. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 4(4), 30-41.
- Piaget, J. (1970). *La construcción de lo real en el niño* (3ª ed.). Buenos Aires: Proteo.
- Pinard, R., Potvin, P. & Rousseau, R. (2004). Le choix d'une approche méthodologique mixte de recherche en éducation. *Recherches qualitatives*, 24, 58-82.
- Pinker, S. (1999). How the mind works. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 882, 119-127.
- Ponce, D. (2010). *El Dolor de espalda y las emociones: Conocerse para curarse*. Barcelona: Plataforma.
- Porto, C. (2005). Contribuições da ergonomia à saúde do músico: Considerações sobre a dimensão física do fazer musical. *Música Hodie*, 5(2), 53-63.
- Pozo, J. I. (2001). *Humana mente: el mundo, la conciencia y la carne*. Madrid: Morata.
- Prigogine, I. & Kondepudi, D. (1998). *Modern thermodynamics: From heat engines to dissipative structures*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Puig, N. & Morell, S. (1996). Relating the method: Use of the itinerary concept in the analysis of sport biographies. *International Review for the Sociology of Sport*, 31(4), 441-453. doi: 10.1177/101269029603100406

- Punch, K. (1998). *Introduction to social research*. London: Sage.
- Quarrier, N. F. (1993). Performing arts medicine: The musical athlete. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 17(2), 90-95.
- Queiroz De Andrade, E. & Marques Fonseca, J. G. (2000). Artista-atleta: Reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. *Per Musi: Revista Acadêmica de Música*, 2, 118-128.
- Quentzel, S. & Loewy, J. (2010a). An integrative bio-psycho-musical assessment model for the treatment of musicians: Part I – A continuum of support. *Music and Medicine*, 2(2), 117-120. doi: 10.1177/1943862110364637
- Quentzel, S. & Loewy, J. (2010b). An integrative bio-psycho-musical assessment model for the treatment of musicians: Part II – Intake and assessment. *Music and Medicine*, 2(2), 121-125. doi: 10.1177/1943862110364636
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. V. (1997). *Manual de recerca en ciències socials*. Barcelona: Herder.
- Reich, W. (1976). *Análisis del carácter*. Buenos Aires: Paidós.
- Revonsuo, A. & Kamppinen, M. (Eds.) (1994). *Consciousness in philosophy and cognitive neuroscience*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Rhodes, M. L., Murphy, J., Muir, J. & Murray, J. A. (2011). *Public management and complexity theory: Richer decision-making in public services*. New York: Routledge.
- Riera, J. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: Inde.
- Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: Inde.
- Riera, J. & Riera, P. (2011). Habilidad deportiva, cuerpo y consciencia. A E. López & J. Sargatal (Ed.). *La tàctica individual en los deportes de equipo* (pp. 113-135). Girona: Universitat de Girona. Càtedra d'Esport i Educació Física.
- Rolf, I. P. (1994). *Rolfing: Integración de las estructuras del cuerpo humano*. Barcelona: Urano.
- Roset i Llobet, J., Rosinés i Cubells, D. & Saló i Orfila, J. M. (2000). Identification of risk factors for musicians in Catalonia (Spain). *Medical Problems of Performing Artists*, 15(4), 167-174.
- Rosset i Llobet, J. & Odam, G. (2007). *The musician's body: A maintenance*

- manual for peak performance*. London: The Guildhall School of Music & Drama.
- Rosset i Llobet, J., Candia, V., Fàbregas i Molas, S., Rosinés i Cubells, D. & Pascual i Leone, A. (2009). The challenge of diagnosing focal hand dystonia in musicians. *European Journal of Neurology*, 16(7), 864-869. doi: 10.1111/j.1468-1331.2009.02610.x
- Rousseau, J. -J. (2007). *Diccionario de música*. Madrid: Akal.
- Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: Un estudio experimental*. Tesi doctoral. Universidad Politécnica de Madrid. Disponible a: <http://oa.upm.es/451/>
- Ruiz Ramos, G. (1999). *Amo hacer música: Yogaterapia específica para los profesionales de la música*. Madrid: Mandala.
- Rumi, J. (1984). *El Masnavi*. Barcelona: Teorema.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161-1178. doi: 10.1037/h0077714
- Sandell, C., Frykman, M., Chesky, K. & Fjellman-Wiklund, A (2009). Playing-related musculoskeletal disorders and stress-related health problems among percussionists. *Medical Problems of Performing Artists*, 24(4), 175-180.
- Sandín, M. P. (2003). *Introducción al programa de análisis de datos cualitativos Atlas-ti*. Document no publicat.
- Sandgren, M. (2002). Voice, soma and psyche: A qualitative and quantitative study of opera singers. *Medical Problems of Performing Artists*, 17(1), 11-21.
- Senge, P., Kleiner, A., Roberts, C., Ross, R., Roth, G. & Smith, B. (2000). *La danza del cambio: el reto de avanzar en las organizaciones que aprenden*. Barcelona: Gestión 2000.
- Serrano, M. & Gil, J. (2000). *Música: Oposiciones al cuerpo de profesores de enseñanza secundaria*. Alcalá de Guadaíra: MAD.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford.
- Sparkes, A. C. (1992). Breve introducción a los paradigmas de investigación alternativos en educación física. *Perspectivas de la actividad física y el*

deporte, 11, 30-33.

Sparkes, A. C. (2002). *Telling tales in sport and physical activity: A qualitative journey*. Champaign, IL : Human Kinetics.

Standford University (7 de març de 2008). *Steve Jobs' 2005 Stanford Commencement Address* [Vídeo]. Disponible a: <http://www.youtube.com/watch?v=UF8uR6Z6KLc>

Steptoe, A. & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78(2), 241-249.

Sterman, J. D. (2000). *Business dynamics: Systems thinking and modeling for a complex world*. Boston: McGraw-Hill.

Suárez, C. (2004). *Una aproximación al sistema Fedora Aberastury: Espacios desconocidos, lugares imaginados*. Buenos Aires: Lumen.

Swafford, J. (1992). *The Vintage Guide to Classical Music*. New York: Vintage Books.

Taylor, S. J. & Bogdan, R. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.

Televisió de Catalunya. (16 de febrer de 2013). *Al fossat* [Vídeo]. Disponible a: <http://www.tv3.cat/videos/4468531/Al-fossat>

Todd, Z., Nerlich, B., McKeown, S. & Clarke, D. D. (Eds.) (2004). *Mixing methods in psychology: The integration of qualitative and quantitative methods in theory and practice*. Hove, East Sussex: Psychology Press.

Trungpa, C. (1988). *The myth of freedom and the way of meditation*. Boston, Mass.: Shambhala.

Tubiana, R. & Amadio, P. C. (Eds.) (2000). *Medical problems of the instrumentalist musician*. London: Martin Dunitz.

Vaillancourt, D. E. & Newell, K. M. (2003). Aging and the time and frequency structure of force output variability. *Journal of Applied Physiology*, 94(3), 903-912.

Van Orden, G. C., Kloos, H. & Wallot, S. (2011). Living in the pink: Intentionality, wellbeing, and complexity. A. C. A. Hooker (Ed.), *Philosophy of complex systems: Handbook of the philosophy of science* (Vol. 10, pp. 639-682). Amsterdam: Elsevier.

- Van Zijl, A. G. W. & Sloboda, J. (2011). Performers' experienced emotions in the construction of expressive musical performance: An exploratory investigation. *Psychology of Music*, 39(2), 196-219. doi: 10.1177/0305735610373563
- Varela, F. J., Thompson, E. & Rosch, E. (1992). *De cuerpo presente: Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Gedisa.
- Voltmer, E., Schauer, I., Schroder, H. & Spahn, C. (2008). Musicians and physicians. A comparison of psychosocial strain patterns and resources. *Medical Problems of Performing Artists*, 23(4), 164-169.
- Voltmer, E., Zander, M. F., Fischer, J. E., Kudielka, B. M., Richter, B. & Spahn, C. (2012). Physical and mental health of different types of orchestra musicians compared to other professions. *Medical Problems of Performing Artists*, 27(1), 9-14.
- Vygotski, S. L. (1973). *Pensamiento y lenguaje: Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas*. Buenos Aires: La Pléyade.
- Wallon, H. (1987). *Psicología y educación del niño: Una comprensión dialéctica del desarrollo y la educación infantil*. Madrid: Visor.
- Watson, D. & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234-254.
- West, R. (2004). Drugs and musical performance. A. A. Williamon (Ed.), *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 271-290). New York: Oxford University Press.
- Wiener, N. (1985). *Cibernética o El control y comunicación en animales y máquinas*. Barcelona: Tusquets.
- Wilke, C., Priebus, J., Biallas, B. & Froböse, I. (2011). Motor activity as a way of preventing musculoskeletal problems in string musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 26(1), 24-29.
- Wing, A., Daffertshofer, A. & Pressing, J. (2004). Multiple time scales in serial production of force: A tutorial on power spectral analysis of motor variability. *Human Movement Science*, 23(5), 569-590. doi: 10.1016/j.humov.2004.10.002
- Wolk, L. (2003). *Coaching: El arte de soplar brasas*. Gran Aldea Editores.
- World Association for Cancer Research (27 d'abril de 2012). *Conferencia del Dr.*

Alberto Martí Bosch sobre cómo afrontar el cáncer de forma holística [Vídeo]. Disponible a: <http://www.youtube.com/embed/R33xhKQWwtE>

- Wu, S. J. (2007). Occupational risk factors for musculoskeletal disorders in musicians: A systematic review. *Medical Problems of Performing Artists*, 22(2), 43-51.
- Yardley, L. (2000). Dilemmas of qualitative health research. *Psychology and Health*, 15(2), 215-228. doi:10.1080/08870440008400302
- Yeomans, D. (2006). *Piano Music of the Czech romantics: A performer's guide*. Bloomington, IN: Indiana University Press.
- Yeung, E., Chan, W., Pan, F., Sau, P., Tsui, M., Yu, B. & Zaza, C. (1999). A survey of playing-related musculoskeletal problems among professional orchestral musicians in Hong Kong. *Medical Problems Of Performing Artists*, 14(1), 43-47.
- Yoshie, M., Kudo, K., Murakoshi, T. & Ohtsuki, T. (2009). Music performance anxiety in skilled pianists: Effects of social-evaluative performance situation on subjective, autonomic, and electromyographic reactions. *Experimental Brain Research*, 199(2), 117-126. doi: 10.1007/s00221-009-1979-y
- Zander, M. F., Voltmer, E. & Spahn, C. (2010). Health promotion and prevention in higher music education: Results of a longitudinal study. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(2), 54-65.
- Zaza, C., Charles, C. & Muszynski, A. (1998). The meaning of playing-related musculoskeletal disorders to classical musicians. *Social Science and Medicine*, 47(12), 2013-2023.

Annex 1. Instruments

1.1. Qüestionari

Vegeu pàgines següents.

L'AMPOS, juntament amb la Fundació Ciència i Art-Terrassa i l'Institut Nacional d'Educació Física (Universitat de Bcn) hem endegat la present investigació amb el desig de trobar eines per a millorar el benestar del músic. Aquest qüestionari és part essencial d'aquesta recerca. Les dades obtingudes són totalment confidencials. Et fem arribar el nostre agraïment més sincer per la teva col·laboració.

Per respondre cal encerclar el número associat a la categoria corresponent (ex:1 Home), o escriure la resposta a les caselles corresponents.

1. ANY DE NAIXEMENT 19_____
2. SEXE 1 Home 6 Dona
3. MÀ DOMINANT (amb la que sols escriure) 1 Dreta 6 Esquerra
4. CONVIVÈNCIA. Amb qui vius?
 1 Sol(a) 4 Pares, només fills, amistsats, etc
 2 Amb parella 3 Parella i fills/es (meus o de la parella)
5. QUANTS FILLS TENS?_____
6. QUANTS ESTAN SOTA EL TEU CÀRREC (teus i/o parella)?_____
7. QUIN INSTRUMENT TOQUES A L'ORQUESTRA?
 1 corda (violí/viola) 5 vent metall
 2 corda (violoncel) 6 percussió
 3 corda (contrabaix) 7 arpa
 4 vent fusta 8 piano
8. QUANTS ANYS FA QUE EL TOQUES _____
9. PER QUÈ EL VAS ESCOLLIR?
 1 Me'l van escollir
 2 El vaig escollir jo
 3 No m'ho he plantejat mai

10. QUANTS ANYS FA QUE TOQUES EN AQUESTA ORQUESTRA? _____

EN RELACIÓ A L'ACTIVITAT FÍSICA (esports, caminar, netejar, pujar escales, etc).

11. AVALUA-LA de 0 (no en faig mai) a 10 (en faig de forma sistemàtica) _____

SI HAS POSAT 4 O MÉS, continua amb la pregunta 12. SI HAS POSAT MENYS DE 4 passa a la 16:

12. QUANTS DIES A LA SETMANA, CONSIDERES QUE FAS UNA ACTIVITAT FÍSICA IMPORTANT? _____

13. QUANTS MINUTS HI DEDIQUES DE PROMIG/DIA?: _____

14. DES DE QUAN HO FAS AMB AQUESTA FREQUÈNCIA?

- 1 Menys de 3 mesos
 2 Entre 3 mesos i 1 any
 3 Més d'1 any

15. DE QUINA ACTIVITAT FÍSICA ES TRACTA? (Encercla la resposta adient per cada cas).

- | | | |
|--|-----------|-----------|
| A Esports clàssics (córrer, futbol, tennis, etc) | SÍ | No |
| B Tècniques de relaxació /centrament (yoga, tai-chi, chi kung,...) | SÍ | No |
| C Mètode: Feldenkrais, Alexander, etc | SÍ | No |
| D D'altres. Quina? _____ | | |

16. CONSIDERES QUE, AL TOCAR, FAS UN TREBALL FÍSIC?

- 1 Sí
 6 No
 3 No m'ho he plantejat mai

17. CONSCIÈNCIA CORPORAL (en general, no només quan toco)
 1 Sento el meu cos i sé quan estic en una bona postura
 2 Quan em concentro en quelcom extern, perdo la consciència del cos
 3 Habitualment, si no sento dolor, no tinc consciència del meu cos
 4 Fins ara no m'ho havia plantejat

EN ELS ASSAJOS D'ESTUDI PERSONAL.

18. QUANTS DIES A LA SETMANA ASSAGES COM A ESTUDI PERSONAL? _____

19. LA FREQUÈNCIA ÉS

- 1 Un o dos cops al dia
 2 Més de dos cops al dia
 3 Menys d'un al dia (ex: 4 cops a la setmana)

20. AQUESTA FREQUÈNCIA VARIA SEGONS

- | | | |
|--|-----------|-----------|
| A La dificultat del repertori que estic tocant | SÍ | No |
| B L'estat físic o psíquic en el que me trobo | SÍ | No |
| C No varia (assajo el mateix número de cops) | SÍ | No |
| D Altres. Quin/s? _____ | | |

21. CADA SESSIÓ DE PRÀCTICA D'ESTUDI PERSONAL DURA (aprox) _____

22. EL TEMPS DE PRÀCTICA DIÀRIA TOTAL D'ESTUDI PERSONAL, ÉS (aprox) _____

23. LA DISTRIBUCIÓ D'AQUEST TEMPS DE PRÀCTICA ÉS

- 1 Només durant el matí
 2 Només a la tarda
 3 Matí i tarda
 4 Vaig variant
 5 No ho sé

24. FAS PARADES PER DESCANSAR DINS DE CADA SESSIÓ?

- 1 Sempre
 2 A vegades
 3 Mai

25. SI EN FAS, AMB QUINA FREQUÈNCIA PARES?

- 1 Cada 30'-45'
 2 Cada 45'-60'
 3 No acostumo a fer parades (toco d'una tirada)

26. QUANTS MINUTS ACOSTUMEN A DURAR (aprox) _____

27. QUIN FORMAT SEGUEIXES?

- 1 Sempre una rutina similar (ex: 1r escales i/o estudis, 2n...,3r...)
 2 Tinc una rutina ocasional que me puc saltar
 3 Sempre vario (a vegades faig una cosa o una altra)
 4 Fins ara no m'ho havia plantejat

28. COMENCES A ESTUDIAR AMB

- | | | |
|------------------------------------|-----------|-----------|
| 1 Les obres que m'agraden més | SÍ | No |
| 2 Les obres que m'agraden menys | SÍ | No |
| 3 Les que em resulten més fàcils | SÍ | No |
| 4 Les que em resulten més difícils | SÍ | No |
| 5 La primera que agafo | SÍ | No |
| 6 No ho sé | | |

29. PER TREBALLAR L'OBRA, HABITUALMENT

- | | | |
|--|-----------|-----------|
| 1 Començo amb les parts on tinc més dificultat | SÍ | No |
| 2 Començo amb les parts que em resulten més fàcils | SÍ | No |
| 3 Toco directament de dalt a baix | SÍ | No |
| 4 No ho faig mai igual | | |
| 5 No ho sé | | |

30. LA VELOCITAT D'EXECUCIÓ

- 1 Començo lent i vaig pujant el tempo
- 2 Començo ràpid i disminueixo quan em canso
- 3 No ho faig mai igual
- 4 Vaig sempre al tempo que em marca l'obra
- 5 No ho sé

31. ABANS O DESPRÉS DE TOCAR

- 1 Sempre faig estiraments o algun exercici corporal
- 2 Alguna vegada faig estiraments
- 3 No faig estiraments

32. SI POTS ESCOLLIR, A QUINA HORA T'AGRADA MÉS ASSAJAR A CASA?

- 1 A primera hora del matí
- 2 A mig matí
- 3 Primera hora de la tarda
- 4 Tarda - nit
- 5 M'és indiferent
- 6 No m'ho he plantejat mai

EN RELACIÓ AL BENESTAR

33. QUIN CREUS QUE ÉS EL TEU ESTAT GENERAL DE SALUT ACTUAL? _____

De 0 (molt dolent) a 10 (excel·lent)

34. SI PATEIXES O HAS PATIT EN EL PASSAT ALGUNA MOLÈSTIA QUE AFECTÉS NEGATIVAMENT A LA TEVA FORMA DE TOCAR. DE QUINA ES TRACTA?

- 1 No he patit, ni pateixo cap molèstia
- 2 Molèsties físiques
- 3 Psicològiques (ex: estrès, ansietat,...)
- 4 Físiques i psicològiques

35. VAS RELACIONAR LA SEVA APARICIÓ AMB

- | | | |
|--------------------------------|-----------|-----------|
| A El tipus de repertori | SÍ | No |
| B El perfil de director | SÍ | No |
| C Augment d'hores de tocar | SÍ | No |
| D Dificultats amb companys/es | SÍ | No |
| E Altres. Quines? | | |
| F Hi he reflexionat i no ho sé | | |

36. PRENS ALGUN TIPUS DE MESURA PER ATENDRE ELS SÍMPTOMES? (en pots marcar més d'una)

- 1 No, cap
- 2 Ara no, però ho vaig fer en el passat
- 3 Ara no, però m'ho plantejo. Quines? _____
- 4 Mesures psicohigièniques (psicoteràpia, etc)
- 5 Tractaments corporals (fisioteràpia, etc)
- 6 Ambdues mesures: psicològiques i corporals
- 7 Altres. Quina/es? _____

37. QUINA D'AQUESTES SUBSTÀNCIES HAS PRES EN RELACIÓ A LA TEVA ACTIVITAT MUSICAL

- | | | |
|-----------------------------------|-----------|-----------|
| A Analgèsics | SÍ | No |
| B Tranquil·litzants | SÍ | No |
| C Altres medicaments psiquiàtrics | SÍ | No |
| D Alcohol | SÍ | No |
| E Tabac | SÍ | No |
| F Altres. Quines? _____ | | |

38. AVALUA AMB QUINA FREQUÈNCIA (0 mai) fins a 10 (habitualment)

- A Analgèsics _____
- B Tranquil·litzants _____
- C Medicaments psiquiàtrics _____
- D Alcohol _____
- E Tabac _____
- F Altres. Quines? _____

ALIMENTACIÓ

39. DE LES SITUACIONS SEGÜENTS, ALGUNA T'AFECTA EN L'ALIMENTACIÓ?

- | | | |
|--------------------------------|-----------|-----------|
| 1 Els viatges amb l'orquestra | SÍ | No |
| 2 L'època de més concerts | SÍ | No |
| 3 Quan sento ansietat o estrès | SÍ | No |
| 4 Altres. Quina/es? _____ | | |

40. EL TIPUS D'AFECTACIÓ ÉS?

- | | | |
|-------------------------|-----------|-----------|
| 1 Menjo més quantitat | SÍ | No |
| 2 Menjo menys quantitat | SÍ | No |
| 3 Descuido la qualitat | SÍ | No |
| 4 No m'hi he fixat | | |

Ja estem acabant!

ESTIL DE VIDA

41. QUIN TEMPS ET DEDIQUES A TU I A LES TEVES ACTIVITATS D'OCI?

De 0 (gens) a 10 (molt) _____

42. AVALUA COM N'ÉS DE REPARADOR EL TEU DESCANS NOCTURN.

De 0 (me llevo amb sensació de no haver descansat en absolut) a 10 (me llevo nou/va) _____

SATISFACCIÓ

43. EN GENERAL GAUDEIXES MÉS QUAN TOQUES

- 1 Sol/a
- 6 Amb companyia

44. D'AQUESTES SITUACIONS, QUINES ET RESULTEN ESPECIALMENT ESTRESSANTS?

- | | | |
|--|-----------|-----------|
| 1 Augment de concerts | SÍ | No |
| 2 Augment de viatges | SÍ | No |
| 3 Augment d'hores d'assaig | SÍ | No |
| 4 Canvis de repertori | SÍ | No |
| 5 Canvis laborals | SÍ | No |
| 6 Relacions difícils amb algun/es company/es | SÍ | No |
| 7 Relacions difícils amb el director | SÍ | No |
| 8 Relació difícil amb gerència | SÍ | No |

45. QUIN ÉS EL TEU GRAU DE SATISFACCIÓ, (entre 0 -gens, a 10-molt), EN RELACIÓ A:

- 1 Tocar el teu instrument _____
- 2 El fet de ser músic _____
- 3 Repertori que toqueu a l'orquestra _____
- 4 Relació amb els i les companyes de l'orquestra _____
- 5 Relació amb els companys/es de corda _____
- 6 Relació amb els directors _____
- 7 Relació amb gerència _____
- 8 Relació amb el solista del concert _____

46. QUIN SERIA UN OBJECTIU DE FUTUR QUE VOLS ACONSEGUIR COM A MÚSIC:

47. QUIN SERIA UN POSSIBLE OBSTACLE QUE CREUS QUE T'HO IMPEDEIX?

48. QUINA PARAULA (només una) ET VE AL CAP SI ET PREGUNTES: "QUÈ ÉS PER TU LA MÚSICA?"

Moltes gràcies per la teva col·laboració!

1.2. Fitxa test

ESTAT CORPORAL	
Mínim	Màxim
	
EXTREM Cansament, esgotament físic i/o molèsties corporals extremes.	EXCEL·LENT Energia física i benestar corporal.
ESTAT EMOCIONAL	
Mínim	Màxim
	
EXTREMA Tristesa, frustració, depressió.	EXCEL·LENT Entusiasme, alegria, felicitat.
ESTAT MENTAL	
Mínim	Màxim
	
EXTREMA Densitat, pesadesa mental, dispersió. Judicis interns durs, fort autocàstig.	EXCEL·LENT Claredat mental, concentració, lucidesa. Pensaments positius.

1.3. Guió entrevista

Introducció

- Agrair la predisposició a quedar.
- Captar com ve “realment” de disponible (pot estar per l’entrevista??).
- Recordar la durada aproximada (entre 60 – 90 minuts).
- Contextualitzar l’entrevista en la recerca.
- Garantir l’anonimat.
- Demanar permís per gravar l’entrevista i fer les comprovacions pertinents.

Algunes dades personals:

- Quin any va néixer?
- Lloc de procedència (per què hi ha molts estrangers a dins l’orquestra).

Fase 1: sobre la seva condició de músic (per “entrar en calor”)

- Quants anys fa que toca?
- Quin/s instruments?
- D’on i quan sorgeix el seu desig de ser músic? Va escollir ell/a l’instrument?
- Quants anys fa que està en aquesta orquestra?

Fase 2: En relació a l’activitat física

- Fa algun tipus d’activitat física? Quina? Què li aporta l’activitat física? (per si sorgeix quelcom en relació a compensar el treball que fan tocant).
- Anar a buscar (sense preguntar directament) el grau de consciència corporal i quina “definició” té de l’activitat física que comporta tocar un instrument.

Fase 3: En relació al benestar

- Ha patit o pateix alguna molèstia (física, psicologia,...) que afecti a la teva forma de tocar?
- Quin podria ser el motiu de la seva aparició? (veure quins agents surten: repertori, director, augment hores, canvis dins l’orquestra, gerent, etc I observar si hi ha lligam emocional, en tal cas, tibar una mica d’aquí.

Fase 4: En relació al grau de satisfacció sobre: orquestra, companys i companyes, director...

- Què és el que li agrada / Què valora més de ser músic?
- Què és el que li agrada menys? Quina seria una cosa que voldria canviar (en relació a la seva activitat/vida de músic)? Per què?

- Quan és sent molt bé tocant, què sent corporalment? Emocionalment? Pensaments? (I en un dia “dolent”?).
- Què el motivà a entrar en aquesta orquestra? I Què el motiva a continuar avui dia en ella? Si estigués a les seves mans, què canviaria de l’orquestra?
- Recuperar algun director amb el que gaudís de forma especial tocant. Quines 3 o 4 qualitats destacaria d’ell/a?
- Recuperar un concert o actuació que recordi amb especial estima. Què la va fer tan especial? Recorda què sentia emocionalment, corporalment, pensaments??

Fase 5: Les relacions

- Què destacaria de la relació amb els/les companys/es de la seva secció? I de la resta de l’orquestra?
- I amb el director/a? (Anar cap a: De quina manera li afecta això corporalment? / cognitivament? / emocionalment?)
- Què sent que aporta vostè a l’orquestra? “Dones tot” a l’orquestra? I creus que els teus companys/es ho donen “tot”?

Tancament

- Com ha viscut el procés d’emplenar les fitxes-test?
- Què sap ara de sí mateix/a, que abans d’emplenar-les no sabia? De què ha pres consciència (per veure si s’ha modificat el grau de consciència). I què en farà amb aquests descobriments?
- Quin seria un objectiu que vol aconseguir com a músic?
- Vol afegir quelcom que creu interessant de compartir i que no ha sortit durant l’entrevista?

Comiat

- Agrair de nou la predisposició i la conversa mantinguda.
- Anotar l’hora de finalització de l’entrevista.
- Informar que un cop s’obtinguin els resultats se’ls informarà a aquells que ho desitgin.
- Anotar en el diari sensacions que he tingut com a entrevistadora.

Annex 2. Descripció del procediment i material utilitzat

- 2.1. Guió del procediment en l'administració del qüestionari
- 2.2. Guió del procediment en l'administració de la fitxa-test
- 2.3. Model de sol·licitud del consentiment de participació i garantia de confidencialitat

Annex 3. Dades estadístiques

Annex 4. Evolució dels models conceptuals

- 4.1. Mapa conceptual de l'estudi "Anàlisi funcional de l'activitat física musical" (1998)
- 4.2. Mapa conceptual de l'estudi "La condició física i motriu del músic" (2003)

Vegeu CD adjunt per consultar els annexes 2, 3 i 4.