

La cita de los jueves es ineludible. Cada semana se encuentran para compartir su afición por la música en la escuela A

Tempo. Y sólo las visitas con el médico pueden llegar a alterar la rutina de los ocho miembros de Krek'n'tu, un grupo

al que une el rock, y que, además, comparte las experiencias que se derivan de sus problemas de salud mental.

Música contra los estigmas

Nace el grupo de rock Krek'n'tu, integrado por personas con problemas mentales

I. LOPERA/Y. RICO

Paco Estepa trabajaba en una empresa de baterías de cocina antes de que le diagnosticaran su enfermedad. Hace poco más de un año «decidí cambiar esas baterías por la de verdad». Ahora toca este instrumento en Krek'n'tu porque «nos sirve para luchar contra el estigma social de la enfermedad mental. Todos nosotros somos útiles y podemos hacer muchas cosas», asegura. Junto a él, Víctor Pola, Oriol Piqué, Jaume Coll, Francisco Moreno y Francisco Romero versionan temas de John Lennon o Rolling Stones bajo la dirección de la profesora, Sílvia Gallego.

Durante la hora y media que dura la sesión todos ellos olvidan la enfermedad. Sílvia es contundente al respecto: «Desde el principio se ha planteado como una actividad lúdica y normalizadora, no hacemos terapia. Las clases se imparten como a cualquier otro grupo».

Sin embargo, para ellos las clases tienen doble valor. Además de aprender música «Contribuye a mejorar nuestra autoestima. Nos ayudamos unos a otros y sirve para que conectemos con nosotros mismos y gestionemos nuestras propias emociones».

Paco Romero ha aprendido a tocar la guitarra y es esta afición la que le ha acercado aún más a sus nietos.

«Todos me piden que les enseñe», explica orgulloso mientras recuerda que «al principio me daba un poco de vergüenza pero es una experiencia tan buena que aunque me



Los integrantes del grupo durante uno de sus ensayos en la escuela de música A Tempo

E. BARNOLA

El ritmo, la melodía y la armonía: básicos para el desarrollo humano

Los responsables del Club Social La Xamba de Salut Mental Sabadell recuerdan que el objetivo no es realizar un taller de musicoterapia, sino ofrecerles una actividad normalizada para fomentar su inclusión social. No obstante, la actividad tiene unos beneficios directos muy claros para su salud mental, ya que su contacto con la música les permite mejorar su autonomía personal, su autoestima y la comunicación de sus

sentimientos, mediante la interacción en un grupo musical. El proyecto, que fue bautizado con el nombre «Els Orfeus», quiere conseguir compaginar tres aspectos básicos del desarrollo humano que coinciden con los tres ámbitos fundamentales de la música. Por una parte el ritmo, que desbloquea el cuerpo y despierta la vitalidad y la intuición; la melodía, que conecta con el plano emocional y la armonía, que desarrolla el aspecto mental de la persona. Cabe recordar

el enorme factor de cohesión social que supone tocar juntos. Además, destacan que muchos de los conflictos emocionales que todo el mundo sufre en su vida provienen de la dificultad para expresar correctamente nuestros sentimientos. Esta situación se da en mayor medida en el caso de las personas con enfermedad mental, de manera que la música puede ser un medio muy eficaz para desbloquear la capacidad expresiva.

pongo un poco nervioso acabo superándolo». Para la mayoría, la formación de Krek'n'tu ha supuesto su primer contacto con la música y esperan poder prolongarla el máximo de tiempo posible.

Conciertos

Sus objetivos están claros: quieren pasarlo bien pero también mostrar de lo que son capaces. Así que, aunque un par de veces al año participan en las audiciones que organiza la escuela de música A Tempo, les gustaría tocar más a menudo delante del público.

De esta manera, podrán contagiar no sólo su entusiasmo por la música. «También podrán demostrar que es mágica y que está al alcance de todos», asevera Sílvia ■