

Α.Τ.Ε.Ι ΚΡΗΤΗΣ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΡΕΘΥΜΝΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ
ΑΚΟΥΣΤΙΚΗΣ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

“ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Ο ΡΟΛΟΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ”



Φοιτήτρια:
Παπαδάκη Αγγελική
Α.Μ 907

Εισηγήτρια Καθηγήτρια:
Ανδρουλάκη Μαρία
Συνεπιβλέπουσα Καθηγήτρια:
Κονδύλη Γεωργία

Ρέθυμνο 2013

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο τίτλος της εργασίας είναι «*Μουσικοθεραπεία, ο ρόλος και η σημασία της*». Η μουσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που ασχολείται με την επίδραση της μουσικής στον εγκέφαλο και το σώμα του ανθρώπου, αλλά κυρίως βασίζεται στη διαπροσωπική σχέση και δανείζεται τεχνικές και μεθόδους από την κλινική ψυχολογία. Είναι μία επιστήμη που μπορεί να βοηθήσει σε πάρα πολλούς τομείς της ανθρώπινης οντότητας τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Η εργασία διαιρείται σε τέσσερα κεφάλαια. Στο πρώτο παρουσιάζεται μια ιστορική αναδρομή από την αρχαιότητα έως και σήμερα για τη λειτουργία της μουσικής και τη δημιουργία της ως θεραπεία. Το δεύτερο κεφάλαιο αναφέρεται στις μεθόδους που χρησιμοποιούν οι μουσικοθεραπευτές και κάποια άλλα επιμέρους ζητήματα που σχετίζονται άμεσα με την πορεία της θεραπείας. Επίσης γίνεται αναφορά στον Ελληνικό Σύλλογο Πτυχιούχων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών (ΕΣΠΕΜ) και τις δραστηριότητές του. Στο τρίτο κεφάλαιο επισημαίνονται ενδεικτικά κάποιες κλινικές περιπτώσεις που η μουσικοθεραπεία συνδράμει ενεργά στο ρόλο της ιατρικής. Τέλος στο τελευταίο κεφάλαιο εξετάζεται η επιρροή της μουσικής στην ψυχική υγεία και το ρόλο της προληπτικής μουσικοθεραπείας.

ABSTRACT

“Music therapy: Its role and importance” Music therapy is the science that deals with the effect of music on the brain and the human body, but mainly is based on interpersonal relationship and borrows techniques and methods from the clinical psychology. It is a science that can help in too many areas of the human entity both in body and psychic level. This dissertation is divided into four chapters. The first chapter presents a historical background of the function of music and its form as a therapy, from antiquity until today. In the second chapter refers to methods used by music therapists and to some other individual issues directly, related to the process/progress of the therapy. Also it refers to the Greek Association of Music Therapist Graduated Professionals (ESPEM) and its activities. Into the third chapter indicates some clinical cases in which music therapy actively contributes to the role of medicine. Finally, into the final chapter examine the influence of music on mental health and the role of the preventive music therapy.

ΛΕΞΕΙΣ - ΚΛΕΙΔΙΑ

Μουσικοθεραπεία- Music therapy

Μουσικοθεραπευτής- Music Therapist

Μέθοδοι μουσικοθεραπείας- Music therapy methods

Εφαρμογές μουσικοθεραπείας- Music therapy Applications

Προληπτική μουσικοθεραπεία- Preventive Music therapy

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

☞ Περίληψη – Λέξεις κλειδιά	σελ.2
☞ Πρόλογος - Ευχαριστίες.....	6
☞ Εισαγωγή.....	7
☞ Κεφάλαιο 1 Ιστορική Ανάδρομή	9
1.1 Αρχαιότητα και οι θεραπευτικές επιδράσεις της Μουσικής.....	10
1.2 Κατά την Αναγέννηση	13
1.3 Στον κόσμο του μπαρόκ.....	14
1.4 Σύγχρονη εποχή.....	15
☞ Κεφάλαιο 2 Οι Μέθοδοι Υλοποίησης Της Μουσικοθεραπείας	19
2.1 Θεωρητικά ρεύματα και πρακτικές μέθοδοι της μουσικοθεραπείας	20
2.2 Σε ποιους απευθύνεται η μουσικοθεραπεία	21
2.3 Τι χρειάζεται κάποιος για να γίνει μουσικοθεραπευτής;	21
2.4 Τι είναι ο ΕΣΠΕΜ.....	22
2.5 Η επίδραση της μουσικής στην ψυχολογία του ανθρώπου	23
2.6 Η χαλάρωση στην ψυχοθεραπεία και στη μουσικοθεραπεία	23
2.7 Η σημασία της σιωπής στη μουσικοθεραπεία	26
2.8 Τα μέσα της διαδικασίας της μουσικοθεραπείας.....	27
2.9 Μεθοδολογία εφαρμογής της μουσικοθεραπείας	28
2.9.1 Η μουσικοθεραπεία ως διαγνωστικό όργανο.....	29
2.9.1.α. Ερωτηματολόγιο της μουσικοθεραπείας	29
2.9.1.β. Εξέταση σε μη λεκτικό επίπεδο.....	30
2.9.2. Η μουσικοθεραπεία ως θεραπευτικό όργανο.....	31
2.9.2.α. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε μεμονωμένα άτομα.....	32
Ατομική μουσικοθεραπεία αποδοχής	32
Ενεργητική ατομική μουσικοθεραπεία.....	32
2.9.2.β. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε ομάδες	33

Ομαδική μουσικοθεραπεία αποδοχής.....	33
Ενεργητική ομαδική μουσικοθεραπεία.....	33
2.9.2.γ. Το τέλος της θεραπείας.....	34
2.10 Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή	35
☞ Κεφάλαιο 3 Εφαρμογές.....	36
3.1 Μουσικοθεραπεία από την εμβρυϊκή περίοδο	37
3.1.α. Μουσική και κύηση	37
3.1.β. Μουσική σε Νεογνολογικές μονάδες	38
3.2 Η εφαρμογή της Μουσικοθεραπείας σε ασθένειες.....	41
3.3 Η αϋπνία και η μουσική.....	43
3.4 Η μουσική βελτιώνει τη μνήμη και τη γλώσσα.....	44
3.5 Η μουσική για θεραπεία στην κατάθλιψη, τον πόνο, το άγχος και το στρες.....	46
3.6 Μουσική: ένας ευεργέτης για τον Αυτισμό	47
3.7. Η λειτουργία της μουσικοθεραπείας στις καρδιαγγειακές και αναπνευστικές λειτουργίες.....	51
3.8. Η μουσικοθεραπεία στην ογκολογία.....	52
3.9. Η μουσικοθεραπεία και η μεταμόσχευση μυελού των οστών.....	54
☞ Κεφάλαιο 4	
Προληπτική μουσικοθεραπεία	55
4.1 Προληπτική μουσικοθεραπεία	56
4.2. Η μουσικοθεραπεία και ο ρόλος της στο μαθητικό πληθυσμό....	57
☞ Το Adobe Director και η δημιουργία μιας εφαρμογής	59
☞ Επίλογος.....	69
☞ Βιβλιογραφία.....	70

ΠΡΟΛΟΓΟΣ - ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η μουσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που ασχολείται με την επίδραση της μουσικής στον εγκέφαλο και το σώμα του ανθρώπου, αλλά κυρίως βασίζεται στη διαπροσωπική σχέση και δανείζεται τεχνικές και μεθόδους από την κλινική ψυχολογία.

Πήρα την απόφαση να ασχοληθώ στην πτυχιακή μου εργασία με την μουσικοθεραπεία γιατί πίστευα, και στην συνέχεια που μελέτησα το θέμα επιβεβαιώθηκαν οι σκέψεις μου, πως είναι επιστήμη που μπορεί να βοηθήσει σε πάρα πολλούς τομείς της ανθρώπινης οντότητας όπως θα δείτε παρακάτω. Ωστόσο στην πορεία της έρευνάς μου διαπίστωσα ότι στην Ελλάδα η μουσικοθεραπεία αντιμετωπίζει πολλά προβλήματα. Η Ελληνική βιβλιογραφία είναι ελάχιστη και οι σπουδές περιορίζονται σε ιδιωτικά σεμινάρια και σε ιδιωτικά προγράμματα αμφιβόλου κύρους.

Η εργασία μου διαιρείται σε τέσσερα κεφάλαια. Στο πρώτο γίνεται μια ιστορική αναδρομή από την αρχαιότητα έως και σήμερα για τη λειτουργία της μουσικής και τη δημιουργία της ως θεραπεία. Στο δεύτερο κεφάλαιο αναφέρομαι στις μεθόδους που χρησιμοποιούν οι μουσικοθεραπευτές και κάποια άλλα επιμέρους ζητήματα που σχετίζονται άμεσα με την πορεία της θεραπείας. Επίσης γίνεται αναφορά στον Ελληνικό Σύλλογο Πτυχιούχων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών (ΕΣΠΕΜ) και τις δραστηριότητές του. Στο τρίτο κεφάλαιο επισημαίνω ενδεικτικά κάποιες κλινικές περιπτώσεις που η μουσικοθεραπεία συνδράμει ενεργά στο ρόλο της ιατρικής. Στο τελευταίο κεφάλαιο εξετάζω την επιρροή της μουσικής στην ψυχική υγεία. Η εργασία ολοκληρώνεται με μια σύντομη παρουσίαση του προγράμματος Adobe Director, το οποίο χρησιμοποίησα στο πρακτικό μέρος της πτυχιακής μου.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγησή τους, την επιβλέπουσα κ. Ανδρουλιδάκη Μαρία και την συνεπιβλέπουσα καθηγήτρια κ. Κονδύλη Γεωργία, χωρίς τη σύμπραξη των οποίων θα ήταν αδύνατη η εκπόνηση της παρούσας εργασίας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι ιδιότητες της μουσικής, χρήσιμα εργαλεία της μουσικοθεραπείας

Η μουσική είναι ουσιαστικά μια συναισθηματική εμπειρία που μπορεί να συνοδεύσει τον άνθρωπο σε όλες τις εκδηλώσεις της ζωής του, να καθρεφτίσει όλες τις ψυχοσωματικές του καταστάσεις και να τον οδηγήσει ακόμη και σε βαθύτερες και ιδιαίτερα προσωπικές συγκινήσεις. Είναι γεγονός - και όλοι το έχουμε νιώσει κάποια στιγμή στη ζωή μας - ότι η ακρόαση μουσικής, όπως και ο χορός, βελτιώνουν τη συναισθηματική μας κατάσταση βοηθούν στη δημιουργία μιας αίσθησης ευχαρίστησης. Αυτό οφείλεται κυρίως στην έκκριση των λεγόμενων «ορμονών της ευτυχίας». Έχει αποδειχτεί επιστημονικά η ιδιαίτερως σημαντική επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο μέσα από το ακουστικό νεύρο που καταλήγει στον μέσο εγκέφαλο και δρα στο συγκινησιακό πεδίο του ανθρώπου.

Έτσι χρησιμοποιείται η μουσική και στην Ιατρική, προκειμένου να ρυθμίσει την αρτηριακή πίεση και την κυκλοφορία του αίματος, να συμβάλει στη μείωση των φαρμάκων, να χαλαρώσει το μυϊκό και νευρικό σύστημα και να επισπεύσει την ανάρρωση. Αυτή είναι η θεραπευτική ιδιότητα της μουσικής, η οποία, όμως, υπόσχεται μόνο πρόσκαιρες αλλαγές στην ψυχοσωματική κατάσταση του ανθρώπου κι όχι καθολικές ούτε ουσιαστικές.

Για να γίνει ουσιαστική θεραπεία με μακροπρόθεσμες αλλαγές και βαθιά μεταμορφωτική επίδραση στον άνθρωπο χρειάζεται η μουσικοθεραπεία, όπου βασική προϋπόθεση είναι η δημιουργία μουσικοθεραπευτικής σχέσης με έναν εξειδικευμένο μουσικοθεραπευτή και σε συγκεκριμένο επιστημονικό πλαίσιο.

Είναι απαραίτητη η ολοκληρωμένη εκπαίδευση του μουσικοθεραπευτή, ώστε να είναι σε θέση να χρησιμοποιεί το ασυνείδητο υλικό που προκύπτει.

Τι είναι αυτό που κάνει τη μουσικοθεραπεία μια ξεχωριστή μορφή θεραπείας;

Ξεκινάμε από το δεδομένο ότι η ικανότητα για δημιουργία είναι έμφυτη σε όλους τους ανθρώπους. Αναγκαία συνθήκη είναι η σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στον μουσικοθεραπευτή και τον ενδιαφερόμενο, η οποία επιτυγχάνεται με ιδιαίτερη χρήση της μουσικής. Ο αποδέκτης γίνεται ενεργητικός σύντροφος στη θεραπεία, γι' αυτό και δεν του ταιριάζει ο όρος «θεραπευόμενος» που έχει παθητική έννοια. Ο θεραπευτής ακούει τη «μουσική» του ανθρώπου, δηλαδή την αναπνοή του, τη χροιά της φωνής του, τον ρυθμό των κινήσεών του και την αντανάκλα συνήθως σε πολυφωνικό όργανο, δημιουργώντας έτσι μια οικεία ατμόσφαιρα. Ρυθμικά και μελωδικά μοτίβα, μουσικά διαστήματα, συγχορδίες, χροιά, δυναμική καθρεφτίζουν με ιδιαίτερη ακρίβεια και την παραμικρή διάσταση στη σχέση με τον εαυτό μας ή και με άλλους.

Η πρώτη μουσικοθεραπευτική σχέση του κάθε ανθρώπου, όχι φυσικά με την έννοια της κλινικής προσέγγισης, είναι η επικοινωνιακή σχέση της μητέρας-βρέφους. Ο μουσικοθεραπευτής πολλές φορές χρειάζεται να απεικονίσει ηχητικά μια παρόμοια διάσταση μη λεκτικής επικοινωνίας. Είναι ειδικά εκπαιδευμένος στο να ακούει και να συνθέτει την ανάλογη ηχητική εικόνα στη μοναδικότητα της στιγμής. Ο άνθρωπος μοιάζει με μουσικό όργανο με τη μοναδική μουσική του ταυτότητα, η οποία εναρμονίζεται ανάλογα με τις συνθήκες. Η αναπνοή, οι σφυγμοί της καρδιάς, η χροιά, η τοποθέτηση και ένταση της φωνής και των κινήσεων καθώς και οι ήχοι των σκέψεων και των συναισθημάτων συνθέτουν αυτή τη μουσική ταυτότητα του ανθρώπου, προσφέροντας έτσι υλικό στον θεραπευτή για το μουσικό «θέμα» του κλινικού αυτοσχεδιασμού.

Ο δέκτης ακούει την οικεία σε αυτόν ηχητική εικόνα που δημιουργεί ο μουσικοθεραπευτής, αισθάνεται ότι ένας άνθρωπος τον νιώθει, τον καταλαβαίνει και μπορεί να συνυπάρξει στο δικό του «θέμα», με αποτέλεσμα να εμπλέκεται στη θεραπευτική σχέση χτίζοντας εμπιστοσύνη. «Α! Εσύ δε μου λες τι να κάνω. Εδώ, κάνω εγώ αυτό που θέλω... επιτέλους!» αναφώνησε με ενθουσιασμό ένα παιδί με δυσλεξία. Η θεραπευτική πορεία εξελίσσεται με τις κατάλληλες παρεμβάσεις του μουσικοθεραπευτή παίρνοντας διάφορες μορφές, όπως «παραλλαγές στο ίδιο θέμα», ανάπτυξη του «θέματος» με τη μορφή σονάτας κ.ά. Όσο ο ασθενής νιώθει άνετα να βιώνει τη συναισθηματική του κατάσταση της στιγμής με αποδοχή από τον μουσικοθεραπευτή, το συναίσθημα του μεταβάλλεται και εξελίσσεται. Ο μουσικοθεραπευτής καλείται να κάνει συγκεκριμένες επιλογές θεραπευτικών παρεμβάσεων άμεσα και χωρίς καθυστέρηση.

Είναι γνωστό ότι με τη μουσική έχουμε άμεση πρόσβαση στο ασυνείδητο καθώς και αισθητή διευκόλυνση στη χαλάρωση των αντιστάσεων, ενώ χωρίς τη μουσική η θεραπευτική διαδικασία βιώνεται ως ιδιαίτερα απειλητική. Πρόκειται δηλαδή για μια θεραπεία η οποία δεν έχει σκοπό να «φυσιολογικοποιήσει» τον άνθρωπο βγάζοντας τον έξω από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται και «κουρντίζοντάς» τον έτσι ώστε να προσαρμοστεί στα κοινά πρότυπα ζωής. Ο ασθενής γίνεται ενεργητικός σύντροφος του θεραπευτή, γι' αυτό και η παθητική έννοια του όρου «θεραπευόμενος» δεν ισχύει, συνεργάζεται με τον μουσικοθεραπευτή και δημιουργούν μαζί τη θεραπεία.

Εφόσον η μουσικοθεραπεία φροντίζει ουσιαστικά την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης του ανθρώπου, μπορεί να καλύψει κάθε άνθρωπο σε οποιαδήποτε ψυχοσωματική κατάσταση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ



1.1. Αρχαιότητα και οι θεραπευτικές επιδράσεις της Μουσικής

Η μουσική στην αρχαιότητα συνδεόταν εκτός από τις τελετουργίες και τη διασκέδαση και με την θεραπεία από πολλές αρρώστιες ή κακά συναισθήματα. Οι άνθρωποι πίστευαν ότι έχει θεραπευτικό περιεχόμενο, γιατί επιδρούσε στην ψυχή, στο σώμα και στο πνεύμα τους. Σε πολλούς αρχαίους πολιτισμούς η θεότητα της Ιατρικής ταυτιζόταν με τη θεότητα της Μουσικής, γιατί οι άνθρωποι πίστευαν ότι η μουσική επιδρά στο σώμα, στην ψυχή και στο πνεύμα του ανθρώπου. Για παράδειγμα στις πρώιμες αφρικάνικες κουλτούρες ο μάγος-θεραπευτής έκανε χρήση κρουστών και ρυθμών σε μαγικές και θρησκευτικές τελετές, αλλά και την Αρχαία Ελλάδα ο θεός Απόλλωνας που ήταν θεός της Μουσικής και της Ιατρικής πίστευε ότι μέσα από την μουσική επέρχεται η αρμονία ψυχής και σώματος, που για τον ίδιο ήταν ο σκοπός που έπρεπε να επιδιώκει κάθε άνθρωπος. Επίσης Ο γιος του Απόλλωνα, Ασκληπιός χρησιμοποιούσε τη μουσική για την θεραπεία νευρώσεων στα ασκληπιεία για να οδηγήσει τον ασθενή σε εκστατική κατάσταση και να επέλθει η ίαση.¹

Επίσης, πολλοί από τους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους αναφέρονταν στην ευεργετική χρήση της μουσικής κατά την θεραπεία. Συγκεκριμένα, ο Πυθαγόρας τόνιζε ότι «αν διαταραχθεί η αρμονία της ψυχής τότε συνεπάγεται νοητική αρρώστια κι ότι μόνο η μουσική βοηθά στην ύπαρξη αυτής της αρμονίας»². Επίσης: «ο ίδιος ο Πυθαγόρας χρησιμοποιούσε επωδούς, μάγια και παιάνες για την θεραπεία των ασθενών ...Ο Εμπεδοκλής πίστευε ότι η μουσική θεραπεύει τους σωματικούς, αλλά και τους ψυχικούς πόνους»³. Επίσης ο Πλάτωνας πίστευε ότι ορισμένα στοιχεία της μουσικής που ο ίδιος αποδεχόταν είναι το καλύτερο παιδαγωγικό μέσο⁴ και επιπλέον ότι είναι κατάλληλη για τη θεραπεία της επιληψίας και της αϋπνίας και υποστήριζε ότι η μουσική δεν εντείνει μια συγκινησιακή κατάσταση που ενοχλεί και αρρωσταίνει, αλλά αντίθετα τη σταματά και την εναρμονίζει.

Ο Πρωταγόρας, στον ομώνυμο πλατωνικό διάλογο, διατυπώνει με σαφήνεια την αντίληψη των αρχαίων Ελλήνων για την παιδαγωγική σπουδαιότητα και σημασία της διδασκαλίας της μουσικής. Συγκεκριμένα κατά τον Πρωταγόρα «οι μουσικοδιδάσκαλοι αναγκάζουν τις ψυχές των παιδιών να εξοικειώνονται με τους ρυθμούς και τις αρμονίες της μουσικής έτσι ώστε να γίνουν ήρεμοι άνθρωποι, και αφού ενστερνιστούν τον καλό ρυθμό να γίνουν και χρήσιμοι

¹ Καρτασίδου Λ., *Μουσική Εκπαίδευση στην Ειδική Παιδαγωγική. Θεραπευτικές προσεγγίσεις της μουσικής στην ευρύτερη της σημασία σε άτομα με ειδικές ανάγκες*, Αθήνα, ΤΥΠΩΘΗΤΩ, 2004, σελ. 66.

² Polychroniadou-Prinou, L., *Music Therapy in Greece*. In C. Dileo-Maranto (Ed.), *Music Therapy International Perspectives* (pp.240-251), Pennsylvania, Jeffrey Books, 1993, σελ. 241.

³ West M.L., *Αρχαία Ελληνική Μουσική* (μτφρ. Σ. Κομνηνός), Αθήνα, Παπαδήμα, 1999 (έτος πρωτότυπης έκδοσης 1992), σελ. 45.

⁴ Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ρ., *Δραματοθεραπεία - Μουσικοθεραπεία. Η επέμβαση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία: θεωρία, ασκήσεις, εφαρμογές*. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, 1999, σελ. 75.

λόγω και πράξει, διότι ολόκληρη η ζωή του ανθρώπου έχει ανάγκη από τον καλό ρυθμό και την αρμονία». ⁵

Οι Αιγύπτιοι, απέδιδαν την καταγωγή των μελωδιών τους στη θεά Ίσιδα και σκοπός τους ήταν να κατευνάσουν τα ανθρώπινα συναισθήματα και να εξαγνίσουν τις ψυχές. Ακόμα, κατά τους Καρτασίδου ⁶ και Σαμπουτίν ⁷, στην Παλαιά Διαθήκη γίνεται η αντίστοιχη αναφορά στη σύνδεση μουσικής και θεραπείας, όταν ο προφήτης Δαβίδ συνοδεύει το τραγούδι του με την άρπα και ηρεμεί τον βασιλιά Σαούλ στις δύσκολες στιγμές που κακά πνεύματα του έφερναν κατάθλιψη. Πολλοί φιλόσοφοι, επιστήμονες και κυρίως γιατροί τόνιζαν την ευεργετική επίδραση της μουσικής γενικότερα στη ζωή των ανθρώπων. Κατά τον Σαμπουτίν ⁸, ο γιατρός της αρχαίας Ρώμης Κορνήλιος Κέλσος, σε κάποια κεφάλαια της πραγματείας του *Ιατρική*, υποστήριζε αυτήν την ευεργετική επίδραση της μουσικής και τόνιζε ότι: «η καλή μουσική ενισχύει τις δυνάμεις της ζωής και την επιμηκύνει».

Για τους αρχαίους Έλληνες η θεραπεία είχε την έννοια της αποκατάστασης της διαταραγμένης αρμονίας του σώματος και της ψυχής, αντίληψη που δεν απέχει από τις σύγχρονες αρχές της ιατρικής. Η ρήση «νους υγιής εν σώματι υγιεί» εκφράζει επιγραμματικά την αμφίδρομη σχέση, την αλληλεξάρτηση, την ιδέα της αρμονίας του σύμπαντος, η οποία σύμφωνα με τους πυθαγορείους διεπόταν από την ανώτατη αρχή των αριθμών, αρχή που διέπει και τη μουσική. ⁹

Μεγάλη ήταν και η επιρροή που ασκούσαν κάποια μουσικά όργανα όσον αφορά τη θεραπεία. Ιδιαίτερες επιδράσεις στη συμπεριφορά και στην ψυχική κατάσταση των πολιτών συντελούνταν κατά το άκουσμα μουσικής κυρίως από αυλό ή λύρα. Ο ήχος του αυλού θεωρείτο οργιαστικός και ο Πυθαγόρας συνιστούσε στους μαθητές του, αν άκουγαν κάτι από αυλό να «καθαρίσουν» την ακοή τους με μελωδίες παιγμένες από τη λύρα, για να απομακρύνουν τα πάθη από τη ψυχή τους. Κατά τον Πλάτωνα: «οι παλαιοί αυλητικοί νόμοι που αποδίδονταν στον Όλυμπο, είχαν την δύναμη να καταλαμβάνουν τον ακροατή δημιουργώντας του ένα είδος φρενίτιδας και να τον κάνουν να δείχνει ότι είχε ανάγκη από θρησκευτικό εξαγνισμό» ¹⁰.

⁵ Μπρας Ν., «Μουσική παιδεία και μουσικά όργανα στην Αρχαία Ελλάδα», σελ. 89-94, στο <http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/827/1/M01.030.05.pdf>, πρόσβαση στις 13/2/2013.

⁶ Καρτασίδου Λ., *ό.π.*, σελ. 66.

⁷ Σαμπουτίν Σ., *Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής – οι νέτες θεραπεύουν την ψυχή και το σώμα* (μτφρ. Χ. Νιάκα) Αθήνα, PLS Εκδόσεις, 2005, σελ. 16.

⁸ Καρτασίδου Λ., *ό.π.*, σελ. 21.

⁹ Γεωργιάδη Ελ., «Οι Θεραπευτικές Ιδιότητες της Μουσικής στο Πέρασμα των Αιώνων», *Το Βήμα του Ασκληπιού*, τεύχος 2^ο, (2007), σελ. 3-8, at http://www.vima-asklapiou.gr/volumes/2007/VOLUME%2002_07/VA_REV_1_06_02_07.pdf (πρόσβαση στις 19/2/2013)

¹⁰ West M.L., *ό.π.*, σελ. 148.

Οι Πυθαγόρειοι καθώς και ο Πλάτωνας, θεωρούσαν τη λύρα ως το κατάλληλο όργανο για την εκπαίδευση των νέων και για την ψυχική ηρεμία, γιατί ήταν το μόνο όργανο που έπαιζε τακτικά ένας Ολύμπιος θεός (ο Απόλλωνας) και αποτελούσε αντικείμενο εκτίμησης των άλλων θεών. Επίσης ο Πλάτων θεωρούσε τη λύρα ως το καταλληλότερο όργανο για τη μύηση στην αρμονία και το ρυθμό, που ήταν από τους βασικότερους στόχους της εκπαίδευσης στην αρχαία Αθήνα. Στο απόσπασμα «η μεν αρμονία αόρατόν τι και ασώματον και πάγκαλόν τι και θείον εστι εν τη ηρμοσμένη λύρα" (η αρμονία είναι κάτι το αόρατο και άυλο, κάτι πανέμορφο και θείο στην καλά κουρδισμένη [εναρμονισμένη] λύρα).»¹¹ φαίνεται καθαρά τόσο η πίστη του πως η μουσική είναι μια θεϊκή τέχνη, έχει υψηλούς σκοπούς και είναι, επομένως, ένα εξαιρετικά κατάλληλο και αποτελεσματικό μέσο παιδείας, όσο και τι μέσο που προτείνει, δηλαδή η λύρα, για την επίτευξη αυτού του στόχου.

Όπως και στη σύγχρονη Μουσικοθεραπεία, έτσι και στην Αρχαία Ελλάδα, εκτός από την οργανική μουσική, μέσο θεραπείας ήταν και το τραγούδι. Η μουσική που κατείχε, βέβαια, μια ιδιαίτερη θέση στην κοινωνία των αρχαίων Ελλήνων, ήταν πάντοτε ενωμένη με την ποίηση και το χορό. Ήταν μονοφωνική και ως επί το πλείστον φωνητική. Τόνιζε τον ποιητικό λόγο και υπογράμιζε όλους τους μελωδικούς και ρυθμικούς τονισμούς που προσέφερε το ποιητικό κείμενο. Η μουσική εξαρτιόταν απολύτως από το λόγο. Ο ρυθμός του στίχου κανόνιζε το ρυθμό της μελωδίας με αποτέλεσμα από τα ποιητικά μέτρα να γεννιούνται τα μουσικά μέτρα.¹² Το σημαντικότερο είδος λατρευτικού άσματος που ήταν χρήσιμο στη θεραπεία ήταν ο παιάνας. Ο Παιάν (ή Παιάνας) εμφανίζεται στην Ιλιάδα του Ομήρου ως γιατρός των θεών¹³ και αργότερα ταυτίστηκε με τον Απόλλωνα. Ο παιάνας ήταν χορικό τραγούδι που ψαλλόταν κυρίως από πολλά άτομα, με συνοδεία λύρας, αυλού ή και μόνο φωνής. Ήταν αφιερωμένος στη λατρεία του θεού Απόλλωνα. Κατά τον West¹⁴: «ένας Κρητικός συνθέτης παιάνων του 7^{ου} αιώνα, ο Θαλήτας ή Θαλής από τη Γόρτυνα, λέγεται πως πήγε στην Σπάρτη έπειτα από κάποιον χρησμό και λύτρωσε την πόλη από την πανούκλα με τη μουσική του».

Με την πτώση της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας επικράτησαν οι θρησκευτικές αντιλήψεις. Η εμπιστοσύνη του αρχαιοελληνικού κόσμου στην αποτελεσματικότητα των επωδών υιοθετήθηκε διαμεσολαβηθόμενη από τη χριστιανική πίστη. Οι απειλές και οι αφορισμοί των

¹¹ <http://www.musipedia.gr/wiki/%CE%A0%CE%BB%CE%AC%CF%84%CF%89%CE%BD>, πρόσβαση στις 14/2/2013.

¹² Ηλιάδη Αμ., «Η μουσική στην Αρχαία Ελλάδα», στο http://www.matia.gr/7/78/7806/7806_1_09.html, πρόσβαση στις 14/2/2013.

¹³ <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CE%B9%CE%AC%CE%BD%CE%B1%CF%82>, πρόσβαση στις 14/2/2013.

¹⁴ West M.L., ό.π., σελ. 45.

Πατέρων της Εκκλησίας δεν έφεραν αποτέλεσμα. Τους ιερείς - θεραπευτές διαδέχτηκαν οι εξορκιστές, οι επωδές αντικαταστάθηκαν από ξόρκια, φοβέρες, γητιές και τα παρόμοια. Αντίστοιχα, τη θέση των ονομάτων του ειδωλολατρικού πανθέου πήραν τα ονόματα διαφόρων αγίων. Το ότι η πίστη στη θεραπεία θεία χάρητι πέρασε και στη χριστιανική θρησκεία αποδεικνύεται από το πλήθος των αγίων-ιατρών, τους τόπους προσκυνήματος, τα «τάματα».

Διαχρονικά, είτε στις προχριστιανικές λατρείες και τελετές είτε στις προσευχές, τις δεήσεις, τις ειδικές λειτουργίες του χριστιανικού κόσμου, η μουσική συνοδεύει την ικεσία, τονώνει την πίστη στην εύνοια των θεών, στη συγχώρεση της αμαρτίας και στη χάρη του θεού, υπαγορεύει τον ρυθμό της ομαδικής προσευχής, λυτρώνει από την αίσθηση της μοναξιάς, δυναμώνει την πίστη στο θαύμα και στη σωτηρία ψυχής και σώματος· η κάθαρση του αρχαιοελληνικού δράματος μεταλλάσσεται σε εξαγνισμό δια της θείας λειτουργίας.

1.2. Κατά την Αναγέννηση

Η Αναγέννηση, εποχή κατακτήσεων της Τέχνης και της Επιστήμης, δεν ανανέωσε μόνο την Ιατρική με την εκ νέου ανακάλυψη της Ανατομίας στα μέσα 16^{ου} αι. που άνοιξε νέους δρόμους θέτοντας την ιατρική επιστημονική σκέψη σε αιτιοκρατική βάση. Ανανέωσε επίσης τη μουσική, την οποία απελευθέρωσε από την αποκλειστική σχέση της με τη λατρεία και της έδωσε ανθρώπινη βιωματική υπόσταση και δυνατότητα έκφρασης. Συνέπεια: η ανανέωση του ενδιαφέροντος των ουμανιστών για τη μουσικοθεραπευτική. Η βιβλιογραφία για τη μουσικοθεραπεία στον 15^ο και 16^ο αιώνα είναι τεράστια. Θεωρητικοί, όπως ο Gerolamo Cardano¹⁵, ο Paracelsus¹⁶, ο Cornelius Agrippa von Nettesheim (1486-1535)¹⁷, ο Marcilio Finicio¹⁸, ο Giovanni Battista Della Porta¹⁹, ο ο Jacob ben Hayyim ben Isaac ibn Adonijah²⁰,

¹⁵ Gerolamo (ή Girolamo, ή Geronimo) Cardano (1501 - 1576), Ιταλός μαθηματικός, γιατρός, αστρολόγος Έγραψε έργα για ιατρική, τα μαθηματικά, τη φυσική, τη φιλοσοφία, τη θρησκεία, και μουσική. Η ενασχόλησή του με τα τυχερά παιχνίδια τον οδήγησε να διατυπώσει στοιχειώδεις κανόνες των πιθανοτήτων (http://en.wikipedia.org/wiki/Gerolamo_Cardano, πρόσβαση στις 12/2/2013)..

¹⁶ Paracelsus (1493 - 1541), γερμανο-ελβετός γιατρός, βοτανολόγος, αλχημιστής, αστρολόγος, αποκρυφιστής. (<http://en.wikipedia.org/wiki/Paracelsus>, πρόσβαση στις 12/2/2013).

¹⁷ Cornelius Agrippa von Nettesheim (1486-1535), Γερμανός μάγος, συγγραφέας του αποκρυφισμού, θεολόγος, αστρολόγος και αλχημιστής. (http://en.wikipedia.org/wiki/Heinrich_Cornelius_Agrippa, πρόσβαση στις 12/2/1013).

¹⁸ Marcilio Finicio (1433-1499), ιταλός φιλόσοφος και ουμανιστής, μεταφραστής των έργων του Πλάτωνα και του Πλωτίνου.

¹⁹ Giovanni Battista Della Porta (1535-1615) ιταλός λόγιος, [πολυμαθής](#) και [θεατρικός συγγραφέας](#) που έζησε στη [Νάπολη](#) κατά την περίοδο της [Επιστημονικής Επανάστασης](#) και [Μεταρρύθμισης](#) (http://en.wikipedia.org/wiki/Giambattista_della_Porta, πρόσβαση στις 12/2/2013).

²⁰ Jacob ben Hayyim ben Isaac ibn Adonijah, (περίπου 1470-πριν από 1538), σχολιαστής της Εβραϊκής Βίβλου και εκδότης (http://en.wikipedia.org/wiki/Jacob_ben_Hayyim_ibn_Adonijah, πρόσβαση τις 12/2/2013).

ο Johannes Kepler²¹, υπογραμμίζουν τη θεραπευτική αξία της μουσικής. Γιατροί, μουσικοί, «ερασιτέχνες» της μουσικής και της ιατρικής συμμερίστηκαν το γενικό αυτό ενδιαφέρον, αρκετοί μάλιστα ανακάλυψαν τη θεραπευτική επίρεια της μουσικής χάρη στην παρατήρηση ή και την αυτοπαρατήρηση. Ο Robert Burton²², που έπασχε ο ίδιος από χρόνια μελαγχολία, καταγράφει τις παρατηρήσεις του στο σύγγραμμα *Ανατομία της Μελαγχολίας*²³: «Το άκουσμα της τρομπέτας, του ταχυδρομικού κόρνου, του χορευτικού τραγουδιού ενός αγοριού που διασχίζει τα χαράματα τους δρόμους, όλα αυτά μεταβάλλουν τη διάθεση, δίνουν ζωή και χαρά στον ασθενή που έμεινε άπνους όλη τη νύχτα».

1.3. Στον κόσμο του μπαρόκ

Στην *musica pathetica* (μουσική των παθών) της εποχής του Μπαρόκ ανήκαν όλα τα είδη, οι μορφές και τα στυλ της μουσικής· η επενέργειά της θεωρείτο ότι προκαλεί τα πάθη (*passiones*). Η δύναμη (*vis*) και η ενέργεια/ αποτελεσματικότητα (*efficacia*) που ενέχει η μουσική επενεργούν στον άνθρωπο κι αυτό οφείλεται στην αναλογία που υφίσταται ανάμεσα στην κίνηση της ψυχής (*motius animae*) και στον αρμονικός αριθμός (*numerus harmonicus*). Η αναλογία αυτή συνιστά γέφυρα μέσω της οποίας επενεργεί η *musica pathetica*.

Ένας από τους σημαντικότερους θεωρητικούς της εποχής του Μπαρόκ, ο Atanazious Kircher²⁴, συγγραφέας του περίφημου θεωρητικού συγγράμματος *Mosorgia oniversalis* (Ρώμη, 1650), πρέσβευε ότι η δοσμένη από τον Θεό αρμονία σώματος, πνεύματος και ψυχής συγκροτεί τον άνθρωπο ως ένα μικρόκοσμο, που είναι απεικόνιση και μέρος του μακρόκοσμου και, όπως η *musica pathetica*, διέπεται από την αρμονία της κοσμικής τάξης του Θεού. Εξαιρετικής σημασίας για την περαιτέρω εξέλιξη της μουσικοθεραπείας είναι η εξατομίκευση της εφαρμογής της· ο Kircher κάνει λόγο για τη συχνότητα *motius animae* του κάθε ατόμου, η οποία καθορίζεται από πλέγμα παραγόντων, όπως η φύση του, οι ηθικές επιδράσεις, η καταγωγή, το κλίμα· η συχνότητα αυτή κυμαίνεται ανάλογα με την αντίδραση των «αερατόμων», μεταφορέων των συναισθημάτων της ψυχής και μεταδοτών εντολών του πνεύματος», οι οποίοι λειτουργούν ως χορδές, μεταδίδοντας τη δόνηση της *musica pathetica*.

²¹ Johannes Kepler (1571 - 1630), Γερμανός μαθηματικός, αστρονόμος και αστρολόγος (http://en.wikipedia.org/wiki/Johannes_Kepler, πρόσβαση στις 12/2/2013).

²² Robert Burton (1577-1640), Άγγλος λόγιος στο πανεπιστήμιο της Οξφόρδης ([http://en.wikipedia.org/wiki/Robert_Burton_\(scholar\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Robert_Burton_(scholar)), πρόσβαση στις 12/2/2013).

²³ *The Anatomy of Melancholy* (Πλήρης τίτλος: *The Anatomy of Melancholy, What it is: With all the Kinds, Causes, Symptomes, Prognostickes, and Several Cures of it. In Three Maine Partitions with their several Sections, Members, and Subsections. Philosophically, Medicinally, Historically, Opened and Cut Up*), βιβλίο του Robert Burton που τυπώθηκε πρώτη φορά το 1621. (http://en.wikipedia.org/wiki/The_Anatomy_of_Melancholy, πρόσβαση στις 12/2/2013).

²⁴ Atanazious Kircher (1601-1680), Γερμανός Ιησουΐτης ιερέας, λόγιος, συγγραφέας, αιγυπτιολόγος και επιστήμονας (http://el.wikipedia.org/wiki/Ατανάζιους_Κίρχερ, πρόσβαση στις 12/2/2013).

1.4. Σύγχρονη εποχή

Η ιατρική των νέων χρόνων κάθε άλλο παρά αγνόησε τις θεραπευτικές δυνατότητες της μουσικής. Βέβαια, με την ανάπτυξη της θετικιστικής-φυσιοκρατικής-υλιστικής σκέψης, φαίνεται να επικρατεί μια τάση αποδέσμευσης ή απομάκρυνσης από τις φιλοσοφικο-ηθικές ιδέες του αρχαιοελληνικού κόσμου· οι σωματικές ασθένειες αποδίδονταν πλέον στην κακή λειτουργία των συστημάτων του οργανισμού, οι διανοητικές, σε ποιοτικές και ποσοτικές διαταραχές του *spiritus animae* (πνεύματος της ψυχής).

Πάντως, και ο Leibniz²⁵ μίλησε για μια από πριν δοσμένη αρμονία σώματος και ψυχής και για την Τάξη (των πυθαγορείων) συνδυάζοντας τις απόψεις του με εκείνες του Kircher περί «πνευμάτων» και με τις μουσικές γνώσεις της εποχής του²⁶. Στην πραγματεία του *Η Μουσική ως φάρμακο*, γράφει: «Οι κρούσεις του τυμπάνου, το μουσικό μέτρο, οι πτώσεις και οι παρόμοιες κινήσεις που συντελούνται σύμφωνα με το μέτρο και τον κανόνα, οφείλουν την ευχαρίστηση που προξενούν στην Τάξη. Η Τάξη αυτή διέπει επίσης τις έντεχνες κρούσεις και κινήσεις των παλλόμενων εγχόρδων, πνευστών και κρουστών οργάνων, που μεταφέρονται ομοιόμορφα μέσω του αέρα και στη συνέχεια μέσω των ακουστικών οργάνων, προξενώντας μια αντήχηση που διεγείρει τα ζωικά μας πνεύματα».

Μόνον έτσι ο θεραπευτής είναι σε θέση να επιλέξει κατάλληλες μουσικές, όργανα και συνδυασμούς οργάνων που ταιριάζουν στο *passio animae* (πάθη της ψυχής), ελκύουν και συγκρατούν την προσοχή. Συνεπώς, για τη μουσικοθεραπεία η μουσική είναι τέχνη και επιστήμη, άποψη που έχει τις ρίζες της στην ελληνική αρχαιότητα. Στην επιτυχία της μουσικοθεραπείας μείζονα ρόλο παίζει η εξατομίκευση της θεραπευτικής αγωγής που λαμβάνει υπ' όψιν και τον πολιτισμικό χώρο του. ο γιατρός να ωφέλει να γνωρίσει τις ιδιαιτερότητες του ασθενούς και σύμφωνα με αυτές να επιλέξει τη μουσική, βασίζεται στην αρχή της εξατομίκευσης της θεραπευτικής αγωγής, αρχή που διέπει τη σύγχρονη ιατρική²⁷ και φυσικά και τη μουσικοθεραπεία. Πώς μπορεί να αξιοποιηθεί, για παράδειγμα, μια από τις σπουδαιότερες μουσικές παραμέτρους, ο ρυθμός, όταν αγνοείται ο πολιτισμικός χώρος, τα βιώματα, τα ακούσματα εκείνου που υποβάλλεται σε μουσικοθεραπεία; Πώς μπορεί να

²⁵ Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716), γερμανός φιλόσοφος καθώς και επιστήμονας, μαθηματικός, διπλωμάτης, φυσικός, ιστορικός, βιβλιοθηκονόμος και διδάκτορας των λαϊκών και εκκλησιαστικών Νομικών. Ο Λάμπινιτς ήταν ένας από τους βασικούς φιλοσόφους του 17ου και του 18ου αιώνα και θεωρείται ως καθολικό πνεύμα της εποχής του (*homo universalis*): έχει αποκληθεί «ο πολυμαθέστερος ανήρ μετά τον Αριστοτέλην». (http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%BA%CF%8C%CF%84%CF%86%CF%81%CE%B9%CE%BD%CF%84_%CE%92%CE%AF%CE%BB%CF%87%CE%B5%CE%BB%CE%BC_%CE%9B%CE%AC%CE%B9%CE%BC%CF%80%CE%BD%CE%B9%CF%84%CF%82, πρόσβαση στις 12/2/2013).

²⁶ Κώστιος Α., «Μουσικοθεραπεία ανά τους αιώνες (II)», *Καθημερινή* 1-2-2004, στο http://www.kathimerini.gr/4dcgi/_w_articles_kathglobal_5_01/02/2004_1281083, πρόσβαση στις 15/2/2013.

²⁷ δεν υπάρχουν «φάρμακα» αλλά ασθένειες

επενεργήσει ο ρυθμός των τριών τετάρτων ενός αυστριακού λαϊντλερ²⁸ σε ένα παιδί ελληνικής αγροτικής οικογένειας; Και πώς, αντίστοιχα, ο ρυθμός των επτά ογδών ενός ελληνικού δημοτικού τραγουδιού θα ηχούσε στ' αυτιά, θα δονούσε την ψυχή και το σώμα του παιδιού αστικής οικογένειας της κεντρικής Ευρώπης;

Ίσως, όμως, η πιο παλιά ιδέα, εκείνη της αρχαιοελληνικής υγείας ως αδιατάραχτης αρμονίας ανάμεσα στο σώμα και την ψυχή²⁹, να αποτελεί την αρχή που άντεξε περισσότερο από κάθε άλλη στον χρόνο αφού και η σημερινή επιστήμη δέχεται πως δεν είναι δυνατό να πάσχει χωριστά η ψυχή από το σώμα, και το σώμα από την ψυχή. Όσο για τη μουσική, είναι εκείνη που κινεί το σώμα και συγκινεί την ψυχή.

Η μουσική ως θεραπευτικό μέσω ξανάρχεται στο προσκήνιο στα μέσα του 19^{ου} αιώνα. Πολλοί γιατροί άρχισαν να πειραματίζονται βάζοντας μουσική ν' ακούγεται στις αίθουσες ασθενών τους. Τα αποτελέσματα ήταν θετικά: μειώθηκε η συναισθηματική φόρτιση και σε κάποιες περιπτώσεις τα τραύματα επουλώνονταν πιο γρήγορα. Αργότερα η ίδια επίδραση εμφανίστηκε όταν χρησιμοποιήθηκε μουσική στα νοσοκομεία για τους τραυματίες των Α' και Β' Παγκοσμίων Πολέμων κι έτσι ξεκίνησαν οι βάσεις για την ανάπτυξη της επιστήμης που ονομάστηκε *Μουσικοθεραπεία*³⁰.

Η Μουσικοθεραπεία εμφανίζεται πρώτα στις ΗΠΑ κι έπειτα στην Ευρώπη³¹. Το 1946 ιδρύεται το πρώτο τμήμα Μουσικοθεραπείας στο Πανεπιστήμιο του Κάνσας και το 1950 ιδρύεται ο Διεθνής Οργανισμός για τη Μουσικοθεραπεία³². Η ίδρυση της εταιρείας αυτής βασίστηκε σε μία απλή κλινική παρατήρηση που έδειχνε ότι, σε νοσοκομεία των Η.Π.Α. στα οποία νοσηλεύονταν τραυματίες βετεράνοι του Β' Παγκόσμιου πολέμου, η ανάρρωση των ασθενών ήταν ταχύτερη σε θαλάμους στους οποίους υπήρχε «ζωντανή μουσική» σε σχέση με θαλάμους χωρίς μουσική³³.

²⁸ Λαϊντλερ (Laendler): Εύθυμος παραδοσιακός αυστριακός χορός σε μέτρο 3/4, πιθανότατα ο πρόδρομος του βαλς. Στη Γαλλία και την Ιταλία ονομαζόταν *τυρολέζικος* (<http://sfrang.com/selides/Schubert/Schub15.htm>, πρόσβαση στις 15/20/2013).

²⁹ «...Όπως δεν πρέπει να επιχειρεί κανείς να θεραπεύσει τους οφθαλμούς χωρίς να θεραπεύσει το κεφάλι, ούτε το κεφάλι χωρίς το σώμα, έτσι ούτε το σώμα χωρίς την ψυχή» (Πλάτων Χαρμίδης 156ε)• «...έννας τρόπος σωτηρίας, λοιπόν, υπάρχει και για τις δύο περιπτώσεις, ούτε την ψυχή να κινούμε χωρίς το σώμα, ούτε το σώμα χωρίς την ψυχή...» (Πλάτων Τίμαιος Β 6).

³⁰ Καρτασίδου, *ό.π.*, σελ. 67.

³¹ Σύμφωνα με τους American Music Therapy Association (<http://www.musictherapy.org/faq/#42>), και Καρτασίδου *ό.π.* σελ. 67.

³² National Association for Music Therapy του οποίου η ονομασία άλλαξε σε American Association for Music Therapy και American Music Therapy Association, το 1971 και 1998 αντίστοιχα

³³ Γεωργιάδη Ελ., *ό.π.*, σελ. 6, στο http://www.vima-asklipiou.gr/volumes/2007/VOLUME%2002_07/VA_REV_1_06_02_07.pdf, πρόσβαση στις 19/2/2013.

Οι πρώτοι ερευνητές που ασχολήθηκαν με την εφαρμογή της Μουσικοθεραπείας σε άτομα με αυτισμό στις δεκαετίες του 1950 και '60 ήταν οι Juliette Alvin³⁴, Paul Nordoff³⁵, Clive Robbins³⁶ και η Gertrude Orff³⁷. Όλοι τους τονίζουν τις ευεργετικές συνέπειες που έχει η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση στη συμπεριφορά των αυτιστικών ατόμων. Η μουσική μπορεί να τους βοηθήσει να μάθουν να μοιράζονται τα πράγματα τους, να περιμένουν τη σειρά τους, αλλά και να είναι σε θέση να ανταποκρίνονται στο κάλεσμα άλλων ατόμων. Οι μελετητές τονίζουν επίσης, ότι η μακροχρόνια θεραπεία μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν οι δραστηριότητες εφαρμοστούν συστηματικά και για πολλά χρόνια. Τμήματα μουσικοθεραπείας λειτουργούν στις μέρες μας σε πολλά πανεπιστήμια στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη (Ηνωμένο Βασίλειο, Γαλλία, Ιταλία κ.α.), αλλά και στην Αυστραλία. Η Polychroniadou αναφέρει³⁸ μερικές από τις σύγχρονες μεθόδους, οι οποίες ερευνούνται και διδάσκονται σε ιδιωτικές σχολές μουσικοθεραπείας:

- Nordoff-Robbins approach³⁹ (Ευρώπη, Αυστραλία, ΗΠΑ, Αφρική).
- Bonny Method of Guided Imaginary and Music⁴⁰ (Δανία, ΗΠΑ, Αυστραλία)
- Gestalt music psychotherapy and psychoanalytic music therapy⁴¹

Οι διεθνείς οργανισμοί για την Μουσικοθεραπεία δίνουν διάφορους ορισμούς της. Σύμφωνα με τη Γερμανική Εταιρεία Μουσικοθεραπείας (Deutsche Gesellschaft für Musiktherapie) μουσικοθεραπεία είναι: «η σκόπιμη χρήση της μουσικής ή μουσικών στοιχείων, προκειμένου να επιτευχθούν θεραπευτικοί στόχοι: αποκατάσταση, στήριξη και

³⁴ Juliette Alvin (1897 – 1982), μουσικοθεραπεύτρια και συγγραφέας (http://en.wikipedia.org/wiki/Juliette_Alvin, πρόσβαση στις 15/2/2013).

³⁵ Paul Nordoff (1909 – 1977), αμερικανός πιανίστας, συνθέτης και μουσικοθεραπευτής, (http://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Nordoff πρόσβαση στις 15/2/2013).

³⁶ Clive Robbins (1927-2011), Εκπαιδευτικός και πρωτοπόρος της μουσικοθεραπείας για τα παιδιά με ειδικές ανάγκες στο <http://www.guardian.co.uk/music/2011/dec/25/clive-robbins>, πρόσβαση στις 22/2/2013.

³⁷ Η Gertrude Orff το 1980 έγραψε το βιβλίο *The Orff Music Therapy. Active furthering of the development of the child*.

³⁸ Polychroniadou-Prinou, L., *ό.π.*, σελ. 241.

³⁹ Η Nordoff-Robbins προσέγγιση για την μουσικοθεραπεία βασίζεται στην πεποίθηση ότι ο καθένας έχει μια ευαισθησία στη μουσική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη. Σε αυτή τη μορφή θεραπείας, οι θεραπευόμενοι λαμβάνουν ενεργό ρόλο στη δημιουργία μουσικής μαζί με τους θεραπευτές, (<http://steinhardt.nyu.edu/music/nordoff/therapy/nordoff>, πρόσβαση στις 21/2/2013).

⁴⁰ Η Bonny Method of Guided Imaginary and Music (GIM) είναι μια μουσικο-κεντρική προσέγγιση θεραπείας που χρησιμοποιεί επιλεγμένες ακολουθίες της κλασικής μουσικής για την υποστήριξη της δημιουργίας κίνησης μέσω της εσωτερικής εμπειρίας. Ο θεραπευτής γίνεται μάρτυρας των εμπειριών που θα βιώσει ο θεραπευόμενος κατά τη διάρκεια ακρόασης της επιλεγμένης μουσικής, στο <http://music.appstate.edu/academics/special-programs/bonny-method-guided-imagery-and-music>, πρόσβαση στις 21/2/2013.

⁴¹ Η θεραπεία Gestalt, που σχετίζεται με την ψυχανάλυση, έχει στόχο την ευαισθητοποίηση για το πώς θα λειτουργήσει ο θεραπευόμενος στο περιβάλλον (για παράδειγμα, στην εργασία, στο σχολείο ή με την οικογένεια). Η θεραπεία δεν επικεντρώνεται στο περιεχόμενο του τι συζητείται, αλλά περισσότερο στο τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται ποικίλουν και περιλαμβάνουν την ακρόαση μουσικής, στο http://www.bbc.co.uk/health/emotional_health/mental_health/therapy_other.shtml, πρόσβαση στις 21/2/2013

παρέμβαση της ψυχικής και σωματικής υγείας»⁴². Αξίζει να σημειωθεί ότι γίνεται από τους επιστήμονες και τους συγγραφείς μια προσπάθεια να διαχωριστεί ο όρος Μουσικοθεραπεία από τη Μουσικοπαιδαγωγική. Κατά την Καρτασίδου, η Μουσικοθεραπεία ενδιαφέρεται πιο πολύ για τη διαδικασία παρά για το αποτέλεσμα, ενώ η μουσική είναι το μέσο, για να αναπτυχθεί η σχέση θεραπευτή και πελάτη, αλλά και για να καταλάβει ο πελάτης τον εαυτό του.⁴³

Παρόλα αυτά υπάρχουν στιγμές στο χώρο της Ειδικής Παιδαγωγικής, όπου αυτές οι δύο λειτουργίες της μουσικής, θεραπεία και παιδαγωγική, διασταυρώνονται. Αναφερόμενη στην αλληλεπίδραση των δύο, η ίδια αναφέρει ότι η εκμάθηση και η χρήση ενός μουσικού οργάνου (μουσική συμπεριφορά) που έχει να κάνει με το χειρισμό και την κίνηση, μπορεί να αποτελέσει και την κατάκτηση μιας ζωτικής λειτουργίας, όπως η χρήση του κουταλιού⁴⁴ (μη-μουσική συμπεριφορά).

Στην Ευρώπη και στην Αμερική αναπτύσσεται από το δεύτερο μισό του προηγούμενου αιώνα και αυτή τη στιγμή είναι τόσο σε επίπεδο σπουδών (σε βαθμίδα master και PhD), όσο και σε ερευνητικό επίπεδο με πολύ γρήγορη εξέλιξη και σε επαγγελματικό επίπεδο αναγνωρισμένος κλάδος με σωματεία και ομοσπονδίες.

Στην Ελλάδα παρόλο που οι ιδέες και οι βάσεις της Μουσικοθεραπείας βρίσκονται ήδη στους αρχαίους χρόνους σχεδόν τίποτα δεν είναι κατοχυρωμένο. Μετρημένοι στα δάχτυλα μουσικοθεραπευτές που εργάζονται ιδιωτικά, μόνοι τους ή σε ιδιωτικούς φορείς, και εμπειρικοί μουσικοπαιδαγωγοί ως επί το πλείστον, που ασχολούνται με το αντικείμενο, πολλές φορές και εθελοντικά.

Η Ελληνική βιβλιογραφία είναι ελάχιστη. Οι σπουδές περιορίζονται σε ιδιωτικά σεμινάρια και σε ιδιωτικά προγράμματα αμφιβόλου κύρους. Εν τούτοις, κάποιοι σπουδαστές βρίσκονται αυτή τη στιγμή στο εξωτερικό και κάνουν μεταπτυχιακές σπουδές. Η έρευνα είναι σχεδόν ανύπαρκτη, αν εξαιρέσει κανείς μια προσπάθεια που γίνεται από την ομάδα μουσικοθεραπείας της ΕΕΜΕ (Ελληνική Ένωση για τη Μουσική Εκπαίδευση) που η πρόοδος της είναι άγνωστη ακόμα.

Βέβαια, δεδομένου ότι η μουσικοθεραπεία είναι ένας ταχέως αναπτυσσόμενος κλάδος, ήδη έχουν γίνει κάποιες συναντήσεις-συνέδρια. Υπάρχουν άνθρωποι που ασχολούνται επαγγελματικά και σιγά-σιγά ανοίγει η αγορά εργασίας. Υπάρχουν, τέλος, αρκετά καλές σχέσεις με σχολές, συνέδρια και φορείς του εξωτερικού.

⁴² Καρτασίδου *ό.π.* σελ. 70.

⁴³ *Ο.π.* σελ. 71.

⁴⁴ *Ο.π.* σελ. 71.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2
ΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



Το κεφάλαιο αυτό της εργασίας περιλαμβάνει τη διαδικασία και τις μεθόδους εφαρμογής της μουσικοθεραπείας. Αρχικά γίνεται μια προσέγγιση του θεωρητικού υπόβαθρου στο οποίο βασίζεται και κάποιων προϋποθέσεων που πρέπει να τηρούνται προκειμένου λειτουργήσει σωστά η θεραπεία. Στη συνέχεια περιγράφονται οι διάφορες μέθοδοι της μουσικοθεραπείας και οι τεχνικές που χρησιμοποιούν.

2.1. Θεωρητικά ρεύματα και πρακτικές μέθοδοι της μουσικοθεραπείας

Η μουσικοθεραπεία είναι ένας σχετικά νέος κλάδος της μουσικής, που ωστόσο άπτεται και άλλων επιστημών, της Ιατρικής και της Ψυχολογίας κυρίως, αλλά και της Κοινωνιολογίας, της Παιδαγωγικής αλλά και των άλλων τεχνών. Γι' αυτό και εφαρμογές της συναντώνται στην Ειδική Αγωγή, την Ψυχοθεραπεία, την Ιατρική και την Ψυχιατρική.

Στη μουσικοθεραπεία, ως ψυχοθεραπεία, επιδρούν τα θεωρητικά ρεύματα της ψυχολογίας και οι πρακτικές της ψυχοθεραπείας. Συνεπώς, για τις πιο σημαντικές σχολές ψυχολογίας υπάρχουν και τα αντίστοιχα ρεύματα μουσικοθεραπείας:

- Ψυχαναλυτική Σχολή
- Συμπεριφορική Σχολή
- Γνωσιακή Σχολή
- Συστημική Σχολή
- Ουμανιστική Σχολή

Βεβαίως υπάρχουν και ρεύματα μουσικοθεραπείας ανεξάρτητα από τις σχολές ψυχολογίας:

- Μουσικοκεντρική Σχολή
- Ηχοθεραπεία
- Θεραπευτικές τελετουργίες (Ταραντισμός, καταληψία, θεραπευτικά τραγούδια Ινδιάνων κ.α.)
- Διαγνωστική μουσικοθεραπεία
- Ψυχοπαιδαγωγική/Αναπτυξιακή μουσικοθεραπεία
- Μουσική στην ιατρική

Η Μουσικοθεραπεία έχει δύο μεγάλες πρακτικές κατευθύνσεις, την Ενεργητική Μουσικοθεραπεία, όπου ο θεραπευόμενος παίζει μουσική και την Παθητική Μουσικοθεραπεία, όπου η θεραπεία πραγματοποιείται κατά την ακρόαση μουσικής.

2.2. Σε ποιους απευθύνεται η μουσικοθεραπεία

Η Μουσικοθεραπεία απευθύνεται σε ενήλικες, εφήβους και παιδιά, εφαρμόζεται σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο, και σε οποιαδήποτε ψυχοσωματική κατάσταση, όπως και άλλες μορφές ψυχοθεραπείας. Ενδεικτικά, οι μουσικοθεραπευτές αναλαμβάνουν περιπτώσεις όπως:

- Ανάπτυξη προσωπικότητας
- Συναισθηματικές/αγχώδεις διαταραχές
- Κατάθλιψη
- Ψυχοσωματικές διαταραχές
- Ψυχιατρικές παθήσεις
- Αναπτυξιακές Διαταραχές (νοητική στέρηση, αυτισμός κλπ)
- Μαθησιακές δυσκολίες
- Ογκολογία
- Νευρολογικές παθήσεις
- Αποκατάσταση-Κοινωνική επανένταξη (ιατρική-ψυχιατρική)
- Γυναικολογία (εγκυμοσύνη, κλπ)
- Απεξάρτηση
- Γεροντολογία
- Παιδιατρική

2.3. Τι χρειάζεται κάποιος για να γίνει μουσικοθεραπευτής;

Η εκπαίδευση του μουσικοθεραπευτή περιλαμβάνει κατά βάση μαθήματα κλινικής ψυχολογίας και εξειδίκευση σε τουλάχιστον μία ψυχοθεραπευτική προσέγγιση. Επίσης απαιτούνται μαθήματα κλινικού μουσικού αυτοσχεδιασμού και γενικότερα στην εξειδικευμένη χρήση της μουσικής, μουσικοθεραπευτικές ομάδες με εκπαιδευτικό-θεραπευτικό στόχο, πρακτική εξάσκηση και εποπτεία από εξειδικευμένους μουσικοθεραπευτές από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Παρέχεται η δυνατότητα παρακολούθησης τριετούς Μεταπτυχιακού Προγράμματος Εκπαίδευσης για τη Μουσικοθεραπεία⁴⁵. Πρόκειται για πρόγραμμα εκπαίδευσης οργανωμένο

⁴⁵ Εκπαιδευτικό πρόγραμμα μουσικοθεραπείας, μεταπτυχιακού επιπέδου σε συνεργασία του ωδείου Μουσικού Κολεγίου Θεσσαλονίκης με το Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης. (http://www.odeio-mousiko-collegio.com/home.php?action=cat&category=/Spoudes_Eidikeusi&subcategory=Mousikotherapia&hr=1&language=GR)

σύμφωνα με τα πρότυπα του αντίστοιχου Μεταπτυχιακού Προγράμματος Μουσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου New York University (NYU).

Το πρόγραμμα, το οποίο λειτουργεί στην Αθήνα αλλά και στη Θεσσαλονίκη, απευθύνεται σε πτυχιούχους ή σπουδαστές Ανωτέρας, Ανωτάτης εκπαίδευσης και Ωδείων, καθώς επίσης σε ψυχολόγους, θεραπευτές και εκπαιδευτικούς με γνώσεις μουσικής. Το πρόγραμμα αναγνωρίζεται επίσης και από αγγλικά πανεπιστήμια. Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση των δύο πρώτων χρόνων σπουδών στην Ελλάδα, παρέχεται η δυνατότητα για συνέχιση σπουδών στο NYU και σε αγγλικά πανεπιστήμια με σκοπό την απόκτηση Master.

Οι μουσικοθεραπευτές εργάζονται σε διάφορα πλαίσια όπως τομείς ψυχικής υγείας, νοσοκομεία, ειδικά σχολεία, κοινωνικές υπηρεσίες, κλπ. Επιπλέον, οι μουσικοθεραπευτές εργάζονται και ιδιωτικά, ανάλογα με τον τομέα στον οποίο ειδικεύονται.

2.4. Τι είναι ο ΕΣΠΕΜ

Ο Ελληνικός Σύλλογος Πτυχιούχων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών (ΕΣΠΕΜ) ιδρύθηκε το 2004 με κύριο στόχο να δημιουργήσει υψηλά πρότυπα παροχής μουσικοθεραπείας στην Ελλάδα.

Οι Στόχοι του ΕΣΠΕΜ

- ☞ Η ανάπτυξη της μουσικοθεραπείας σε διάφορους τομείς της Εκπαίδευσης και της Υγείας και η δημιουργία θέσεων εργασίας.
- ☞ Η ενημέρωση του κοινού για το αντικείμενο της μουσικοθεραπείας μέσω παρουσιάσεων, έρευνας, σεμιναρίων, συμποσίων, βιβλιογραφίας, κλπ.
- ☞ Η διατήρηση μητρώου πτυχιούχων μουσικοθεραπευτών, και η διασφάλιση ότι τα μέλη μας διαθέτουν τα τυπικά προσόντα για την άσκηση του επαγγέλματος.
- ☞ Η συνεχής επικοινωνία και συνεργασία με άλλους εργαζόμενους στους τομείς της ψυχικής και σωματικής υγείας και της εκπαίδευσης (γιατρούς, επιστημονικό-ερευνητικό προσωπικό, εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους, κλπ).
- ☞ Η δημιουργία συνδέσμων με Συλλόγους Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών του εξωτερικού και η συμμετοχή σε διεθνείς οργανισμούς (Παγκόσμια/ Πανευρωπαϊκή Ομοσπονδία Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών).
- ☞ Η δημιουργία κρατικού προγράμματος Μουσικοθεραπείας, πανεπιστημιακού επιπέδου.
- ☞ Η μελέτη και ανάδειξη επιστημονικού έργου.

2.5. Η επίδραση της μουσικής στην ψυχολογία του ανθρώπου.

Η επαφή μας με την μουσική είμαι μία εμπειρία προγεννητική. Ο ρυθμός είναι η πρώτη εμπειρία των αισθήσεων του εμβρύου μέσα στον μικρόκοσμο της μήτρας. Το έμβρυο αισθάνεται τους παλμούς, που μεταδίδονται μέσα από τους αρτηριακούς παλμούς, σαν βάση της ύπαρξής του. Αυτά τα φαινόμενα τα εκλαμβάνει σαν ζωτικά για την συνέχιση της ζωής του και κάθε αλλοίωση του συνηθισμένου ρυθμού τους προκαλεί την αίσθηση κάποιας έλλειψης, οξυγόνου, τροφής, και γενικά ζωής. Η ολοκληρωτική αυτή σύνδεση του εμβρύου με την μητέρα του στις αρχές της ζωής του, αποτελεί ένα είδος πρωταρχικής αρμονίας, που διατρέχει τον κίνδυνο να κλονιστεί κατά την διάρκεια του τοκετού που το νεογέννητο το βιώνει σαν τραυματική εμπειρία).

Με την μουσική όμως και τον ρυθμό αλλάζει και η διάθεση του ενήλικα ανθρώπου. Σε έρευνες που έγιναν παρατηρήθηκε ότι σε ψυχιατρικές κλινικές όπου οι ασθενείς ήταν επιθετικοί και δεν συνεργάζονταν με τους γιατρούς και το υπόλοιπο προσωπικό, με την τοποθέτηση μεγαφώνων σε κατάλληλα σημεία του ιδρύματος και με την κατάλληλη μουσική σε συγκεκριμένες ώρες οι ασθενείς από την πρώτη κιόλας εβδομάδα έδειξαν αλλαγή στην συμπεριφορά τους και άρχισαν να δέχονται αλλαγές στις συνήθειές τους ξεχνώντας ακόμη και την καχυποψία τους.

Ανάλογη βελτίωση παρατηρήθηκε και σε εργοστάσια που τους είχε υποδειχθεί να χρησιμοποιούν κατάλληλη απαλή μουσική. Οι εργαζόμενοι σε αυτά τα εργοστάσια κατάφεραν να έχουν μεγαλύτερη και ποιοτικά καλύτερη παραγωγή, προς όφελος του εργοστασίου αλλά και προς όφελος των ίδιων.

Η ίδια παραγωγικότητα παρουσιάστηκε και σε άτομα που ασχολούνται με τα οικοκυρικά, κυρίως γυναίκες. Λόγω της ηρεμίας που αισθάνονται οι νοικοκυρές από την απαλή μουσική, μαγειρεύουν πιο νόστιμα και πιο 'ελκυστικά' φαγητά τα οποία συνοδεύονται από την καλή και ευγενική συμπεριφορά της νοικοκυράς. Πράγμα το οποίο δεν περνά απαρατήρητο και έχει ως συνέπεια οι σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας να συσφίγγονται και να γίνονται καλύτερες.

2.6. Η χαλάρωση στην ψυχοθεραπεία και στη μουσικοθεραπεία

Είναι γνωστή η ευεργετική δύναμη της χαλάρωσης στον άνθρωπο. Ωστόσο, συχνά το σώμα μας ξεχνά να χαλαρώνει και η υπερένταση γίνεται μια φυσιολογική κατάσταση. Εδώ κρύβεται ο κίνδυνος αποσταθεροποίησης του οργανισμού μας, καθώς η υπερένταση

επιηρεάζει τους μύες, την καρδιά, την πίεση και τη γενικότερη αντίσταση μας σε ψυχολογικές πιέσεις.

Ωστόσο, όταν ο οργανισμός μας είναι χαλαρωμένος, τότε είναι αδύνατο να νιώσουμε φόβο, νευρικότητα και γενικά ψυχική ένταση. Γι' αυτό και τελευταία όλο και περισσότεροι θεραπευτές από ποικίλες θεραπευτικές κατευθύνσεις τη χρησιμοποιούν ως μέσο συμπληρωματικό για την επίτευξη των στόχων τους.

Συγκεκριμένα, η χαλάρωση μπορεί να βοηθήσει:

- Στην αντιμετώπιση του στρες
- Στη μείωση της έντασης και της καθημερινής κούρασης
- Στην αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων
- Στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της μνήμης
- Στην αύξηση του αυτοελέγχου, άρα και της αυτοεκτίμησης
- Στην ελάττωση του πονοκεφάλου, της ημικρανίας
- Στην αύξηση της ανεκτικότητας στον πόνο
- Στη μείωση της ανάγκης για κατάχρηση τσιγάρων και ποτού,
- Στην ελάττωση της ανάγκης για λήψη ηρεμιστικών φαρμάκων

Η χαλάρωση είναι κάτι που μαθαίνεται μέσα στη συνεδρία, επειδή

- Ο άνθρωπος δεν μπορεί να την επιβάλει στον εαυτό του όσο και αν το επιθυμεί και
- Είναι δύσκολη όταν υπάρχει έντονο άγχος

Ο επιστήμονας που καθιέρωσε τη «σταδιακή νευρομυική χαλάρωση» στην ψυχοθεραπεία είναι ο Jacobson. Χώρισε το πρόγραμμά του σε δυο βήματα: Το πρώτο βήμα είναι να μάθουμε να ξεχωρίζουμε καταστάσεις έντασης μεμονωμένων μυϊκών ομάδων και να ελέγχουμε τους μύες. Για να μάθουμε να συνειδητοποιούμε τη διαφορά μεταξύ έντασης και χαλάρωσης χρειάζεται να προκαλέσουμε συστηματικά ένταση στον οργανισμό μας σφίγγοντας τους μύες μας.

Το δεύτερο βήμα είναι να επανέλθουμε στην κατάσταση της χαλάρωσης. Η προσοχή μας επικεντρώνεται αρχικά στις πατούσες και σταδιακά στις γάμπες, στους μηρούς, στους γλουτούς, στο στομάχι, στο θώρακα, στα χέρια, στους ώμους, στο κεφάλι. Η ολοκληρωμένη νευρομυική χαλάρωση διαρκεί περίπου 45 λεπτά, αλλά υπάρχει και η συνεπτυγμένη, που διαρκεί 10 λεπτά. Μετά από κάποια εξάσκηση στις ασκήσεις αυτές δεν είναι αναγκαίες οι ασκήσεις έντασης πριν από τη χαλάρωση.

Εκτός από τα μοντέλα χαλάρωσης που εστιάζουν σε διάφορα σημεία του σώματος ή σε νευρομυικές ομάδες, υπάρχουν και μοντέλα χαλάρωσης που εστιάζουν περισσότερο στην διανοητική και πνευματική μας κατάσταση. Τέτοια μοντέλα χρησιμοποιούνται και στην

μουσικοθεραπευτική μέθοδο GIM (Guided Imagery & Music), κατά την οποία, ο θεραπευόμενος ανασύρει από το υποσυνείδητό του εικόνες, σκέψεις, αισθήσεις και συναισθήματα με την βοήθεια ειδικά επιλεγμένης μουσικής και περιγράφει την εμπειρία του στον θεραπευτή, δημιουργώντας έτσι θεραπευτικό υλικό για αναλυτική επεξεργασία μετά το τέλος της μουσικής.

Έτσι λοιπόν, η χαλάρωση εδώ είναι απαραίτητα σχεδιασμένη ώστε να προετοιμάσει τόσο σωματικά όσο και διανοητικά τον θεραπευόμενο για το «μουσικό ταξίδι», βοηθώντας την πνευματική συγκέντρωση και τη μετάβαση σε «διαφοροποιημένα επίπεδα συνείδησης», βασικό στοιχείο της θεραπείας GIM.

Στην χαλάρωση του GIM η εστίαση μπορεί να είναι στο σώμα, στην αναπνοή, στην αύρα, σε μια δέσμη φωτός, ή ακόμα και σε μια φανταστική εικόνα ή ιστορία την οποία εισάγει ο θεραπευτής προκειμένου δημιουργήσει τις κατάλληλες συνθήκες ψυχικής, πνευματικής και σωματικής προετοιμασίας για τη μετάβαση στο μουσικό μέρος της συνεδρίας. Ενίοτε, η χαλάρωση μπορεί να περιλαμβάνει επικέντρωση σε μια συγκεκριμένη εικόνα, ιστορία ή συναίσθημα από την προσωπική ζωή του θεραπευόμενου, ειδικά αν αυτό το συγκεκριμένο υλικό αποτελεί θεραπευτικό στόχο της συνεδρίας. Αυτή η τεχνική είναι δανεισμένη από τον Leuner, ο οποίος την εφάρμοσε αρχικά στην δική του ψυχοθεραπευτική μέθοδο Guided Affective Imagery.

Σε κάθε περίπτωση, θα λέγαμε ότι ο στόχος της χαλάρωσης είναι η δημιουργία της κατάλληλης «ατμόσφαιρας» μέσω της υποβολής, που θα βοηθήσει τον θεραπευόμενο να δεχτεί και να αντιμετωπίσει την συναισθηματική ή ψυχολογική ένταση που ενδέχεται να «ξυπνήσει» με τη βοήθεια της μουσικής που ακολουθεί, ανάλογα πάντα με τους στόχους του κάθε ατόμου και της συνεδρίας.

Πολλοί θεραπευτές, δανειζόμενοι στοιχεία από την μέθοδο GIM, χρησιμοποιούν τεχνικές κατά τις οποίες η χαλάρωση γίνεται με τη βοήθεια της μουσικής σε συγχρονισμό με την αναπνοή, ή με επιλεγμένους ήχους, ή ακόμα και με μουσική που παίζει ζωντανά ο ίδιος ο θεραπευτής. Για παράδειγμα, μια τεχνική που συνδυάζει τις παραπάνω δύο είναι η εξής:

Οι εντολές δίνονται σύμφωνα με την «σταδιακή νευρομυική χαλάρωση» του Jacobson. Ταυτόχρονα ακούγεται μουσική που έχει επιλεγεί σύμφωνα με τα παραπάνω κριτήρια. Ο θεραπευόμενος καλείται να εκτελέσει τις εντολές ακούγοντας τη μουσική που δρα συμπληρωματικά. Η μουσική προκαλεί από το υποσυνείδητο του ατόμου ορισμένες εικόνες ακούσια, χωρίς να το ζητήσει ο θεραπευτής. Αυτό σημαίνει ότι η χαλάρωση δρα σε δυο επίπεδα κι έτσι μπορεί να γίνει πιο αποτελεσματική. Αργότερα, συζητιέται το περιεχόμενο των εικόνων αυτών και η σημασία που διαδραματίζουν στην ψυχοσύνθεση του ατόμου.

2.7. Η σημασία της σιωπής στη μουσικοθεραπεία

Στη λεκτική ψυχοθεραπεία και στις θεραπείες μέσω τέχνης, όπως και στη μουσικοθεραπεία, δίνεται μεγάλη σημασία στις σιωπές. Είναι σημαντικό οι θεραπευτές να παρατηρούν με προσοχή τις σιωπές των πελατών τους αλλά και τις δικές τους σιωπές. Η «μουσική σιωπή» κατά της διάρκειας της μουσικοθεραπευτικής δουλειάς όπως στους μουσικούς αυτοσχεδιασμούς έχει κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.

Όταν μιλάμε για μουσική το συνδυάζουμε συνήθως με το φαινόμενο του ήχου. Άλλωστε, η μουσική δεν είναι μία συνεχής ακολουθία ήχων. Μουσική είναι ακριβώς η χρήση της σιωπής, όπως με παύσεις και αναπνοές, αποτέλεσμα μίας ανθρώπινης δημιουργίας, χρησιμοποιώντας την σιωπή ως παράγοντα οργάνωσης για να πάρει δομή η ίδια η μουσική. Σε μία εποχή που βρισκόμαστε βομβαρδισμένοι από διάφορους ήχους γύρω μας στη καθημερινή ζωή, η σιωπή παίρνει μία καινούρια αξία.

Η σιωπή μαζί με τις έννοιες της ησυχίας και της γαλήνης έχει από παλαιά συνδεθεί με μία πνευματική εμπειρία ζωής. Ακόμα περισσότερο σήμερα όπου ο θόρυβος είναι πάντα παρόν, η σιωπή πρέπει να δημιουργηθεί. Ο Peek⁴⁶ υπογραμμίζει σχετικά με την ανθρώπινη λεκτική επικοινωνία ότι πρέπει να σιωπήσουμε για να ακούσουμε τον άλλον: «Συνήθως δεν μπορούμε να μην μιλάμε. Έτσι, όταν διαλέγουμε την σιωπή αυτό είναι ένα ουσιαστικό δείγμα αληθινής ανθρώπινης συμπεριφοράς».

Στη μουσικοθεραπεία η σιωπή μπορεί να είναι κομμάτι ή της μουσικής ή τις λεκτικής επικοινωνίας. Πρέπει να αναλύουμε τον χαρακτήρα της σιωπής ανάλογα με το πώς 'ακούγεται' και το πότε συμβαίνει. Καθώς η σιωπή μπορεί θεωρητικά να σημαίνει ότι κάποιος δεν θέλει να μιλάει ή δεν 'μπορεί' να παίξει μουσική για παράδειγμα, δεν υπάρχουν έτοιμες συνταγές για το γιατί έγινε μία σιωπή σε μία στιγμή ή φάση της θεραπευτικής πορείας. Πρέπει λοιπόν να εξετάζουμε πιο αναλυτικά την εξέλιξη της πορείας κοιτάζοντας πάντα όλα τα απαραίτητα φαινόμενα γύρω από το γεγονός αυτό, όπως η σωματική έκφραση και όλη η συμπεριφορά του θεραπευόμενου μέσα από την αλληλεπίδραση της θεραπευτικής σχέσης.

Η σιωπή του πελάτη μπορεί να δημιουργηθεί από μία συνειδητή ή ασυνείδητη δράση του. Αυτή η σιωπή μπορεί να κρατάει από μία στιγμή μόνο μέχρι και ολόκληρες συνεδρίες όπου υπάρχουν προβλήματα επικοινωνίας ή θέματα ψυχικής υγείας για παράδειγμα. Αντίθετα η σιωπή μπορεί επίσης να είναι απλά αποτέλεσμα διακοπής των συνεδριών στη θεραπευτική πορεία. Στην τελευταία περίπτωση, ο θεραπευτής χρειάζεται να εξετάσει και να συζητήσει με τον πελάτη το γιατί έγινε αυτή η διακοπή αν δεν ήταν κανονισμένη από πριν. Επιπλέον η

⁴⁶ Peek P., *Re-Sounding Silences In: Sound*. Kruth, P. Stobart, H. (eds.). CUP: Cambridge, 16-33, σελ. 32.

σιωπή του θεραπευτή μπορεί να έχει ακόμη περισσότερες εννοιολογικές διαστάσεις όπως ακρόαση, κατανόηση, ανταπόκριση, πρόκληση ή και άλλες τεχνικές της δουλειάς του.

Ας κοιτάξουμε όμως πιο αναλυτικά την σιωπή στους μουσικούς αυτοσχεδιασμούς στη μουσικοθεραπεία. Πρέπει να αναφέρουμε ότι ο 'ελεύθερος αυτοσχεδιασμός' στη μουσικοθεραπεία έγινε ένα από τα πιο βασικά θεραπευτικά εργαλεία σε πολλές χώρες του κόσμου. Αυτός δίνει την δυνατότητα στον πελάτη να παίζει ελεύθερα σε μουσικό διάλογο με τον θεραπευτή χρησιμοποιώντας ήχους και φωνή για να εκφράζει το πώς είναι και αισθάνεται την παρούσα στιγμή της ζωής του και το ποια σημασία μπορεί να έχει αυτή η εμπειρία για το παρελθόν και το μέλλον του πελάτη. Η Pavlicevic⁴⁷ σε ένα άρθρο για ομάδες μουσικοθεραπείας μιλάει για το 'pre-musical silence', για τη σιωπή πριν τη μουσική, η οποία προετοιμάσει τη μουσική. Ποιος είναι αυτός που θα 'σπάσει' τη σιωπή; Με ποιον τρόπο θα γίνει η μετάβαση από την σιωπή στον ήχο;

Η Sutton⁴⁸ αναφέρει ότι η σιωπή ακολουθώντας την μουσική δραστηριότητα 'κλείνει' την πορεία της μουσικής αλλά την ίδια στιγμή 'ανοίγει' την πόρτα για ένα καινούριο ξεκίνημα, μία περίοδος που μπορεί να αναζητηθεί από τον θεραπευτή και η σημασία του τι ακούστηκε, το πώς ακούστηκε, το πώς τελείωσε η μουσική, το πότε τελείωσε και το πώς θα μπορούσε να συνεχιστεί η πορεία μετά.

Με λίγα λόγια πρέπει οι θεραπευτές να δίνουν μεγαλύτερη έννοια στις σιωπές ώστε να κατανοούν καλύτερα την ιδιαίτερη και προσωπική σημασία των γεγονότων αυτών για την θεραπευτική τους πορεία. Είναι πολλές φορές στις σιωπές που γίνονται οι αλλαγές στις ζωές των ανθρώπων.

2.8. Τα μέσα της διαδικασίας της μουσικοθεραπείας

Τα μέσα που χρησιμοποιεί ένας μουσικοθεραπευτής, σύμφωνα με τον A.M.T.A. (American Music Therapy Association) και τον C.M.T.A. (Canadian Music Therapy Association) (οργανισμός μουσικοθεραπείας Αμερικής και Καναδά αντίστοιχα) είναι:

- Το τραγούδι εφαρμόζεται κυρίως για τη βελτίωση της άρθρωσης και του ρυθμού της αναπνοής ανθρώπων με προβλήματα λεκτικά. Επίσης δίνει τη δυνατότητα επαναφοράς αναμνήσεων και συζητήσεων σε άτομα που πάσχουν από σχιζοφρένεια. Είναι ένα μέσον ελάττωσης του φόβου και της ανησυχίας.

⁴⁷ Pavlicevic, M., Growing into sound and sounding into growth: Improvisation groups with adults In *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 22(4), 1995, σελ. 359-367

⁴⁸ Sutton, J.P., The Pause That Follows... In: *Nordic Journal of Music Therapy*, 11(1), 2002, σελ. 27-38.

- Τα μουσικά όργανα: τα κρουστά, κατά κύριο λόγο, όργανα ενισχύουν το νευρολογικό σύστημα ανθρώπων με κινητικά προβλήματα. Επίσης στις ομαδικές θεραπείες ευνοούν τη συνεργασία και την προσοχή των συμμετεχόντων. Άλλα όργανα που προτιμώνται είναι το πιάνο και η κιθάρα, καθώς και τα όργανα του συστήματος Orff.
- Ο ρυθμός: Ρυθμικές ασκήσεις χρησιμοποιούνται για να αναπτύξουν διάφορες κινητικές ικανότητες, όπως ευκινησία, δύναμη, ισορροπία, σταθερό βηματισμό. Οι ασκήσεις αυτές μπορούν να βοηθήσουν άτομα με αφασία και εμβολή, ούτως ώστε να ανταποκρίνονται καλύτερα σε αισθητήρια ερεθίσματα.
- Ο αυτοσχεδιασμός: αποτελεί σημαντικότερη μέθοδο που επιτρέπει τη δημιουργική έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων με μη λεκτικό επίπεδο. Είναι αρκετά προσιτό στους θεραπευόμενους, αφού δεν προϋποθέτει γνώσεις μουσικής. Παράλληλα είναι πολύ πρόσφορη μέθοδος για το θεραπευτή στο να καλλιεργήσει σχέση ανάμεσα στον ίδιο, τον ασθενή και τη μουσική.
- Η σύνθεση: η σύνθεση μουσικής αξιοποιείται από παιδιά που νοσηλεύονται προκειμένου να εκφράσουν και να υπερνικήσουν τους φόβους τους. Επίσης άνθρωποι με ανίατες παθήσεις έχουν τη δυνατότητα, μέσω της σύνθεσης, να εστιάσουν στα συναισθήματά τους, που αφορούν τις έννοιες της ζωής και του θανάτου. Τέλος η σύνθεση λειτουργεί θετικά σε εφήβους για να διερευνήσουν μνήμες από ψυχικά και σωματικά τραύματα και να εκφράσουν συναισθήματα και μηνύματα μη αποδεκτά από την κοινωνία.
- Η ακρόαση μουσικής: μέθοδος με πολλές εφαρμογές στη θεραπευτική διαδικασία. Ενισχύει την ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων, όπως της προσοχής και της μνήμης. Κατά τη διάρκεια της κήσης η ακρόαση συνδέει το ενδομήτριο με το εξωτερικό περιβάλλον. Αλλά και κατά τον τοκετό βοηθά και ηρεμεί τη μητέρα σε όλα τα στάδια για να γίνει λιγότερο οδυνηρός ο τοκετός. Τέλος, η μουσική ακρόαση επιτρέπει σε ανθρώπους με ψυχολογικές διαταραχές, όπως ελαφριά ή μεσαία σχιζοφρένεια, να αποκτήσουν οικειότητα και προοδευτική επαφή με την πραγματικότητα.

2.9. Μεθοδολογία εφαρμογής της μουσικοθεραπείας.

Η μεθοδολογία της μουσικοθεραπείας μπορεί να χωριστεί σε δύο μέρη, της διάγνωσης και της θεραπείας. Ο στόχος του πρώτου μέρους της μεθοδολογίας αφορά στο να βρεθούν τα

σύνολα των ήχων στα οποία το άτομο - ασθενής είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο, ενώ στη μεθοδολογία της μουσικοθεραπείας, ο στόχος είναι να βρεθούν τα μέσα εκείνα, που μπορεί να είναι είτε μια μουσική σύνθεση ή κάποιο μουσικό όργανο, τα οποία θα αποτελέσουν γέφυρα επικοινωνίας μεταξύ του θεραπευτή και του ασθενούς και με βάση αυτό ο ασθενής θα μπορέσει να κάνει ένα νέο άνοιγμα στην ζωή του και στην μελλοντική του κοινωνική αποκατάσταση.

Παρακάτω θα αναλύσουμε τα δύο αυτά μέρη της μεθοδολογίας εφαρμογής της μουσικοθεραπείας ξεχωριστά.

2.9.1 Η μουσικοθεραπεία ως διαγνωστικό όργανο.

Πριν αρχίσει η εφαρμογή της θεραπείας πάντα προηγείται μία διαδικασία η οποία θα βοηθήσει τον θεραπευτή να συγκεντρώσει όλες εκείνες τις πληροφορίες που χρειάζεται ώστε να εφαρμόσει την κατάλληλη τεχνική θεραπείας.

Αρχικά λαμβάνει χώρα μια συνομιλία μέσα από την οποία θα φανεί η προσωπικότητα και το πρόβλημα του έχει ο ασθενής, θα καταγραφεί το ιστορικό και θα γίνει μια πρώτη διάγνωση. Θα καταγραφούν σε γενικές γραμμές οι προτιμήσεις του θεραπευόμενου στη μουσική καθώς και ο τρόπος έκφρασης που προτιμά. Σε επόμενο επίπεδο οι ερωτήσεις γίνονται πιο συγκεκριμένες, βάση του ερωτηματολογίου της μουσικοθεραπείας, το οποίο παρουσιάζεται παρακάτω. Ακολουθεί η εξέταση στο μη λεκτικό επίπεδο που γίνεται μέσα από την παρατήρηση του ασθενούς μπροστά σε ένα σύνολο κρουστών και ορισμένων μελωδικών οργάνων ώστε να γίνει αντιληπτό με πιο από τα όργανα μπορεί να επικοινωνήσει καλύτερα ο εξεταζόμενος.

2.9.1.α. Ερωτηματολόγιο της μουσικοθεραπείας. (του Μπένενζον, Αργεντινού μουσικοθεραπευτή). Το ερωτηματολόγιο βοηθάει το θεραπευτή, απευθύνοντας τις συγκεκριμένες ερωτήσεις, να κατανοήσει τη σχέση του ασθενούς με τη μουσική, τον τρόπο που αντιδρά στα διάφορα ηχητικά ερείσματα, τα μουσικά βιώματα που έχει. Ο σκοπός είναι να επιλεγεί η πιο αποτελεσματική μέθοδος θεραπείας και να προσαρμοστεί στα δεδομένα του εκάστοτε θεραπευόμενου.

ΟΝΟΜΑ.....
ΕΠΩΝΥΜΟ.....
ΗΛΙΚΙΑ.....
ΦΥΛΟ.....

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΥΠΟΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟ ΑΠΟ.....

(όνομα θεραπευτή)

1. ΧΩΡΑ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ.
2. ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ.
3. ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΟ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ.
4. ΗΧΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ.
5. ΗΧΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΜΕΡΕΣ ΖΩΗΣ.
6. ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΝΑΝΟΥΡΙΣΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΙΖΕ Η ΜΗΤΕΡΑ.
7. ΗΧΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.
8. ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΕ ΗΧΟΥΣ ΚΑΙ ΘΟΡΥΒΟΥΣ.
9. ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΗΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΘΟΡΥΒΟΥΣ.
10. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟΙ ΗΧΟΙ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ (ΘΟΡΥΒΟΙ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ, ΦΩΝΕΣ,ΚΛΑΜΑΤΑ, Κ.Τ.Λ.)
11. ΗΧΟΙ ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ ΚΑΙ ΗΧΟΙ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.
12. ΜΟΥΣΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΑΙΔΙΑ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ.
13. ΠΡΩΤΕΣ ΕΠΑΦΕΣ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟ ΜΟΥΣΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ.
14. ΜΟΥΣΙΚΟ ΚΑΙ ΗΧΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΟΥ ΖΕΙ ΣΗΜΕΡΑ.
15. ΣΥΝΕΙΡΜΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΗΧΟΥΣ.
16. ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΚΑΙ ΗΧΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΙΨΕΙΣ.
17. ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΙΨΕΙΣ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ.

Με βάση αυτό το ερωτηματολόγιο μπορούμε να καταλάβουμε σε γενικές γραμμές το ηχητικό μωσαϊκό της προσωπικότητας κάθε ατόμου. Βέβαια σε κάθε ψυχολογική προσέγγιση, δεν λαμβάνουμε πάντα όλο αυτό τον ηχητικό κόσμο, όμως αποτελείται από σύμβολα με τα οποία μπορούμε να βοηθήσουμε το άτομο. Αν ο ενδιαφερόμενος για λόγους ασθένειας ή ηλικίας δεν μπορεί ή δυσκολεύεται να μιλήσει, τότε οι ερωτήσεις απευθύνονται σε πρόσωπα του οικογενειακού περιβάλλοντος.

2.9.1.β. Εξέταση σε μη λεκτικό επίπεδο.

- Τεστ μουσικής και ηχητικής ευαισθησίας.

Η εξέταση αυτή αποτελείται από δύο μέρη :

Ένα τεστ προβολής, κατά την διάρκεια του οποίου ο θεραπευτής παρατηρεί και καταγράφει τις αντιδράσεις του ασθενούς κατά την διάρκεια της ακρόασης διάφορων μουσικών κομματιών.

Ένα τεστ δημιουργικότητας, κατά την διάρκεια του οποίου ο ασθενής αφήνεται να ενεργήσει αυθόρμητα σε ένα χώρο γεμάτο μουσικά όργανα τα οποία μπορεί να χειρίζεται ελεύθερα.

- Τεστ μουσικής προβολής

Με το τεστ αυτό έχει σκοπό να αποκτηθεί μία όσο το δυνατόν πιο εμπειριστατωμένη αλλά και συγκεκριμένη εικόνα της μουσικής δεκτικότητας του ασθενούς σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Στο τεστ αυτό χρησιμοποιείται ένα δειγματολόγιο ποικίλων μουσικών αποσπασμάτων που δεν ξεπερνούν όλα μαζί την μία ώρα και περιέχουν μεγάλη ποικιλία μουσικών ειδών (κλασική μουσική, παραδοσιακή, σύγχρονη, θορύβους, μελωδίες διάφορων μουσικών οργάνων, περίπλοκες και απλές συνθέσεις, φωνές κ.τ.λ.).

Κατά την διάρκεια όλης αυτής της διαδικασίας ο θεραπευτής παραμένει σιωπηλός και κρατάει σημειώσεις για την συμπεριφορά του ασθενούς του. Το τεστ δίνει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με το άτομο που εξετάζεται και την μουσική δεκτικότητά του.

- Test ηχητικής δημιουργικότητας.

Το τεστ αυτό διαρκεί από ένα τέταρτο ως και μια ώρα.

Ο θεραπευτής διοχετεύει στο χώρο τέσσερις ηχητικές προκλήσεις διάρκειας 2 με 3 λεπτά η κάθε μια. Η πρώτη θα είναι ένας ήχος πρωτόγονος όπως χτύποι καρδιάς, σφυγμοί ή ρυθμοί πρωτόγονων φυλών. Η δεύτερη θα είναι ένας μελωδικός ήχος, για παράδειγμα ο ήχος μίας φλογέρας . Η τρίτη μια μουσική πολύ αρμονική και τέλος η τέταρτη θα είναι ηλεκτρονική μουσική. Κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας αυτής ο ασθενής καλείται να αντιδράσει με οποιονδήποτε τρόπο στο ακούσματα αυτά, χρησιμοποιώντας ότι υλικό έχει γύρω του.

2.9.2. Η μουσικοθεραπεία ως θεραπευτικό όργανο

Ο θεραπευτής, κατά την πρώτη φάση των τεστ της διάγνωσης, έχει συλλέξει αρκετές και πολύτιμες πληροφορίες που θα του φανούν χρήσιμες για την πορεία που θα ακολουθήσει στη δεύτερη φάση της θεραπείας. Θα χρειαστεί να αναπτύξει όλες τις ευαισθησίες, την ικανότητα εξυπνάδας και φαντασίας του ασθενούς ώστε να ανοίξει καινούρια κανάλια επικοινωνίας

μαζί του, να τον βοηθήσει στην εκτόνωση αρνητικών συναισθημάτων και εμπειριών και τελικά στην θεραπεία.

Τη μουσικοθεραπεία μπορεί να την εφαρμόσει κανείς με πολλούς τρόπους και σε πολλές περιπτώσεις. Στο κεφάλαιο αυτό θα αναφερθούν ορισμένες μέθοδοι μουσικοθεραπείας οι οποίες εφαρμόζονται σήμερα στην Γαλλία και μπορούν να καταταχθούν σε τέσσερις βασικές κατηγορίες:

- Τις μεθόδους αποδοχής που βασίζονται στην μουσική ακρόαση.
- Τις ενεργητικές μεθόδους που βασίζονται στην ηχητική δημιουργία.
- Τις ατομικές τεχνικές που εφαρμόζονται σε μεμονωμένα άτομα.
- Τις ομαδικές τεχνικές που εφαρμόζονται σε ομάδες ατόμων.

2.9.2.α. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε μεμονωμένα άτομα

i. Ατομική μουσικοθεραπεία αποδοχής.

Η ατομική θεραπευτική προσπάθεια συνήθως γίνεται σε τρία στάδια. Η πρώτη φάση χαρακτηρίζεται ως «προετοιμασία και κάθαρση» και προκαλείται μια συγκινησιακή εκτόνωση. Χρησιμοποιείται κάποιο μουσικό όργανο το οποίο διευκολύνει την διοχέτευση της φορτισμένης ψυχικά και σωματικά ενέργειας. Την κάθαρση μπορούν να προκαλέσουν και κάποιοι ήχοι ή και ρυθμοί.

Κατά την διάρκεια της πρώτης φάσης, της εκτόνωσης δηλαδή του ασθενούς, ο θεραπευτής ολοκληρώνει την παρατήρηση του ασθενούς στο μη λεκτικό πεδίο . Αυτό αποτελεί την δεύτερη φάση της θεραπείας . Έτσι ο θεραπευτής καταλαβαίνει με όλο και μεγαλύτερη σαφήνεια τις αντιδράσεις του ασθενούς του και μπορεί πιο εύκολα να βρει τρόπους που θα τον βοηθήσουν στην επικοινωνία τους.

ii. Ενεργητική ατομική μουσικοθεραπεία.

Αποτελεί την τρίτη φάση της θεραπείας και χαρακτηρίζεται από τον «ηχητικό διάλογο», ο οποίος αποτελεί τον πολυτιμότερο τρόπο επικοινωνίας στην θεραπεία. Μέσα από αυτόν αποκαλύπτονται όλα τα υποσυνείδητα βιώματα του ασθενούς: φοβίες, τραύματα, όνειρα, επιθυμίες. Έτσι ο θεραπευτής θα μπορέσει να μεταδώσει στον ασθενή του το ενδιαφέρον για καινούργια πράγματα, την αισιοδοξία για την ζωή, και να τον βοηθήσει να επανενταχθεί σε κάποιες κοινωνικές ομάδες.

2.9.2.β. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε ομάδες

Για να χρησιμοποιήσουμε την τεχνική της μουσικοθεραπείας σε μία ομάδα ατόμων θα πρέπει η ομάδα αυτή να μην αποτελείται από πολλά άτομα, ιδιαίτερα αν η ομάδα αυτή περιλαμβάνει άτομα με πιο σοβαρές παθήσεις, τότε θα ήταν καλό ο αριθμός να μην ξεπερνάει τα 6-7 άτομα. Σε άλλες λιγότερο σοβαρές περιπτώσεις η ομάδα μπορεί να φτάσει μέχρι και τα 15 άτομα. Η ομάδα της μουσικοθεραπείας στην πορεία της θεραπείας θα ακολουθήσει κάποιες τυπικές φάσεις.

Στη αρχή εκδηλώνεται συνήθως κάποιο άγχος, μία απομόνωση του κάθε μέλους στον εαυτό του, και ακόμη, συχνή είναι η άρνηση των ατόμων για επικοινωνία με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Η μουσική όμως βοηθά ξεπεραστεί αυτό το στάδιο γρήγορα. Η εμφάνιση ενός καινούριου μέλους στην ομάδα είναι ικανή να προκαλέσει ανταγωνισμό ανάμεσα στα μέλη της και να επηρεάσει την σωστή λειτουργία της και την δυναμική της εξέλιξη. Για παράδειγμα, ο κάθε ασθενής παίζει για τον εαυτό του χωρίς να ακούει τι παίζουν οι άλλοι ή παίζει πιο δυνατά για να μην ακούγονται τα άλλα όργανα που παίζουν. Όμως και πάλι η μουσική σε συνδυασμό με την ψυχραιμία και την ηρεμία του θεραπευτή, βοηθάει στο να ξεπεραστούν σιγά σιγά όλες αυτές οι αντιδράσεις και να οδηγηθεί η ομάδα στον αλληλοσεβασμό και την καλή επικοινωνία.

Εάν ένας ή περισσότεροι από τους ασθενείς που παίρνουν μέρος στη θεραπεία με την ομάδα, νοσηλεύονται σε κάποιο θεραπευτικό κέντρο ή παρακολουθούνται και από άλλους θεραπευτές ή αν ακολουθούν κάποια ιατρική αγωγή τότε ο θεραπευτής είναι υποχρεωμένος να βρίσκεται σε στενή συνεργασία και με τα άλλα μέλη της θεραπευτικής ομάδας ή τους άλλους υπεύθυνους.

i. Ομαδική μουσικοθεραπεία αποδοχής.

Η μέθοδος αυτή έχει τους εξής στόχους :

Το κάθε μέλος να συνειδητοποιήσει πως εκτός από τις προσωπικές του προτιμήσεις και επιθυμίες, η μουσική έχει και άλλες άπειρες συναισθηματικές αποχρώσεις ανάλογα με την προσωπικότητα και την ιδιοσυγκρασία του ασθενούς. Να διευκολυνθεί η έκφραση, η ομιλία, η επικοινωνία, με την ανταλλαγή απόψεων και εντυπώσεων πάνω στο μουσικό θέμα που προτείνεται. Να επιτρέψει στον θεραπευτή να εμβαθύνει στα προβλήματα του ασθενούς του, προσπαθώντας να κατανοήσει τις αιτίες των μουσικών του προτιμήσεων.

ii. Ενεργητική ομαδική μουσικοθεραπεία.

Η μέθοδος αυτή βασίζεται κυρίως στον αυτοσχεδιασμό και έχει στόχο την, όσο πιο αυθόρμητη γίνεται, επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας. Για να πετύχει αυτό χρησιμοποιούνται ορισμένες τεχνικές.

Άλλοτε χρησιμοποιούνται τα μουσικά όργανα του συστήματος Όρφ (σύστημα μουσικό-κινητικής αγωγής που πήρε το όνομα της από το όνομα του δημιουργού του, Γερμανού συνθέτη Κάρλ Όρφ. Πρόκειται για ένα σύστημα που δίνει πολύ μεγάλη σημασία στην ανάπτυξη της φαντασίας, της δημιουργικότητας και της πρωτοβουλίας των μελών και πρεσβεύει ότι μία αγωγή βασισμένη στην ένωση μουσικής, κίνησης, και λόγου θα πρέπει να ενσωματώνεται στην γενική εκπαίδευση και να αποτελεί έτσι ένα πολύτιμο μέσο για την ολοκλήρωση του παιδιού σαν σωματικό, ψυχικό και πνευματικό σύνολο.)

Άλλοτε ξεκινάει από ένα θόρυβο τυχαίο ή ένα ήχο που ακούγεται στην ομάδα, ακολουθώντας τον και διευρύνοντας τον από όλα τα μέλη της ομάδας. Άλλοτε η δουλειά γίνεται αποκλειστικά και μόνο πάνω στην ανθρώπινη φωνή, ερευνώντας την ποικιλία των φωνητικών δυνατοτήτων, σε μία συλλογική προσπάθεια επικοινωνίας.

Η ενεργητική ομαδική μουσικοθεραπεία επιτρέπει την συνειδητοποίηση σε ένα συμβολικό επίπεδο της αξίας της ομαδικής προσπάθειας και δημιουργίας.

2.9.2.γ. Το τέλος της θεραπείας.

Αργά η γρήγορα, κάθε θεραπεία θα φτάσει στο τέλος της, είτε επειδή υπάρχουν παράγοντες που δεν είναι δυνατό να ελεγχθούν είτε επειδή ο ασθενής έχει φτάσει σε ένα πολύ καλό σημείο βελτίωσης και δεν χρειάζεται πια την βοήθεια του θεραπευτή του. Όπως και να έχει όμως η διακοπή της θεραπείας θα πρέπει να γίνεται σταδιακά και όχι απότομα. Κάθε θεραπεία δημιουργεί μια σχέση εξάρτησης και αυτή η εξάρτηση πρέπει να ατονήσει ομαλά και σταδιακά. Ένας τέτοιος αποχωρισμός θα πρέπει να προετοιμάζεται από μήνες πριν. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα ασθενών που έφτασαν σε σημείο να αυτοκτονήσουν επειδή ο θεραπευτής τους έφυγε για διακοπές χωρίς να υπάρχει ειδοποίηση προς τον ασθενή είτε γιατί άλλαξε εργασιακό χώρο.

Καθώς έρχεται η στιγμή της τελευταίας συνάντησης, τονίζεται όλο και περισσότερο η βελτίωση που παρουσίασε ο ασθενής από της στιγμή που άρχισε η θεραπεία. Δίνονται πρωτοβουλίες στον ασθενή που θα τον βοηθήσουν στο να ανεξαρτητοποιηθεί πιο εύκολα. Εάν ο ασθενής έχει φτάσει σε ένα ικανοποιητικό θεραπευτικό επίπεδο, προσανατολίζεται προς κάποια μουσική εκπαίδευση ή προς άλλες καλλιτεχνικές δραστηριότητες.

2.10. Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή

Η ατμόσφαιρα που δημιουργεί η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας επιδρά στην σχέση του ασθενούς με τον θεραπευτή ή την σχέση της ομάδας με τον θεραπευτή. Στην παρουσία των δύο υπεισέρχεται και ένας τρίτος παράγοντας, η μουσική, που αποτελεί τον συνδετικό κρίκο μεταξύ τους και ο θεραπευτής καλείται να χειριστεί κατάλληλα. Γιατί μέσα από τον θεραπευτή η θεραπευτική τους σχέση θα «δέσει» περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικά.

Η αρχή της θεραπείας γίνεται με την ξεχωριστή θεραπεία σε έναν κατάλληλο χώρο με πολλά μουσικά όργανα. Καθώς ο ασθενής και ο θεραπευτής βρίσκονται στον ίδιο ηχητικό χώρο δημιουργείται μεταξύ τους μία σχέση ισότητας που μέχρι ενός σημείου ανατρέπει τις συνθήκες της κλασικής ψυχοθεραπείας και ευνοεί μια καλύτερη επικοινωνία. Ο θεραπευτής καλείται να ενθαρρύνει τον ασθενή να παίξει κάποιο από τα μουσικά όργανα που βρίσκονται στον χώρο αυτό ή να τραγουδήσει και σημειώνει τις αντιδράσεις και τις πράξεις του.

Στην ομαδική θεραπεία ο μουσικοθεραπευτής πρέπει να χρησιμοποιήσει τεχνικές που να συνδυάζουν την μουσική και το παιχνίδι, έτσι ώστε να παίρνουν μέρος όλα τα μέλη της ομάδας. Δίνει προσοχή πάντα στην συμπεριφορά των ασθενών, την έκφραση και την στάση τους. Η δημιουργικότητα, η ικανότητα και η ευκινησία τους στις μελωδίες και τους ρυθμούς σημειώνονται.

Το σημαντικότερο από όλα όμως είναι ότι ο μουσικοθεραπευτής πρέπει να είναι 'οπλισμένος' με αρκετή υπομονή, κατανόηση, ψυχραιμία και δεκτικότητα. Είναι ένας άνθρωπος που πρέπει να έχει την ψυχική ευελιξία να λαμβάνει και να κατανοεί τα μηνύματα που του στέλνουν οι ασθενείς του. Πολλές φορές χρειάζεται χρόνος για να καταλάβει όλα τα μη λεκτικά μηνύματα. Εάν ο ασθενής επιμένει στις ίδιες συμπεριφορές και εκδηλώσεις σημαίνει ότι ο θεραπευτής δεν έχει καταλάβει καλά το μήνυμα που προσπαθεί να του μεταφέρει. Από την πλευρά του θεραπευτή απαιτείται ηρεμία, επιμονή και προσήλωση.

Κάποιες φορές λόγω του ότι η ομάδα αποτελείται από παραπάνω άτομα από ότι είναι επιτρεπτό κανονικά, απαιτείται η παρουσία ενός συνθεραπευτή ή συνεργάτη του μουσικοθεραπευτή - εφόσον βέβαια έχει και αυτός τις απαραίτητες γνώσεις. Ο ρόλος του είναι κυρίως ενεργητικού παρατηρητή. Με άλλα λόγια θα προκαλεί κάθε άτομο την στιγμή που κρίνεται απαραίτητη μία βοήθεια, να διευκολύνει τον ασθενή να εκφραστεί, να επικοινωνήσει και τέλος να ενσωματωθεί με την υπόλοιπη ομάδα. Αν αυτές οι βασικές προϋποθέσεις εκπληρωθούν τότε το κέρδος από την συμμετοχή αυτή του συνθεραπευτή σε μία θεραπευτική ομάδα είναι πολύ μεγάλο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ



Σε αυτό το κεφάλαιο θα δούμε αναλυτικά τις εφαρμογές της μουσικοθεραπείας. Όπως είπαμε και παραπάνω η μουσικοθεραπεία εφαρμόζεται σε ψυχολογικά αλλά και σε σωματικά προβλήματα του ανθρώπου, και όχι μόνο. Στη συνέχεια λοιπόν του κεφαλαίου αναλύονται κάποιοι από τους πολλούς τρόπους που η μουσικοθεραπεία λειτουργεί ευεργετικά.

3.1. Μουσικοθεραπεία από την εμβρυϊκή περίοδο

3.1.α. Μουσική και κύηση

Οι πρώτες ηχητικές μνήμες για τον άνθρωπο ξεκινούν από την ενδομήτρια ζωή, καθώς η ακοή είναι η πρώτη αίσθηση που εμφανίζεται και η τελευταία που εξαφανίζεται. Οι ενδομήτριοι ήχοι αποτυπώνονται μέσα μας και μας ακολουθούν πάντα. Οι ακουστικές εμπειρίες του εμβρύου αποτελούν το κυριότερο ερέθισμα για εγκεφαλική ανάπτυξη. Το ενδομήτριο «αμφιθέατρο» αποτελεί τη σημαντικότερη εκπαιδευτική διαδικασία της ζωής μας.

Οι ηχητικές εντυπώσεις της ενδομήτριας ζωής αποτελούν ένα γενετικό ηχητικό μωσαϊκό, που σε συνδυασμό με τις κληρονομικές ηχητικές εμπειρίες της οικογένειας και της φυλής του κάθε ατόμου, καθώς και τις καθαρά προσωπικές εμπειρίες της πορείας του στη ζωή, καθορίζουν την ηχητική του ταυτότητα, βασική έννοια της μουσικοθεραπείας.

Τα έμβρυα ακούν το ρυθμικό ήχο της μητρικής καρδιάς περίπου 26 εκατομμύρια φορές. Η αίσθηση αυτού του ρυθμού, που ασκεί ένα είδος προστασίας στον άνθρωπο και συνδέεται με την ασφάλεια που παρέχει το περιβάλλον της μήτρας, είναι μεγάλης σημασίας για τη ζωή. Ακόμη και οι ήχοι της ροής του αίματος μέσα από τον πλακούντα μπορούν να ακούγονται από το έμβρυο σε αρκετή ένταση, κατά τη διάρκεια της ενδομήτριας ζωής. Ιατρικές μελέτες που χρησιμοποιούν υπερήχους έχουν δείξει ότι μετά την 16η εβδομάδα κύησης το έμβρυο μπορεί να αντιδρά σε εξωγενείς ήχους.

Η ενδομήτρια συσκευή που περιλαμβάνει και την αμνιακή συσκευή, δρα ως ένα είδος ηχητικού φίλτρου, που περιορίζει τη διάδοση κάποιων ηχητικών συχνοτήτων προς το έμβρυο. Για συχνότητες μεγαλύτερες από 500 Hz υπάρχει ελάττωση της τάξης των 40-50 db στο επίπεδο του αισθητηρίου της ακοής των εμβρύων, ενώ για συχνότητες μικρότερες από 500 Hz υπάρχει ελάττωση της τάξης των 10-20 db. Το έμβρυο μπορεί να ακούει ανθρώπινη φωνή και μουσική στο φάσμα των συχνοτήτων μικρότερων από 500 Hz, όταν η ένταση του ήχου ξεπερνά τα 60 db. Ανάλυση 212 ερευνητικών μελετών που αφορούσαν σε δίδυμα άτομα, έδειξε ότι οι κοινές ακουστικές εμπειρίες της ενδομήτριας ζωής εξηγούν κατά περίπου 20% την υψηλή συσχέτιση μεταξύ του δείκτη νοημοσύνης των διδύμων που μεγαλώνουν ξεχωριστά.

Έτσι, φαίνεται ότι οι ακουστικές εμπειρίες του εμβρύου αποτελούν το κυριότερο ερέθισμα για την ανάπτυξη του εγκεφαλικού φλοιού. Το νεογνό μπορεί να αναγνωρίζει φωνές, να διακρίνει λέξεις ακόμη και να δείχνει προτίμηση για ιστορίες που διάβαζε η μητέρα κατά τη διάρκεια της εμβρυικής ζωής. Επίσης το νεογνό μπορεί να αντιλαμβάνεται μουσικούς ήχους και μελωδίες.

Η μεταβίβαση ήχων και ρυθμών από τη μητέρα στο έμβρυο δίνει απαραίτητες πληροφορίες για την ανάπτυξη του εγκεφαλικού ιστού του εμβρύου. Το νεογνό μπορεί να διακρίνει ενδομήτριους ήχους της δικής του μητέρας από ήχους μιας άλλης μητέρας και επίσης να αντιδρά στις μεταβολές του καρδιακού παλμού και των κινήσεων.

Η ανάπτυξη του συναπτικού νευρικού δικτύου στον εγκέφαλο του εμβρύου εξαρτάται από τις μαθησιακές διαδικασίες. Παρατηρείται μια σημαντική ελάττωση στους εγκεφαλικούς νευρώνες και τις νευρικές συνδέσεις του εγκεφάλου του εμβρύου στη διάρκεια του τελευταίου τριμήνου της κύησης και μία περαιτέρω ελάττωση στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Αυτό το φαινόμενο σχετίζεται ίσως με παρατηρήσεις ψυχολόγων που θεωρούν ότι το έμβρυο διαθέτει ανεπτυγμένες συμπεριφορές και δυνατότητες που εξαφανίζονται στη μετέπειτα ζωή.

Το ενδομήτριο περιβάλλον και οι πρώτες ηχητικές μνήμες παίζουν ένα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εμβρύου. Πολλές έρευνες έχουν εστιάσει στο να μελετήσουν διαφορές και ομοιότητες στην ανάπτυξη μονοωικών διδύμων (identical twins). Οι περισσότερες δείχνουν μία σημαντική συσχέτιση μεταξύ της διανοητικής ικανότητας (IQ) των διδύμων που αποχωρίστηκαν μεταξύ τους κατά την παιδική ηλικία. Με βάση αυτό το συμπέρασμα θεωρήθηκε ότι η σημαντική συσχέτιση στο IQ των διδύμων οφείλεται στις γενετικές ομοιότητες τους.

Βέβαια τα προηγούμενα αποτελέσματα είχαν αγνοήσει το γεγονός ότι τα δίδυμα μοιράζονταν και το ενδομήτριο περιβάλλον. Μία ανάλυση σε 212 ερευνητικές μελέτες που αφορούσαν δίδυμα άτομα έδειξε ότι οι εμπειρίες της ενδομήτριας ζωής εξηγούν κατά 20% την συσχέτιση μεταξύ των IQ. Αυτό το γεγονός εξηγεί και την πολύ σημαντική συσχέτιση μεταξύ του IQ διδύμων που μεγάλωσαν ξεχωριστά. Και βέβαια οι ακουστικές εμπειρίες του εμβρύου αποτελούν το κυριότερο ερέθισμα για εγκεφαλική ανάπτυξη. Έτσι το ενδομήτριο αμφιθέατρο αποτελεί την σημαντικότερη εκπαιδευτική διαδικασία της ζωής μας, σε σχέση ακόμη και με την πανεπιστημιακή παιδεία.

3.1.β. Μουσική σε Νεογνολογικές μονάδες

Η διαδικασία εκμάθησης των ήχων αρχίζει από την εμβρυϊκή περίοδο. Το έμβρυο αντιλαμβάνεται τόσο τους μουσικούς ήχους, όσο και τις μελωδίες. Ένα μωρό που η μητέρα του το κρατά αγκαλιά στο αριστερό της χέρι, ακούει τους χτύπους της καρδιάς καθαρότερα και ηρεμεί. Η μουσικότητα των ήχων της καρδιάς πιθανόν να αποτελεί το ελιξίριο εθισμού στο μωρό.

Τα νεογνά, αλλά και τα βρέφη, έχουν μεγάλη ανάγκη να αισθάνονται ασφαλή. Είναι ομοιότροπες ανά τους αιώνες οι βρεφοκρατούσες μητέρες. Σε αρχαιολογικά μουσεία, σε εκκλησιαστικά, σε λαογραφικά, σε φωτογραφικά μουσεία, σε πινακοθήκες, αλλά και σε μαιευτήρια, σε νεογνολογικές μονάδες και σε εξωτερικά παιδιατρικά ιατρεία, βρέθηκε ότι τέσσερις στις πέντε μητέρες κρατούν εδώ και χιλιάδες χρόνια τα μωρά στην αγκαλιά τους ομοιότροπα, δηλαδή αριστερότροπα.

Η έρευνα έγινε το 1998 και αφορούσε στη θέση που κρατιούνται τα μωρά στην αγκαλιά των γονιών τους. Για το σκοπό αυτό μελετήθηκαν 300 έργα τέχνης-φωτογραφίες με απεικονίσεις του ζεύγους μητέρα-παιδί, 100 στάσεις κράτησης με τον πατέρα και 100 με τη μητέρα στη μαιευτική κλινική και στα εξωτερικά ιατρεία του Νοσοκομείου Αλεξανδρούπολης. Το ποσοστό της αριστερότροπης κράτησης ήταν 80% για τις μητέρες, ενώ για τους πατέρες δε βρέθηκε προτίμηση. Αριστεροχειρία σε αμφοτέρους τους γονείς βρέθηκε περίπου 8%.

Οι Τζον Μάνινγκ και Άντριου Τσάμπερλεν, ζωολόγοι του Πανεπιστημίου του Λίβερπουλ στην Αγγλία, παρατηρούσαν για μεγάλο χρονικό διάστημα τη μητρική συμπεριφορά στους χιμπατζήδες, στους γορίλλες, ουρακοτάγκους και πιθήκους. Οι παραπάνω ερευνητές υποστηρίζουν ότι η αριστερότροπη τάση είναι ανάλογη με τον άνθρωπο στα δύο πρώτα ζώα και σε μικρότερο ποσοστό στα δύο τελευταία⁴⁹.

Με τη λογική σκέψη ότι το κλάμα των μωρών οφείλεται σε ένα ποσοστό τουλάχιστον στην έλλειψη των παλμών της μητρικής καρδιάς που για τόσους μήνες είχε συνηθίσει να ακούει το έμβρυο, ο Ιάπωνας παιδίατρος Χαζίμε Μορούκα του Πανεπιστημίου Νίπον στο Τόκυο, τοποθέτησε μικροσκοπικά μικρόφωνα στη μήτρα τριών εγκύων γυναικών και κατέγραψε τον ήχο των παλμών της καρδιάς τους. Όταν ξανάπαιξε τη μαγνητοφωνημένη ταινία σε 300 νεογνά που έκλαιγαν, τα 85% είτε κοιμήθηκαν αμέσως, είτε σταμάτησαν να κλαίνε⁵⁰. Η κασέτα αυτή στην Ιαπωνία ήταν η πρώτη σε πωλήσεις στο ελεύθερο εμπόριο.

⁴⁹Ταμπάκη Κ., Ταμπάκης Θ., «Μουσικοθεραπεία από την εμβρυϊκή περίοδο», 2005, στο http://www.iatrikionline.gr/deltio_51b/10.htm, πρόσβαση στις 23/2/2012.

⁵⁰Ταμπάκη Κ., Ταμπάκης Θ., *ό.π.*.

Ως γνωστόν, για την αντιμετώπιση του πόνου στις νεογνολογικές μονάδες, τα αναλγητικά και κατασταλτικά φάρμακα και κυρίως τα οπιοειδή, αποτελούν τον κυριότερο τρόπο αντιμετώπισης του πόνου που συνοδεύει τους διάφορους επώδυνους χειρισμούς. Ωστόσο, οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις είναι επίσης σημαντικοί εναλλακτικοί τρόποι μείωσης της δυσφορίας και του στρες, ιδιαίτερα στα πρόωρα νεογνά.

Από την αρχαιότητα, σε όλες τις κοινωνίες το νανούρισμα και η τροφή υπήρξαν σημαντικός τρόπος ανακούφισης και ηρεμίας στα μωρά. Πρόσφατες μελέτες επαληθεύουν την εμπειρία γενεών και δείχνουν ότι τα διαλύματα γλυκόζης, και το γάλα σε συνδυασμό με πιπίλα, έχουν αναλγητικό αποτέλεσμα. Αυτό μάλλον οφείλεται στην απελευθέρωση ενδογενών οπιοειδών. Παρόμοιο αναλγητικό αποτέλεσμα παρέχει το άγγιγμα, η ομιλία, καθώς και η τοποθέτηση του νεογνού σε θέση κάμψης του σώματος και των άκρων.

Η μουσική είναι επίσης και αυτή μια μη φαρμακευτική αναλγητική μέθοδος. Οι μελέτες του Αμερικανού αναισθησιολόγου Φρεντ Σβαρτς στη μονάδα εντατικής θεραπείας νεογνών του νοσοκομείου Πιέντμοντ στην Ατλάντα των ΗΠΑ, έδειξαν ότι νανουρίσματα με τη φωνή της μητέρας ή μουσικοί ήχοι που προσομοιάζουν με τους ήχους του εμβρυϊκού περιβάλλοντος (womb sounds), βοηθούν στην ταχύτερη απόκτηση βάρους, την ταχύτερη ανάπτυξη της περιμέτρου της κεφαλής και τη γρηγορότερη έξοδο από το τμήμα, σε σχέση με τα νεογνά που δεν εκτίθενται σ αυτούς τους ήχους⁵¹.

Στο πλαίσιο της έρευνας, τοποθετήθηκαν ειδικά μικρά ηχεία στις θερμοκοιτίδες, τα οποία μετέδιδαν σε 24ωρη βάση μουσική ειδικά επιλεγμένη για το σκοπό αυτό, μέσω κεντρικού συστήματος αναμετάδοσης. Τα ηχεία ήταν σε απόσταση 3-10 ιντσών από τη θερμοκοιτίδα και παράλληλα γίνονταν μετρήσεις της έντασης του ήχου με ειδικές συσκευές, ώστε η ένταση να διατηρείται στα 75-85 db, με δυνατότητα αναπροσαρμογής της, ανάλογα με τις αντιδράσεις του νεογνού. Την όλη επιμέλεια είχαν ειδικά εκπαιδευμένες νοσηλεύτριες.

Η θετική επίδραση της μουσικής ήταν εμφανής και αντικειμενικά μετρήθηκε από την αύξηση του οξυγόνου στο αίμα των πρόωρων νεογνών, την ελάττωση της καρδιακής συχνότητας, τη μείωση της αρτηριακής πίεσης και την ταχύτερη απόκτηση βάρους.

Έχει αποδειχθεί ότι η μείωση της συχνότητας του καρδιακού παλμού και της αρτηριακής πίεσης σχετίζεται με ελάττωση στο αίμα του επιπέδου των ορμονών που σχετίζονται με το στρες, όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη, ενώ φαίνεται ότι η χαλάρωση μέσω μουσικής μπορεί να επιδρά ακόμη και στα επίπεδα της αυξητικής ορμόνης και των β-ενδορφινών.

⁵¹ Ταμπάκη Κ., Ταμπάκης Θ., *ό.π.*

Μία πολύ ενδιαφέρουσα εργασία δημοσιεύθηκε το 1997 στο περιοδικό *International Journal of Arts in Medicine*⁵² η οποία κατέγραψε τις φυσιολογικές και συμπεριφερολογικές μεταβολές σε 33 πρόωρα νεογνά στην μονάδα εντατικής θεραπείας (NICU) αφού εκτέθηκαν σε ηχογραφημένες φωνές (και των δύο φύλων) για μία περίοδο τεσσάρων ημερών.

Κάθε μία από τις παρεμβάσεις περιλάμβανε είκοσι λεπτών ομιλίας ή τραγουδιού που ακολουθείτο από εικοσάλεπτα σιωπής και στη συνέχεια εκ νέου εικοσάλεπτη έκθεση σε ομιλία ή τραγούδι. Η σημαντική αυτή μελέτη έδειξε ότι ιδιαίτερα το τραγούδι μπορεί να μειώνει σημαντικά την καρδιακή συχνότητα και τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σε σχέση με την σιωπή αλλά και με την μη-μουσική ομιλία.

Βέβαια, για την εξαγωγή περισσότερο αξιόπιστων συμπερασμάτων θα χρειαστούν πολλές ακόμα κλινικές μελέτες. Είναι όμως απόλυτα ξεκάθαρο ότι ο ήχος γενικότερα και η μουσική ιδιαίτερα διαδραματίζουν ένα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του ανθρώπινου εγκεφάλου που ξεκινά ήδη από την εμβρυική μας ζωή. Αυτή η γνώση μας επιβάλλει να επιλέγουμε προσεκτικά, ακόμη και κατά τη διάρκεια της κύησης, τα μουσικά-ηχητικά ερεθίσματα στα οποία θα εκθέτουμε τα παιδιά μας.

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

3.2. Η εφαρμογή της Μουσικοθεραπείας σε ασθένειες

Τα τελευταία χρόνια, γίνονται μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις στους τομείς της Ψυχολογίας και της Ειδικής Παιδαγωγικής. Η Μουσικοθεραπεία εφαρμόζεται κυρίως στην Ιατρική λόγω του ότι επιδρά σε σωματικές λειτουργίες, όπως στην αναπνοή, στην πίεση, στους παλμούς της καρδιάς κ.α. Έτσι, μπορεί να βελτιώσει την κατάσταση ατόμων με ψύχωση ή ακόμα και ατόμων που βρίσκονται σε κώμα, γιατί δεν έχει ρόλο μόνο να θεραπεύσει αλλά και να καταπραΰνει τον ψυχολογικό και σωματικό πόνο, όπως γινόταν και στην αρχαιότητα. Απευθύνεται, μεταξύ άλλων, σε άτομα που παρουσιάζουν:

- Αϋπνία
- Μνήμη
- Γλωσσικές διαταραχές
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Πόνος

⁵² Δρίτσας Θ., «Ιατρική και Μουσική, ο Αυλός του Πάνα στο φως της σύγχρονης τομογραφίας», *Κοινωνία και Υγεία*, 2008, σσ: 295-311, σελ. 303, στο <http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/448/1/M01.026.13.pdf> πρόσβαση στις 26/2/2013.

- Προβλήματα ακοής
- Καρδιοπάθειες
- Καρκίνος
- Μεταμόσχευση μυελού των οστών

Όπως έχει προαναφερθεί, η Μουσικοπαιδαγωγική και η Μουσικοθεραπεία κάποτε συνδυάζονται για να θεραπευτεί ένα άτομο μέσω της εκμάθησης βασικών στοιχείων της Μουσικής. Η Πυροκάκου⁵³ αναφέρει ένα τέτοιο περιστατικό κοριτσιού που έπασχε από το σύνδρομο Τρίτσερς Κόλινς (treachers Collins)⁵⁴ και από σοβαρά προβλήματα ακοής, ομιλίας και αναπνοής:

Η Χ. ξεκίνησε παιδαγωγική μουσικοθεραπεία στα 13 της χρόνια. Αν και δεν μπορούσε να εκφράσει λεκτικά τα συναισθήματά της, οι εκφράσεις του προσώπου και κάποια δάκρυα που άφηνε να τρέξουν από τα μάτια της κατά τη διάρκεια της μουσικής ακρόασης, μαρτυρούσαν ότι αισθάνεται τη μουσική βαθιά... Παρατηρώντας τις αντιδράσεις της στις ενεργητικού τύπου τεχνικές, άρχισα σταδιακά και με συγκρατημένη αισιοδοξία να διαπιστώνω ότι η Χριστίνα διέθετε μνήμη, αντίληψη και κρίση. Μια πραγματικότητα που δεν γινόταν εύκολα αντιληπτή από τους άλλους, λόγω της μεγάλης δυσκολίας της στη λεκτική επικοινωνία, αλλά και της αυτιστικής συμπεριφοράς που κατά καιρούς εκδήλωνε και η οποία αντιμετωπιζόταν πολύ εύκολα στις μουσικές συνεδρίες... Μέσα από τη μη λεκτική επικοινωνία, καταλάβαινα ότι ήθελε να παίξει στη φλογέρα τις μελωδίες που έπαιζα εγώ, να με μιμηθεί, να μάθει από εμένα. Δοκίμασα να της δείξω κάποιους δαχτυλισμούς που θα τη βοηθούσαν, αλλά η αποτυχία της, της δημιούργησε φοβερό άγχος και θυμό. Στη συνέχεια προσπάθησα - πρώτα παραστατικά και αργότερα με τη συμβολική τους γραφή - να της μάθω αξίες φθογγόσημων και μουσικά διαστήματα, τα οποία τραγουδούσε και έπαιζε στο μεταλλόφωνο και τη φλογέρα. Πράγματι, σε διάστημα δύο χρόνων η Χριστίνα μπορούσε άνετα να διαβάσει παρτιτούρα και να παίζει εύκολες μελωδίες στη φλογέρα με συνοδεία κιθάρας.

⁵³Πυροκάκου Κ., (2 Φεβρουαρίου 2004), «Προληπτική Μουσικοθεραπεία», *Καθημερινή*, στο http://www.kathimerini.gr/4dcgi/w_articles_kathglobal_9_01/02/2004_1281097, πρόσβαση στις 25/2013.

⁵⁴ *Σύνδρομο Treachers Collins*: γενετικά διαβιβασμένο σύνδρομο που επιφέρει χαρακτηριστική δυσμορφία στο κρανίο και στο πρόσωπο. Τα κύρια χαρακτηριστικά του είναι τα μάτια με κλίση προς τα κάτω, μικρότερη κάτω γνάθος και ακανόνιστου σχήματος ή έλλειψη αυτιών. Αυτές οι ανωμαλίες μπορούν να προκαλέσουν ακουστικά και αναπνευστικά προβλήματα. Το ποσοστό διαβίβασης του συνδρόμου σε έναν απόγονο είναι 50%, στο Amie (2004), *Reflections on Treacher Collins Syndrome*, στο http://www.treachercollins.org/tcs/About_Me.html, πρόσβαση στις 25/2/2013.

Από το συγκεκριμένο παράδειγμα μπορούμε να αντιληφθούμε ότι, μέσω της μουσικοθεραπείας, άτομα με σημαντικά προβλήματα μπορούν να επικοινωνήσουν αλλά και επιπλέον να διδαχθούν, γεγονός που χωρίς την παρέμβαση της μουσικοθεραπείας θεωρούνταν αδύνατο. Θεωρείται σκόπιμο να διευκρινισθεί ότι η μουσικοθεραπεία δεν υποκαθιστά την φαρμακευτική αγωγή, την ψυχοθεραπεία, την ψυχανάλυση, τη φυσιοθεραπεία, την εργοθεραπεία, την ειδική παιδαγωγική. Είναι μέσον και μέθοδος που έρχεται συνεπικουρος όλων των άλλων επιστημονικών μέσων και μεθόδων. Η μουσική, δηλαδή, δρα ως καταλύτης και συντελεί στην ομαλότερη πορεία και εφαρμογή της όλης θεραπευτικής αγωγής.

Τότε, ίσως αποδειχθεί πλήρως ότι ο Πλάτων ήταν προφήτης στο έργο του *Τίμαιος*⁵⁵, όταν καθόριζε τον ακριβή τρόπο για το νόημα της μουσικής: η αρμονία της μουσικής μας δόθηκε από τους θεούς, όχι με στόχο την αλόγιστη ηδονή, αλλά με σκοπό να επιβάλλουμε τάξη στις ταραγμένες κινήσεις της ψυχής μας και να τις κάνουμε να μοιάζουν στο θείο πρότυπο.

3.3. Η αϋπνία και η μουσική

Η απαλή χαλαρωτική μουσική βελτιώνει τον ύπνο και καταπολεμά την αϋπνία. Η αϋπνία είναι αιτία κούρασης, κατάθλιψης, άγχους, ευερεθιστικότητας και μείωσης της ετοιμότητας. Πρόκειται για ένα πρόβλημα που επηρεάζει μεγάλα ποσοστά ανθρώπων και έχει πολλές προεκτάσεις στον επαγγελματικό, οικονομικό και ιατρικό τομέα.

Τα στατιστικά δεδομένα δείχνουν ότι πάσχουν από αϋπνία:

40% των ενηλίκων άνω των 50 ετών

50% των ηλικιωμένων άνω των 70 ετών

30% των ενηλίκων ηλικίας από 40 έως 50 ετών

20% των εφήβων και νέων ενηλίκων

Επιπρόσθετα 20% των ενηλίκων άνω των 65 ετών πάσχουν από μόνιμο πρόβλημα αϋπνίας. Πολλές έρευνες μέχρι σήμερα, βρήκαν ότι η αϋπνία αυξάνει τον κίνδυνο για σοβαρά προβλήματα υγείας όπως καρδιοπάθειες, ασθένειες πνευμόνων, αρθρίτιδα και γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Επίσης διάφορες ασθένειες είναι αιτία αϋπνίας. Βλέπουμε λοιπόν

⁵⁵ «ἄσον τ' ἀπομουσικησῶν φωνῶν χρησίμων πρὸς ἄνεκα ἁρμονίας ἄσθροθεν. ἄδῳ ἁρμονία, συγγενεῖσσι ἁχουσα φορῶσται ἄν ἁμιῶν τησ ψυχησ περιόδοις, τῶ μετῶ νοῦ προσχρωμένῳ Μούσαις ὀκ ἁφ' ἁδονῶν ἁλογον καθάπερ νῦν εἰσῶναι δοκεῖσ χρησίμος, ἁλλ' ἁπῶ τῶν γεγονυῖαν ἁν ἁμιῶν ἁνάρμωστον ψυχησ περιόδοις κατακόσμησιν καῶ συμφωνίαν ἁαυτῶσ σύμμαχος ἁπῶ Μουσωῶν δέδοται: καῶ ἁυθμῶσ ἀποδιῶ τῶν ἁμετρον ἁν ἁμιῶν καῶ χαρίτων ἁπιδεαῶ γιγνομένην ἁν τοιῶσ πλείστοις ἁξιν ἁπίκουρος ἁπῶ ταῶτῶ ἁπῶ τῶν ἀποῶν ἁδόθη», Πλάτων, *Τίμαιος*, 47c-e, στο <http://el.wikisource.org/wiki/%CE%A4%CE%AF%CE%BC%CE%B1%CE%B9%CE%BF%CF%82>, πρόσβαση στις 25/2/2013.

ότι η αύξηση της ηλικίας συνοδεύεται και από αύξηση της αϋπνίας. Η αντιμετώπιση της αϋπνίας με μη φαρμακευτικά μέσα είναι μια ελκυστική θεραπευτική προσέγγιση.

Σε όλες τις ηλικίες η χορήγηση ηρεμιστικών και υπνωτικών φαρμάκων μπορεί να βοηθήσει κατά της αϋπνίας. Όμως η προσφορά εναλλακτικών μη φαρμακευτικών τρόπων για τη θεραπεία της αϋπνίας, μπορεί να συμπληρώνει ή ακόμη και να αντικαθιστά τη θεραπεία με φάρμακα. Στους ηλικιωμένους που συχνά χρειάζεται να παίρνουν πολλά φάρμακα, ο κίνδυνος παρενεργειών απομακρύνεται και μειώνεται εάν μια άλλη μέθοδος, μη φαρμακευτική μπορεί να βοηθά κατά της αϋπνίας.

Η μουσική φαίνεται ότι υπόσχεται πολλά στην καταπολέμηση της αϋπνίας. Σε πρόσφατη έρευνα⁵⁶, γιατροί από το πανεπιστήμιο Case των Ηνωμένων Πολιτειών και από την Ταϊβάν, εξέτασαν το ρόλο τη απαλής μουσικής στην ποιότητα του ύπνου σε ηλικιωμένους. Εξέτασαν τα προβλήματα ύπνου σε 60 άτομα ηλικίας από 60 έως 83 ετών. Οι 30 από αυτούς μπορούσαν να επιλέγουν από διάφορους τύπους ηρεμιστικής, χαλαρωτικής μουσικής για να ακούνε για 45 λεπτά πριν να κοιμηθούν. Οι υπόλοιποι συνέχισαν την καθιερωμένη τους ρουτίνα.

Η μελέτη του ύπνου των ατόμων αυτών, έδειξε ότι ήδη από την πρώτη εβδομάδα, αυτοί που άκουγαν μουσική πριν κοιμηθούν, παρουσίαζαν 26% βελτίωση του ύπνου τους. Με το πέρασμα του χρόνου το εν λόγω ποσοστό αυξανόταν και έφτανε μέχρι το 35%, στην ομάδα της μουσικής πριν από τον ύπνο. Όσο πιο πολύ οι ασθενείς καταλάβαιναν την αξία της απαλής μουσικής πριν από τον ύπνο και όσο πιο πολύ έλεγχαν την χαλάρωσή τους πριν από τον ύπνο, τόσο καλύτερα ήταν τα αποτελέσματα στην ποιότητα και διάρκεια του ύπνου τους. Ο ύπνος τους αυξανόταν σε διάρκεια και ήταν καλύτερος σε ποιότητα σε σύγκριση με τους ασθενείς που δεν χρησιμοποιούσαν τη μουσική. Οι ασθενείς της ομάδας με τη μουσική, δήλωναν περισσότερο ξεκούραστοι και ικανοποιημένοι με τον ύπνο τους όπως και πιο αποτελεσματικοί κατά τη διάρκεια της ημέρας. Παράλληλα ο καρδιακός και αναπνευστικός ρυθμός τους χαμήλωνε περισσότερο όταν κοιμόντουσαν.

Η απαλή, χαλαρωτική μουσική αποδεικνύεται ένας ευχάριστος, οικονομικός και ασφαλής τρόπος αντιμετώπισης της αϋπνίας. Είναι εύκολο για τους ασθενείς να αποκτήσουν την τεχνική χαλάρωσης διαμέσου της μουσικής και η μέθοδος δεν προκαλεί παρενέργειες.

3.4. Η μουσική βελτιώνει τη μνήμη και τη γλώσσα

Τα παιδιά τα οποία μαθαίνουν να παίζουν ένα μουσικό όργανο έχουν καλύτερη μνήμη και

⁵⁶ "Η αϋπνία και η μουσική" (07-04-2005) στο http://stefalo.com/index.php?option=com_multicategories&view=article&id=419&catid=172:2012-01-23-01-28-05&Itemid=65, πρόσβαση στις 26/2/2013.

γλωσσικές δεξιότητες. Άτομα τα οποία έχουν υποστεί κάποιας μορφής βλάβης στον εγκέφαλο ή ένα τραυματισμό με απώλεια μνήμης, μπορούν να ανακτήσουν μέρος της απώλειας της μνήμης τους μαθαίνοντας ένα μουσικό όργανο.

Τα δεδομένα αυτά προκύπτουν από έρευνα⁵⁷ που έκαναν ψυχολόγοι από το Κινεζικό πανεπιστήμιο του Χονγκ Κονγκ σε 90 μαθητές ηλικίας από 6 έως 15 ετών. Οι μισοί από αυτούς είχαν εκπαιδευτεί στη μουσική και έμαθαν να παίζουν μουσικά όργανα στην ορχήστρα εγχόρδων του σχολείου τους για χρονικά διαστήματα από 1 έως 5 χρόνια. Οι υπόλοιποι μισοί δεν είχαν καθόλου εκπαίδευση στη μουσική.

Οι ερευνητές υπέβαλαν τους μαθητές σε τεστ προφορικής μνήμης. Τους διάβασαν μια λίστα από λέξεις και οι μαθητές έπρεπε να τις θυμηθούν 10 και 30 λεπτά μετά. Επίσης υπέβαλαν τους μαθητές σε τεστ οπτικής μνήμης. Τους έδειξαν μια σειρά από εικόνες και οι μαθητές έπρεπε να τις θυμηθούν μετά. Τα τεστ προφορικής και οπτικής μνήμης έγιναν στους μαθητές 3 φορές στον καθένα. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι οι μαθητές που είχαν μουσική εκπαίδευση, είχαν σημαντικά καλύτερη προφορική μνήμη. Οι μαθητές αυτοί είχαν την ικανότητα να θυμούνται πολύ καλύτερα από τους άλλους τις λέξεις τις οποίες είχαν ακούσει. Παράλληλα βρέθηκε ότι όσο περισσότερα ήταν τα χρόνια που είχαν εκπαιδευτεί, τόσο πιο καλή ήταν η προφορική τους μνήμη. Όσον αφορά την οπτική μνήμη, δηλαδή την ικανότητα να θυμούνται εικόνες που είχαν δει, δεν υπήρχε διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων των μαθητών.

Πρέπει να αναφέρουμε ότι το 1998, η ίδια ομάδα των ερευνητών είχε βρει ανάλογα αποτελέσματα σε 60 φοιτήτριες του πανεπιστημίου του Χονγκ Κονγκ. Και στις φοιτήτριες είχε βρεθεί ότι αυτές που είχαν 6 χρόνια μουσικής εκπαίδευσης, παρουσίαζαν μια καλύτερη προφορική μνήμη από τις υπόλοιπες⁵⁸.

Συγκεκριμένα, η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου, βοηθά την ανάπτυξη του αριστερού εγκεφαλικού κροταφικού λοβού. Ο αριστερός κροταφικός λοβός επεξεργάζεται τις ηχητικές πληροφορίες που εισάγονται στον εγκέφαλο. Παράλληλα όμως αναπτύσσεται μέσα στον αριστερό κροταφικό λοβό του εγκεφάλου, ένα άλλο μέρος το οποίο είναι υπεύθυνο για την προφορική μνήμη. Με τον τρόπο αυτό η βελτίωση της προφορικής μνήμης των παιδιών είναι ένα δευτερογενές παράγωγο της μουσικής τους εκπαίδευσης.

Έρευνες που έγιναν σε μουσικούς με μαγνητική τομογραφία έδειξαν ότι στον κροταφικό λοβό, το μέρος που είναι υπεύθυνο για την προφορική μνήμη είναι μεγαλύτερο από τους

⁵⁷ «Η μουσική βελτιώνει τη μνήμη και τη γλώσσα» (31-07-2003) στο http://www.medlook.net.cy/article.asp?item_id=1060 πρόσβαση στις 25/2/2013.

⁵⁸ Ο.π.

υπόλοιπους ανθρώπους. Οι ερευνητές τονίζουν ότι δεν έχει σημασία ποιο όργανο μαθαίνουν τα παιδιά όσον αφορά τη βελτίωση της μνήμης. Είναι η διαδικασία της μουσικής εκπαίδευσης που είναι ευεργετική για τη μνήμη.

Το φαινόμενο αυτό δηλαδή της ανάπτυξης και άλλων τμημάτων του εγκεφάλου όταν υπάρχει μια μορφή εκπαίδευσης, μπορεί να βοηθήσει και ανθρώπους που έχουν υποστεί βλάβες του εγκεφάλου μετά από κάποιο νόσημα ή τραυματισμό.

Όταν δηλαδή κάποιος μαθαίνει και εκπαιδεύεται για κάτι, είναι πολύ πιθανόν να αποκτά και άλλες δευτερογενείς δεξιότητες που αναπτύσσονται παράλληλα με αυτά που έχει σαν αρχικό στόχο να μάθει. Οι γονείς που αγαπούν τη μουσική μπορούν να βοηθήσουν ουσιαστικά τα παιδιά τους βάζοντάς τα να μάθουν μουσική και μουσικά όργανα από τον καιρό που είναι μικρά.

3.5. Η μουσική για θεραπεία στην κατάθλιψη, τον πόνο, το άγχος και το στρες

Η μουσική έχει θεμελιώδη ρόλο στη ζωή των ανθρώπων. Περίπου 121 εκατομμύρια ανθρώπων παγκόσμια πάσχουν από κατάθλιψη. Η πάθηση καταπονεί τους ασθενείς ψυχικά και σωματικά. Η κατάθλιψη δημιουργεί αισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης, λύπης, απελπισίας και ενοχών, διαταραχές στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, μείωση της ποιότητας ζωής, αϋπνία, διαταραχές της όρεξης και διατροφής, αυξημένη θνητότητα και κίνδυνο αυτοκτονίας. Η πάθηση σχετίζεται με ένα εκατομμύριο θανάτους κάθε χρόνο παγκόσμια. Υπάρχει αποτελεσματική αντιμετώπιση με τη βοήθεια εξειδικευμένων γιατρών, ψυχιάτρων, ψυχολόγων και άλλων. Χρησιμοποιούνται συνήθως φάρμακα και ψυχοθεραπεία.

Η θεραπεία με τη βοήθεια της μουσικής χρησιμοποιείται από μουσικοθεραπευτές για να βοηθά μερικούς ασθενείς να καταπολεμούν την κατάθλιψη, να βελτιώνονται και να αποκαθιστούν τη διάθεσή τους διατηρώντας έτσι μια καλή ψυχική και σωματική υγεία. Ο ρόλος της μουσικοθεραπείας στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης εξετάστηκε από ερευνητές σε ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Είναι πράγματι σημαντικό να γνωρίζουμε εάν σοβαρές μελέτες που ελέγχθησαν από αναγνωρισμένα επιστημονικά σώματα, τεκμηρίωσαν ή όχι το ότι η μουσικοθεραπεία ωφελεί τους ασθενείς με κατάθλιψη.

Μετά από ενδελεχή έρευνα⁵⁹, οι ερευνητές από το Λονδίνο (Central and Northwest London Foundation NHS Trust) αναγνώρισαν 5 εργασίες οι οποίες πληρούσαν τα αυστηρά επιστημονικά κριτήρια που απαιτούνται για να γίνουν αποδεχτά τα συμπεράσματά τους. Οι 4

⁵⁹ «Η μουσική για θεραπεία στην κατάθλιψη, τον πόνο, το άγχος και το στρες» (26-10-2010) στο http://www.medlook.net.cy/article.asp?item_id=2745, πρόσβαση στις 25/2/2013.

από αυτές έδειξαν μεγαλύτερη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης σε ασθενείς που έλαβαν μουσικοθεραπεία σε σύγκριση με εκείνους που με τυχαιοποιημένο τρόπο είχαν επιλεγεί να λάβουν θεραπεία χωρίς μουσική. Η πέμπτη έρευνα δεν έδειξε κάτι τέτοιο.

Οι μελετητές συμπέραναν ότι παρά το γεγονός ότι οι τεκμηριωμένες αποδείξεις για τις ευεργετικές επιδράσεις της μουσικής στους ασθενείς με κατάθλιψη προέρχονται από μερικές μικρές έρευνες, εντούτοις απαιτείται να διεξαχθούν ευρύτερες θεραπευτικές δοκιμές, με μεγάλους αριθμούς ασθενών για να διαφανούν καλύτερα οι επιδράσεις της μουσικοθεραπείας στην κατάθλιψη. Παράλληλα εάν η μουσικοθεραπεία αποδειχθεί τελεσίδικα ως θεραπεία που ωφελεί ουσιαστικά τους ασθενείς με κατάθλιψη, θα πρέπει να διευκρινιστεί καλύτερα ποιες μορφές μουσικής και μουσικοθεραπείας έχουν τις καλύτερες θεραπευτικές επιδράσεις στους ασθενείς.

Οι εργασίες που υπάρχουν τώρα, αναδεικνύουν τη μουσικοθεραπεία ικανή να βελτιώνει τη διάθεση των καταθλιπτικών ασθενών και παράλληλα να έχει μεγάλη αποδεκτικότητα με πολύ μικρό αριθμό ασθενών να τη διακόπτουν. Λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός αυτό, είναι πολύ σημαντικό να δοθεί η σημασία που αρμόζει στη μουσικοθεραπεία για ένα τόσο σοβαρό και ευρέως διαδεδομένο πρόβλημα που είναι η κατάθλιψη.

Άλλες έρευνες έδειξαν τη μουσικοθεραπεία να ανακουφίζει από τον πόνο και ικανή να αυξάνει την αποτελεσματικότητα των αναλγητικών φαρμάκων. Επίσης οι θετικές επιδράσεις της τεκμηριώθηκαν στην αντιμετώπιση του στρες, του άγχους, των συνεπειών των εγκεφαλικών επεισοδίων, των καρδιοπαθειών και του καρκίνου. Σε επαγγελματίες με υψηλό επίπεδο στρες όπως γιατροί, νοσοκόμοι, αστυνομικοί, πυροσβέστες, επιχειρηματίες και άλλοι, η μουσική και η μουσικοθεραπεία έχουν πολλά να προσφέρουν. Ακόμη και στις εγκύους γυναίκες, η μουσική βρέθηκε ότι μπορεί να απαλύνει από το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη.

Η μουσική έχει θεμελιώδη ρόλο στη ζωή των ανθρώπων. Από τη δημιουργία της ανθρωπότητας η μουσική συνοδεύει τον άνθρωπο και αποτελούσε μέρος όλων των πολιτισμών. Οι επιδράσεις της στον ψυχικό και σωματικό τους κόσμο, ο μοναδικός τρόπος με τον οποίο η μουσική επικοινωνεί μαζί τους, αποτελούν ένα θεραπευτικό μέσο το οποίο αξίζει να διερευνηθεί στο μέγιστο δυνατό βαθμό.

3.6. Μουσική: ένας ευεργέτης για τον Αυτισμό

Τα αυτιστικά παιδιά, παρόλο που συνήθως δεν μιλάνε, εκφράζονται με ήχους. Παρόλο που συχνά μένουν αδιάφορα και δεν προσανατολίζονται ακουστικά, όταν παρουσιάζεται ένας

θόρυβος, κάποτε έχουν υπερβολική ευαισθησία σε ορισμένα ακούσματα⁶⁰. Δεν έχει μελετηθεί ακόμα αν οι ήχοι που βγάζουν παράγονται από μίμηση των ήχων που ακούνε στο περιβάλλον τους ή αν μιμούνται ήχους από τις λειτουργίες του σώματος τους. Το γεγονός ότι τα άτομα αυτά είναι υπερευαίσθητα στο άκουσμα κάποιων ήχων, δε σημαίνει ότι δεν τους απολαμβάνουν παράλληλα.

Ένα πολύ καλό ερώτημα θέτει η Berger⁶¹: «Πώς μπορεί η μουσική, μια αφηρημένη διαδικασία, να ωθεί τις αισθήσεις να επιφέρουν κιναισθησία, την ισορροπία αισθήσεων και σωματικής ευεξίας;» Τονίζει ότι, η Μουσικοθεραπεία αλληλεπιδρά με τη φυσιολογική διαδικασία, για να αλλάξει και να σχηματίσει από την αρχή τη λειτουργία του εγκεφάλου. Την ίδια αρχή εφάρμοξε ο καθηγητής μουσικοθεραπείας Rolando Benenzon, ο οποίος χρησιμοποιεί τη μουσική στα αυτιστικά άτομα, για να θυμηθούν την περίοδο της εγκυμοσύνης, καθώς θεωρεί το παιδί «αγέννητο», δηλαδή χωρίς εμπειρίες⁶².

Στο ίδιο ερώτημα απαντούν επίσης μεταξύ άλλων οι Wigram, Pedersen & Bonde⁶³. Η μουσική κινείται παράλληλα με το χρόνο και αυτή η σύνδεση μεταξύ ήχου και χρόνου τραβά την προσοχή του αυτιστικού παιδιού. Επίσης, ειδοποιεί το παιδί ότι πλησιάζουν σημαντικές πληροφορίες. Κάποια από τα στοιχεία της μουσικής που σχετίζονται με τη Μουσικοθεραπεία είναι η *μίμηση*, κατά την οποία ο θεραπευτής μιμείται τους ήχους του παιδιού και σταδιακά το προσεγγίζει, η *σιωπή*, κατά την οποία στη μουσική υπάρχει παύση και μαθαίνει το παιδί πότε να μένει σιωπηλό και τέλος η *εναλλαγή* μεταξύ των μουσικών φράσεων, φωνών και οργάνων, τα οποία αντιστοιχούν στην εναλλαγή ομιλίας/πράξεων από το θεραπευτή στο παιδί. Παρόμοιοι στόχοι εκπληρώνονται με δραστηριότητες που ακολουθούνται στη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση του συστήματος Orff. Κατά την Orff⁶⁴, η μουσική παρέχει:

- Επαναλαμβανόμενα μοτίβα (ostinato moment) μέσω τραγουδιών με κινήσεις και ρυθμικά σχήματα.
- Αντίθεση (moment of contrast) μέσω αλλαγών στην ένταση, στη διάρκεια, στο ηχόχρωμα κ.τ.λ.
- Έκπληξη (moment of surprise) μέσω απότομων οπτικών, κινητικών και ακουστικών σημάτων τα οποία δεν προιδεάζονται, όπως στις προηγούμενες δραστηριότητες.

⁶⁰ Κυπριωτάκης Α., *Τα αυτιστικά παιδιά και η αγωγή τους*, Ηράκλειο, 1995, σελ. 59.

⁶¹ Berger D. S., *Music Therapy, Sensory Intergration and the Autistic Child. The Arts in Psychotherapy*, London, Jessica Kingsley Publishers, 2002, σελ. 235.

⁶² Kehrer H.E., *Autismus. Diagnostische, therapeutische und aspekte*. Heidelberg, Asanger, 1995.

⁶³ Wigram T., Pedersen I.N., Bonde L.O., *A Comprehensive Guide to Music Therapy: theory, clinical practice, research, and training*. United Kingdom, Jessica Kingsley Publishers, 2002.

⁶⁴ Orff G., *The Orff Music Therapy. Active futhering of the development of the child* (μτφρ. M. Murray), London, Schott & Co. Ltd. (έτος πρωτότυπης έκδοσης 1974), 1980.

Το σύστημα Orff συνδυάζει τη μουσική με την κίνηση, τη δραματοποίηση και το λόγο, προσαρμοσμένα στον κόσμο του παιδιού, το παιχνίδι. Η μέθοδος Orff αφορά την ένταξη της μουσικής γλώσσας στην καθημερινότητα των παιδιών, με τέτοιο τρόπο ώστε η όλη διαδικασία να είναι ευχάριστη, απαλλαγμένη από διακρίσεις και κρίσεις και κοντά στην ιδιαίτερη ψυχολογία και τις ανάγκες του παιδιού.

Κατά τον Carl Orff, το να μαθαίνεις μουσική πρέπει να είναι τόσο φυσικό και αυτονόητο όσο το να μαθαίνεις τη μητρική σου γλώσσα. Η μουσική δεν πρέπει να συνδέεται με την πίεση της απόδοσης, με τη σύγκριση και το άγχος, αλλά με τη χαρά της δημιουργίας, της συνεργασίας και της ανακάλυψης. Σε ένα άνετα και οικεία διαμορφωμένο περιβάλλον τα παιδιά παίζουν, έρχονται σε επαφή με μουσικά όργανα, προσεγγίζουν τη μουσική πράξη ατομικά και ομαδικά μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες και μαθαίνουν τη χαρά της μουσικής πράξης. Ο Carl Orff θεωρούσε το ρυθμό μια φυσική αφετηρία της ανθρώπινης έκφρασης. Τα όργανα που χρησιμοποιούνται κυρίως στις ομάδες μουσικής προπαιδείας είναι μικρότερου μεγέθους, απλά στο χειρισμό και τη μεταφορά τους και εύκολα στην παραγωγή ήχου: ξυλόφωνα, μαρίμπες, μεταλλόφωνα, μαράκες κ.α, χρησιμοποιούνται πιο συχνά στη μουσική εκπαίδευση σύμφωνα με το σύστημα αυτό, μαζί με σωματική κίνηση, χορό, τραγούδι κ.α. Το τετράπτυχο: μίμηση-εξερεύνηση-αυτοσχεδιασμός-σύνθεση (δημιουργία) είναι ο κεντρικός άξονας της μεθόδου του Carl Orff⁶⁵.

Συμπληρώνοντας, η Καρτασίδου⁶⁶, γράφει ότι: «τέτοιες μουσικές δραστηριότητες, που συνδυάζουν παντομίμα, μουσικοκινητικά παιχνίδια, ακουστικές δραστηριότητες κ.α. μπορούν να παραινέσουν το παιδί με αυτισμό να αναπαράγει για τον εαυτό του τα αισθητά ή απτικά ερεθίσματα». Με άλλα λόγια τα παιδιά με αυτισμό μπορούν να επικοινωνήσουν με το περιβάλλον τους μέσω αυτών των ερεθισμάτων και να τα αξιοποιήσουν δημιουργικά, αντιδρώντας σε αυτά με το δικό τους, ιδιαίτερο τρόπο, που δεν παύει να είναι μια μορφή αλληλεπίδρασης με τους γύρω τους και έκφραση των συναισθημάτων τους με τρόπο άμεσο και διασκεδαστικό.

Ακόμη, η μουσική έχει μια συνεχόμενη ροή και οι εναλλαγές διάφορων χαρακτηριστικών της στο κάθε κομμάτι επιφέρουν την κίνηση. Η κίνηση στην μουσικοθεραπευτική παρέμβαση του συστήματος Orff χρησιμοποιείται σε μεγάλο βαθμό. Έχει διάφορες μορφές ανάλογα με το στόχο των θεραπειών:

- αρχικά μίμηση και χειρονομίες, χωρίς να χρειάζεται η μετακίνηση του ασθενούς

⁶⁵ <https://sites.google.com/site/odeiooperaedu/arthra/carl-orff>, πρόσβαση στις 25/2/2013.

⁶⁶ Καρτασίδου Λ., *ό.π.*, σελ.: 118.

- έπειτα μη στατικές κινήσεις που έχουν σκοπό την απομάκρυνση από ένα σημείο και τέλος,
- δημιουργία κινητικών δραστηριοτήτων, οι οποίες διαδέχονται η μια την άλλη.

Έχει πολλαπλώς επισημανθεί⁶⁷ ότι οι προσηλώσεις δεν πρέπει να συγχέονται με τις στερεοτυπίες, αλλά να κατευθύνονται προς θετικές δραστηριότητες. Εδώ ακριβώς αναλαμβάνει ρόλο η Μουσικοθεραπεία. Παρόλο που τα αυτιστικά άτομα δυσκολεύονται στην εκμάθηση του ρυθμού, ο οποίος σχετίζεται με την ομιλία, εύκολα παρασύρονται και ακολουθούν τον παλμό της μουσικής. Το παιδί καταλαβαίνει την έννοια της περιοδικότητας και το πέρασμα του χρόνου, μέσα από ρυθμικές ακολουθίες κυρίως στα όργανα. Κάτι που επαναλαμβάνεται στη μουσική το προσελκύει, γιατί και το ίδιο το παιδί αρέσκεται σε επαναλαμβανόμενες κινήσεις. Έτσι, οι ρυθμικές δραστηριότητες βοηθούν το έργο των μουσικοθεραπευτών.

Δύο άλλες στρατηγικές που εφαρμόζει η μουσικοθεραπεία είναι:

α) περιγραφή και σχολιασμός

β) αυτοσχεδιασμός σε γνωστή μελωδία. Κατά την πρώτη δημιουργείται ένα αυτοσχεδιαστικό τραγούδι, του οποίου οι λέξεις σχετίζονται με το τι κάνει εκείνη την ώρα το παιδί (μπορεί να πηδά, να κοιτά έξω) από το παράθυρο ή να κουνιέται μπρος πίσω) και κατά τη δεύτερη επιλέγεται μια γνωστή μελωδία, όπου σε κάθε στίχο το ρήμα επαναλαμβάνεται (όπως συνηθίζουν να κάνουν οι αυτιστικοί). Οι στίχοι πάλι έχουν να κάνουν με το τι κάνει ή με το τι θα εισηγηθεί το παιδί. Για παράδειγμα, «Pat, pat, pat your leg» ή «Crawl, crawl, crawl around» στη μελωδία του «Skip to my Lou».

Ο Κυπριωτάκης⁶⁸ επίσης, αναφέρεται ξεκάθαρα στους λόγους για τους οποίους η μουσική ήταν ωφέλιμη ήδη από την αρχαιότητα. Ακριβώς τα ίδια αποτελέσματα επιδιώκονται και μέσω της μουσικοθεραπείας για τα αυτιστικά άτομα:

- Να προκαλέσει εντύπωση μέσω του προσώπου ή του οργάνου που την παράγει.
- Να ικανοποιήσει την αίσθηση της ακοής
- Να ενεργοποιήσει το μυοκινητικό σύστημα
- Να επιφέρει την κιναισθησία και να αποτρέψει τη βλάβη της στάσης του σώματος
- Να προκαλέσει χαλάρωση.

Την ίδια άποψη υποστηρίζει και η Orff⁶⁹ η οποία αναφέρει ότι η χρήση του μουσικού υλικού προκαλεί όλες ης αισθήσεις: «Ήδη από την Αρχαία Ελλάδα η μουσικοθεραπεία

⁶⁷ Grandin T. & Scariano M., *Διάγνωση «Αυτισμός». Μια αληθινή ιστορία αυτιστικού ατόμου* (μτφρ. Τσουπαροπούλου), Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα (έτος πρωτότυπης έκδοσης 1986), 1995.

⁶⁸ Κυπριωτάκης Α., *ό.π.*, σελ. 182.

εφαρμοζόταν είτε “ομοιοπαθητικά”, δηλαδή χρησιμοποιείτο υλικό που παράγει αντιδράσεις όμοιες με του παθόντος είτε “αλλοπαθητικά”, δηλαδή χρησιμοποιώντας υλικό για να παραχθούν αντιδράσεις, οι οποίες δεν ανήκουν στη συμπεριφορά του παθόντος».

Τέλος, η παιγνιώδης μορφή κάποιων μουσικών κομματιών βοηθά σε μέγιστο βαθμό την ανάπτυξη της συγκέντρωσης και της προσοχής των αυτιστικών παιδιών, γιατί εύκολα αποσυγκεντρώνονται και στρέφουν αλλού την προσοχή τους. Αν και η ποιότητα του τραγουδιού τους είναι κατώτερη από τα φυσιολογικά παιδιά της ηλικίας τους, η μουσικοθεραπεία δεν έχει στόχο να τραγουδήσουν στο σωστό τονικό ύψος, αλλά επιδιώκει να τους κρατά το ενδιαφέρον για αρκετή ώρα.

3.7. Η λειτουργία της μουσικοθεραπείας στις καρδιαγγειακές και αναπνευστικές λειτουργίες

Η μουσική, ιδιαίτερα αργή και απαλή, έχει θετικές επιδράσεις στην καρδιά και στον εγκέφαλο. Η μουσική μπορεί να επηρεάζει το καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα. Οι αλλαγές που προκαλεί η μουσική μπορεί να έχουν πρακτικές εφαρμογές στην αντιμετώπιση κλινικών προβλημάτων και ιδιαίτερα του στρες. Η συμβολή στην πρόληψη καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων πιθανόν να είναι σημαντική.

Εκτός από την άμβλυνση του στρες, η μουσική βρέθηκε ότι είναι σε θέση να βελτιώνει την κινητικότητα σε ασθενείς με νευρολογικά προβλήματα που προκύπτουν από τα εγκεφαλικά επεισόδια και τη νόσο του Πάρκινσον. Επίσης βελτιώνει τις αθλητικές επιδόσεις και στην κτηνοτροφία αυξάνει την παραγωγή γάλατος. Το ερώτημα που τίθεται είναι, ποια μουσική είναι καλύτερη για την καρδιά; Ο ρυθμός, η μελωδία και η μουσική διαπαιδαγώγηση ποιο ρόλο παίζουν;

Για να απαντήσουν στα ερωτήματα αυτά, ερευνητές από την Ιταλία και το Ηνωμένο Βασίλειο, διερεύνησαν τις καρδιαγγειακές και αναπνευστικές αλλαγές που προκαλούσε η μουσική σε 24 εθελοντές, άνδρες και γυναίκες⁷⁰. Οι 12 από τους εθελοντές αυτούς ήταν εκπαιδευμένοι μουσικοί ενώ οι υπόλοιποι 12 δεν είχαν μουσική εκπαίδευση. Οι μετρήσεις περιελάμβαναν τον αναπνευστικό και καρδιακό ρυθμό, το διοξειδίο του άνθρακα, την αρτηριακή πίεση, την ανταλλαγή αερίων στους πνεύμονες, τη ροή αίματος στις εγκεφαλικές αρτηρίες και άλλες μετρήσεις του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος.

Οι εν λόγω μετρήσεις γίνονταν κατά τη διάρκεια ακρόασης από τους εθελοντές, 6

⁶⁹ Orff G., ό.π., σελ. 9.

⁷⁰ «Ποια μουσική είναι καλύτερη για την καρδιά και τον εγκέφαλο;» (10-10-2005) στο http://www.medlook.net.cy/article.asp?item_id=1797, πρόσβαση στις 25/2/2013.

διαφορετικών ειδών μουσικής. Τα κομμάτια περιελάμβαναν αργή και γρήγορη κλασική μουσική διαφόρων βαθμών πολυπλοκότητας όπως επίσης και μουσική τύπου ραπ. Οι μετρήσεις γίνονταν επίσης κατά τη διάρκεια διαλειμμάτων διάρκειας 2 λεπτών.

Οι Ιταλοί και Βρετανοί ερευνητές διαπίστωσαν ότι η ακρόαση της μουσικής στα αρχικά στάδια προκαλούσε διέγερση διαφόρων βαθμών, με αύξηση της αναπνευστικής και καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης. Οι αλλαγές στον καρδιακό και αναπνευστικό ρυθμό όπως και στην πίεση, ήταν ανάλογες με τον ρυθμό της μουσικής και ίσως την πολυπλοκότητα του κομματιού. Η απαλή μουσική με αργό ρυθμό προκαλούσε χαλάρωση με μείωση του αναπνευστικού και καρδιακού ρυθμού. Η έντονη γρήγορη μουσική με αυξανόμενο ρυθμό, είχε το αντίθετο αποτέλεσμα με επιτάχυνση του καρδιακού και αναπνευστικού ρυθμού. Ο γρήγορος ρυθμός προκαλούσε μείωση της ταχύτητας ροής αίματος στη μέση εγκεφαλική αρτηρία. Δεν παρατηρήθηκε εθισμός στις κλινικές αυτές αντιδράσεις.

Το είδος της μουσικής και οι ατομικές προτιμήσεις στο είδος της μουσικής, είχαν λιγότερη επίδραση στο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα από ότι ο ρυθμός του κομματιού που άκουγαν οι εθελοντές. Οι αργοί ρυθμοί προκαλούσαν ηρεμία και χαλάρωση κατά τη διάρκεια της ακρόασης. Επίσης τα μικρά διαλείμματα διάρκειας 2 λεπτών, οδηγούσαν σε μεγαλύτερη χαλάρωση και ηρεμία από ότι πριν να αρχίσουν οι εθελοντές να ακούνε τα μουσικά κομμάτια.

Η μουσική εκπαίδευση φάνηκε να παίζει ρόλο στην επίδραση της μουσικής στην ανθρώπινη φυσιολογία. Οι 12 μουσικοί ανέπνεαν γρηγορότερα με γρήγορους ρυθμούς και αργότερα σε αργούς ρυθμούς σε σύγκριση με τους εθελοντές χωρίς μουσική εκπαίδευση.

Το συμπέρασμα των ερευνητών είναι ότι η μουσική είναι σε θέση να προκαλεί διέγερση που εξαρτάται από το ρυθμό της. Η αργή απαλή μουσική μπορεί να προκαλεί χαλάρωση. Οι παύσεις κατά τη διάρκεια ακρόασης ενός τέτοιου κομματιού μπορεί να προκαλούν ακόμη περισσότερη χαλάρωση.

Στα άτομα που έχουν μουσική παιδεία, η μουσική έχει ακόμη πιο έντονες επιδράσεις. Βλέπουμε λοιπόν ότι η μουσική εκτός από την ευχαρίστηση που δίνει, μπορεί να συμβάλλει στην καταπολέμηση του στρες, στη βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος και στην καλύτερη κυκλοφορία αίματος στον εγκέφαλο. Η κατάλληλη επιλογή μουσικής μπορεί να βοηθά στην πρόληψη καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων ιδιαίτερα σε άτομα με παράγοντες ψηλού κινδύνου για τις εν λόγω παθήσεις.

3.8. Η μουσικοθεραπεία στην ογκολογία

Στα πλαίσια της επιστημονικής αναγνώρισης της Μουσικοθεραπείας στην χώρα μας, ξεκινήσαμε εστιάζοντας στην ευαισθησία των σύγχρονων νοσοκομείων για τις ψυχολογικές ανάγκες των ογκολογικών ασθενών και για την παροχή προγραμμάτων θεραπευτικών τεχνών που εφαρμόζονται συμπληρωματικά της διεπιστημονικής προσέγγισης.

Η μουσικοθεραπεία είναι όντως μία από τις πιο εδραιωμένες μορφές θεραπείας μέσω της τέχνης σε ογκολογικά νοσοκομεία του εξωτερικού και ο ειδικευμένος μουσικοθεραπευτής, σε συνεργασία με τους θεράποντες γιατρούς, τους κοινωνικούς λειτουργούς, τους ψυχολόγους και το υπόλοιπο νοσηλευτικό προσωπικό, συμβάλλει στην προσφορά μιας περιεκτικής και ολοκληρωμένης νοσοκομειακής περίθαλψης και ποιότητας ζωής των ασθενών, στις διάφορες φάσεις της νόσου.

Η μουσικοθεραπεία εστιάζει στις δυνατότητες του ασθενούς - στο υγιές δηλαδή και δημιουργικό κομμάτι του- και όχι στην παθολογία του. Η μουσική ως μέσο δημιουργικής αυτοέκφρασης και επικοινωνίας βοηθά στην αντιμετώπιση ψυχικών τραυμάτων συνδεόμενα με την φύση της ασθένειας, στην προσαρμογή στο νοσοκομειακό περιβάλλον και στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην ενδυνάμωση της πίστης και της ελπίδας, και παρέχει δημιουργική διέξοδο στην εσωτερική ένταση των ασθενών μέσω της συμβολικής και μη-λεκτικής φύσης της.

Επιπλέον, δεδομένου ότι η αντίδραση στην μουσική είναι τόσο ψυχολογική όσο και σωματική, η μουσική επιδρά στον εγκέφαλο και στο σώμα μας, συμβάλλοντας στην μείωση του πόνου και στην βελτίωση των σωματικών/ κλινικών συμπτωμάτων. Έτσι, βάσει των αρχών της επιστήμης της Ψυχονευροανοσολογίας, η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση, ενισχύοντας θετικά το ψυχολογικό και οργανικό προφίλ του ασθενούς, συντελεί στην θετικότερη αντιμετώπιση του στην θεραπευτική και φαρμακευτική αγωγή αλλά και στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού του συστήματος. Η μουσική μειώνει τον πόνο μετά από χειρήσεις. Μάλιστα βρήκαν ότι η μουσική σε συνδυασμό με τεχνικές χαλάρωσης, ήταν σε θέση να μειώνουν περισσότερο τον πόνο παρά τα αναλγητικά φάρμακα.

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει ως υποστηρικτική θεραπεία στο στάδιο της διάγνωσης, της θεραπείας και της νοσηλείας, ως βαθύτερη θεραπεία «αναδόμησης» (reconstructive) στο στάδιο της αποκατάστασης και της κοινωνικής επανένταξης, ή, ως παρηγορητική (ανακουφιστική) παρέμβαση στα τελευταία στάδια της ζωής. Αυτό σημαίνει, ότι οι συνεδρίες μπορούν να λάβουν μέρος όχι μόνο μέσα στο νοσοκομείο, αλλά σε διάφορα θεραπευτικά πλαίσια, σε κέντρα ημέρας, ή ιδιωτικά.

Τέλος, ομαδικές συνεδρίες μπορούν να βοηθήσουν και συγγενείς ασθενών οι οποίοι χρειάζονται στήριξη στην διαχείριση των δικών τους συναισθημάτων σε συνάρτηση με την

κατάσταση της υγείας του ασθενούς και με τις συνέπειες αυτής στην δική τους ζωή.

3.9. Η μουσικοθεραπεία και η μεταμόσχευση μυελού των οστών

Η μουσικοθεραπεία βοηθά σημαντικά τους ασθενείς. Η μουσική βοηθά στο να απαλύνεται ο πόνος και οι επιπλοκές των θεραπειών στις οποίες υποβάλλονται οι καρκινοπαθείς ασθενείς. Οι ασθενείς που υποβάλλονται σε μεταμόσχευση μυελού των οστών όταν έχουν μουσικοθεραπεία παρουσιάζουν λιγότερες ναυτίες, εμετούς και πόνο.

Μάλιστα φαίνεται ότι η μουσικοθεραπεία αυξάνει την ταχύτητα με την οποία αναδημιουργείται ο μυελός των ασθενών μετά από τη μεταμόσχευση. Αυτό συμβάλλει στην ταχύτερη ανάρρωση των ασθενών και με λιγότερο κίνδυνο για επικίνδυνες μολυσματικές και αιμορραγικές επιπλοκές. Τα θετικά αποτελέσματα της μουσικής έχουν παρατηρηθεί τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες.

Σε έρευνα του πανεπιστημίου του Rochester της Νέας Υόρκης⁷¹, εξετάστηκε η επίδραση της μουσικοθεραπείας σε 42 ασθενείς ηλικίας από 5 έως 65 ετών (Alternative Therapies in Health and Medicine, Jul /Aug 2003). Οι ασθενείς έπασχαν από διάφορες κακοήθεις ασθένειες όπως λευχαιμίες, λεμφώματα και άλλους συμπαγείς όγκους.

Οι 23 από τους ασθενείς αυτούς, μετά από τη μεταμόσχευση μυελού οστών στην οποία είχαν υποβληθεί, ετύγχαναν μουσικοθεραπείας 2 φορές την εβδομάδα. Επίσης έκαναν χαλάρωση συνοδευόμενη από μουσική. Οι υπόλοιποι 19 ασθενείς έλαβαν μόνο την κλασική μορφή υποστηρικτικής θεραπείας χωρίς μουσικοθεραπεία. Οι ασθενείς αυτοί είχαν περισσότερο πόνο και εμετούς σε σύγκριση με τους ασθενείς που έτυχαν μουσικοθεραπείας. Επιπρόσθετα χρειάστηκαν δύο περισσότερες μέρες στους ασθενείς αυτούς για να δημιουργήσουν ικανοποιητικό αριθμό λευκών αιμοσφαιρίων για την προστασία εναντίον των μολύνσεων.

Η μουσικοθεραπεία είναι μια μορφή εναλλακτικής θεραπείας η οποία αποδεδειγμένα βοηθά και ανακουφίζει τους ασθενείς. Έχει θετικές επιδράσεις στον αισθηματικό κόσμο των ασθενών, στη σωματική υγεία, στην κοινωνικότητα και στις δεξιότητες επικοινωνίας.

Στα νοσοκομεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διάφορες ηλικίες ασθενών και για διάφορες παθήσεις. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες, οι ασθενείς με Αλτσχάϊμερ, τα άτομα με εγκεφαλικά προβλήματα, τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να επωφεληθούν ουσιαστικά από τις διάφορες μορφές μουσικοθεραπείας.

⁷¹ «Η μουσικοθεραπεία και η μεταμόσχευση μυελού των οστών» (17-08-2003) στο http://stefalo.com/index.php?option=com_multicategories&view=article&id=1233&catid=191:2012-01-23-01-15-09&Itemid=47, πρόσβαση στις 25/2/2013.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Προληπτική μουσικοθεραπεία



4.1. Προληπτική μουσικοθεραπεία

Η μουσική φαίνεται να αποτελεί έναν από τους πιο άμεσους, κατανοητούς και δημιουργικούς τρόπους επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων. Οι θεραπευτικές δυνάμεις της, αυτό δηλαδή που ο άνθρωπος γνώριζε ανέκαθεν εμπειρικά, άρχισαν να ερευνώνται από κλάδους της ιατρικής επιστήμης κατά το πρώτο μισό του 20ού αιώνα. Σήμερα, από σύγχρονες έρευνες νευροεπιστημόνων γνωρίζουμε ότι:

- 1) υπάρχει ένας ξεχωριστός μηχανισμός στον εγκέφαλο ο οποίος διαχωρίζει τη μουσική από άλλους ήχους συμπεριλαμβανομένης της γλώσσας,
- 2) ότι παρόλο που το δεξί είναι το κυρίαρχο ημισφαίριο της μουσικής, η επεξεργασία των διαφόρων μουσικών στοιχείων πραγματοποιούνται ξεχωριστά στον εγκέφαλο,
- 3) ότι ο άνθρωπος διατηρεί την ικανότητά του να αισθάνεται και να απολαμβάνει τη μουσική πέρα από τις όποιες εγκεφαλικές βλάβες
- 4) ότι η μουσική, εκτός από τέχνη των ήχων, αποτελεί πολύπλοκη εκδήλωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Υπολογίζεται ότι τουλάχιστον πέντε μηχανισμοί εμπλέκονται αποτελεσματικά και μάλλον ταυτόχρονα στη θεραπευτική διαδικασία, προσδίδοντας στη μουσική τον μοναδικό τρόπο επίδρασης της σε ολόκληρο το ανθρώπινο σύστημα⁷².

Ο πρώτος -και ίσως ο μόνος- που έχει ερευνηθεί διεξοδικά και αφορά τις συναισθηματικές αντιδράσεις του ανθρώπου στη μουσική, έχει σχέση με το μεταιχμιακό σύστημα (limbic system)⁷³. Ο δεύτερος, που δρα σε γνωστικό νοητικό επίπεδο και αφορά την ιδιότητα της μουσικής να προκαλεί φαντασία, σκέψεις, συνειρμούς και εικόνες, σχετίζεται με τον εγκεφαλικό φλοιό (cortex)⁷⁴. Ο τρίτος αφορά την ιδιότητα του ρυθμού της μουσικής να

⁷² Πυροκάκου Κ., (2 Φεβρουαρίου 2004), «Προληπτική Μουσικοθεραπεία», *Καθημερινή*, at http://www.kathimerini.gr/4dcgi/_w_articles_kathglobal_9_01/02/2004_1281097, πρόσβαση στις 25/2/2013.

⁷³ Ο όρος μεταιχμιακό σύστημα (limbic system) αναφέρεται σε ένα σύνολο ανατομικών δομών που βρίσκονται μεταξύ του φλοιού και του υποθαλάμου του εγκεφάλου. Το μεταιχμιακό σύστημα έχει σημαντικές λειτουργίες. Σχετίζεται με το έλεγχο των συναισθημάτων, της συμπεριφοράς και τους σκοπούς ενός ατόμου και φαίνεται να παίζει ένα σημαντικό ρόλο στη μνήμη και τη μάθηση. Συνδέει τη σύνθετη συμπεριφορά με πιο πρωτόγονη και ενστικτώδη συμπεριφορά και την εσωτερική ομοιόσταση μέσα από πληθώρα νευρικών συνδέσεων. Το μεταιχμιακό σύστημα μέσω του υποθαλάμου και των ορμονών που αυτός εκκρίνει επηρεάζει με πολλούς τρόπους τη συμπεριφορά του ατόμου, όπως για παράδειγμα αντιδράσεις φόβου, στο http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BC%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%8C_%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1, πρόσβαση στις 25/2/23013.

⁷⁴ Ο εγκεφαλικός φλοιός είναι μια δομή στον εγκέφαλο των σπονδυλωτών με χαρακτηριστικές λειτουργικές και δομικές ιδιότητες. Σε διατηρημένους εγκεφάλους, το εξωτερικό περίβλημα του εγκεφάλου έχει γκρι χρώμα, γι'αυτό και ονομάζεται "Φαία ουσία". Η Φαία ουσία είναι τα σώματα των νευρώνων και οι μη-μυελινομένες ίνες τους ενώ η λευκή ουσία που βρίσκεται κάτω από τη φαία ουσία αποτελείται από τους μυελινομένους άξονες που διασύνδεουν διαφορετικές περιοχές του ΚΝΣ. Ο ανθρώπινος εγκεφαλικός φλοιός έχει πάχος 2-4mm και διαδραματίζει κεντρικό ρόλο σε όλες τις ανώτερες εγκεφαλικές λειτουργίες όπως η μνήμη, η προσοχή, η αντίληψη, η σκέψη, η γλώσσα και η συνείδηση, στο <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B3%CE%BA%>

συντονίζει τους εσωτερικούς ρυθμούς στο σώμα και έχει σχέση με τον θάλαμο (thalamus)⁷⁵. Ένας τέταρτος μηχανισμός, που άρχισε να ερευνάται πρόσφατα, αφορά τον ήχο ως αυτόματο ερέθισμα στα περιφερειακά και επιδερμικά νεύρα. Τέλος, η πνευματικότητα και οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που υπάρχουν στο ομαδικό τραγούδι φαίνεται να παίζουν κυρίαρχο ρόλο στη διασφάλιση της υγείας.

Αν και πολλοί μουσικοθεραπευτές είναι της άποψης ότι χρειάζεται να προσδιορίσουμε τον χώρο μας στη θεραπευτική κοινότητα αντί της διαρκούς προσαρμογής μας σε ιατρικά και ψυχολογικά μοντέλα, η μουσικοθεραπεία παραμένει σήμερα μία ψυχοθεραπευτική διαδικασία ολιστικής προσέγγισης, που καθορίζεται από την ανάπτυξη σχέσης αλληλεπίδρασης μεταξύ μουσικοθεραπευτή και θεραπευόμενου μέσω της μουσικής.

Παρότι έχει συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο, που είναι οι σπουδές στη μουσική, η μουσικοθεραπεία δεν είναι ξεκομμένη από κλάδους της ιατρικής επιστήμης, τις άλλες τέχνες και ιδιαίτερα από τις διάφορες σχολές της ψυχολογίας. Όμως, ανεξάρτητα από τις θεωρητικές κατευθύνσεις (Φρόιντ, Γιουνγκ, Ράιχ, Σκίներ, Λάινγκ, Περλς κ.ο.κ.) σε επίπεδο προσέγγισης (για τους περισσότερους μουσικοθεραπευτές) επικρατούν τα θεωρητικά πρότυπα της ουμανιστικής φιλοσοφίας όπως ειλκρίνεια, αγάπη, αποδοχή, ενσυναίσθηση, τρυφερότητα, χιούμορ και ακόμη σεβασμός και στήριξη της αυτοαντίληψης του πελάτη ως προς την προσωπική και κοινωνική του ανάπτυξη, την αυτοεκτίμηση και αυτοπραγμάτωση του.

4.2. Η μουσικοθεραπεία και ο ρόλος της στο μαθητικό πληθυσμό

Η προληπτική μουσικοθεραπεία έχει στοιχεία που την κάνουν κατάλληλη για όλες τις ομάδες του μαθητικού πληθυσμού, αφού η μουσική αντανακλά, δραματοποιεί και επικεντρώνει σε θετικούς ή αρνητικούς συσχετισμούς με πρόσωπα και γεγονότα και μάς αγγίζει όταν, πολλές φορές, τίποτε άλλο δεν μπορεί.

Μέσω της μουσικής ο θεραπευτής δημιουργεί ένα χώρο/πλαίσιο μέσα στο οποίο ο μαθητής θα νιώσει ασφάλεια, έμπνευση και πάνω από όλα αποδοχή, αγάπη και ενθάρρυνση, ώστε μέσα από τους μουσικό-ηχητικούς συμβολισμούς να κάνει συσχετισμούς με τις εσώτερες εμπειρίες του για να τις συνειδητοποιήσει και να τις εκφράσει. Με άλλα λόγια η

CE%B5%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82_%CF%86%CE%BB%CE%BF%CE%B9%CF%8C%CF%82, πρόσβαση στις 25/2/2013.

⁷⁵ Ο θάλαμος βρίσκεται στο κέντρο του εγκεφάλου και αποτελεί το μεγαλύτερο μέρος του διεγκεφάλου. Στον ενήλικα περιβάλλεται τελείως από τα εγκεφαλικά ημισφαίρια. Περιβάλλει τη τρίτη κοιλία. Έχει σχήμα και μέγεθος μικρού αυγού κότας. Λειτουργεί ως συναπτικό κέντρο των ανιόντων οδών του ΚΝΣ, εκτός από την οσφρητική οδό. Στο θάλαμο βρίσκεται μεγάλος αριθμός από πυρήνες οι οποίοι συνδέονται με τον εγκεφαλικό φλοιό στο [http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%98%CE%AC%CE%BB%CE%B1%CE%BC%CE%BF%CF%82_\(%CE%B5%CE%B3%CE%BA%CE%AD%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%BF%CF%82\)](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%98%CE%AC%CE%BB%CE%B1%CE%BC%CE%BF%CF%82_(%CE%B5%CE%B3%CE%BA%CE%AD%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%BF%CF%82)), πρόσβαση στις 25/2/2013.

προληπτική μουσικοθεραπεία στοχεύει:

- 1) με άμεσο και διασκεδαστικό τρόπο να φέρει το παιδί σε επαφή με τον εαυτό του και το πρόβλημά του,
- 2) να το στηρίζει για να εκφράσει και να μοιραστεί το πρόβλημά του με την ομάδα «εδώ και τώρα»,
- 3) να το βοηθήσει να νιώσει καλύτερα διαπιστώνοντας ότι και άλλα παιδιά έχουν παρόμοια προβλήματα, άρα δεν είναι «μόνο του»,
- 4) να το ενθαρρύνει να απελευθερωθεί από το βάρος των ενοχών του για τις παράλογες συμπεριφορές των «σημαντικών άλλων» για τις οποίες δεν ευθύνεται,
- 5) να μετουσιώσει (sublimate) τις εμπειρίες του και τις ψυχικές του εντάσεις σε μια οργανωμένη, δημιουργική, αισιόδοξη και κοινωνικά αποδεκτή ενασχόληση που είναι η μουσική. Σταδιακά το παιδί ανοίγει τους συναισθηματικούς του δρόμους, αποκτά αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και καλύτερη αυτοεικόνα, ενώ μέσα από την ομάδα αναπτύσσεται η συλλογικότητα, η ενσυναίσθηση και η αλληλεγγύη, που τόσο απελπιστικά απουσιάζουν από τη ζωή μας.

Το Adobe Director και η δημιουργία μιας εφαρμογής

1. Τα βασικά Του Director

Το Macromedia Director, μας επιτρέπει να δημιουργήσουμε εύκολα οπτικές παρουσιάσεις ή λογισμικό διαλογικών πολυμέσων με ήχο και βίντεο. Μπορούμε να προσθέσουμε οπτικό ενδιαφέρον σε προφορικές παρουσιάσεις, δημιουργώντας κινούμενες διαφάνειες. Μπορούμε επίσης να δημιουργήσουμε εντυπωσιακά εφέ χρησιμοποιώντας απλώς ενδιαφέρουσες εικόνες και προσθέτοντας κίνηση σε αντικείμενα που εμφανίζονται στην παρουσίαση.

Πριν αρχίσουμε να εργαζόμαστε με μία παρουσίαση πρέπει να κατανοήσουμε μερικές βασικές αρχές του Director. Το Director βασίζεται στην προσομοίωση μιας θεατρικής παραγωγής. Όλη η δράση γίνεται στην σκηνή (stage) και το cast εμφανίζει στην σκηνή σαν sprite (είδωλα).

2. Ακολουθούμε τέσσερα βασικά βήματα για να δημιουργήσουμε μια ταινία του DIRECTOR.

Βήμα 1: Συλλέγουμε τα στοιχεία μέσω των. Τα στοιχεία μέσω των περιλαμβάνουν γραφικά, ψηφιακό βίντεο, ταινίες, ήχο, κείμενο και κίνηση. Μπορείτε είτε να δημιουργήσετε νέα στοιχεία μέσω των ή να χρησιμοποιήσετε στοιχεία που έχουν ήδη αναπτυχθεί. Το director παρέχει αρκετά εργαλεία για δημιουργία στοιχείων, περιλαμβανομένων ενός εργαλείου ζωγραφικής και εργαλείων δημιουργίας κειμένου.

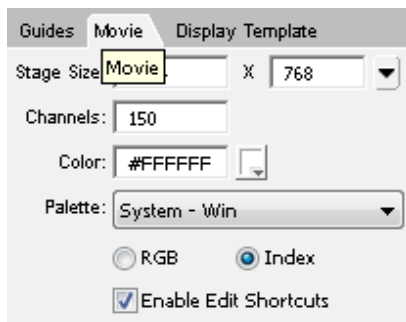
Βήμα 2: Τοποθετούμε τα στοιχεία μέσω των στην σκηνή και το βάζουμε σε αλληλουχία στο score. Χρησιμοποιούμε την σκηνή του director για να δημιουργήσουμε την αίσθηση και την εμφάνιση για την παραγωγή σας. Χρησιμοποιούμε την σκηνή και το SCORE μαζί, για να διατάξουμε τα στοιχεία μέσω των μέσα στον χώρο και στον χρόνο. Η σκηνή είναι η οθόνη που θα βλέπει ο χρήστης και το SCORE είναι η γραμμή χρόνου που χρησιμοποιείτε για να οργανώσετε το τι συμβαίνει πότε και πού.

Βήμα 3: (προαιρετικό) Η διαλογικότητα μπορεί να περιλαμβάνει κουμπιά ή άλλα στοιχεία πλοήγησης που μεταφέρουν τον χρήστη σε διαφορετικά μέρη της ταινίας του director ή στο internet, ανάλογα με την είσοδο του χρήστη. Οι συμπεριφορές σας επιτρέπουν να αναπτύξετε την ταινία σας πέρα από το τι είναι δυνατό να κάνετε χρησιμοποιώντας την σκηνή και το SCORE. Οι συμπεριφορές μπορεί να είναι σκριπτ σε lingo , που γράφετε εσείς, ή έτοιμες συμπεριφορές που παρέχονται από την Macromedia ή από άλλους προγραμματιστές.

Βήμα 4: Συσκευάζουμε την ταινία σε μια προβολή και την διανέμουμε στους τελικούς χρήστες, ή χρησιμοποιούμε το shockwave για να προετοιμάσουμε μια ταινία που οι τελικοί χρήστες μπορούν να αναπαράγουν σε ένα πρόγραμμα περιήγησης web. Οι προβολές (projectors) είναι τα πραγματικά, αυτόνομα, προγράμματα λογισμικού που θα εκτελεί ο χρήστης. Διανέμοντας τις ταινίες σας σε μορφή projector, οι τελικοί χρήστες μπορούν να εκτελέσουν την ταινία πολυμέσων χωρίς να χρειάζεται να έχουν ένα αντίγραφο του director. Φυσικά, δεν μπορούν να αλλάξουν τις ταινίες, μπορούν μόνο να τις αναπαράγουν. Επίσης, μπορείτε να υποθηκεύσετε την εργασία σας σαν μια ταινία shockwave, όταν θέλετε οι τελικοί χρήστες να βλέπουν και να αλληλεπιδρούν με την ταινία σε μια ιστοσελίδα, χρησιμοποιώντας ένα πρόγραμμα περιήγησης (BROWSER) στο web.

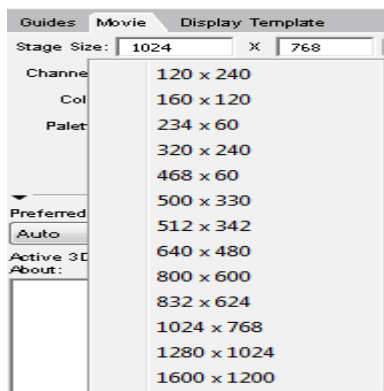
3. Ρυθμίζοντας το πλαίσιο

Για να ρυθμίσουμε το πλαίσιο πηγαίνουμε και πατάμε το movie .



Σχ.1,1

Αφού το κάνουμε αυτό πηγαίνουμε στην επιλογή stage size και επιλέγουμε την ανάλυση που θέλει ο χρήστης.

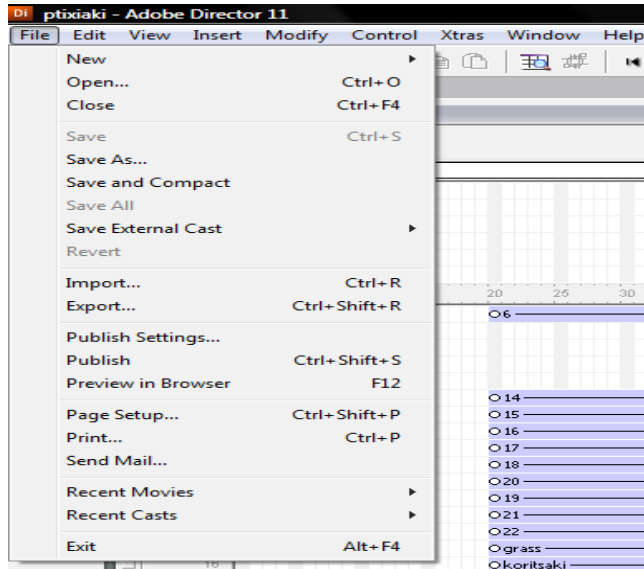


Σχ. 1,2

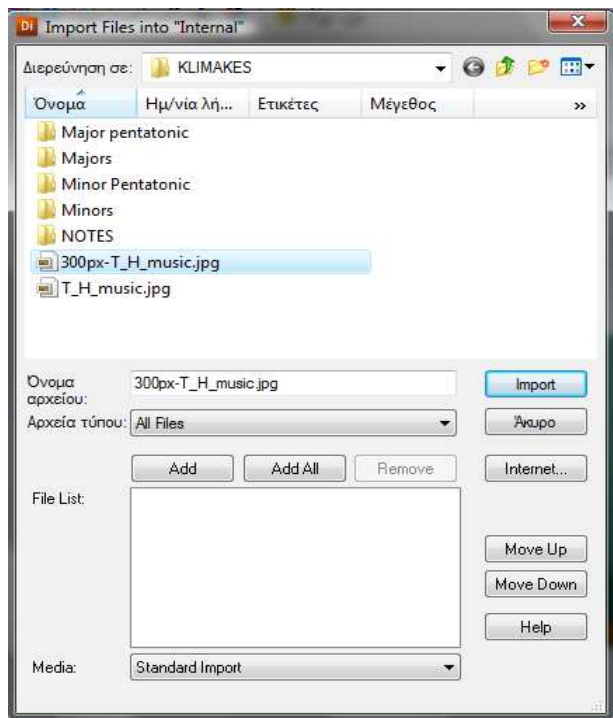
4. Τοποθέτηση background

Βάζοντας μια εικόνα μέσα στο πλαίσιο κάνουμε το εξής.

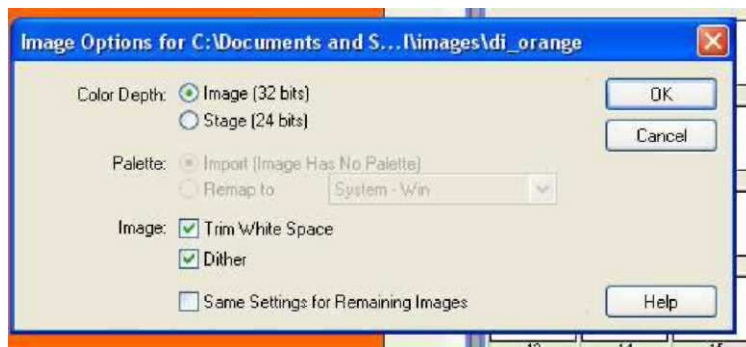
- 1) Πάμε στην επιλογή file που είναι πάνω αριστερά και πατώντας το μας βγάζει σε μια καρτέλα, επιλέγουμε την επιλογή import έπειτα με το άνοιγμα ενός παράθυρου επιλέγουμε την εικόνα την οποία θέλουμε να εισάγουμε και πατάμε import.



Σχ. 1,3

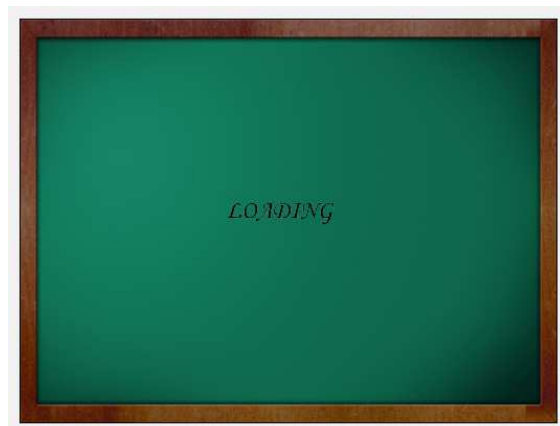


Σχ.1,4



Σχ.1,5

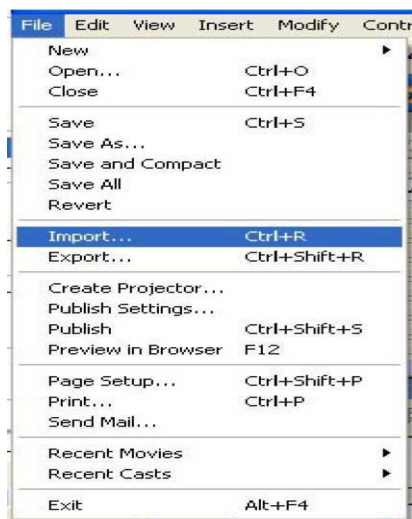
Τοποθετώντας την εικόνα μέσα στο πλαίσιο θα πρέπει ο χρήστης να προσέξει την εικόνα να είναι ακριβώς στο πλαίσιο .



Σχ.1,6

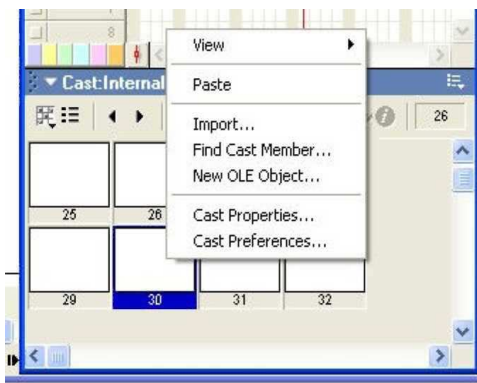
5. Μέσο εισαγωγής ενός αρχείου

Για να γράψουμε ένα κείμενο στο director ακολουθούμε τη διαδικασία αυτή όπως φαίνεται παρακάτω.



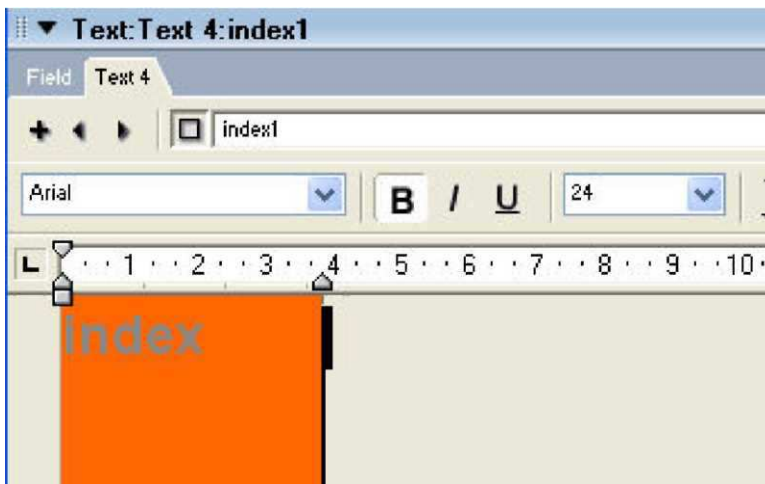
Σχ.1,7

επιλέγουμε ένα άδειο cast member και έπειτα κάνουμε δεξί κλικ και import.

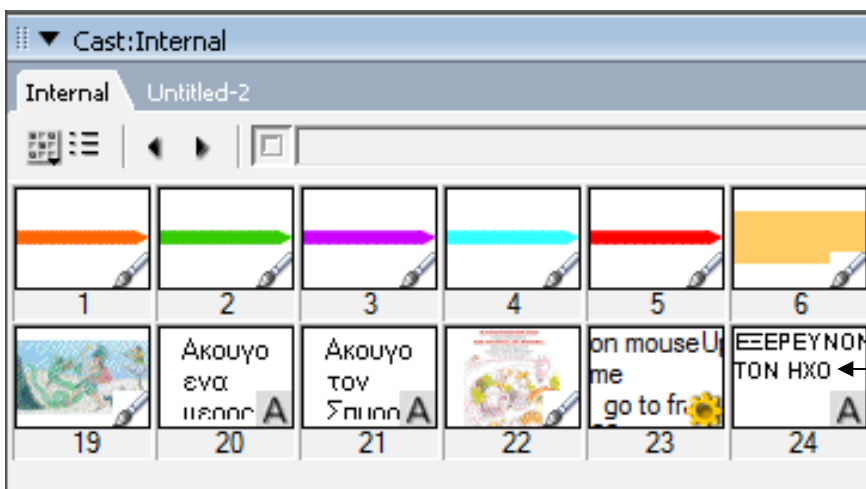


Σχ.1,8

Έπειτα αφού γράψουμε το κείμενο το οποίο θέλουμε, αυτόματα πηγαίνει και εγκαθίσταται στο cast .



Σχ.1,9

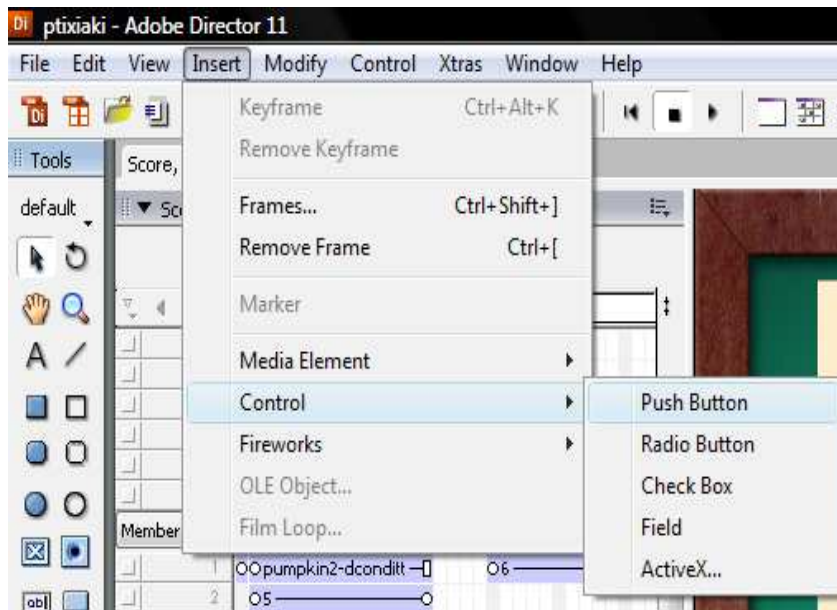


Σχ.2,0

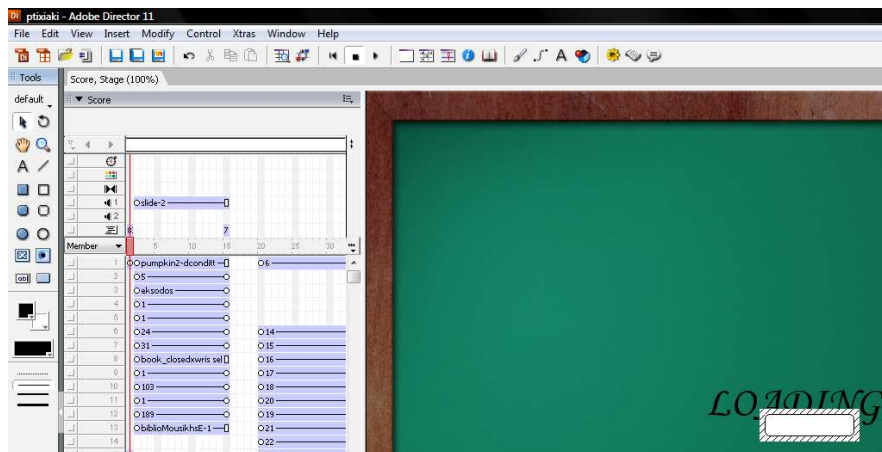
Για να τοποθετήσουμε το κείμενο μέσα στο πλαίσιο το οποίο βρίσκεται στο cast απλά πάμε με τον κέρσορα του ποντικιού και το σέρνουμε πάνω στο πλαίσιο .

6. Εγγραφή κειμένου μέσα σε πλαίσιο

Για να γράψουμε μια επικεφαλίδα ή ένα κείμενο μέσα σε πλαίσιο κάνουμε το εξής .Πηγαίνουμε πάνω αριστερά εκεί που λέει insert –control – push button .



Σχ.2,1

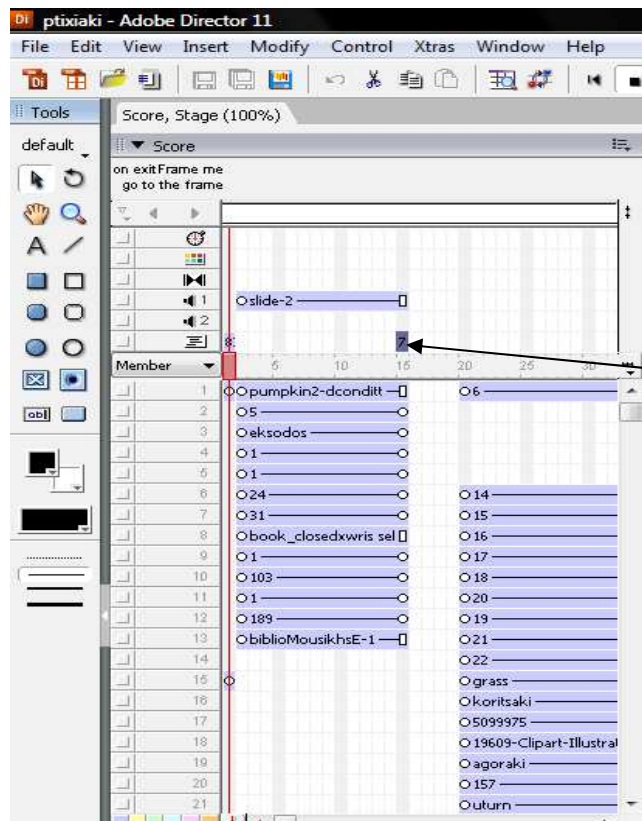


Σχ.2,2

Το κουτάκι
το οποίο
μπορούμε
να
γράψουμε

7. Εισαγωγή frame script

Το frame script είναι χρήσιμο στην τοποθέτηση του ώστε να σταματήσει η εικόνα εκεί που θέλει ο χρήστης , αλλιώς αν δεν βάλουμε frame script η εικόνα θα τρέχει. Για να το κάνουμε αυτό πηγαίνουμε στο **score stage** .

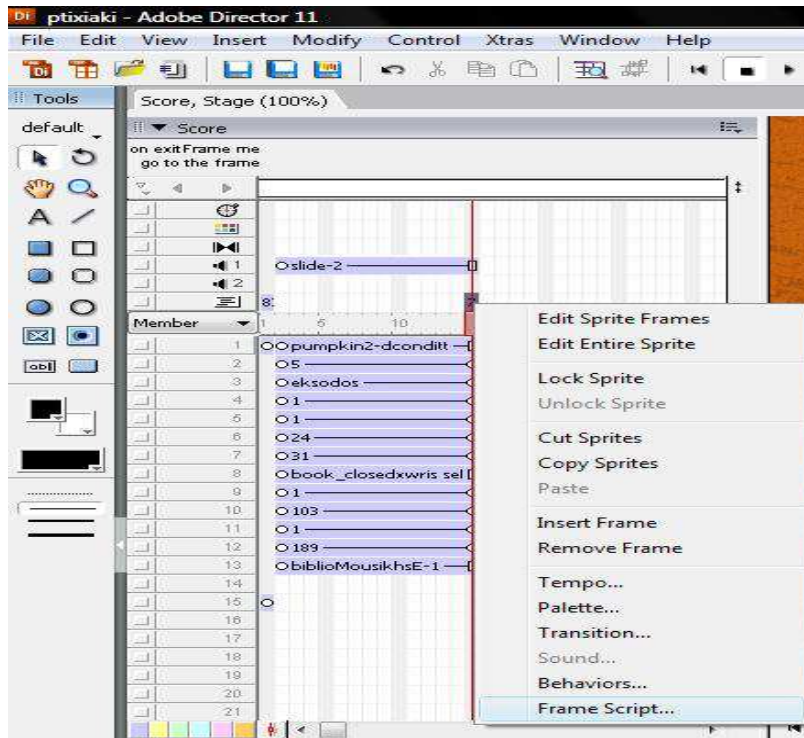


Πάμε εκεί που έχουμε οριοθετήσει, όπως φαίνεται στην εικόνα, και κάνουμε δεξί κλικ και πατάμε frame script. Μετά γράφουμε **go to the frame** (βλέπε σχήμα κάτω)

Σχ.2,3



Σχ.2,4



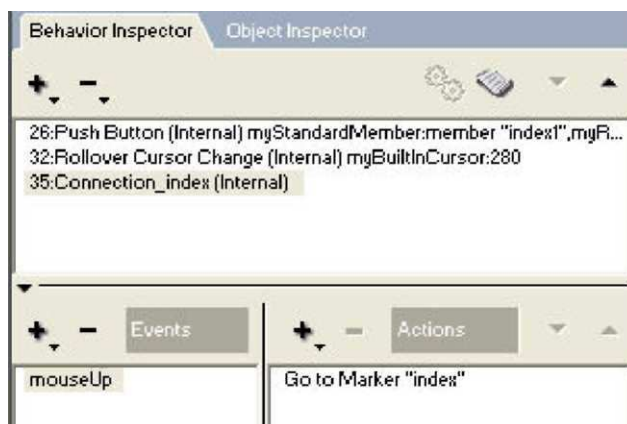
Σχ.2,5

Συνηθίζεται να βάζουμε το frame script στο τέλος γιατί υπάρχει περίπτωση να χρησιμοποιήσουμε κάποια γραφικά πάνω στην εικόνα και να μην τα τρέξει .

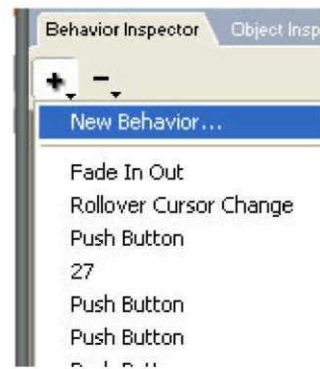
8. Τοποθέτηση ήχου

Για να τοποθετήσουμε έναν ήχο εκεί που θέλουμε κάνουμε το εξής .

Πάμε στο inspector behavior και πατάμε πάνω αριστερά το + για να προσθέσουμε το νέο behavior, με τον ήχο.



Σχ.2,6



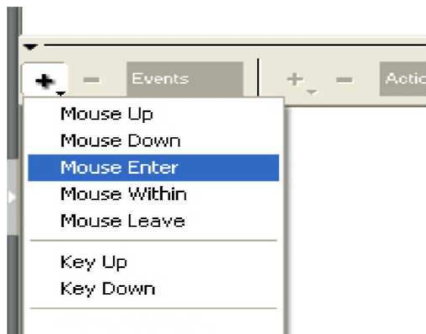
Σχ.2,7

Ονομάζουμε το νέο behavior sound_on

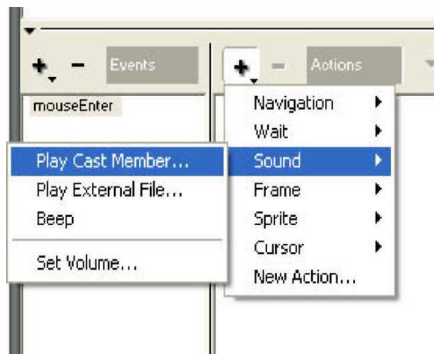


Σχ.2,8

Επιλέγουμε στα Events mouse enter , δηλαδή μόλις εισέρχεται το pointer στην περιοχή του sprite να πραγματοποιείται το γεγονός που θα ορίσουμε δίπλα.



Σχ.2,9



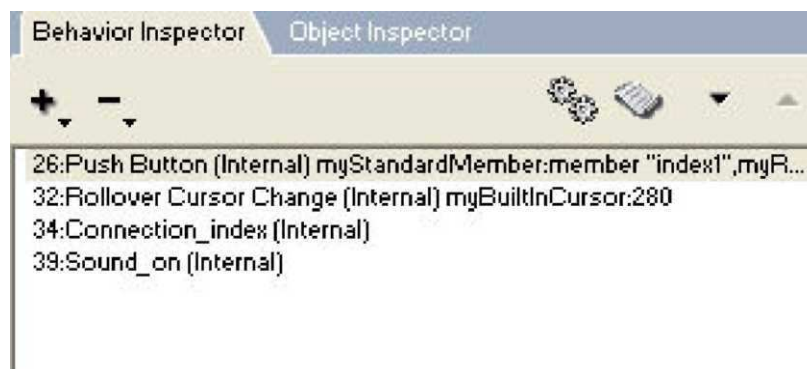
Σχ.3,0

Και στο παράθυρο επικοινωνίας επιλέγουμε buttons_1



Σχ.3,1

Βλέπουμε στο inspector behavior ότι έχει προστεθεί το νέο behavior



Σχ.3,2

Επίλογος

Η μουσικοθεραπεία αποτελεί ένα ιδιαιτέρως αναπτυσσόμενο επιστημονικό πεδίο. Η μουσικοθεραπεία έχει απεριόριστες δυνατότητες εφαρμογής, που περιλαμβάνουν ολόκληρο το φάσμα της παιδείας και της υγείας μέσω πρόληψης και θεραπείας. Το ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων της τής επιτρέπει να αναδεικνύεται επωφελής τόσο σε προληπτικό όσο και σε θεραπευτικό επίπεδο. Συνυπολογίζοντας βέβαια τους ρυθμούς και τις συνθήκες ζωής στις σύγχρονες κοινωνίες αντιλαμβανόμαστε τον καθοριστικό ρόλο που θα μπορούσε να έχει η μουσικοθεραπεία στην πρόληψη και ασθενειών τόσο σωματικών, αλλά κυρίως ψυχικών.

Στον 20^ο αιώνα αναγνωρίστηκε και επιστημονικά ότι η μουσική μέσα από τις δημιουργικές, δομικές και συναισθηματικές της ιδιότητες μπορεί να αντιμετωπίσει σωρεία ψυχικών και νοητικών παθήσεων ενώ αποτελεί ένα χρηστικότερο εργαλείο για την κοινωνική ένταξη συγκεκριμένων κοινωνικών ομάδων. Έτσι σήμερα η μουσικοθεραπεία αποτελεί ξεχωριστό κλάδο της παιδαγωγικής και θεραπευτικής και στις περισσότερες προηγμένες χώρες προβλέπεται ειδική ακαδημαϊκή κατάρτιση των μουσικοθεραπευτών.

Όσον αφορά στην Ελλάδα απομένουν πολλά να γίνουν ώσπου η μουσικοθεραπεία να εδραιωθεί. Το γεγονός ότι ως μέσω θεραπείας χρησιμοποιεί στοιχεία μουσικής ίσως δίνει την εντύπωση ότι στερείται επιστημονικής βαρύτητας. Φυσικά πρόκειται για μία υπόθεση εντελώς αστήρικτη αφού αποτελεί αμιγώς επιστημονική προσέγγιση που συνδέει διάφορες επιστήμες, όπως ψυχολογία και ιατρική με τις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής που οι άνθρωποι είχαν ανακαλύψει από αρχαιοτάτων χρόνων.

Οφείλουμε, ως χώρα γενέτειρα αυτής της πρακτικής, να την αναπτύξουμε συστηματικά, διαμορφώνοντας τις κατάλληλες συνθήκες και θεσμούς μέσα από τις οποίες θα μπορούν να παραχθούν ειδικά καταρτισμένοι μουσικοθεραπευτές, αναγνωρίζοντας θεσμικά την ειδίκευση και επαγγελματική κατοχύρωση του μουσικοθεραπευτή, υποστηρίζοντας την έρευνα για την θεραπευτική δράση της μουσικής και τέλος διευρύνοντας και ενισχύοντας τα πεδία εφαρμογών της μουσικοθεραπείας σε όλες τις κοινωνικές ομάδες που μπορούν να επωφεληθούν από αυτήν. Ευελπιστούμε στο μέλλον η μουσικοθεραπεία να στηριχθεί περισσότερο από την ελληνική επιστημονική κοινότητα για να επεκταθεί ως θεραπευτική μέθοδος και να μπορέσει να συνεισφέρει το μέγιστο των δυνατοτήτων της ενισχύοντας το σύγχρονο βιοτικό επίπεδο.

Βιβλιογραφία

Βιβλία – Επιστημονικά Συγγράμματα

- # Αδαμίδου Ε., «Η χαλάρωση στην ψυχοθεραπεία και στη μουσικοθεραπεία», *Ο Τύπος του ΕΣΚΕΜ*, (2), 5 (Τεύχος 2 Σεπτεμβρίου 2006), σελ. 4.
- # Berger D. S., *Music Therapy, Sensory Intergration and the Autistic Child. The Arts in Psychotherapy*, London, Jessica Kingsley Publishers, 2002.
- # Dauber, M., «Η σημασία της σιωπής στη μουσικοθεραπεία», *Ο τύπος του ΕΣΚΕΜ*, (2), 5 (Τεύχος 2 Σεπτεμβρίου 2006), σελ. 5.
- # Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ρ., *Δραματοθεραπεία - Μουσικοθεραπεία. Η επέμβαση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία: θεωρία, ασκήσεις, εφαρμογές*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, 1999.
- # Grandin T. & Scariano M., *Διάγνωση «Αυτισμός». Μια αληθινή ιστορία αυτιστικού ατόμου* (μτφρ. Τσουπαροπούλου), Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, (έτος πρωτότυπης έκδοσης 1986), 1995.
- # Καρτασίδου Λ., *Μουσική Εκπαίδευση στην Ειδική Παιδαγωγική. Θεραπευτικές προσεγγίσεις της μουσικής στην ευρύτερή της σημασία σε άτομα με ειδικές ανάγκες*, Αθήνα, ΤΥΠΩΘΗΤΩ, 2004.
- # Kehrer H.E., *Autismus. Diagnostische, therapeutische und aspekte*, Heidelberg, Asanger, 1995.
- # Κυπριωτάκης Α., *Τα αυτιστικά παιδιά και η αγωγή τους*, Ηράκλειο, 1995.
- # McClellan Ph. D. Randall, *Οι θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής*, Αθήνα, Fagotto, 1997.
- # Orff G., *The Orff Music Therapy. Active futhering of the development of the child* (μτφρ. M. Murray), London, Schott & Co. Ltd., (έτος πρωτότυπης έκδοσης 1974), 1980.
- # Pavlicevic, M., *Growing into sound and sounding into growth: Improvisation groups with adults* In *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 22(4), 1995, σελ. 359-367.
- # Peek P., *Re-Sounding Silences* In: *Sound*. Kruth, P. Stobart, H. (eds.). CUP: Cambridge, 16-33.
- # Πολυχρονιάδου - Πρίνου Λ., *Μουσική και ψυχολογία*, Αθήνα, Θυμάρι, 1995³.
- # Polychroniadou-Prinou, L., *Music Therapy in Greece*. In C. Dileo-Maranto (Ed.), *Music Therapy International Perspectives* (pp.240-251), Pennsylvania, Jeffrey Books, 1993.
- # Σαμπουτίν Σ., *Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής – οι νότες θεραπεύουν την ψυχή και το σώμα* (μτφρ. Χ. Νιάκα), Αθήνα, PLS Εκδόσεις, 2005.

- # Sutton, J.P., The Pause That Follows... In: *Nordic Journal of Music Therapy*, 11(1), 2002, σελ. 27-38.
- # West M.L., *Αρχαία Ελληνική Μουσική* (μτφρ. Σ. Κομνηνός), Αθήνα, Παπαδήμα, (έτος πρωτότυπης έκδοσης 1992), 1999.
- # Wigram T., Pedersen I.N., Bonde L.O., *A Comprehensive Guide to Music Therapy: theory, clinical practice, research, and training*, United Kingdom, Jessica Kingsley Publishers, 2002.

Λιαδικτυακοί τόποι

- # American Music Therapy Association, στο <http://www.musictherapy.org/faq/#42>, πρόσβαση στις 15/2/2013.
- # Amie (2004), *Reflections on Treacher Collins Syndrome*, στο http://www.treachercollins.org/tcs/About_Me.html, πρόσβαση στις 25/2/2013.
- # Βάγκνερ Ρ., «Εκεί που τελειώνει η ισχύς των λέξεων αρχίζει αυτή της μουσικής», στο <http://e-psychology.gr/psychotherapy/177--->, πρόσβαση στις 25/2/2013.
- # Canadian Music Therapy Association, στο <http://www.musictherapy.ca/en/>
- # Γεωργιάδη Ελ., «Οι Θεραπευτικές Ιδιότητες της Μουσικής στο Πέρασμα των Αιώνων», *Το Βήμα του Ασκληπιού*, τεύχος 2^ο, (2007), σελ. 3-8, στο http://www.vima-asklapiou.gr/volumes/2007/VOLUME%2002_07/VA_REV_1_06_02_07.pdf (πρόσβαση στις 19/2/2013)
- # Δρίτσας Θ., «Ιατρική και Μουσική, ο Αυλός του Πάνα στο φως της σύγχρονης τομογραφίας», *Κοινωνία και Υγεία*, 2008, σσ: 295-311, σελ. 303, στο <http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/448/1/M01.026.13.pdf> πρόσβαση στις 26/2/2013.
- # Δρίτσας Θ., «Η επίδραση της μουσικής στο έμβρυο και το νεογνό», *Ελεύθερη Έρευνα*, 4 Μαρτίου 2010, στο <http://www.freeinquiry.gr/pro.php?id=1185>, πρόσβαση στις 25/2/2013.
- # Δρίτσας Θ., «Η μουσικοθεραπεία πόσο μπορεί να βοηθήσει ακόμη και στην αντιμετώπιση των ασθενών με καρκίνο;», *Iatro*, 02 Ιουλίου 2010, στο <http://www.iatro.gr/ολιστική/εναλλακτική/μουσικοθεραπεία/1048-h-moysikotherapeia-poso-mporei-na-voithisei-akomi-kai-stin-antimetopisi-ton-asthenon-me-karkino3b.html>, πρόσβαση στις 25/2/2013.
- # Ηλιάδη Αμ., «Η μουσική στην Αρχαία Ελλάδα», στο http://www.matia.gr/7/78/7806/7806_1_09.html, πρόσβαση στις 14/2/2013.

- # «Η αϋπνία και η μουσική», (07-04-2005) στο http://stefalo.com/index.php?option=com_multicategories&view=article&id=419&catid=172:2012-01-23-01-28-05&Itemid=65, πρόσβαση στις 26/2/2013.
- # «Η μουσική βελτιώνει τη μνήμη και τη γλώσσα», (31-07-2003) στο http://www.medlook.net.cy/article.asp?item_id=1060 πρόσβαση στις 25/2/2013.
- # «Η μουσική για θεραπεία στην κατάθλιψη, τον πόνο, το άγχος και το στρες», (26-10-2010) στο http://www.medlook.net.cy/article.asp?item_id=2745, πρόσβαση στις 25/2/2013.
- # «Η μουσικοθεραπεία και η μεταμόσχευση μυελού των οστών», (17-08-2003) στο http://stefalo.com/index.php?option=com_multicategories&view=article&id=1233&catid=191:2012-01-23-01-15-09&Itemid=47, πρόσβαση στις 25/2/2013.
- # «Μουσικοθεραπεία: Ο ρόλος και η σημασία της», (08-07-2011) στο http://www.medlook.net.cy/article.asp?item_id=729, πρόσβαση στις 25/2/2013.
- # Μπρας Ν., *Μουσική παιδεία και μουσικά όργανα στην Αρχαία Ελλάδα*, σελ. 89-94, στο <http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/827/1/M01.030.05.pdf>, πρόσβαση στις 13/2/2013.
- # Κώστιος Α., «Μουσικοθεραπεία ανά τους αιώνες (II)», *Καθημερινή*, 1-2-2004, στο http://www.kathimerini.gr/4dcgi/w_articles_kathglobal_5_01/02/2004_1281083, πρόσβαση στις 15/2/2013.
- # «Ποια μουσική είναι καλύτερη για την καρδιά και τον εγκέφαλο;», (10-10-2005) στο http://www.medlook.net.cy/article.asp?item_id=1797, πρόσβαση στις 25/2/2013.
- # Πυροκάκου Κ., (2 Φεβρουαρίου 2004), «Προληπτική Μουσικοθεραπεία», *Καθημερινή*, στο http://www.kathimerini.gr/4dcgi/w_articles_kathglobal_9_01/02/2004_1281097, πρόσβαση στις 25/2/2013.
- # Ταμπάκη Κ., Ταμπάκης Θ., «Μουσικοθεραπεία από την εμβρυϊκή περίοδο», 2005, στο http://www.iatrikionline.gr/deltio_51b/10.htm, πρόσβαση στις 23/2/2012.
- # Τόμπλερ Μ., Η έρευνα στη Μουσικοθεραπεία & τη μουσική στην ειδική αγωγή στο http://www.iema.gr/data/Events/Conferences/psme/Omilies/tompler_speech.htm, πρόσβαση στις 25/2/2013.
- # Ψαλτοπούλου Ντ., «Μουσικοθεραπεία», <http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/820/1/M01.030.03.pdf>, πρόσβαση στις 25/2/2013.
- # <http://el.wikisource.org/wiki/>
- # <http://www.nas.org/>.
- # <http://el.wikipedia.org/>

- # <http://www.guardian.co.uk/music/2011/dec/25/clive-robbins>, πρόσβαση στις 21/2/2013.
- # <http://steinhardt.nyu.edu/music/nordoff/therapy/nordoff>, πρόσβαση στις 21/2/2013
- # <http://www.musipedia.gr/wiki/%CE%A0%CE%BB%CE%AC%CF%84%CF%89%CE%BD>, πρόσβαση στις 14/2/2013.
- # <http://music.appstate.edu/academics/special-programs/bonny-method-guided-imagery-and-music>, πρόσβαση στις 21/2/2013.
- # <https://sites.google.com/site/odeiooperaedu/arthra/carl-orff>, πρόσβαση στις 25/2/2013.