

**Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ**

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
“ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ”

ΥΠΟ ΤΩΝ ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΩΝ  
ΒΕΣΚΟΥΚΗ ΜΑΡΙΑ  
ΚΟΚΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΠΑΤΡΑ

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	4
ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ</u></b>	
<b>Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ</b>	7
1.1 Η βιολογική επίδραση της μουσικής	9
1.2 Η συναισθηματική /ψυχολογική επίδραση της μουσικής	13
1.3 Θεωρητικό υπόβαθρο της επίδρασης της μουσικής στην ψυχολογία του ατόμου	17
1.4 Η διανοητική επίδραση της μουσικής	20
1.5 Η πνευματική επίδραση της μουσικής	24
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ</u></b>	
<b>ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ</b>	27
2.1 Τι είναι η μουσικοθεραπεία	27
2.2 Οι θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικοθεραπείας	35
2.3 Πλαίσιο εφαρμογής της μουσικοθεραπείας	37
2.3.1 Παιδιά και ενήλικες με διανοητική καθυστέρηση	38
2.3.2 Παιδιά και ενήλικες με φυσικές αναπηρίες	39
2.3.3 Άτομα με ψυχιατρικά προβλήματα	40
2.3.4 Άτομα που πρόκειται να καταλήξουν ( καταπραϋντική μουσικοθεραπεία)	42
2.3.5 Άτομα που νοσηλεύονται	43
2.3.6 Άτομα τρίτης ηλικίας	45
2.3.7 Παιδιά με μαθησιακές διαταραχές	47
2.3.8 Αυτιστικά παιδιά	48
2.3.9 Κακοποιημένα παιδιά και έφηβοι	49
2.3.10 Αλκοολικοί και τοξικομανείς	50
2.3.11 Μουσικοπαιδαγωγική πρόληψη	51
2.4 Η εμφάνιση και τα πρώτα βήματα της μουσικοθεραπείας	53
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ</u></b>	
<b>ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ</b>	
3.1 Μέθοδοι μουσικοθεραπείας	61
3.1.1 Παθητική μουσικοθεραπεία	61
3.1.2 Ενεργητική μουσικοθεραπεία	63
3.1.3 Θεραπευτικοί συνδυασμοί των δύο μεθόδων	64
3.1.3.α Ατομική αντιληπτική ή παθητική μουσικοθεραπεία	64
3.1.3.β Ενεργητική μουσικοθεραπεία σε ατομικές συναντήσεις	65
3.1.3.γ Μουσικοθεραπευτική εργασία με τη φωνή	66
3.1.3.δ Ομαδική μουσικοθεραπεία αποδοχής	67
3.1.3.ε Ενεργητική ομαδική μουσικοθεραπεία	68
3.1.3.στ Αντιληπτική ομαδική μουσικοθεραπεία	69
3.1.4 Άλλες μέθοδοι μουσικοθεραπείας	70
3.1.4.α Μουσική και σωματική έκφραση	70

3.1.4.β Μουσική και εικαστική έκφραση	70
3.1.4.γ Τραγούδια και συζητήσεις	71
3.1.4.δ Πολυ-εκφραστικές μέθοδοι	71
3.1.4.ε Χαλάρωση και relax	72
3.2 Τεχνικές μουσικοθεραπείας	73
3.2.1 Dalcroze	73
3.2.2 Orff	73
3.2.3 Tomatis	75
3.2.4 Guided Imagery in Music (Καθοδηγούμενη Φαντασία στη Μουσική)	78
3.2.5 Κλινικός Αυτοσχεδιασμός	80

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ**

### **Η ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ**

4.1 Η θεραπευτική σχέση	85
4.1.1 Μεταβίβαση- Αντιμεταβίβαση	88
4.1.2 Ο χώρος των συνεδριών	92
4.2 Στάδια εξέλιξης του θεραπευόμενου	93
4.3 Ο μουσικοθεραπευτής	94
4.4 Η μουσικοθεραπεία στο χώρο της Κοινωνικής Εργασίας	100

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ**

5.1 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	104
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	109
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α	112
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β	114

## ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Για την ολοκλήρωση αυτής της μελέτης απαραίτητη και πολύτιμη ήταν η συμβολή της υπεύθυνης εκπαιδευτικού κ. Μαρίας Θεοδωράτου . Γι' αυτό το λόγο λοιπόν , αισθανόμαστε την ανάγκη να την ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα .

Επίσης , βοηθητική υπήρξε και η συνεργασία μας με το Κέντρο Τέχνης και Ψυχοθεραπείας Αθηνών , το Relax Antistress Center στο Χαλάνδρι , το Κέντρο Amrita Music στα Εξάρχεια καθώς και με το Ειδικό Κέντρο Παιδιού στο Περιστέρι . Η αρωγή τους για τη συλλογή σχετικού υλικού και βιβλιογραφίας ήταν πολύτιμη .

Παράλληλα , η γνωριμία και η επαφή μας με τον κ. Δρίτσα Αθανάσιο MD , FESC , καρδιολόγο του Ωνασείου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου και Συνθέτη , την κ. Πυροκάκου Κάλλι RMT , μουσικοθεραπεύτρια – μουσικοπαιδαγωγό του « ΘΗΣΕΑΣ » , την κ. Ψαλτοπούλου Ντόρα , μουσικοθεραπεύτρια του Κέντρου Μουσικοθεραπείας Αθηνών , την κ. Καραγιάννη Μαγδαληνή , μουσικοθεραπεύτρια του Κέντρου Μουσικοθεραπείας Θεσσαλονίκης και την κ. Σίμου Βίκυ , ψυχολόγο , μουσικοθεραπεύτρια και διευθύντρια του Κέντρου Ψυχοσωματικής Έρευνας , ήταν καθοριστική για την διεξαγωγή και την επιτυχή ολοκλήρωση της συγκεκριμένης μελέτης .

Τέλος , θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κ. Υφαντή Ελένη , ψυχολόγο για την βοήθεια της στις ξενόγλωσσες μεταφράσεις .

## ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Η επιλογή του θέματος της συγκεκριμένης μελέτης είχε ως βασικά κίνητρα την περιέργεια και την επιθυμία διείσδυσης στο αντικείμενο της μουσικοθεραπείας , η οποία αποτελεί μια ειδική διαγνωστική μέθοδο της ψυχοθεραπείας , επικεντρωμένη σε ψυχοπαθολογικές ανάγκες , που μπορεί να εφαρμοσθεί σε πολλούς χώρους από επαγγελματίες ψυχιάτρους , ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς μετά από ειδική εκπαίδευση .

Πολύτιμο και βασικό ερέθισμα για τη μελέτη αυτή υπήρξε το γεγονός ότι το συγκεκριμένο θέμα δεν έχει δουλευτεί πολύ και είναι αρκετά καινούργιο και άγνωστο ακόμα στο ευρύ κοινό . Αυτή η σκέψη μας οδήγησε στην απόφαση να ασχοληθούμε μ'αυτό και να προσπαθήσουμε μία , όσο το δυνατόν , ολοκληρωμένη μελέτη για τις θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής και την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε πάρα πολλούς τομείς και πλαίσια και μάλιστα με εκπληκτικά και ορατά αποτελέσματα .

Οι στόχοι λοιπόν της μελέτης είναι :

- Σκιαγράφηση του αντικειμένου της μουσικοθεραπείας .
- Ανάλυση της έννοιας της μουσικής και της αξιοποίησης της στη θεραπεία .
- Παρουσίαση των αποτελεσμάτων και της αξίας της μουσικοθεραπείας , όπως παρουσιάζονται από τη βιβλιογραφία .

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το αντικείμενο που πραγματώνεται η μελέτη διαμορφώνεται σε τέσσερα κεφάλαια :

Στο πρώτο κεφάλαιο διαπραγματεύεται η επίδραση που έχει η μουσική στον άνθρωπο , τόσο από βιολογική πλευρά όσο κι από συναισθηματική/ψυχολογική , διανοητική και πνευματική . Παράλληλα , αναλύεται το θεωρητικό υπόβαθρο που έχει η επίδραση της μουσικής στην ψυχολογία του ατόμου .

Στο δεύτερο κεφάλαιο μελετήθηκε ο όρος μουσικοθεραπεία και οι θεραπευτικές ιδιότητες της , αλλά και το πλαίσιο εφαρμογής της . Επιπλέον , έγινε λόγος για το πώς και πότε πρωτοεμφανίστηκε η μουσικοθεραπεία , αλλά και για τα πρώτα της βήματα και τις πρώτες εφαρμογές της στις ανθρώπινες κοινωνίες ανά τους αιώνες .

Στο τρίτο κεφάλαιο αναπτύχθηκαν οι μέθοδοι και οι τεχνικές μουσικοθεραπείας που ένας θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει , προκειμένου η μουσική να αποτελέσει ένα διαγνωστικό και θεραπευτικό εργαλείο στα χέρια του . Αναλύθηκε μια ποικιλία μεθόδων που χρησιμοποιούνται παγκοσμίως καθώς και οι πλέον γνωστές τεχνικές ( Dalcroze , Orff , Tomatis , G.I.M , Κλινικός Αυτοσχεδιασμός ) .

Στο τέταρτο κεφάλαιο περιλαμβάνεται το σημαντικότερο κομμάτι της θεραπευτικής σχέσης που δημιουργείται ανάμεσα στο θεραπευτή και τον θεραπευόμενο μέσα από τη μουσικοθεραπευτική διαδικασία . Επίσης αναλύονται και οι βασικές έννοιες της Μεταβίβασης και της Αντιμεταβίβασης , όπως προκύπτουν μέσα απ'αυτή τη σχέση , αλλά και τα στάδια εξέλιξης του θεραπευόμενου , που συμμετέχει ενεργά σ'όλη αυτή τη διαδικασία . Επιπρόσθετα , περιγράφεται και το πώς θα πρέπει να είναι διαμορφωμένος ο χώρος των συνεδριών , προκειμένου ν'αναπτυχθεί μια όσο το δυνατόν καλύτερη θεραπευτική σχέση .

Τέλος , παρουσιάζεται η χρήση της μουσικοθεραπείας στο χώρο της Κοινωνικής Εργασίας , καθώς και τα συμπεράσματα και κάποιες προτάσεις που προέκυψαν από τη συγκεκριμένη μελέτη .

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

## Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

Η μουσική είναι μια δυναμική , πολύ επίπεδη μήτρα αδιάκοπα μεταβαλλόμενων τονικών σχέσεων που ξετυλίγονται μέσα στο χρόνο , η οποία μας προκαλεί έντονα συναισθήματα και επηρεάζει την κατάσταση της συνείδησης μας . Εξαιτίας του δυναμικού της χαρακτήρα , η πρωταρχική έλξη που ασκεί επάνω μας είναι σωματική και συναισθηματική μαζί – σωματική , γιατί ταξιδεύει μέσα από τον αέρα με μοριακά ωστικά κύματα που γίνονται αισθητά σε σωματικό επίπεδο , συναισθηματική , γιατί δημιουργεί ένα περιβάλλον που υποβάλλει διαθέσεις στις οποίες εμείς απομακρυνόμαστε σε υποσυνείδητο , μη – λεκτικό επίπεδο . Η σωματική και συναισθηματική μας απόκριση στη μουσική , διαμορφώνει τη διανοητική και πνευματική μας στάση , η οποία , με τη σειρά της , δημιουργεί τη βάση της αισθητικής απόλαυσης . Στην ιδανική της μορφή , η μουσική δημιουργία αποτελεί έκφραση βιολογικών , συναισθηματικών , γνωστικών και πνευματικών λειτουργιών , ενταγμένων σ'ένα πολιτιστικό πλαίσιο ( McClellan , 1997) .

Με άλλα λόγια , η μουσική είναι αντανάκλαση των βιολογικών λειτουργιών της αναπνοής και του σφυγμού , εκφράζει μια συναισθηματική στάση , διαθέτει λογική οργάνωση του μοναδικού της υλικού και αποτελεί έκφραση διαπροσωπικής επικοινωνίας , στο πλαίσιο πολιτιστικά προσδιορισμένων παραμέτρων . Γι'αυτό το λόγο , η πλήρης απόκριση στη μουσική θα πρέπει να είναι σωματική , να αποτελεί έκφραση συναισθηματικής συμμετοχής , να απορροφά και να κεντρίζει το νου , να πλουτίζει και να εξυψώνει το πνεύμα . Η μουσική αντανάκλα την ανθρώπινη δραστηριότητα και πορεία , γιατί μέσω αυτής το πνεύμα , ο νους και το σώμα επιτυγχάνουν μια ολοκληρωμένη εμπειρία ( McClellan , 1997).

Ως πλήρεις και ολοκληρωμένοι οργανισμοί , αποτελούμε συνισταμένη του βιολογικού μας σώματος , των συναισθημάτων μας , των διανοητικών μας λειτουργιών , της πνευματικής μας ζωής και της ψυχολογικής μας υπόστασης . Είναι αδύνατο να επηρεαστεί κάποιο απ'αυτά , χωρίς να επηρεάσει και τα υπόλοιπα με κάποιο τρόπο . Παρ'ότι οι ψυχολόγοι δεν έχουν καταλήξει αν τα συναισθήματα επηρεάζουν την διανοητική μας κατάσταση ή αν , αντίθετα , ο νους επηρεάζει τη συναισθηματική μας ζωή , κατά γενική συναίνεση και τα δύο επηρεάζουν τη σωματική μας υγεία και αυτή , με τη σειρά της , επηρεάζει την διανοητική και συναισθηματική μας ζωή , οπότε οι δύο αυτές επιδράσεις τείνουν να δημιουργήσουν έναν φαύλο κύκλο , όπου κάθε αίτιο προκαλεί

μια αντίδραση , η οποία γίνεται με τη σειρά της αίτιο που ενισχύει το αρχικό ( McClellan , 1997 ).

Γενικά , έχουμε την τάση να αντιδρούμε ευκολότερα στα συναισθήματα παρά στις καθ'εαυτὸν ιδέες , ὅμως , πριν από κάθε συναίσθημα προηγείται μια σκέψη , στην οποία ακριβῶς αντιδρούμε συναισθηματικά ( McClellan , 1997 ).

Η μουσική διαθέτει τη δύναμη να προκαλεί διανοητικές , συναισθηματικές , σωματικές και πνευματικές αντιδράσεις . Ὅλοι οι ἄνθρωποι δεν αντιδρούν με τον ἴδιο τρόπο στα διάφορα εἶδη μουσικής , ούτε καν το ἴδιο άτομο . Η προτίμηση μας ἢ ὄχι για ἓνα συγκεκριμένο εἶδος μουσικής , ἓναν συνθέτη ἢ ἓναν εκτελεστή επηρεάζει την αντίδραση μας . Τα άτομα που εἶναι περισσότερο ευαίσθητοποιημένα με τη μουσική επηρεάζονται σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από ὅτι οι ἄλλοι . Σύμφωνα με τον Paul Farnsworth , ομότιμο καθηγητὴ Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Stanford :

*« Οι περισσότερες ἔρευνες δείχνουν πως η επίδραση της μουσικής εἶναι μεγαλύτερη ὅταν αὐτὴ ἔχει κάποιο νόημα για τον ακροατὴ . Δηλαδή , μια δεδομένη σύνθεση μπορεί να προκαλέσει μια σειρά επιδράσεων σε ἓνα άτομο που ασχολείται με τη μουσική και τελείως διαφορετικές σε κάποιο ἄλλο που δεν ἔχει μουσική κλίση , ἢ , ἀκόμα , η επίδραση της μπορεί να διαφέρει από τη μια φορά στην ἄλλη , στο ἴδιο άτομο . Δεν υπάρχει καμία σύνθεση που να εξασφαλίζει πως θα προκαλέσει ακριβῶς ἴδιες ἢ ἔστω παρόμοιες σωματικές μεταβολές στα μέλη ενός μεγάλου πληθυσμοῦ » ( McClellan , 1997 ).*

Η μουσική εἶναι ἀποτέλεσμα βιολογικῶν , συναισθηματικῶν , διανοητικῶν και πνευματικῶν λειτουργιῶν και ἀποτελεῖ μια ἐγγενὴ στον ἄνθρωπο δραστηριότητα . Επομένως , ἀποκρινόμαστε στη μουσική και στα τέσσερα αὐτὰ ἐπίπεδα . Η βιολογικὴ ἀντίδραση σχετίζεται με σωματικὲς λειτουργίες ὅπως ο ρυθμὸς και το βάθος της αναπνοῆς , ο ρυθμὸς της καρδιάς και ἄλλα . Η συναισθηματικὴ ἀπόκριση σχετίζεται με τη συγκίνηση . Η διανοητικὴ ἀπόκριση σχετίζεται με την αισθητικὴ ἀπόλαυση και διέγερση . Η πνευματικὴ ἀπόκριση εἶναι υπερπροσωπικὴ με την ἔννοια πως ἀποτελεῖ μια υπερβατικὴ ἐμπειρία . Μας κάνει να νιώσουμε μια πληρότητα που ξεπερνά τη συνείδηση της ατομικότητας μας . Μια ολοκληρωμένη ἀπόκριση στη μουσικὴ γίνεται και στα τέσσερα ἐπίπεδα . Ο βαθμὸς στον ὁποῖο η μουσικὴ ἐνεργοποιεῖ τις βιολογικὲς , συναισθηματικὲς , διανοητικὲς και πνευματικὲς λειτουργίες ἐξαρτάται από το πολιτιστικὸ υπόβαθρο , τις κοινωνικὲς ἀξίες και τις προσωπικὲς προτιμήσεις του καθενός . Η ικανότητα να ἀποκρίνεται κανεὶς και στα τέσσερα ἐπίπεδα εἶναι ζήτημα προσωπικῆς ἐπιλογῆς ( McClellan , 1997 ).

## 1.1 Η Βιολογική επίδραση της μουσικής

Η ακοή συνιστά τόσο σωματική όσο και ψυχολογική απόκριση στο ερέθισμα των ωστικών κυμάτων . Ο άνθρωπος ακούει και από τα δύο αυτιά και πιθανόν η μεταξύ τους απόσταση να είναι αυτή που μας επιτρέπει να εντοπίσουμε τη θέση της ηχητικής πηγής και να υπολογίσουμε την απόσταση της από εμάς . Έτσι , μπορούμε να διακρίνουμε έναν κοντινό από έναν μακρινό ήχο και να « επιλέγουμε » ορισμένους ήχους από ένα , κατά τ'άλλα αδιάφορο ίσως , « ηχητικό συνοθύλευμα » ( McClellan , 199 ) .

Σύμφωνα με μια σύγχρονη θεωρία , που εξηγεί γιατί η δίωτος ακοή μας επιτρέπει να εντοπίσουμε την διεύθυνση του ήχου , οι ήχοι που προέρχονται από μια πλευρά , φθάνουν στο αυτί που βρίσκεται στην πλευρά αυτή ένα κλάσμα δευτερολέπτου ταχύτερα απ'ότι στην άλλη πλευρά , ενώ ένας ήχος που έρχεται κατευθείαν από εμπρός φθάνει ταυτόχρονα και στα δύο αυτιά . Η δίωτος ακοή συνιστά σημαντικό παράγοντα της ικανότητας μας να διακρίνουμε τα διάφορα στοιχεία που χαρακτηρίζουν μια μουσική σύνθεση – τη μελωδία από την αρμονία , μια μελωδία από μια άλλη όταν παίζονται ταυτόχρονα , το κυρίαρχο μουσικό υλικό υποστήριξης – και να παρακολουθούμε τις ποικίλες ρυθμικές , αρμονικές και μελωδικές ιδέες καθώς περνούν από το ένα όργανο στο άλλο ( McClellan , 1997 ) .

Η ακοή είναι ζήτημα τόσο εγκεφαλικής/φυσιολογικής όσο και διανοητικής λειτουργίας . Όταν ένας ήχος εμπίπτει στην αντίληψη μας και επιλέγουμε να στρέψουμε την προσοχή μας σ'αυτόν , τίθεται σε λειτουργία μια ιδιαίτερα προσωπική , ψυχολογική ακουστική λειτουργία . Το πρώτο μας βήμα είναι να υποβάλουμε τον ήχο σε μνημονικό έλεγχο , με βάση την εκτίμηση των χαρακτηριστικών του . Έτσι διαπιστώνουμε αν έχουμε ξανασυναντήσει τον ίδιο ήχο ( ή μουσική ) και αν αυτό συμβαίνει , κάτω από ποιες συνθήκες και ποια ήταν η αντίδραση μας τότε (McClellan ,1997).

Σύμφωνα με τη σύγχρονη θεωρία , η μουσική επιδρά στη λειτουργία των ημισφαιρίων του εγκεφάλου . Στο αριστερό ημισφαίριο κυριαρχούν οι λεκτικές και γνωστικές ικανότητες που χρησιμοποιούνται στη γραμμική σκέψη , στην απομνημόνευση , στην ικανότητα της ομιλίας και στην ορθολογική οργάνωση της καλλιτεχνικής δημιουργίας . Στο δεξί ημισφαίριο κυριαρχεί η διαισθητική , ενορατική λειτουργία , η μη γραμμική οργάνωση , η φαντασία και η υποσυνείδητη επεξεργασία των δημιουργικών ιδεών . Ενώ το αριστερό ημισφαίριο συγκεντρώνει και εκπέμπει τις πληροφορίες του βήμα-βήμα,στο δεξί ημισφαίριο οι πληροφορίες « εκτοξεύονται » με τη μορφή ολιστικών ενοράσεων ( McClellan , 1997 ) .

Είναι πιθανό με τη μουσική να εναρμονίζονται οι δύο αυτές λειτουργίες , γιατί , όταν δημιουργούμε , εκτελούμε ή ακούμε μουσική , δραστηριοποιούνται και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου . Αν , όταν ακούμε μουσική , παρατηρήσουμε πως συγκεντρωνόμαστε στην ανάλυση

της κίνησης της αρμονίας , της μελωδικής ανάπτυξης ή της ανάπτυξης της μουσικής δομής , σημαίνει πως μάλλον βασιζόμαστε περισσότερο στις λειτουργίες του γνωστικού , αριστερού ημισφαιρίου . Αν , όμως , αφήνουμε παθητικά τους ήχους να κυλήσουν μέσα μας για να νιώσουμε την « αίσθηση » της μουσικής , μάλλον ακούμε με το διαισθητικό , δεξί μας ημισφαίριο . Όταν παρακολουθούμε προσεκτικά τη μουσική , με τεταμένη προσοχή , λειτουργεί το γνωστικό τμήμα , ενώ όταν απλώς ακούμε χαλαρωμένοι , λειτουργεί η διαίσθηση . Η επίδραση που μπορεί να ασκήσει η μουσική πάνω μας – σωματικά , συναισθηματικά και πνευματικά – εξαρτάται από το ποιο από τα δύο κέντρα κυριαρχεί στη μουσική εμπειρία και επομένως ποιο διαμορφώνει τους συνειρμούς με τη συγκεκριμένη σύνθεση ( McClellan , 1997 ) .

Λίγοι άνθρωποι ακούν μουσική μόνο με τον έναν από τους δύο τρόπους , αν και μπορεί να υπάρχει μια τάση να ευνοούμε τον έναν από αυτούς . Το πιθανότερο είναι πως ενόσω ακούμε , γνωστική και διαισθητική λειτουργία εναλλάσσονται και εμπλουτίζουν η μια την άλλη , επιτρέποντας μας να βιώσουμε πληρέστερα τη μουσική . Ωστόσο , όταν στοχεύουμε στη χαλάρωση και τη θεραπεία , θα πρέπει να προτιμάμε ν' ακούμε με το δεξί ημισφαίριο – πράγμα που διευκολύνει την επιβράδυνση της αναπνευστικής λειτουργίας – γιατί έτσι καταλαγιάζει η λεκτική δραστηριότητα του αριστερού ημισφαιρίου και ενθαρρύνεται η δημιουργία νοερών εικόνων ( McClellan , 1997 ) .

Όταν η μουσική εισχωρήσει στ' αυτιά μας , οι ήχοι μετατρέπονται σε ερεθίσματα που ταξιδεύουν από τα ακουστικά νεύρα στο θάλαμο του εγκεφάλου , τον σταθμό αναμετάδοσης των συναισθημάτων και των αισθήσεων . Όταν διεγερθεί ο θάλαμος , δραστηριοποιεί τον φλοιό του εγκεφάλου , ο οποίος με τη σειρά του εκπέμπει ερεθίσματα στον θάλαμο , οπότε δημιουργείται ένα κύκλωμα δονήσεων που ενισχύεται όσο διαρκεί η μουσική . Ενώ ακούμε μουσική , μπορεί να εκδηλώσουμε τα λεγόμενα « θαλαμικά αντανακλαστικά » , δηλαδή εξωτερικές σωματικές εκδηλώσεις που μπορεί να έχουν τη μορφή ρυθμικού χτυπήματος του ποδιού , λικνίσματος , κουνήματος του κεφαλιού ή ρυθμικών κινήσεων των χεριών ( McClellan , 1997 ) .

Μέσα στον εγκέφαλο , ο θάλαμος , ο υποθάλαμος , η παρεγκεφαλίδα και τα εγκεφαλικά ημισφαίρια παίζουν ενεργό ρόλο στην επεξεργασία του ρεύματος των μουσικών τόνων και ρυθμών , μετατρέποντάς τους σε αναγνωρίσιμες μουσικές δομές και προσδίδοντάς τους διανοητικό και συναισθηματικό νόημα . Ο υποθάλαμος , που συνδέεται μέσω νευρικών οδών με το θάλαμο , ρυθμίζει το μεταβολισμό , τον ύπνο , την αφύπνιση και άλλες σωματικές λειτουργίες . Μέσω αυτού , τα ερεθίσματα της μουσικής μεταφέρονται στα εγκεφαλικά κέντρα . Γύρω από το θάλαμο βρίσκεται το κέντρο των αισθημάτων , που λειτουργεί σε αλληλεπίδραση με το ενδοκρινικό σύστημα , το οποίο με τη σειρά του επηρεάζει την

αναπνοή , τον παλμό , την κυκλοφορία του αίματος και τις εκκρίσεις των διαφόρων αδένων ( McClellan , 1997 ).

Το γεγονός ότι η μουσική επηρεάζει τις σωματικές μας λειτουργίες έχει επαληθευτεί από την επιστημονική έρευνα , ωστόσο η επίδραση αυτή δεν είναι τόσο μεγάλη όσο πίστευαν παλαιότερα . Τα πειράματα μέτρησης της επίδρασης της μουσικής στον αναπνευστικό και καρδιακό ρυθμό , την πίεση του αίματος , τη γαλβανική αντίδραση του δέρματος και την ηλεκτρική αγωγιμότητα του σώματος ξεκίνησαν στα τέλη της δεκαετίας του 1920 και συνεχίστηκαν για μια περίοδο 30 ετών . Σε μια έρευνα που δημοσιεύτηκε το 1939 , από τους C.M. Diserens και H.Fine διαπιστώθηκε ότι :

*« Η μουσική αυξάνει τον μεταβολισμό του σώματος , αυξάνει ή μειώνει τη μυϊκή ενέργεια , επιταχύνει την αναπνοή και μειώνει την κανονικότητα της , προκαλεί σημαντικές αλλά κυμαινόμενες επιδράσεις στον όγκο , τον παλμό και την πίεση του αίματος , χαμηλώνει το κατώφλι των αισθητηριακών ερεθισμάτων με διάφορους τρόπους , επηρεάζει τις εσωτερικές εκκρίσεις »* (McClellan , 1997 ).

Λαμβάνοντας υπ' όψη αυτές τις διαπιστώσεις , συμπεραίνουμε πως η μουσική :

- Δεν προκαλεί σημαντικές αλλαγές του καρδιακού ρυθμού .
- Επηρεάζει το ρυθμό της αναπνοής – άλλοτε αυξάνοντας και άλλοτε μειώνοντας τον .
- Η μουσική που χαρακτηρίζεται ως « διεγερτική » , προκαλεί μείωση της γαλβανικής αντίδρασης του δέρματος , ενώ η ηρεμιστική μουσική είτε προκαλεί αύξηση της είτε δεν προκαλεί καμιά μεταβολή .
- Προκαλεί μείωση της πίεσης του αίματος .
- Αυξάνει ή μειώνει το μεταβολισμό του σώματος , ανάλογα με τον ρυθμό της .
- Επηρεάζει τη μυϊκή ενέργεια και μπορεί να μειώσει ή να επιβραδύνει την εμφάνιση σωματικής κόπωσης και στρες .
- Χαμηλώνει το κατώφλι των αισθητηριακών ερεθισμάτων . Είτε αναστέλλει είτε προκαλεί το σχηματισμό νοερών εικόνων .
- Μπορεί να διευκολύνει τη ροή σωματικής ενέργειας μέσω των θαλαμικών αντανάκλαστικών ( McClellan , 1997 ).

Το μουσικό άκουσμα επιδρά στο σώμα μας και προκαλεί κάποιες αντιδράσεις , όπου έχουν καταγραφεί και χωρίζονται σε δύο κατηγορίες :

1.Στις λεγόμενες νευροφυτικές αντιδράσεις , οι οποίες επιδρούν αυτόματα , χωρίς τη θέληση του ατόμου , στη λειτουργία των εσωτερικών οργάνων . Είναι εύκολο να καταγράψουμε την αύξηση ή τη μείωση των χτύπων της καρδιάς , το συγχρονισμό της αναπνοής και τις μεταβολές της αντίδρασης της επιδερμίδας στο άκουσμα διαφόρων μουσικών κομματιών . Το 1970 , ο Harer παρουσίασε ένα σημαντικό αριθμό τέτοιων περιπτώσεων . Ωστόσο , είναι ασαφές και δύσκολο να κρίνουμε αν η αύξηση της πίεσης ,

για παράδειγμα , οφείλεται στη θετική αποδοχή της μουσικής ή στην αντίσταση και την αντίδραση κατά του άγχους . Μόνο έμμεσα μπορούμε να διαπιστώσουμε αν ένα άτομο δέχεται ή απορρίπτει μια ορισμένη μουσική (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

2.Η δεύτερη κατηγορία των αντιδράσεων είναι οι λεγόμενες ενστικτώδεις . Η ηλεκτροφυσιολογική τεχνολογία των μετρήσεων επικεντρώνεται στο μυϊκό σύστημα και στο διερεθισμό των νεύρων . Παρόλο που σήμερα είμαστε σε θέση να καταγράψουμε τις ηλεκτρικές αυξομειώσεις , είναι δύσκολο να τις αντιπαραβάλλουμε με αντίστοιχα μουσικά σχήματα . Τα αποτελέσματα των μετρήσεων με σύγχρονες συσκευές μας δείχνουν ότι , όταν κάποιος συμμετέχει ενεργά στη μουσική , δραστηριοποιεί είτε το μυϊκό του σύστημα είτε την αναπνοή του και την τάση των φωνητικών του χορδών στο ρυθμό της μουσικής ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Τα μέχρι τώρα στοιχεία από μετρήσεις της μυϊκής δραστηριότητας , των νευροφυτικών λειτουργιών ( καρδιά , κυκλοφορικό , αναπνοή , αντίδραση των αγγείων , εφίδρωση ) και των δυναμικών του εγκεφαλικού φλοιού , που σχετίζονται με τις αντιδράσεις , μας επιτρέπουν να διαγνώσουμε γενικά τρεις μορφές μουσικού βιώματος :

**A. Η κινητική τοποθέτηση του ακροατή .** Ο ακροατής αφήνεται ολοκληρωτικά στη μουσική , στη μελωδία , στο ρυθμό και αντιδρά αυτόματα με κινήσεις , δηλαδή με το μυϊκό του σύστημα ( κινητικά ) , απωθώντας όσο γίνεται τις νοητικές επιδράσεις ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

**B. Η διαλογιστική τοποθέτηση .** Στην περίπτωση αυτή αποκόπτεται συνειδητά ή και ασυνείδητα η σωματική συμμετοχή και η μουσική βιώνεται μόνο πνευματικά ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

**Γ. Η ενσυνείδητη ενεργητική τοποθέτηση .** Στην περίπτωση αυτή δεν καταβάλλεται προσπάθεια να κατανοηθεί και να γίνει αισθητή η μουσική μόνο με τη λογική , αλλά περισσότερο επιδιώκεται η ενεργός συμμετοχή του ατόμου στη διαμόρφωση της : με άλλα λόγια , σε αυτή την περίπτωση το σώμα και το πνεύμα συμμετέχουν από κοινού στο μουσικό βίωμα (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Η μουσική αγγίζει τον άνθρωπο σε ένα επίπεδο προλεκτικό , αρχαϊκό της προσωπικότητας , ξεπερνώντας τις αντιστάσεις της διάνοησης και της λογικής σκέψης . Η κατάλληλη μουσική οδηγεί στο πρώτο στάδιο της χαλάρωσης – στη μυϊκή υποτονία . Η χαλάρωση που επιτυγχάνεται μ' αυτό τον τρόπο προκαλεί ένα συναίσθημα ευφορίας , που ευνοεί μια καινούργια διαθεσιμότητα και μια μεγαλύτερη δεκτικότητα σε εξωτερικούς ερεθισμούς . Η μουσική , σ' αυτό ακριβώς το στάδιο παύει να είναι απλώς ένα στοιχείο χαλάρωσης και παίζει ένα ρόλο θεραπευτικό ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Παρόλα αυτά όμως , οι οργανικές αντιδράσεις του ανθρώπου στο μουσικό ερέθισμα εξαρτώνται άμεσα από τη συγκινησιακή επίδραση που ασκεί η μουσική στον άνθρωπο ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

## **1.2 Η συναισθηματική /ψυχολογική επίδραση της μουσικής**

Η μουσική έχει την ιδιότητα να υποβάλει ψυχικές διαθέσεις και να εκμαιεύει συναισθηματικές αντιδράσεις . Έτσι , λοιπόν , η σχέση μουσικής , διαθέσεων και συναισθημάτων απασχολεί τους ανθρώπους από την αρχαιότητα , ιδιαίτερα στην Ινδία , την Κίνα και την Ελλάδα , απ'όπου και η ενδιαφέρουσα ιστορία που ακολουθεί :

*« Ένα βράδυ , ένας νεαρός από τη Σικελία , μεθυσμένος και ζαναμμένος από το άκουσμα μουσικής που παιζόταν σε φρύγιο τρόπο , ήθελε να ορμήσει να βάλει φωτιά στο σπίτι της ερωμένης του , γιατί είχε μάθει πως είχε δεχτεί κάποιον αντίζηλο του . Όσο έπαιζε η μουσική , τόσο περισσότερο εξοργιζόταν , ώσπου ο Πυθαγόρας καταλαβαίνοντας τι συνέβαινε , έδωσε διαταγή στον αυλητή να σταματήσει να παίζει σε φρύγιο τρόπο και να παίζει σε σπόνδειο μέτρο . Αμέσως ο νέος ηρέμησε και επέστρεψε στο σπίτι του , τελείως γιατρεμένος » ( McClellan , 1997 ).*

Παρά το γεγονός πως τα συναισθήματα έχουν μελετηθεί επισταμένα από φυσικούς , ψυχιάτρους , ψυχολόγους , κοινωνικούς λειτουργούς , φιλοσόφους , πνευματικούς δασκάλους , αισθητικούς , ανθρωπολόγους , κοινωνιολόγους , καλλιτέχνες και μουσικούς , στην πραγματικότητα δεν έχουμε ακόμη κατανοήσει γιατί υπάρχουν , πως προκαλούνται ή γιατί – όπως φαίνεται – επηρεάζουν την αντιληπτική ικανότητα και τις πράξεις μας σε τέτοιο βαθμό . Η πλειονότητα των ερευνητών που έχουν αφιερωθεί στη μακροχρόνια μελέτη των συναισθημάτων , φαίνεται να συμφωνεί πως τα συναισθήματα είναι συγκεκριμένα και στρέφονται προς κάποιο αντικείμενο , σε αντίθεση με τις διαθέσεις , οι οποίες θεωρείται πως δεν έχουν συγκεκριμένο περιεχόμενο . Για παράδειγμα , η οργή είναι συναίσθημα γιατί πάντοτε στρέφεται προς κάτι ή κάποιον , ανεξάρτητα αν μπορούμε να εντοπίσουμε το αντικείμενο της , ενώ μια διάθεση , όπως η κατάθλιψη , είναι αποτέλεσμα ενός απροσδιόριστου συναισθήματος ( McClellan , 1997).

Επιπλέον , τα συναισθήματα μπορεί να είναι « εξωστρεφή » ή « εσωστρεφή » ή και τα δύο ταυτόχρονα , ανάλογα με την κατάσταση . Χαρακτηριστικό των « εξωστρεφών » συναισθημάτων είναι ότι εστιάζονται σε κάποιο αντικείμενο , κατάσταση ή πρόσωπο , που βρίσκεται έξω από τον εαυτό μας . Αντίθετα , τα « εσωστρεφή » συναισθήματα επικεντρώνονται στον ίδιο τον εαυτό μας . Για παράδειγμα , ο φόβος είναι « εξωστρεφές » συναίσθημα , ενώ η ντροπή είναι « εσωστρεφές » , και ο θυμός μπορεί να είναι και τα δύο ( McClellan , 1997 ).

Αυτό που περιπλέκει την κατανόηση των συναισθημάτων , είναι το γεγονός πως η συναισθηματική μας αντίδραση απέναντι σ'ένα γεγονός ή μια κατάσταση δεν είναι πάντοτε η ίδια . Πράγματι , ο ίδιος ο άνθρωπος μπορεί να αντιδράσει με διαφορετικούς τρόπους στην ίδια κατάσταση , κάτω από διαφορετικές συνθήκες . Εφ'όσον κάθε συναισθηματική κατάσταση προέρχεται από το εσωτερικό μας , η ίδια κατάσταση μπορεί να προκαλεί γέλιο σε κάποιον , να κάνει κάποιον άλλο να κλάψει , ενώ ένας τρίτος μπορεί να μείνει παντελώς αδιάφορος , γιατί καθένας τους προβάλει προς τα έξω την εσωτερική , προσωπική του στάση . Η εσωτερική μας στάση είναι αυτή που προκαλεί την αντίδραση μας ( McClellan , 1997 ) .

Ενώ τα συναισθήματα είναι αποτέλεσμα της αντίδρασης μας σε σαφώς προσδιορισμένα αντικείμενα , καταστάσεις ή πρόσωπα , διαθέσεις ονομάζουμε τα « μεταφυσικά , γενικά αισθήματα » , τα οποία δημιουργούν συναισθηματικές αντιδράσεις . Η διάκριση αυτή έχει μεγάλη σημασία , γιατί ιδιαίτερα στη μουσική , συναισθήματα και διαθέσεις δεν είναι όροι που μπορούν να υποκαταστήσουν ο ένας τον άλλο . Αντίθετα με την ευρέως διαδεδομένη αντίληψη , η μουσική δεν μπορεί να εκφράσει με επιτυχία συναισθήματα , αλλά μάλλον να υποβάλει διαθέσεις στις οποίες εμείς αντιδρούμε σε συναισθηματικό επίπεδο . Ο συνθέτης Igor Stravinski τοποθετήθηκε πιο ακραία στο θέμα , εκφράζοντας την πεποίθηση ότι :

*« Η μουσική είναι , εκ'φύσεως , ουσιαστικά αδύναμη να εκφράσει οτιδήποτε , είτε πρόκειται για συναίσθημα είτε για διανοητική στάση , ψυχολογική διάθεση ή φυσικό φαινόμενο » .*

Ο συνθέτης του 19<sup>ου</sup> αιώνα Felix Mendelson ήταν αντίθετος με αυτή την άποψη :

*« Οι σκέψεις που εκφράζω εγώ με ένα μουσικό κομμάτι που αγαπώ δεν είναι υπερβολικά αόριστες για να μπορούν να εκφραστούν με λόγια , αλλά αντίθετα , υπερβολικά συγκεκριμένες » .*

Η αλήθεια μάλλον βρίσκεται κάπου ανάμεσα σ'αυτά τα δύο άκρα (McClellan , 1997 ) .

Η μουσική , από την ίδια της τη φύση , δεν είναι συγκεκριμένη , αλλά εκφράζει γενικές αποχρώσεις διαθέσεων , πάνω στις οποίες μπορούμε να προβάλουμε ένα πιο συγκεκριμένο συναισθηματικό νόημα . Το συναίσθημα με το οποίο αντιδρούμε πηγάζει από μέσα μας και ο τρόπος της αντίδρασης μας συχνά εξαρτάται από μεταβλητές όπως : πως περάσαμε τη μέρα μας ως εκείνη την ώρα , αν κάποιες στενοχώριες και έγνοιες επηρεάζουν την ακρόαση , αν νιώθουμε άνετα με το σώμα μας στη διάρκεια αυτής της εμπειρίας , σε ποιο βαθμό μας είναι οικείο το μουσικό ιδίωμα της σύνθεσης , καθώς και από τους προγενέστερους συνειρμούς και τις προσωπικές μας προτιμήσεις . Έτσι , εξηγείται εν μέρει γιατί η μουσική αποτελεί τόσο ισχυρό εργαλείο της θεραπευτικής διαδικασίας επειδή μπορεί να εκφράσει μια απόχρωση διάθεσης , η οποία προκαλεί την εκδήλωση είτε μιας αντίστοιχης διάθεσης είτε ενός συγκεκριμένου

αισθήματος εκ μέρους του ακροατή , με την προϋπόθεση πως έχει αφιερώσει την προσοχή του στη μουσική ( McClellan , 1997 ).

Οι περισσότεροι γιατροί , ψυχολόγοι , κοινωνικοί λειτουργοί , φυσικοί και ολιστικοί θεραπευτές αναγνωρίζουν πως υπάρχει σχέση μεταξύ συναισθηματικής κατάστασης και υγείας και πολλοί από αυτούς φαίνεται να συμφωνούν πως τα συναισθήματα αποτελούν μείζονος σημασίας παράγοντα στην εξέλιξη μιας ασθένειας . Όσα από τα συναισθήματα που νιώθουμε δεν εκφράζονται , εσωτερικεύονται δημιουργώντας ένταση στα ασθενέστερα σημεία του σώματος . Όταν η ένταση παρατείνεται , εξασθενίζει η φυσική ικανότητα αντίστασης και τότε κάνει την εμφάνιση της η ασθένεια . Γι' αυτό το λόγο , στο δικό μας πολιτισμό κυριαρχεί ένα είδος μουσικής που προσφέρεται για την έκφραση των ατομικών συναισθημάτων και διαθέσεων . Η τακτική ενασχόληση με τη μουσική είναι ένα αποτελεσματικό μέσο αντιμετώπισης του συνηθισμένου συναισθηματικού στρες της καθημερινής ζωής , ενώ σε στιγμές έντονης συναισθηματικής κρίσης , η μουσική μπορεί να εστιάσει και να κατευθύνει την απελευθέρωση των συναισθημάτων , οδηγώντας τα στην κάθαρση και προσφέροντας τους ένα μέσο έκφρασης ( McClellan , 1997 ).

Σε μια μελέτη τους , το 1958 , οι συγγραφείς I. A. Taylor και F.Paperte, κατέληξαν στο συμπέρασμα πως :

*« Η μουσική , εξαιτίας του αφηρημένου χαρακτήρα της , παρακάμπτει το εγώ και τους διανοητικούς ελέγχους και επικοινωνώντας άμεσα με τα βαθύτερα μας κέντρα , ζυπνάει λανθάνουσες συγκρούσεις και συναισθήματα , τα οποία , στη συνέχεια μπορεί να εκφραστούν και να ενεργοποιηθούν με τη βοήθεια της – η μουσική , δρώντας έξω από τους ελέγχους του εγώ , προκαλεί τη γρήγορη ανάπτυξη του φαντασιακού , επιταχύνοντας έτσι την πρόοδο της θεραπείας , αν τα δομικά χαρακτηριστικά της μουσικής που εισβάλλει στο κέντρο των αισθήσεων του εγκεφάλου είναι παρεμφερή με την εκεί κυρίαρχη δομή , οι δομές αυτές ενοποιούνται και χάρη στην ένωση τους η μουσική κατορθώνει να επηρεάσει άμεσα τα συναισθήματα » ( McClellan , 1997 ).*

Τα συναισθήματα είναι πολύ ρευστά και συχνά αλλάζουν από την μια στιγμή στην άλλη . Συνήθως είναι φευγαλέα και η ενέργεια που διαθέτουν ελάχιστη . Μερικές φορές μόλις και μετά βίας γίνονται συνειδητά αντιληπτά . Όταν όμως ένα συναίσθημα αρχίσει να κυριαρχεί στην ψυχή μας , μπορεί να καταστρέψει την ισορροπία μας . Για να ανακτήσουμε την ισορροπία και τη συναισθηματική ηρεμία μας , θα πρέπει να ασχοληθούμε μαζί του , να το εκφράσουμε με υγιή τρόπο και να αντιμετωπίσουμε τα αίτια που το προκάλεσαν . Τότε , με τη βοήθεια της μουσικής , μπορεί να φτάσουμε σ' ένα βαθύτερο επίπεδο της γαλήνης που βρίσκεται πέρα από την επίδραση της γεμάτης ταραχή και αναστατώσεις συναισθηματικής ζωής ( McClellan , 1997 ).

Πιο συγκεκριμένα , οι επιδράσεις της μουσικής στον άνθρωπο , σε ψυχολογικό επίπεδο είναι :

**A.** Συγκινησιακές μεταβολές , όπως μεταβολή των συναισθημάτων , αλλαγή της διάθεσης κ.λπ.

**B.** Συνειρμικές επιδράσεις , καθώς ένα μουσικό άκουσμα προκαλεί στο άτομο σκέψεις και συνειρμούς .

**Γ.** Αύξηση της ικανότητας μάθησης , αφού έχει παρατηρηθεί ότι η μουσική λειτουργεί βοηθητικά στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων .

Ο βαθμός επίδρασης της μουσικής εξαρτάται και από μια σειρά παραγόντων , οι κυριότεροι από τους οποίους είναι :

1. Το είδος της μουσικής ( σύγχρονη , κλασική , ρομαντική κ.λπ. )
2. Το είδος των μουσικών οργάνων .
3. Η σχολή του συνθέτη ( π.χ ο λυρισμός του Schubert ) .
4. Η κλίμακα ( ελάσσονα ή μείζονα ) .
5. Οι πληροφορίες που περιέχει ένα μουσικό κομμάτι .
6. Το υποκείμενο που δέχεται τη μουσική .
7. Η ικανότητα αντίδρασης , η υποβολή , η επανάληψη του κομματιού ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Η επίδραση του ήχου ξεκινά από την εμβρυακή ακόμη περίοδο και συνεχίζεται σε όλη τη μετέπειτα ζωή μας . Το έμβρυο όταν βρίσκεται μέσα στη μήτρα έρχεται σε επαφή με ορισμένες δονήσεις που προέρχονται από το εσωτερικό του σώματος της μητέρας , όπως τους ρυθμούς της καρδιάς , την αναπνοή . Όταν , αισθανθεί κάποια αλλοίωση του συνηθισμένου ρυθμού , τότε του προκαλείται η αίσθηση κάποιας έλλειψης οξυγόνου , τροφής , θερμοκρασίας , γενικά ζωής . Οι κανονικοί ρυθμοί της καρδιάς της μητέρας επιδρούν ηρεμιστικά στο έμβρυο και διατηρείται σαν θεμελιώδης σωματική-συγκινησιακή εμπειρία σ'ολόκληρη τη ζωή του ανθρώπου . Γι'αυτό και συχνά στη θεραπεία ψυχικών παθήσεων χρησιμοποιείται αυτός ο συγκεκριμένος ρυθμός ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Ο Γάλλος ερευνητής Tomatis κάνει πολύ ενδιαφέρουσες έρευνες γύρω από τις σχέσεις της ακοής και της ομιλίας . Και χρησιμοποιεί ενδομήτριους ήχους και ιδιαίτερα την ανθρώπινη φωνή , φιλτραρισμένη μέσα από υδάτινο περιβάλλον , για τη θεραπεία δυσλεκτικών ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Παρόμοιες θεραπευτικές μέθοδοι , που βασίζονται στις ενδομήτριες συλλήψεις , εφαρμόζονται για τη θεραπεία αυτιστικών παιδιών , όπου κατ'εξοχήν ενδείκνυται η μουσικοθεραπεία . Διότι τα παιδιά αυτά βρίσκονται πολύ κοντά στο εμβρυακό στάδιο αφού ο αυτισμός θεωρείται μια προέκταση και παραμόρφωση ενός εμβρυακού ψυχισμού . Κατά συνέπεια ο μόνος τρόπος για να μπορέσουμε να πλησιάσουμε αυτά τα παιδιά και να ανοίξουμε κάποια κανάλια επικοινωνίας μαζί τους , είναι η χρήση ερεθισμάτων στα οποία ήταν ευαίσθητα κατά την εμβρυακή περίοδο

. Οι πιο ενδιαφέρουσες έρευνες σ' αυτό το χώρο γίνονται στην Αργεντινή (Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Οι έφηβοι επιθυμούν να ακούν μουσική σε μεγάλη ένταση ώστε , να γίνεται αντιληπτή όχι μόνο με την ακοή , αλλά και με το σώμα ( μέσω των κραδασμών ) , για να επαναβιώσουν τον πρωτόγονο τρόπο επικοινωνίας που χαρακτηρίζονταν από ένα συναίσθημα προστασίας και ασφάλειας ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Η μουσική πλεονεκτεί όσον αφορά την επίδραση που ασκεί ψυχικά και συναισθηματικά στον άνθρωπο , αφού η ανάπτυξη της ακοής γίνεται πρόωρα και καθορίζει ένα μεγάλο μέρος της αντίληψης του εξωτερικού κόσμου ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

### **1.3 Θεωρητικό υπόβαθρο της επίδρασης της μουσικής στην ψυχολογία του ατόμου**

Για την επίδραση της μουσικής στην ψυχολογία του ανθρώπου υπάρχουν αρκετές θεωρητικές προσεγγίσεις και πολλοί θεωρητικοί ψυχολόγοι επισήμαναν τις θεραπευτικές της ιδιότητες .

Η ψυχολογία του βάθους υπήρξε από τις πρώτες θεωρητικές ψυχολογικές προσεγγίσεις που επισήμαναν τις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής . Η μουσική συμμετέχει στην προώθηση των αντίστοιχων ψυχοδυναμικών διεργασιών και μπορεί να φέρει στην επιφάνεια στοιχεία του υποσυνείδητου ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

Ο Schumann πιστεύει ότι η μουσική είναι έκφραση του αισθήματος της ζωής και ιδιαίτερα της σεξουαλικότητας . Μουσική σημαίνει , μεταξύ άλλων , μια ναρκισσιστική αυτοϊκανοποίηση της επιθυμίας του ατόμου να μπορέσει να ξαναπαίξει ( σεξουαλικά ) σαν παιδί . Σε ότι αφορά το ρυθμό ο Schumann υποστηρίζει ότι είναι εκφόρτιση των ορμών κατά ομάδες και τον ερμηνεύει ως κοινωνικά αποδεκτό τρόπο ικανοποίησης τους ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου, 1999 ).

Ο Chris και ο Kohut πιστεύουν ότι η ανακύληση του ατόμου σε πρότερα στάδια γίνεται προς εξυπηρέτηση του Εγώ .Ο Sutermeister υπογραμμίζει ότι ιδιαίτερα στη σύγχρονη ατονική μουσική γίνεται μια ανακύληση προς το εξωπραγματικό, το ασυνείδητο και επομένως προς το πάθος, που παίζει το ρόλο κάποιας αναρρωτικής ανακύλησης . Ο Jung τονίζει ότι , εκτός από την προοδευτική εξατομίκευση , τη διαφοροποίηση και αυτοανάπτυξή μας , χρειαζόμαστε κάθε τόσο μία παλινδρόμηση προς το αρχαϊκό , αρχέγονο και ζωτικό στρώμα από το οποίο αντλούμε στοιχεία ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου, 1999).

Ο Willms αναλύει την αρχή «ένταση προς χαλάρωση» και θεωρεί το θόρυβο πρόδρομο της μουσικής . Τόσο από φυλογενετική όσο και από οντογενετική άποψη , αποτελεί σήμα κινδύνου , το γεγονός ότι ο θόρυβος

είναι μια προγλωσσική ακουστική εμπειρία ενός κόσμου που το έμβρυο αισθάνεται απειλητικό . Από την άλλη πλευρά , η ευεξία γίνεται αισθητή όταν διαλυθεί ο φόβος ή η ψυχική ένταση . Η αρχή αυτής της έντασης και της χαλάρωσης παίζει αποφασιστικό ρόλο και στο μουσικό βίωμα . Με τη μουσική το άτομο εκτίθεται σε πλήθος ακουστικών ερεθισμάτων , που του προξενούν μια ένταση παρόμοια με εκείνη του αρχέγονου προγλωσσικού φόβου . Ωστόσο , οι τυπικές δομές της μουσικής τάξης επιτρέπουν στο αναπτυγμένο Εγώ να υπερνικήσει το φόβο ή την ένταση που δημιουργήθηκε . Στο στάδιο της λύσης της ψυχικής έντασης , η ενέργεια που καταναλώθηκε γίνεται αντιληπτή ως ευχάριστο συναίσθημα . Ο Willms θεωρεί το ρυθμό ένα ναρκισσιστικό γεγονός της libido , όπου συνδέονται η αναστολή και η έκλυση ενέργειας ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου, 1999).

Στη μουσικοθεραπεία προσφέρεται η δυνατότητα εκπλήρωσης αναγκών που δεν ικανοποιήθηκαν κατά την παιδική ηλικία . Ο Willms υποστηρίζει επίσης ότι είναι δυνατόν να επαναφέρουμε το άτομο συμβολικά σε μια ικανοποιητική προγλωσσική κατάσταση επικοινωνίας , όπου μπορεί να αναπτυχθεί μια αρχέγονη εμπιστοσύνη απαραίτητη για τη διαμόρφωση ενός σταθερού πυρήνα του Εγώ ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

Ο Kohut εντοπίζει στη μουσική τις εξής τρεις λειτουργίες :

1. Συναισθηματική κάθαρση στις ανεκπλήρωτες επιθυμίες .
2. Έλεγχο , με τη μορφή παιχνιδιού , μιας απειλής που προκαλεί τραύμα .
3. Υποταγή με ευχαρίστηση σε κανόνες ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

Ο Noy υποστηρίζει ότι μια ψυχαναλυτική θεώρηση στις τέχνες βασίζεται:

1. Στη libido σαν πηγή ενέργειας .
2. Στο μετασχηματισμό του ασυνείδητου περιεχομένου σε αναλογία με τα όνειρα , τη φαντασία , το humor .
3. Την επικράτηση των εξιδανικευτικών μηχανισμών .
4. Τη σχετική ευπλαστικότητα των απωθητικών μηχανισμών ( Παπαμιχαήλ , 1985 ).

Η μουσική είναι γλώσσα που αναπαριστά περισσότερο τη συναισθηματική ζωή και αποτελεί ένα μέσο για να φθάσουμε στο ασυνείδητο ( Παπαμιχαήλ , 1985 ).

Το Προεγώ εξυπηρετείται μουσικά μιας και οι ενορμήσεις ικανοποιούνται μετατρέπομενες σε συναισθηματική εμπειρία . Το Εγώ εξυπηρετείται από τη μουσική από τη στιγμή που θα αποκτηθεί ο έλεγχος των επί μέρους μουσικών παραμέτρων , θα γίνει κατανοητή η μουσική και θα ειδωθεί σαν ένα είδος παιχνιδιού . Τέλος το Υπερεγώ εξυπηρετείται από τη μουσική από τη στιγμή που ο άνθρωπος – μουσικός υπακούει , άλλοτε μάλιστα σχολαστικά , σε ορισμένους κανόνες είτε εκτελώντας , είτε

συνθέτοντας , είτε εκφράζοντας την πιθανή « *πρωκτική προσωπικότητα του* » μέσα από το ρεπερτόριο του και τη σχέση του με το μουσικό του όργανο ( Παπαμιχαήλ , 1985 ).

Το κλειδί στη μουσικοθεραπεία ψυχαναλυτικής κατεύθυνσης είναι η παραδοχή ότι το ασυνείδητο περιεχόμενο της μουσικής εμπειρίας όπως και η προσέγγιση της σ'αυτή , πρέπει να γίνουν συνειδητά μέχρι του σημείου που ο θεραπευόμενος θα αποκτήσει μεγαλύτερο βαθμό αυτογνωσίας ( Παπαμιχαήλ , 1985 ).

Στην αμιγή μουσικοθεραπεία , όπου η μουσική εμπειρία αυτή καθ'εαυτή είναι σε θέση να προωθήσει αλλαγές και έξω από το μουσικοθεραπευτικό δωμάτιο , δεν είναι απαραίτητη η συζήτηση και έκφραση της μουσικής εμπειρίας με λόγια . Αυτός ο τύπος της μουσικοθεραπείας εφαρμόζεται κυρίως στα παιδιά και όχι στους ενήλικες και μάλιστα νευρωτικούς . Ο θεραπευόμενος συχνά καθοδηγείται από το θεραπευτή να κοιτάξει προς τα πίσω και να ξεκαθαρίσει τις δυναμικές που εμφανίστηκαν με αφορμή τη μουσική έκφραση . Αυτή η εργασία μπορεί να φωτίσει και άλλες πλευρές της προσωπικότητας του θεραπευόμενου . Καθώς ο θεραπευόμενος « *δουλεύει* » τις συγκρούσεις του μουσικά και λεκτικά με αφορμή τη μουσική εμπειρία , την ταύτιση του μ'αυτή και την υποστηρικτική σχέση θεραπευτή – θεραπευόμενου που του προσφέρεται , κατορθώνει να αποκτά ένα καινούργιο ρεπερτόριο στην ικανότητα του να προσεγγίζει και να απαρτιώνει τη μουσική εμπειρία . Αυτή η « *συναισθηματική εναισθησία* » συχνά φέρνει με τη σειρά της και « *εξωμουσική αλλαγή* » ( Παπαμιχαήλ , 1985 ).

Ο Wolberg στην « *Τεχνική της Ψυχοθεραπείας* » βλέπει τη μουσικοθεραπεία να μπορεί να λειτουργήσει με τρεις μορφές :

- 1) Υποστηρικτική Θεραπεία. ( Ενδυνάμωση υπαρχόντων αμυνών , δημιουργία καινούργιων και καλύτερων μηχανισμών για τη διατήρηση ή επανάκτηση του αισθήματος ελέγχου και της ψυχικής ισορροπίας ) .
- 2) Ενδοσκοπική Θεραπεία με επαναμαθησιακούς στόχους . ( Εδώ γίνεται αύξηση της αυτογνωσίας ως προς τις πιο σοβαρές συγκρούσεις , προσπάθεια για επαναπροσαρμογή , τροποποίηση των στόχων και διατήρηση των υπαρχόντων δημιουργικών δυνατοτήτων του θεραπευόμενου ) .
- 3) Ενδοσκοπική Θεραπεία με επαναδομικούς στόχους . ( Εδώ γίνεται αύξηση της αυτογνωσίας ως προς τις ασυνείδητες συγκρούσεις με προσπάθεια να αναδιοργανωθεί η χαρακτηριστική δομή και να διευρυνθεί η προσωπικότητα του θεραπευόμενου με την ανάπτυξη καινούργιων προσαρμοστικών δυνατοτήτων ) ( Παπαμιχαήλ , 1985 ).

Ο Ε. Αϊν υποστηρίζει ότι η μουσική επικοινωνία είναι μια δύναμη που ενώνει τους ανθρώπους . Έτσι σαν μέσο , χρησιμοποιείται για να « *δεθεί* » και να εκφραστεί η ομάδα ( Παπαμιχαήλ , 1985 ).

Οι Mitchell και Zanker υποστηρίζουν ότι το ενεργό τραγούδι συγκολλά περισσότερο την ομάδα από την παθητική ακοή . Οι Frances και Schiff παρατήρησαν ότι στους εφήβους ήταν κοινωνικά αποδεκτό να « *πυροδοτούνται* » από τα τραγούδια ενώ ήταν λιγότερο αποδεκτό να μοιράζονται τα ίδια συναισθήματα ανοιχτά μέσα στην ομάδα . Ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι αλληλοαντιδράσεις που γίνονται μέσα σε μια ομάδα . Ο Rosenbaum παρατηρεί ότι :

*« Το τραγούδι που συνθέτει μέλος της ομάδας μπορεί να είναι ένας τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων μεταβίβασης προς το θεραπευτή » .*

Ο Aйн υποστηρίζει ότι αν ένα άτομο ζητήσει από ένα άλλο να τραγουδήσει ένα τραγούδι μαζί του , αυτό μπορεί να είναι μια ένδειξη « *ζευγαρώματος* » μέσα στην ομάδα . Αν πάλι ένας θεραπευόμενος αρχίσει ξαφνικά να παίζει ένα όργανο , αυτό θα μπορούσε να θεωρηθεί σαν φυγή από το έργο της ομάδας . Αν πάλι είναι σιωπηλός , τότε έχει τη δυνατότητα της ενεργητικής ακρόασης και έτσι νοιώθει μέρος της ομάδας (Παπαμιχαήλ , 1985 ) .

Η μουσική είναι κατά κύριο λόγο μια μορφή επικοινωνίας με συγκινησιακό χαρακτήρα . Αποτελεί δηλαδή μη γλωσσικό ή προγλωσσικό μέσο επικοινωνίας και μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο σε περιπτώσεις διαταραχής των ανθρωπίνων σχέσεων ή της επικοινωνίας (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

#### **1.4 Η διανοητική επίδραση της μουσικής**

Το επίπεδο του νου το οποίο μας είναι περισσότερο οικείο είναι η γνωστική λειτουργία ή αλλιώς , η γραμμική σκέψη . Αυτό το επίπεδο διανοητικής δραστηριότητας , που επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις αισθητηριακές πληροφορίες , τις συναισθηματικές αντιδράσεις και τη φροντίδα για την εξασφάλιση της επιβίωσης και της ευημερίας μας , μπορεί να κυριαρχήσει πάνω στις υπόλοιπες διανοητικές λειτουργίες με τη σχεδόν ασταμάτητη ροή του εσωτερικού μονολόγου – απανωτές σκέψεις , που ασκούν υπνωτιστική επίδραση επάνω μας . Ωστόσο , αποτελεί μια μόνο όψη των διανοητικών μας ικανοτήτων , έστω κι αν μ'αυτή είμαστε περισσότερο εξοικειωμένοι , επειδή η προσοχή των εκπαιδευτικών μας συστημάτων είναι σταθερά προσανατολισμένη επάνω της . Εκτός απ'αυτή , διαθέτουμε και την διαισθητική , ολιστική και συμβολική διανοητική λειτουργία , η οποία συνδέεται με το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου . Από εκεί πηγάζουν οι καλλιτεχνικές ιδέες και οι διαισθητικές ενοράσεις . Η διαισθητική και η γνωστική πλευρά της διανοητικής μας λειτουργίας συνδέονται μεταξύ τους μέσω συστημάτων αναμετάδοσης που υπάρχουν στον εγκέφαλο . Το ιδανικό θα ήταν να είναι και οι δύο ανά πάσα στιγμή σε ετοιμότητα ( McClellan , 1997 ) .

Οποιαδήποτε ενεργή ενασχόληση με τη μουσική , σε επίπεδο σύνθεσης , εκτέλεσης ή ακρόασης , απαιτεί τη συμμετοχή και των δύο ημισφαιρίων και γι'αυτό εξισορροπεί τις δύο πλευρές της νοητικής λειτουργίας . Αυτό είναι περισσότερο εμφανές όσο αφορά το δημιουργικό σκέλος της μουσικής αφού τα πολυσυζητημένα οφέλη που αντλούμε από τη σύνθεση και εκτέλεση μουσικής έχουν καταγραφεί αφειδώς στις εκπαιδευτικές και μουσικοθεραπευτικές επιθεωρήσεις . Όμως , είναι πολύ πιο δύσκολο να παρατηρήσουμε τι πραγματικά συμβαίνει μέσα στο μυαλό την ώρα που ακούμε μουσική , γιατί εδώ έχουμε να κάνουμε με μια ιδιαίτερα προσωπική , εσωτερική λειτουργία που δεν προσφέρεται για εξωτερική παρακολούθηση . Μέσα από μελέτες έχει διαπιστωθεί πως είναι αδύνατο δύο διαφορετικοί άνθρωποι που ακούν με τον ίδιο τρόπο την ίδια μουσική εκτέλεση , ακόμα και ο ίδιος άνθρωπος είναι αδύνατο ν'ακούσει με τον ίδιο ακριβώς τρόπο την ίδια ηχογραφημένη σύνθεση , σε διαφορετικές περιστάσεις (McClellan , 1997).

Όταν ακούμε μουσική , ο ασταμάτητος χείμαρρος του εσωτερικού μονολόγου καταλαγιάζει κι αρχίζουμε να παρακολουθούμε την γραμμική ανάπτυξη της μελωδικής γραμμής . Όταν συνειδητοποιήσουμε την ύπαρξη των συμπληρωματικών στοιχείων της σύνθεσης – π.χ αρμονική κίνηση , ρυθμική ανάπτυξη , αντιστικτικές μελωδίες , αλλαγές στη σύσταση - αρχίζουμε έναν συνεχή συσχετισμό των μελωδικών γραμμών με τη μουσική τους υποστήριξη , διαχωρίζοντας τα επιμέρους συστατικά από το γενικό καλούπι και στη συνέχεια επανεντάσσοντας το καθένα ξεχωριστά στα δομικά σχήματα που αρχίζουν να διαφαίνονται (McClellan , 1997).

Στη συνέχεια , οι πληροφορίες αυτές αποθηκεύονται στη μνήμη μας , η οποία κάνει ασταμάτητα συσχετισμούς , επηρεάζοντας τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε κάθε νέα μουσική πληροφορία που συναντάμε . Αλλά και κάθε καινούρια πληροφορία , με τη σειρά της , επηρεάζει τη μνήμη μας κι επομένως τον τρόπο με τον οποίο θα αντιληφθούμε το επόμενο μουσικό γεγονός . Για να γίνουν όλ' αυτά ακόμα μετακινούμαστε συνεχώς μπρος – πίσω , από τη γνωστή μας γνωστική , γραμμική αντίληψη στην ολιστική , διαισθητική , προκειμένου να αφομοιώσουμε τα νέα σχήματα που συναντάμε . Η ισορροπία των δύο πλευρών της διανοητικής λειτουργίας έχει ουσιώδη σημασία για τη μουσική ακρόαση και η όλη διαδικασία είναι ακαριαία , μη λεκτική και αυτόματη (McClellan , 1997).

Η μουσική απορροφά το συνειδητό με τα θέλγητρα της . Όσο ασχολούμαστε μαζί της , ο εσωτερικός μονόλογος ελαττώνεται , ενώ μπορεί να εμφανιστούν νοερές εικόνες . Σ'αυτό το επίπεδο συγκέντρωσης , η συμμετοχή μας είναι διανοητικού και αισθητικού χαρακτήρα . Όσο πιο έντονη είναι η συμμετοχή στη μουσική , τόσο ατονεί η συνείδηση της ατομικής μας προσωπικότητας . Όταν η συμμετοχή μας πλησιάζει το στάδιο της πλήρους βύθισης στη μουσική , φτάνουμε στο υπερατομικό επίπεδο του υπερ-συνειδητού , όπου η συνειδητή συγκέντρωση της

προσοχής αντικαθίσταται από μια κατάσταση διευρυμένης αντίληψης . Οι νοερές εικόνες υποχωρούν κι αρχίζουμε να βιώνουμε τη μουσική ως κύματα εναλλασσόμενων μοτίβων , που δημιουργούν κίνηση ( McClellan , 1997 ).

Όταν υπερβούμε τη συνείδηση της ατομικότητας και τα ατομικά συναισθήματα , φτάνουμε στο φιλοσοφικό επίπεδο ακρόασης της μουσικής . Υπερβαίνοντας και το φιλοσοφικό επίπεδο , φτάνουμε σ'ένα επίπεδο όπου όλοι οι ήχοι γίνονται αντιληπτοί ως συμπληρωματικά στοιχεία του απείρου . Στο επίπεδο αυτό , κάθε μουσική έκφραση , κάθε ήχος , κάθε χειρονομία και σιωπή μας κοινωνούν την ουσία μιας άχρονης και βαθιάς χαράς . Ακόμα πιο πέρα , βρίσκεται το άπειρο της απόλυτης σιωπής , όπου ακόμα κι η μουσική σβήνει ( McClellan , 1997 ).

Πολλοί ερευνητές ασχολήθηκαν με την αισθητική της μουσικής κι επιχείρησαν να κατανοήσουν τους λόγους για τους οποίους μας έλκουν ορισμένα είδη μουσικής και συγκεκριμένοι συνθέτες . Πολλές θεωρίες έχουν διατυπωθεί . Μια από αυτές υποστηρίζει πως υπάρχει άμεση επικοινωνία μεταξύ του ασυνείδητου του συνθέτη και του ακροατή , το οποίο εκφράζεται μέσω της μουσικής . Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή , μας έλκει η μουσική συνθετών των οποίων οι ασυνείδητες μνήμες εκφράζουν εμπειρίες της συναισθηματικής τους ζωής και αισθήματα που είναι παρόμοια ή κατά κάποιο τρόπο , σχετικά με τα δικά μας . Στο επίπεδο του συλλογικού ασυνείδητου , αυτή η θεωρία μπορεί να ερμηνεύσει την κοινωνική φάση της συμμετοχής του ακροατηρίου στις μουσικές συναυλίες , καθώς και τη σημασία της μουσικής σε θρησκευτικού και εθνικού χαρακτήρα τελετές . Από αυτή την άποψη , η μουσική μας επηρεάζει πολύ περισσότερο απ'ότι οι λέξεις και προσφέρει στους μουσικούς τη δυνατότητα να ασκούν πολύ ισχυρότερη επιρροή στους ανθρώπους απ'ότι οι περισσότεροι πολιτικοί ηγέτες ή οι εθνικές ιδεολογίες ( McClellan , 1997 ).

Η μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τρεις διαφορετικούς τρόπους σε συνάρτηση με τις καταστάσεις του μυαλού . Ο πρώτος αφορά τη διατήρηση της « κανονικής κατάστασης εγρήγορσης » , σε περίπτωση που επιδιώκεται η επαγρύπνηση και η αποφυγή καταστάσεων όπως ο ύπνος , ο ρεμβασμός , η έκσταση , η υπερδιέγερση ή η αποδόμηση της . Υπάρχουν ορισμένα είδη μουσικής κατάλληλα να χρησιμοποιηθούν για τη μελέτη , την οδήγηση οχημάτων ή την παρατεταμένη ενασχόληση με μονότονες δραστηριότητες . Η μουσική που χρησιμοποιείται γι'αυτούς τους σκοπούς βοηθά την αύξηση της διανοητικής συγκέντρωσης και μειώνει τον κίνδυνο ατυχημάτων . Εφαρμογές της απαντώνται στον εργασιακό και βιομηχανικό τομέα , όπου χρησιμοποιείται για να δημιουργήσει μια χαλαρή εργασιακή ατμόσφαιρα ( McClellan , 1997 ).

Μια δεύτερη εφαρμογή της μουσικής είναι η διακοπή αρνητικών καταστάσεων της συνείδησης όπως η ληθαργία , η υστερία , η

παλινδρόμηση και η αποδόμηση ή η μεταβολή άλλων καταστάσεων που θεωρούνται ανεπιθύμητες σε μια δεδομένη περίσταση . Για παράδειγμα , η μουσική μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά να επανέλθει ένα άτομο που έχει πέσει σε έκσταση στην « *συνήθη κατάσταση εγρήγορσης* » ή να χαλαρώσει κάποιον που βρίσκεται σε υπερδιέγερση ( McClellan , 1997 ).

Η τρίτη εφαρμογή της μουσικής αφορά τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος , μέσα στο οποίο το άτομο μπορεί να βιώσει κάποια επίπεδα της συνείδησης που θεωρείται ότι συντελούν στην πνευματική του υγεία και χαρίζουν μια δημιουργική και πλούσια σε εμπειρίες ζωή . Τα τελευταία χρόνια , αυτή η χρήση της μουσικής έχει εξελιχθεί σε μια νέα μορφή μουσικοθεραπείας , την οποία εφαρμόζουν επαγγελματικά όλο και περισσότεροι θεραπευτές . Η Helen Bonny που την ανέπτυξε την ονόμασε υποβολή νοερών εικόνων δια της μουσικής ( Guided Affected Imagery with Music ) . Η Bonny και οι συνεργάτες της ίδρυσαν το Institute for Consciousness and Music ( Ινστιτούτο για τη Συνείδηση και τη Μουσική ) με σκοπό την ανάπτυξη της έρευνας και την εκπαίδευση θεραπευτών στη μεθοδολογία της . Η τεχνική αυτή αναπτύχθηκε αρχικά από τον Hanscarl Leuner , ως μια μέθοδος δημιουργίας νοερών εικόνων με τη βοήθεια της φαντασίας . Η διαδικασία περιλαμβάνει χαλάρωση του σώματος , αυτοσυγκέντρωση και νοερή απεικόνιση μιας σκηνής με την καθοδήγηση του θεραπευτή . Στην αρχή αναπτύχθηκε ως θεραπευτικό εργαλείο για τη βοήθεια των ψυχικά ασθενών , στη συνέχεια όμως , χρησιμοποιήθηκε και στους διανοητικά υγιείς , με στόχο να εξοικειωθούν με τα « *μη συνήθη* » επίπεδα της συνείδησης τους , βιώνοντας τα σε ένα ασφαλές περιβάλλον . Σύμφωνα με την Helen Bonny , σκοπός της μεθόδου είναι :

- Η εξερεύνηση του εσώτερου εαυτού μας .
- Η ανάπτυξη της αυτοσυνείδησης .
- Η αποσαφήνιση των προσωπικών αξιών .
- Η απελευθέρωση μπλοκαρισμένων πηγών ψυχικής ενέργειας .
- Η ενίσχυση του πνεύματος της ομαδικότητας .
- Η βαθιά χαλάρωση .
- Ενθάρρυνση θρησκευτικών εμπειριών ( McClellan , 1997 ) .

Σύμφωνα με την Helen Bonny πρόκειται για μια εμπειρία που μας εισάγει:

« *Στις οδούς της ενόρασης και της δημιουργικότητας , στα κέντρα της αυτοπραγμάτωσης και της αυτοεκτίμησης , στα στρώματα της μνήμης και των ονείρων , στη σφαίρα των θρησκευτικών και διαπροσωπικών βιωμάτων* » ( McClellan , 1997 ) .

Η μέθοδος αυτή στοχεύει να οδηγήσει το άτομο από τη « *συνήθη κατάσταση εγρήγορσης* » στον πλούτο των τεσσάρων επιπέδων της « *διευρυμένης συνείδησης* » : αισθητηριακό , αναπολητικό-αναλυτικό , συμβολικό και επίπεδο τελείωσης . Γενικά , οι τροποποιημένες

καταστάσεις της συνείδησης παραμένουν επικεντρωμένες στο « *Εγώ* » . Δηλαδή , τόσο ο εξωτερικός κόσμος , όπως τον αντιλαμβανόμαστε , όσο και ο εσωτερικά βιωμένος κόσμος αξιολογούνται με βάση τη σχέση τους με τον « *Εαυτό* » . Στο βαθμό που ισχύει αυτό , η ακρόαση μουσικής με τη μέθοδο υποβολής νοερών εικόνων είναι βασικά μια σωματική , συναισθηματική και διανοητική εμπειρία στη διάρκεια της οποίας το άτομο , ο « *Εαυτός* » , δεν παύει να βρίσκεται στο επίκεντρο της προσοχής . Κατά συνέπεια , όσοι συμμετάσχουν σ' αυτή την εμπειρία , μπορούν να είναι βέβαιοι πως η ακρόαση μουσικής σε μια τροποποιημένη κατάσταση της συνείδησης , θα δραστηριοποιήσει το σύνολο των αντιληπτικών τους ικανοτήτων και θα προκαλέσει την πλήρη συμμετοχή όλων των διαστάσεων του « *Εαυτού* » τους , χωρίς να τους οδηγήσει σε πλήρη απώλεια της συνείδησης . Σκοπός της μεθόδου είναι να ενισχυθεί η εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του , πράγμα που από μόνο του μπορεί να έχει θετική θεραπευτική αξία , σε μια κοινωνία που πολύ συχνά καταρρακώνει την αυτοεκτίμηση μας και μας κάνει να νιώθουμε ανίκανοι να ορίσουμε το προσωπικό μας πεπρωμένο και την εξέλιξη μας ( McClellan , 1997 ) .

Το « *Εγώ* » αρχίζει να παραιτείται από την ατομική του ταυτότητα μόνο στο στάδιο της τελείωσης της διευρυμένης συνείδησης . Στην τελική φάση ο « *Εαυτός* » πρέπει να εγκαταλειφθεί , γιατί όσο υπάρχει το βίωμα του « *Εγώ* » σημαίνει πως δεν έχουμε φτάσει ακόμα στην υπέρτατη κατάσταση , που είναι ανώτερη κι απ' τη βιωματική εμπειρία . Το παράδοξο είναι πως το ίδιο μέσο που μας διευκολύνει να βιώσουμε τις « *διευρυμένες* » καταστάσεις , δηλαδή το « *Εγώ* » , είναι αυτό που μας εμποδίζει να τις υπερβούμε όσο είναι παρούσες οι νοερές εικόνες της φαντασίας , γιατί αυτός που φαντάζεται είναι πάντοτε ο « *Εαυτός* » . Μόνο όταν υποχωρήσουν ακόμα κι οι νοερές εικόνες , είμαστε έτοιμοι να υπερβούμε αυτό το επίπεδο της συνείδησης . Οι νοερές εικόνες είναι στην πραγματικότητα κατασκευές του ασυνείδητου και ίσως να εκδηλώνονται ως μια προσπάθεια του « *Εγώ* » να προστατευτεί από τη διάλυση του , που πραγματοποιείται μέσα , δια μέσου και πέραν της μουσικής . Ο υπέρτατος στόχος της μουσικής εμπειρίας είναι να προχωρήσει τελικά πέρα από τη συνείδηση του εαυτού , να αγγίξει το άχρονο της αιωνιότητας ( McClellan , 1997 ) .

### **1.5 Η πνευματική επίδραση της μουσικής**

Όπως ακριβώς η μουσική μας επηρεάζει σωματικά , συναισθηματικά και διανοητικά , έτσι μας επηρεάζει και σε πνευματικό επίπεδο . Σε αντίθεση , όμως , με τις τρεις πρώτες επιδράσεις , η πνευματική της επίδραση είναι αθροιστική . Ενώσω ακούμε μουσική , οι

εσωτερικοί σωματικοί ρυθμοί μας υφίστανται μεταβολές , καθώς οι δονήσεις των ήχων συντονίζουν τον οργανισμό μας . Επίσης , όπως γνωρίζουμε , η αντίδραση μας στη μουσική έχει και συναισθηματική διάσταση και κατά τη διάρκεια της ακρόασης επηρεάζονται οι διαθέσεις και τα αισθήματα μας . Ομοίως , τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου μας δραστηριοποιούνται στην επεξεργασία και την ερμηνεία του νοήματος της . Και οπωσδήποτε , το μυαλό μας συγκεντρώνεται σ'αυτή . Ωστόσο , τα αποτελέσματα αυτά δεν διαρκούν για πολύ και συνήθως μισή ώρα αφού τελειώσει η μουσική έχουμε επανέλθει στη συνηθισμένη σωματική , συναισθηματική και διανοητική μας δραστηριότητα ( McClellan , 1997).

Ωστόσο , κάτι από τη μουσική παραμένει μέσα μας : σίγουρα η ανάμνηση της , αλλά και πέρα από αυτό , μια απροσδιόριστη ουσία που διαποτίζει τον εσωτερικό μας κόσμο , επηρεάζοντας την αντίληψη που διαμορφώνουμε για τον εξωτερικό κόσμο . Η συνεχής ακρόαση του ίδιου είδους μουσικής ή η ενεργή συμμετοχή στη δημιουργία και την εκτέλεση της ενισχύει αυτή την επίδραση και μπορεί , εν κατακλείδι , να έχει ως αποτέλεσμα μια μόνιμη αλλαγή μέσα μας , επηρεάζοντας τη σχέση μας με τον έξω κόσμο – τα γεγονότα , τους ανθρώπους και το φυσικό περιβάλλον . Μετά από μια παρατεταμένη χρονική περίοδο ενασχόλησης μπορεί τα χαρακτηριστικά της μουσικής ν' αρχίσουν να αντικατοπτρίζονται στις κινήσεις , την ομιλία και την αντίληψη που έχουμε για το χρόνο , αντανακλώντας την εσωτερική επίδραση της μουσικής με την οποία ασχολούμαστε ( McClellan , 1997 ).

Όπως η τροφή συντηρεί το σώμα , έτσι και η μουσική επηρεάζει την κατάσταση της πνευματικής υγείας και τη ζωτικότητα της ψυχικής ενέργειας . Αν το πνεύμα και η ψυχή βρίσκονται σε αρμονία και ισορροπία , αν είναι σφριγηλά και γεμάτα από την ενέργεια της ζωής , είμαστε λιγότερο επιρρεπείς σε ασθένειες και στις αρνητικές μορφές σκέψης και συναισθηματικής ενέργειας που υπάρχουν γύρω μας . Αν αληθεύει ότι , από υλική άποψη , είμαστε ότι τρώμε , τότε ισχύει εξίσου πως , από πνευματική άποψη , είμαστε ότι ακούμε . Ωστόσο , όπως μπορεί να μην έχουμε συνειδητοποιήσει τη συσσωρευτική επίδραση όσων τρώμε , έτσι ίσως δεν έχουμε ευαισθητοποιηθεί στην επίδραση του ήχου πάνω στα πρότυπα των εσωτερικών μας δονήσεων . Κάτω από την επιφάνεια των ρυθμών και της ποικιλίας των μουσικών τόνων υπάρχει το λεπτότερο επίπεδο της δόνησης , που αποτελεί την ουσία της μουσικής . Αυτή ακριβώς η εσωτερική δόνηση , που προκαλεί η ενέργεια της μουσικής , μας χαρίζει την πνευματική αρμονία και συνεπώς , αποτελεί τη βαθύτερη πηγή της θεραπευτικής δυναμικής της ( McClellan , 1997 ).

Αν η μουσική μας επηρεάζει πνευματικά – σε ένα επίπεδο που υπερβαίνει τη σφαίρα των προσωπικών συναισθημάτων - τότε το είδος μουσικής που δεχόμαστε καθημερινά μπορεί να επηρεάζει τόσο την ψυχική όσο και την πνευματική μας υγεία . Γιατί το είδος μουσικής που αποτελεί

τη σταθερή μας μουσική « διατροφή » εξακολουθεί ν'αντηχεί μέσα στο πνεύμα ακόμα κι όταν σταματήσει η επίδραση του πάνω στο σώμα , στο νου ή στα συναισθήματα . Με αυτή την έννοια , σε πνευματικό επίπεδο , τα αποτελέσματα της μουσικής είναι συσσωρευτικά και μπορούν , με το πέρασμα του χρόνου , είτε να μας ενισχύσουν είτε να μας εξασθενίσουν . Επίσης , η μουσική που ακούμε μέσα στο μυαλό μας μπορεί να είναι εξίσου σημαντική με τη μουσική που ακούμε με τ'αυτιά μας . Γιατί , ακόμα κι όταν σταματά ν'ακούγεται , η επίδραση της συνεχίζει να συντονίζει τον εσωτερικό μας κόσμο και συνεπώς , διεισδύει στο μυαλό μας , κατευθύνει την συναισθηματική μας ζωή , ρυθμίζει τη σωματική μας ενέργεια και εντέλει , επηρεάζει τους πνευματικούς μας προσανατολισμούς και τη γενικότερη υγεία μας ( McClellan , 1997 ).

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

## ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

### 2.1 Τι είναι η μουσικοθεραπεία

« Η μουσική εξημερώνει τα ήθη » . Η γνωστή αυτή έκφραση που υπάρχει σε πολλές γλώσσες , ανταποκρίνεται σε μια μεγάλη αλήθεια που επιβεβαιώθηκε διαχρονικά μέσα από την εξέλιξη της ανθρώπινης κοινωνίας ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Οι σύγχρονοι επιστήμονες που ασχολούνται με τις ανθρώπινες σχέσεις , εμπνέονται στην προκειμένη περίπτωση από τη σοφία των λαών , προσπαθώντας να βρουν ευαίσθητους και αποτελεσματικούς τρόπους για να πλησιάσουν και να βοηθήσουν τον άνθρωπο ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Μέσα σ' αυτό το πνεύμα ερευνάται η επίδραση της μουσικής στην ανθρώπινη ψυχολογία , μια έρευνα που άρχισε από πολύ παλιά , αλλά γίνεται συστηματικά , στοιχειοθετημένη από επιστημονικά δεδομένα , τα τελευταία 40 χρόνια ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Την εφαρμογή των διαπιστώσεων αυτών των ερευνών για σκοπούς θεραπευτικούς και παιδαγωγικούς , την ονομάζουμε μουσικοθεραπεία .

« Μουσικοθεραπεία » : Λέξη σύνθετη από τις λέξεις μουσική και θεραπεία που και οι δύο είναι έννοιες πολύ πλατιές , δύσκολες και αρκετά διαφορετικές ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Η λέξη *θεραπεία* προϋποθέτει αρρώστια σωματική ή ψυχική . Τα όρια όμως ανάμεσα στην υγεία και στην ψυχική κυρίως αρρώστια δεν είναι πάντα σαφή . Κάθε εποχή , ανάλογα με την νοοτροπία που επικρατεί , δίνει άλλο νόημα στην αρρώστια . Στη συγκεκριμένη περίπτωση , όταν μιλάμε για θεραπεία , παίρνουμε τη λέξη αυτή στην πολύ πλατιά της έννοια και εννοούμε κάθε προσπάθεια που θα μπορούσε ν'απαλύνει τον ανθρώπινο πόνο ( κάθε είδους πόνο ) , κάθε προσπάθεια που έχει σαν στόχο ν'αποκαταστήσει την επαφή και την επικοινωνία ανάμεσα στους ανθρώπους , κάθε απόπειρα για μια εκπαίδευση που πάει βαθύτερα από το να δώσει απλώς κάποιες συγκεκριμένες γνώσεις ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Έχει εκφρασθεί η άποψη πως η « *ψυχική αρρώστια είναι η αρρώστια μιας ψυχής που έχασε την ελευθερία της* » . Θα λέγαμε πως είναι η αρρώστια μιας ψυχής που έχασε το τραγούδι της αλλά και τη δυνατότητα ν'ακούει το

τραγουδι των άλλων . Μιας ψυχής που έχασε τη μουσική της ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Όταν μιλάμε για *μουσική* , εννοούμε πάλι , όλα τα στοιχεία που μπορούμε να συλλάβουμε , κυρίως με την ακοή , αλλά και με άλλες αισθήσεις μας , όπως η αφή ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Μουσική ονομάζεται η αρμονική συναρμολόγηση των ήχων και κατ'αυτή την έννοια είναι η τέχνη που έχει ως υλικό της τους ήχους (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

Η μουσική , σύμφωνα με τον Debussy , είναι η πιο ευγενική από τις τέχνες , γιατί δίνει στην ανθρώπινη ψυχή τη δυνατότητα να εκφρασθεί τελείως ελεύθερα , δίχως να περιορίζεται από σύμβολα όπως τα χρώματα ή οι λέξεις . Χάρη στο μεταβλητό χαρακτήρα που τη διακρίνει , η μουσική μεταπλάθεται συνέχεια ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Αρχικά , μια μουσική σύνθεση επηρεάζεται από την ιστορική στιγμή , από τις κοινωνικοπολιτιστικές συνθήκες , από την ατμόσφαιρα και τη νοοτροπία της εποχής . Ύστερα , στη μουσική ερμηνεία επιδρά η προσωπικότητα του μαέστρου και των μουσικών που την εκτελούν . Αλλά ο ακροατής είναι αυτός που θα της δώσει την τελειωτική της μορφή , ανάλογα με τον τρόπο που τη συλλαμβάνει . Κάθε ακροατής τη συλλαμβάνει διαφορετικά , ανάλογα με την προσωπικότητα του και διάφορους άλλους παράγοντες ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Η μουσική έκφραση επιτρέπει ακόμα τη συνήχηση – συνύπαρξη διαφορετικών ήχων , αντιφατικών συναισθημάτων και μ'αυτή την έννοια ανταποκρίνεται στην πολυπλοκότητα του ανθρώπινου ψυχισμού , αφού οι ανθρώπινες τάσεις και επιθυμίες χαρακτηρίζονται συχνά από την αντιφατικότητα . Γι'αυτό μια μουσική σύνθεση μπορεί να εκφράσει ψυχικές καταστάσεις , που είναι ίσως αδύνατο να εκφρασθούν με λόγια (Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Μέσα στα πλαίσια των ψυχομουσικών ερευνών , ο όρος μουσική καλύπτει ένα ευρύ πεδίο , στο οποίο περικλείονται τόσο μεμονωμένα μουσικά στοιχεία , όσο και οι πιο περίπλοκες μουσικές συνθέσεις που εκφράζουν όλους τους πολιτισμούς και όλες τις εποχές , από την απόλυτη σιωπή ως τους ήχους που παράγονται στο εσωτερικό του ανθρώπινου σώματος και ως τους ήχους εκείνους που δεν γίνονται αντιληπτοί με την ακοή αλλά με άλλα συστήματα του οργανισμού ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Στη συνέχεια παρατίθενται ορισμοί της έννοιας της μουσικοθεραπείας , με σκοπό να γίνει αντιληπτό το αντικείμενο ενασχόλησης της , οι στόχοι και οι σκοποί της μεθόδου αυτής καθώς και η αποτελεσματικότητά της ως θεραπεία .

Η μουσικοθεραπεία είναι επιστήμη , διαπροσωπική σχέση και τέχνη !

Σαν επιστήμη ενδιαφέρεται για τα μετρήσιμα αποτελέσματα της επίδρασης της μουσικής στην ανθρώπινη φυσιολογία , π.χ. για τη ρύθμιση

του κυκλοφορικού , της αρτηριακής πίεσης , του αναπνευστικού , την μεγαλύτερη ανοχή στο σωματικό πόνο , την μείωση αγχολυτικών και αναισθητικών φαρμάκων , την μείωση προεγχειρητικού άγχους , την πιο γρήγορη ανάρρωση . . . ( Ψαλτοπούλου , 2001 ) .

Σαν διαπροσωπική σχέση δανείζεται μεθόδους και τεχνικές από γνωστές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις προκειμένου να προστατεύσει τη σχέση εμπιστοσύνης Μουσικοθεραπευτή – Πελάτη ( γιατί δεν είναι κατ'ανάγκη ασθενής ) . Χρησιμοποιεί δηλαδή έγκυρο και παγκοσμίως αποδεκτό κώδικα ώστε να εκτιμήσει , αναλύσει , ερμηνεύσει και αξιολογήσει τη θεραπευτική πορεία του πελάτη αλλά και της σχέσης του με τον Μουσικοθεραπευτή ( Ψαλτοπούλου , 2001 ) .

Σαν τέχνη αγγίζει την καλλιτεχνική φύση του ανθρώπου και δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για αυτοπραγμάτωση αφυπνίζοντας την γενετήσια ικανότητα του ανθρώπου για δημιουργική δράση και συνύπαρξη με το περιβάλλον του ( Ψαλτοπούλου , 2001 ) .

Πρόκειται λοιπόν για τη δημιουργική πορεία της σχέσης Μουσικοθεραπευτή – Πελάτη – Μουσικής με σκοπό να οδηγήσει στην ποθητή αλλαγή του τρόπου ζωής του ανθρώπου ( Ψαλτοπούλου , 2001 ) .

Στο Διεθνές Συμπόσιο της 5<sup>ης</sup> Μαΐου 2001 , που έγινε σε συνδιοργάνωση με την Ελληνική Ένωση για τη Μουσική Εκπαίδευση και την UNESCO ( Όμιλο Πειραιώς ) με τίτλο : « *Η θεραπευτική ιδιότητα της Μουσικής – Η μουσική στην Ειδική Εκπαίδευση – Μουσικοθεραπεία* » , η μουσικοθεραπεύτρια , Anna Bemih ανέφερε μεταξύ άλλων :

« *Ο ίδιος ο Jung είπε έπειτα από μια στιγμή ταραχής που του δημιούργησε μια μουσική : “ Αυτό ανοίγει ολόκληρους δρόμους για έρευνα που ποτέ δεν ονειρεύτηκα . . . Νιώθω ότι από εδώ και πέρα η μουσική θα πρέπει να είναι ουσιαστικό κομμάτι κάθε ανάλυσης . Φτάνει μέχρι τη βαθιά αρχετυπική θλίψη , στην οποία εμείς μόνο σπάνια φθάνουμε στην αναλυτική μας δουλειά με ασθενείς ”* » ( Ψαλτοπούλου , 2001 ) .

Ένας από τους παλαιότερους ορισμούς της μουσικοθεραπείας παρουσιάστηκε στη Β.Αμερική . Στις Η.Π.Α η μουσικοθεραπεία διδάσκεται στα Πανεπιστήμια από τη δεκαετία του 1950 και θεωρείται η « *επιστημονική εφαρμογή της μουσικής με θεραπευτικό σκοπό* » . Κάποιοι θεωρητικοί ορίζουν τη μουσικοθεραπεία ως ειδική διαγνωστική μέθοδο της ψυχοθεραπείας , επικεντρωμένη σε ψυχοπαθολογικές ανάγκες , η οποία χρησιμοποιεί ως ειδικό μέσο επικοινωνίας τη μουσική σε σχέση με τον « *αποδέκτη* » , αλλά και « *ενεργητικά για την επίτευξη θεραπευτικών στόχων σε νευρώσεις , ψυχοσωματικές βλάβες , ψυχώσεις και νευροψυχιατρικές παθήσεις* » ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Άλλοι ορισμοί προέρχονται από το χώρο της θεραπευτικής παιδαγωγικής και χαρακτηρίζουν τη μουσικοθεραπεία ως μια « *κατευθυνόμενη εφαρμογή της μουσικής με σκοπό τη θεραπεία , την επανενσωμάτωση , την αγωγή και εξάσκηση ενηλίκων και παιδιών που*

*πάσχουν από σωματικές , νοητικές και ψυχολογικές διαταραχές »* (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

Επομένως , διαφορετική είναι η εφαρμογή της μουσικής στη θεραπεία και διαφορετική στην παιδαγωγική . Στην πρώτη περίπτωση η μουσική επιδρά θεραπευτικά στην ασθένεια και εξαρτάται από τη διάγνωση και τους στόχους της θεραπείας . Αντίθετα , στον παιδαγωγικό τομέα παίζει προληπτικό ( ψυχοπροφυλακτικό ) ρόλο και παράλληλα σταθεροποιεί την υγεία στη φάση της αποκατάστασης του ασθενή ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

Η Μουσικοθεραπεία αποτελεί τη γέφυρα της επικοινωνίας . Είναι ένα ισχυρό και χρήσιμο εργαλείο στην εγκαθίδρυση επικοινωνίας με τα παιδιά - με τους ενήλικες μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την υποστήριξη της μάθησης σε πνευματικές , φυσικές , κοινωνικές και συναισθηματικές περιοχές των αναγκών ( Harcourt , 1988 ).

Η μουσικοθεραπεία τα τελευταία χρόνια έχει εξαπλωθεί , έτσι ώστε πλέον η χρήση της περιλαμβάνει και τη μείωση του πόνου σε ασθενείς με καρκίνο , βελτιώνοντας τις ηθικές και φυσικές ικανότητες σε γηραιούς ασθενείς , επιταχύνοντας την μετεγχειρητική ανάρρωση και συνοδεύοντας τις τεχνικές αναπνοής που λαμβάνουν χώρα κατά την διάρκεια του τοκετού ( Harcourt , 1988 ).

Επιπλέον , η μουσικοθεραπεία διευκολύνει τη δημιουργική έκφραση των ατόμων που δεν μιλούν ή έχουν « *ελλείψεις* » ως προς τις ικανότητες τους για επικοινωνία . Δίνει την ευκαιρία για εμπειρίες που ανοίγουν το δρόμο και δίνουν κίνητρο για μάθηση σε όλα τα « *τμήματα* » λειτουργικότητα . Δημιουργεί την ευκαιρία για θετικές , επιτυχείς και ευχάριστες κοινωνικές εμπειρίες που διαφορετικά δεν θα ήταν διαθέσιμες . Αναπτύσσει τη γνώση για τον εαυτό , για τους άλλους και το περιβάλλον , βελτιώνει τη λειτουργικότητα σε όλα τα επίπεδα , αυξάνει την « *καλή ζωή* » , και ενθαρρύνει την ανεξάρτητη διαβίωση . Ο κύριος σκοπός , όμως , της μουσικοθεραπείας είναι να εμπλέξει ενεργά τα άτομα στην δική τους ανάπτυξη , το « *μεγάλωμα* » τους και την αλλαγή της συμπεριφοράς τους και γι' αυτούς να μεταφέρει τις μουσικές και μη μουσικές ικανότητες τους και σε άλλες πλευρές της ζωής τους , φέρνοντάς τους από την απομόνωση και την μοναξιά σε ενεργή συμμετοχή και ενεργοποίηση στην κοινωνία ( [www . warchild . org](http://www.warchild.org) ).

Μουσικοθεραπεία , σύμφωνα με έναν άλλο ορισμό , είναι η χρήση της μουσικής και των δραστηριοτήτων που σχετίζονται με αυτή ώστε να τροποποιήσει τα ατελέσφορα μαθησιακά πρότυπα , να προωθήσει τη συναισθηματική , πνευματική , κοινωνική και φυσική ανάπτυξη και να αναπτύξει μη μουσικούς στόχους . Η μουσικοθεραπεία είναι ένα δημιουργικό , ευέλικτο και μερικές φορές , αυθόρμητο μέσο που χρησιμοποιεί τη μουσική για να βοηθήσει ανθρώπους όλων των ηλικιών και ικανοτήτων . Η μουσικοθεραπεία είναι ένα επάγγελμα φροντίδας της

υγείας που χρησιμοποιεί τη μουσική για να ενισχύσει την φυσική , ψυχολογική , γνωστική και κοινωνική λειτουργικότητα . Η μουσικοθεραπεία επηρεάζει θετικά τις ζωές εκατοντάδων παιδιών και ενηλίκων κάθε χρόνο . Από ένα παιδί αυτιστικό ως ένα ηλικιωμένο άτομο που συμμετέχει σε χορωδία , η μουσικοθεραπεία μπορεί να κάνει τη διαφορά ανάμεσα στην απομόνωση και την αλληλεπίδραση ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ).

Επιπρόσθετα , μουσικοθεραπεία είναι η χρήση του δημιουργικού αυτοσχεδιασμού στον ήχο , που επιτρέπει το « ξεκλείδωμα » και την ανάπτυξη της εσωτερικής ζωής ( και του δυναμικού αυτής ) έτσι που να μπορεί να σταθεροποιηθεί η επικοινωνία και οι ανθρώπινες σχέσεις χωρίς ενοχές , μέσα σε μια κατάσταση μη απειλητική αλλά ενθαρρυντική (Jennings , 1983 ).

Ακολουθούν ορισμοί της Μουσικοθεραπείας , όπως παρατίθενται από Ενώσεις Μουσικοθεραπείας αρκετών χωρών , όπου η μέθοδος αυτή έχει αρχίσει να χρησιμοποιείται εδώ και αρκετές δεκαετίες και έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη του κοινού , αφού έχει επιδείξει την αποτελεσματικότητά της σε πάρα πολλούς τομείς όπου εφαρμόζεται .

Η Μουσικοθεραπεία όπως , γενικά , ορίζεται από την Αμερικανική Ένωση Μουσικοθεραπείας ( American Music Therapy Association ) είναι :

*« Η ορισμένη χρήση της μουσικής από ένα εξειδικευμένο άτομο για να προκαλέσει θετικές αλλαγές στην ψυχολογική , φυσική , γνωστική ή κοινωνική λειτουργία ατόμων με προβλήματα υγείας ή εκπαίδευσης » .*

Είναι η συστηματική εφαρμογή της μουσικής στην ίαση της φυσιολογικής , ψυχολογικής και κοινωνικής πλευράς μιας αρρώστιας ή ανικανότητας . Η Μουσικοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν διαγνωστικό μέσο , για να αναγνωρίσει προβληματικές περιοχές όπως αναπτυξιακές καθυστερήσεις , συναισθηματικά / ψυχολογικά θέματα , οικογενειακές αλληλεπιδράσεις , έκφραση συναισθημάτων , χειρισμό πόνου και μειωμένης περιβαλλοντικής αντίληψης για άτομα που μιλάνε ή όχι . Μπορεί , επίσης , να ενισχύσει άλλες θεραπευτικές τεχνικές , όπως είναι η εργοθεραπεία και η φυσικοθεραπεία ( [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc) ).

Η Βρετανική Ένωση Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών ( Association for Professional Music Therapists in Great Britain ) ορίζει την Μουσικοθεραπεία ως :

*« Μια μορφή θεραπείας με την οποία δημιουργείται μια αμοιβαία σχέση ανάμεσα στον ασθενή και τον θεραπευτή , που καθιστά δυνατή την πραγματοποίηση αλλαγών στην κατάσταση του ασθενή . Ο θεραπευτής δουλεύει με μια ποικιλία ασθενών , ενήλικες και παιδιά , οι οποίοι μπορεί να έχουν συναισθηματικές , φυσικές , πνευματικές ή ψυχολογικές αναπηρίες . Χρησιμοποιώντας τη μουσική δημιουργικά σε κλινικά πλαίσια , ο θεραπευτής αναζητά να εγκαθιδρύσει μια αλληλεπίδραση , μια μουσική εμπειρία και*

δραστηριότητα που οδηγεί σε ενασχόληση με τους θεραπευτικούς στόχους που καθορίζονται από την παθολογία του ασθενή » ( www . warchild . org ).

Σύμφωνα με την Καναδική Ένωση Μουσικοθεραπείας ( Canadian Association for Music Therapy ) :

« Μουσικοθεραπεία είναι η χρήση της μουσικής που βοηθά την φυσική , ψυχολογική , και συναισθηματική ολοκλήρωση του ατόμου και την θεραπεία αρρώστιας ή αναπηρίας / ανικανότητας . Απευθύνεται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και σε μια ποικιλία από θεραπευτικές μονάδες . Η μουσική έχει μια μη-λεκτική ποιότητα αλλά προσφέρει μια μεγάλη ευκαιρία για λεκτική και φωνητική έκφραση . Ως μέλος μιας θεραπευτικής ομάδας , ο επαγγελματίας μουσικοθεραπευτής συμμετέχει , στην εκτίμηση των αναγκών του πελάτη , στη διαμόρφωση μιας προσέγγισης κι ενός προγράμματος για το άτομο-πελάτη και τότε εφαρμόζει συγκεκριμένες μουσικές δραστηριότητες προκειμένου να προσεγγίσει τους στόχους . Τακτικές εκτιμήσεις αξιολογούν και διασφαλίζουν την αποτελεσματικότητα του προγράμματος . Η φύση της μουσικοθεραπείας δίνει έμφαση στη δημιουργική πλευρά της δουλειάς με ανάπηρα άτομα . Η μουσικοθεραπεία παρέχει μια βιώσιμη και ανθρωπιστική προσέγγιση που αναγνωρίζει και αναπτύσσει τις συνήθως « αχρησιμοποίητες » εσωτερικές πηγές του πελάτη . Οι μουσικοθεραπευτές επιθυμούν να βοηθήσουν το άτομο ν'αποκτήσει μια βελτιωμένη αντίληψη του εαυτού του και σε ευρύτερη έννοια , να βοηθήσουν κάθε άτομο ν'αναπτυχθεί μέσα από τις καλύτερες δυνατότητές του » ( www . warchild . org ).

Γαλλική Ένωση Μουσικοθεραπείας ( French Association for Music Therapy ) Μουσικοθεραπεία είναι : « η χρήση των ήχων και της μουσικής σε μια ψυχοθεραπευτική σχέση » ( www . warchild . org ).

Η Διεθνής Ένωση Μουσικοθεραπείας ( National Association for Music Therapy ) ορίζει ότι μουσικοθεραπεία είναι :

« Η χρήση της μουσικής για την επίτευξη θεραπευτικών σκοπών : την αποκατάσταση , διατήρηση και βελτίωση της πνευματικής και φυσικής υγείας . Είναι η συστηματική χρήση της μουσικής , όπως κατευθύνεται από τον θεραπευτή σε ένα θεραπευτικό περιβάλλον , ώστε να προκαλέσει επιθυμητές αλλαγές στη συμπεριφορά . Τέτοιες αλλαγές καθιστούν ικανό το άτομο που υπόκειται σε θεραπεία να βιώσει μια μεγαλύτερη κατανόηση του εαυτού του και του κόσμου γύρω του , κι έτσι να επιτύχει μια καταλληλότερη προσαρμογή στη κοινωνία . Ως μέλος της θεραπευτικής ομάδας ο επαγγελματίας μουσικοθεραπευτής συμμετέχει στην ανάλυση των προβλημάτων του ατόμου και στο σχεδιασμό των γενικότερων θεραπευτικών στόχων πριν το σχεδιασμό και την διεξαγωγή συγκεκριμένων μουσικών δραστηριοτήτων . Περιοδικές εκτιμήσεις λαμβάνουν χώρα για να καθορίσουν την αποτελεσματικότητα των διαδικασιών που ακολουθούνται » ( www . warchild . org ).

Η Λέσχη Μουσικοθεραπείας της Ν . Ζηλανδίας αναφέρει ότι :

*« Η μουσική είναι ένα δυνατό και χρήσιμο εργαλείο ώστε να εγκαθιδρυθεί επικοινωνία με τα παιδιά και τους ενήλικες , υποστηρίζοντας τη μάθηση σε διανοητικές , φυσικές , κοινωνικές και συναισθηματικές περιοχές αναγκών . Αυτό περιλαμβάνει τη χρήση της μουσικής για προληπτικούς σκοπούς , αλλά και σκοπούς αποκατάστασης . Έτσι , λοιπόν , η μουσική που χρησιμοποιείται σε μια ποικιλία από πλαίσια , είτε σε άτομα είτε σε ομάδες αποτελεί μουσικοθεραπεία » ( www . warchild . org ) .*

Σουηδική Ένωση Μουσικοθεραπείας :

*« Μουσικοθεραπεία είναι η χρήση της μουσικής σε εκπαιδευτικά και θεραπευτικά πλαίσια , έτσι ώστε να προσφέρει σε άτομα με φυσικές , ψυχικές και κοινωνικές “ αναπηρίες ” , ευκαιρίες για να αναπτυχθούν » ( www . warchild . org ) .*

Ένας ακόμα ορισμός είναι ο εξής :

*« Η Μουσικοθεραπεία είναι ένα επάγγελμα υγείας παρεμφερές με εκείνο της εργοθεραπείας και της φυσικοθεραπείας . Έχει να κάνει με τη χρήση της μουσικής θεραπευτικά για βελτίωση των φυσικών , ψυχολογικών , γνωστικών και/ή κοινωνικών λειτουργιών . Επειδή η μουσικοθεραπεία είναι ένα ισχυρό μέσο , μοναδικά αποτελέσματα είναι πιθανά . Στη μουσικοθεραπεία κάθε άτομο ενθαρρύνεται και υποστηρίζεται για την απόκτηση νέων ικανοτήτων και δεξιοτήτων . Λόγω του ότι η μουσική αγγίζει κάθε άτομο με τόσο διαφορετικούς τρόπους , η συμμετοχή στη μουσικοθεραπεία προσφέρει ευκαιρίες για μάθηση , δημιουργικότητα και έκφραση που μπορεί να είναι εξαιρετικά διαφορετικές από άλλες πιο παραδοσιακές εκπαιδευτικές/θεραπευτικές μεθόδους» ( www . musictherapy . org ) .*

Τέλος , σύμφωνα με την Myra J . Stuum ( Ph . D , RMT – BC director and Professor of Music Therapy ) :

*« Μουσικοθεραπεία είναι η μοναδική χρήση της μουσικής για να βελτιώνει τις ζωές ατόμων , δημιουργώντας θετικές αλλαγές στην ανθρώπινη συμπεριφορά . Είναι ένα επάγγελμα υγείας που χρησιμοποιεί τη μουσική ως εργαλείο για να ενθαρρύνει την ανάπτυξη κοινωνικών , συναισθηματικών , γνωστικών , μαθησιακών και κινητικο-αντιληπτικών περιοχών . Η Μουσικοθεραπεία έχει μια μεγάλη ποικιλία λειτουργιών με το « ξεχωριστό » παιδί , τον έφηβο και τον ενήλικο σε ιατρικά , εκπαιδευτικά και σε σχετικά με ιδρύματα πλαίσια . Η μουσική είναι αποτελεσματική επειδή είναι μια μη-λεκτική μορφή επικοινωνίας , είναι ένας φυσικός ενισχυτής , δίνει κίνητρο για να εξασκούνται μη-μουσικές δεξιότητες . Πιο σημαντικό , είναι ένα επιτυχές μέσο επειδή σχεδόν όλοι ανταποκρίνονται θετικά σε τουλάχιστον κάποιο είδος μουσικής » ( www . autism . org ) .*

Η μουσική λοιπόν επιτρέπει να ξεπερνάμε τις καθημερινές φάσεις της συνείδησης και να ταξιδεύουμε σε μέρη απ'όπου είτε έχουμε αναμνήσεις είτε τα πλάθουμε με τη φαντασία μας . Αυτή η διαδικασία του να ξεπερνάμε τα εγκόσμια προκαλεί φυσικο-ψυχολογικές αντιδράσεις όταν

οι άνθρωποι μετατοπίζονται σε διαφορετικές φάσεις συνείδησης . Όταν κάποιο άτομο χρησιμοποιεί τη μουσική για χαλάρωση , η αφηρημένη σκέψη του δεν είναι τόσο έντονη , αφού παραμένει σε ένα φυσιολογικό επίπεδο . Όπως συνεχίζει με τη διαδικασία χαλάρωσης το άτομο κινείται μέσα στα πέντε στάδια της συνείδησης : το κατώφλι της διευρυμένης αίσθησης , την ονειροπόληση , την αγαλλίαση , το διαλογισμό και την έκσταση ( [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org) ).

Σ' αυτά τα στάδια της συνείδησης ο χρόνος έχει διαφορετικό νόημα για το άτομο . Συχνά , κατά τη διάρκεια των συνεδριών μουσικοθεραπείας οι άνθρωποι χάνουν την αίσθηση του χρόνου για εκτεταμένο χρονικό διάστημα , πράγμα που τους βοηθά να μειώσουν τα αισθήματα άγχους , αγωνίας , φόβου και πόνου ( [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org) ).

Η μουσικοθεραπεία είναι ένας τύπος θεραπείας μη-λεκτικός , ο οποίος διαφέρει από άλλους τύπους θεραπείας όπου ο πελάτης μιλάει για τα συναισθήματα του και τις εμπειρίες της ζωής του . Είναι η χρήση της μουσικής και των μουσικών παρεμβάσεων ώστε να αποκατασταθεί , να διατηρηθεί και να βελτιωθεί η συναισθηματική , φυσική , ψυχολογική και πνευματική υγεία . Μέσα σ' αυτό τον ορισμό υπάρχουν στοιχεία-κλειδιά , τα οποία καθορίζουν τις παρεμβάσεις της μουσικοθεραπείας ( [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org) ).

1. Η μουσικοθεραπεία ορίζεται από τα μέλη της θεραπευτικής ομάδας του ασθενή . Τα μέλη αυτά μπορεί να είναι γιατροί , κοινωνικοί λειτουργοί , ψυχολόγοι , δάσκαλοι ή γονείς ( [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org) ).
2. Η μουσική είναι το πρωταρχικό θεραπευτικό εργαλείο . Χρησιμοποιώντας τη μουσική για να δημιουργήσει μια σχέση εμπιστοσύνης , ο μουσικοθεραπευτής τότε εργάζεται για να βελτιώσει την φυσική και πνευματική λειτουργικότητα του πελάτη , μέσα από προσεκτικά δομημένες δραστηριότητες . Παραδείγματα μπορούν να συμπεριλάβουν : τραγούδι , άκουσμα μουσικής , παίξιμο οργάνων , σύνθεση και άσκηση δημιουργίας φανταστικών εικόνων ( [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org) ).
3. Η μουσική διευθύνεται από έναν εκπαιδευμένο μουσικοθεραπευτή . Η εκπαίδευση και η εξάσκηση ενός μουσικοθεραπευτή είναι εκτεταμένη . Μουσικές παρεμβάσεις αναπτύσσονται και χρησιμοποιούνται από το θεραπευτή , βασισμένες στις δικές του /της γνώσεις της επίδρασης της μουσικής στη συμπεριφορά , στις δυνάμεις και τις αδυναμίες του πελάτη και στους θεραπευτικούς στόχους ( [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org) ).
4. Η μουσικοθεραπεία δουλεύει με συγκεκριμένους θεραπευτικούς στόχους και αντικείμενα . Η περιοχή των στόχων περιλαμβάνει επικοινωνιακά , ακαδημαϊκά , κινητικά , συναισθηματικά και κοινωνικά ταλέντα . Είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι καθώς οι

πελάτες πιθανόν να αναπτύσσουν τις μουσικές τους ικανότητες κατά τη διάρκεια της θεραπείας , αυτές οι ικανότητες δεν αποτελούν την πρωταρχική έννοια του θεραπευτή . Περισσότερο μετράει η επίδραση που μπορεί να έχει μια τέτοια μουσική ανάπτυξη στη φυσική , ψυχολογική και κοινωνικο-οικονομική λειτουργία του πελάτη ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ) .

## **2.2 Οι θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικοθεραπείας**

Η Μουσικοθεραπεία , λοιπόν , χρησιμοποιείται :

- Σαν όργανο ανάλυσης και ανασυγκρότησης του ψυχισμού .
- Σαν όργανο πειθαρχίας της σκέψης και της έκφρασης των συγκινήσεων .
- Σαν μέσο που υποβοηθά την έκφραση σε άτομα πολύ μπλοκαρισμένα , παίζοντας το ρόλο του μεσολαβητή για μια νέα επαφή με την πραγματικότητα και για την αποκατάσταση διαπροσωπικών σχέσεων και επικοινωνίας .
- Σε ένα πιο βαθύ επίπεδο η μουσική διευκολύνει την αποκατάσταση των βασικών ρυθμών του οργανισμού και τον συγχρονισμό του ( μέθοδοι χαλάρωσης ) .
- Σαν ερέθισμα που « ζυπνά » το δημιουργικό δυναμικό ενηλίκων και παιδιών , σε ατομικό αλλά και ομαδικό επίπεδο , όταν ενδιαφερόμαστε για τη συλλογική δημιουργικότητα και την ομαδική αντιληπτικότητα .
- Η μουσική περιβάλλοντος βοηθά στη δημιουργία μιας πιο ευχάριστης ατμόσφαιρας και προδιαθέτει ευνοϊκότερα , ιδιαίτερα σε νοσοκομεία , γηροκομεία και άλλα ιδρύματα , αλλά και σε πολλούς εργασιακούς χώρους , όπου συχνά , κάτω από την επίδραση της , που βελτιώνει τη διάθεση των εργαζομένων , παρατηρείται και βελτίωση της – ποιοτικής και ποσοτικής – παραγωγής ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Ευρύτατος είναι , λοιπόν , ο χώρος εφαρμογών της Μουσικοθεραπείας , όπως και της μουσικής στη ζωή μας . Δεν υπάρχουν πάντοτε θεαματικά αποτελέσματα , αλλά μπορεί να είναι πολύ σημαντική η προσφορά της .

Η διαδικασία για δημιουργία είναι θεραπεία , όταν η μουσική χρησιμοποιείται για :

- να διευκολύνει την πρόσβαση στο υποσυνείδητο .
- να ενθαρρύνει την επίλυση εσωτερικών συγκρούσεων .
- να αφυπνίσει την ατομική δημιουργικότητα .
- να ενισχύσει την ικανότητα για αυτογνωσία .
- να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για καλλιέργεια σχέσεων με βαθύτερο νόημα .
- να ελέγξει τις παρορμήσεις .
- να ρυθμίσει την ποιότητα και το χρόνο προσοχής και συγκέντρωσης .

- να κινητοποιήσει το δυναμικό του ανθρώπου για αυτοπραγμάτωση .
- να συντροφεύσει τις συγκινήσεις και τις πράξεις του .
- να δημιουργήσει ευχάριστη ατμόσφαιρα , προκειμένου να διευκολύνει επίπονες φυσιοθεραπευτικές διαδικασίες .
- να διευκολύνει τη διαδικασία μάθησης .
- να εγείρει κι άλλες μορφές έκφρασης .
- να τροφοδοτήσει δημιουργική σύνθεση τεχνών .
- να οργανώσει σκέψεις , συναισθήματα και κινήσεις .
- να διευρύνει τους νοητικούς και ψυχικούς ορίζοντες .
- να χαλαρώσει το μυϊκό και νευρικό σύστημα .
- να ρυθμίσει την αρτηριακή πίεση και την κυκλοφορία του αίματος .
- να συμβάλει στη μείωση φαρμάκων .
- να επισπεύσει τη ανάρρωση .
- να βοηθήσει στη συνεργασία γιατρού – ασθενή και συγγενών (Ψαλτοπούλου , 1998 ) .

Επιπλέον , μπορούμε να πούμε ότι η Μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται ώστε να βοηθήσει τα άτομα :

- Να βελτιώσουν την εικόνα του εαυτού τους και του σώματος τους ιδιαίτερα .
- Να αυξήσουν τις επικοινωνιακές τους ικανότητες .
- Να αυξήσουν την ικανότητα τους να χρησιμοποιούν την ενέργεια τους έχοντας συγκεκριμένους σκοπούς .
- Να μειώσουν τις συμπεριφορές που μαρτυρούν κακή προσαρμογή (στερεότυπα , καταπίεση , αυτοκαταστροφικότητα , επιθετικότητα , παρορμητικότητα ) .
- Να αυξήσουν την αλληλεπίδραση με ομάδες συνομηλίκων και άλλους .
- Να αυξήσουν την ανεξαρτητοποίηση και την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους .
- Να διεγείρουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους .
- Να αυξήσουν τη συναισθηματική έκφραση και την προσαρμογή τους .
- Να αυξήσουν την προσεκτική συμπεριφορά τους .
- Να βελτιώσουν την αίσθηση ακοή τους ( [www . warchild . org](http://www.warchild.org) ) .

Περισσότερα οφέλη που το άτομο – πελάτης μπορεί να έχει από τις συνεδρίες μουσικοθεραπείας είναι και τα παρακάτω :

- Αμεσότερη πρόσβαση στη σκέψη και στο συναίσθημα .
- Ευκαιρία να « συγκρατεί » συναισθήματα για χρονικά διαστήματα , ώστε να μπορούν να διερευνηθούν , να εξετασθούν και να δουλευτούν για το άτομο .
- Μη-λεκτική έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων , τα οποία ακόμα δεν βρίσκονται μέσα στη λεκτική « επικράτεια » του ατόμου .
- Εκμαίευση εικόνων και συσχετισμών που δεν μπορούν να προσεγγισθούν με λεκτικά μέσα .

- Πιο άμεσα ψυχολογικά οφέλη για τα άτομα απ' ότi με τις λεκτικές μεθόδους . Ελευθερία για διερεύνηση και δοκιμή διαφόρων λύσεων για τα προβλήματα σκέψης και συναίσθησης του « ασθενή » μέσα από την εξερεύνηση και τη δημιουργικότητα ( [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org) ).

Τέλος , οι μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις παρέχουν ευκαιρίες ώστε:

- Να ερευνούνται προσωπικά συναισθήματα και θεραπευτικά ζητήματα όπως είναι η αυτοεκτίμηση ή η προσωπική αντίληψη .
- Να γίνονται θετικές αλλαγές στη διάθεση και στο συναίσθημα .
- Να υπάρχει αίσθηση ελέγχου στη ζωή μέσα από επιτυχείς εμπειρίες .
- Να αυξηθεί η γνώση του εαυτού και του περιβάλλοντος .
- Να εκφράζεται κάποιος τόσο λεκτικά όσο και μη-λεκτικά .
- Να αναπτυχθεί η συνεργατικότητα και ικανότητες χαλάρωσης .
- Να υποστηριχθούν υγιή συναισθήματα και σκέψεις .
- Να βελτιωθεί η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων .
- Να αναπτυχθεί η κοινωνική αλληλεπίδραση .
- Να αναπτυχθεί η ανεξαρτητοποίηση και η ικανότητα λήψης αποφάσεων.
- Να βελτιωθεί η συγκέντρωση και η προσοχή .
- Να υιοθετηθούν θετικά πρότυπα συμπεριφοράς .
- Να επιλυθούν διαμάχες που οδηγούν σε « σκληρότερες » σχέσεις με την οικογένεια και με τους συνομήλικους ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ).

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότi η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται ως μέθοδος θεραπευτική σε διαφορετικούς ανθρώπους ανεξάρτητα από την ηλικία , την ικανότητα ή τις μουσικές τους γνώσεις , ενώ αφορά σε ευρύτατο φάσμα ασθενειών . Καθώς η μουσική δρα σε τρία βασικά επίπεδα , το συγκινησιακό , το συνειρμικό και το μαθησιακό , οι μουσικοί θεραπευτές καλούνται να εξειδικευθούν και χρησιμοποιώντας κατάλληλο μουσικό υλικό , να ασχοληθούν με ασθένειες , προκειμένου να συνδράμουν στη βελτίωση της κατάστασης την οποία βιώνει ο ασθενής – πελάτης . Δεν πρόκειται για μια μέθοδο θεραπείας θαυματουργή ή θεαματική , αλλά η προσφορά της είναι αναμφισβήτητα πολύτιμη και σημαντική ( Καλογήρου , 2000 ).

### **2.3 Πλαίσιο εφαρμογής της μουσικοθεραπείας**

Η Μουσικοθεραπεία , που εφαρμόζεται από ικανότατους και ειδικά εκπαιδευμένους επαγγελματίες , μπορεί να επηρεάσει σε βάθος τις ζωές των ατόμων που συμμετέχουν στη θεραπεία . Τα άτομα αυτά μπορεί να είναι όλων των ηλικιών και ν'αντιμετωπίζουν ή όχι προβλήματα πάσης φύσεως όπως : σωματικές αναπηρίες , αλκοολισμό ή τοξικομανία , διανοητική καθυστέρηση , κ.τλ. Η μουσικοθεραπεία , λοιπόν , μπορεί να

εφαρμοσθεί με επιτυχία σε πολλούς χώρους όπως : νοσοκομεία , γηροκομεία , σχολεία , ιδρύματα για παιδιά , ψυχιατρεία , μονάδες απεξάρτησης , κλινικές , ιατρεία , άσυλα , αλλά και οπουδήποτε αλλού κρίνεται απαραίτητο για την επίτευξη θεραπευτικών στόχων .

Αναλυτικά , αναφέρονται παρακάτω όλες οι κατηγορίες ατόμων που η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει :

### **2.3.1 Παιδιά και ενήλικες με διανοητική καθυστέρηση .**

Όπως και με άλλους πληθυσμούς , το πρώτο βήμα για την παροχή μουσικοθεραπείας σε άτομα με διανοητική καθυστέρηση είναι η διεξαγωγή μιας διεξοδικής εκτίμησης των ικανοτήτων τους . Αυτό είναι πιο αποτελεσματικό αφού έχει αναγνωριστεί μια συγκεκριμένη συμπεριφορά και ο θεραπευτής είχε τη δυνατότητα να « χτίσει » μια στενή σχέση με τον πελάτη . Οι τέσσερις περιοχές στις οποίες η μουσικοθεραπεία μπορεί να έχει μοναδική συνεισφορά είναι η αντιληπτική , η αισθητική - κινητική , η κοινωνική καθώς και η επικοινωνία . Τότε μπορεί να ξεκινήσει ο προγραμματισμός με το πλάνο της μουσικοθεραπείας . Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την κατασκευή μιας υπεύθυνης ιεραρχίας στην οποία προαπαιτούμενες ικανότητες να καθορίζονται . Μια αντικειμενική ιεραρχία έστω κι αν είναι χρονολογική , αναπτυξιακή ή κάτι άλλο , που θα παρέχει έναν τρόπο για την εκτίμηση της προόδου σε συνεχή βάση . Έπειτα καθορίζονται στρατηγικές μουσικοθεραπείας . Αυτές περιλαμβάνουν ( και δεν περιορίζονται στο να χρησιμοποιούν τη μουσική ως συμπεριφορική συνέπεια ή ως συμπεριφορικό προηγούμενο ) τη διδασκαλία μουσικής για τη μάθηση άλλων ικανοτήτων και τη μουσική στην αντιληπτική θεραπεία . Ακολουθεί η εφαρμογή , όπου ο μουσικοθεραπευτής κανονίζει ατομικές ή ομαδικές συνεδρίες ( [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc) ) .

Όμως , τα περισσότερα παιδιά που έχουν βαριά νοητική καθυστέρηση μπορούν να συγκεντρωθούν για πολύ μικρό χρονικό διάστημα , έτσι , ώστε να δημιουργηθεί κάτι σχετικά με τις ικανότητες του κάθε παιδιού , που θα το κάνει να αισθανθεί ότι τα ιδιαίτερα ταλέντα του εκτιμώνται . Έτσι , ο θεραπευτής θα πρέπει να ξεχάσει τη χρονολογική ηλικία του παιδιού και τις δικές του εγκυκλοπαιδικές γνώσεις γύρω από τη διανοητική καθυστέρηση , ώστε να το πλησιάσει απλά όπως οποιοδήποτε άλλο παιδί . Κι αυτό μπορεί να το επιτύχει μέσα από τη μουσική ( Harcourt , 1988 ) , ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Για παράδειγμα , απλά όργανα μπορούν να μαζευτούν , όπως κρουστά , ράβδοι και ξυλόφωνα και να χρησιμοποιηθούν προκειμένου να βοηθήσουν το μουσικοθεραπευτή να οργανώσει μουσικές δραστηριότητες όπου θα εμπλακούν τα παιδιά και θα νιώσουν ότι συμμετέχουν ενεργά , όπως μπορούν ( Harcourt , 1988 ) .

Και η χρήση του τραγουδιού έχει συγκεκριμένα αποτελέσματα , όπως είναι η μείωση των διαταραχών στη συμπεριφορά , δίνοντας κίνητρο για καλύτερη δόμηση στο λόγο και υπερνικά τους φόβους ( Harcourt , 1988 ).

Πολλές επαναλήψεις και επιδείξεις μπορεί να είναι απαραίτητες πριν το παιδί καταλάβει πως θα « πιάσει » τον τόνο ή πως θα εναρμονισθεί με την υπόλοιπη μουσική μπάντα . Οποια επιτυχία μπορεί να έχει το παιδί , θα προσθέσει χαρά και στους γονείς του , όταν εκείνοι θα παρατηρήσουν ότι το παιδί τους κάνει κάποια πρόοδο – όσο αργή κι αν είναι αυτή ! Το σημαντικό όμως είναι πως μέσα απ'αυτές τις μουσικές παρεμβάσεις το άτομο μαθαίνει ότι παρά τις οποιεσδήποτε δυσκολίες που μπορεί ν'αντιμετωπίζει , έχει τη δύναμη και την ικανότητα να κάνει πράγματα και να επιδείξει έργο . Πάντα βέβαια με τη βοήθεια του μουσικοθεραπευτή που προσπαθεί να τονώσει το ηθικό του και να το κάνει να νιώσει την αξία του . Σ'αυτές , λοιπόν , τις περιπτώσεις η μουσικοθεραπεία έχει ως στόχο την ψυχολογική ανάταση του ατόμου και την συνειδητοποίηση της αξίας του από το ίδιο ! ( Harcourt , 1988 ).

### **2.3.2 Παιδιά κι ενήλικες με φυσικές αναπηρίες**

Η μουσική δεν έχει πάντα επιτυχία στο να βοηθά τα άτομα με φυσικές αναπηρίες να ξεπεράσουν τις δυσκολίες τους , αλλά σε πολλές περιπτώσεις , με έναν εκπαιδευμένο θεραπευτή , ο οποίος έχει την υπομονή και την ικανότητα να υιοθετήσει μεθόδους , που ταιριάζουν στις δυνατότητες και στην αναπηρία του κάθε ενήλικα ή παιδιού , πολλά πράγματα που πριν αρκετά χρόνια θεωρούνταν αδύνατα τώρα μπορούν να επιτευχθούν ( Harcourt , 1988 ).

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να αυξήσει την αποδοχή του ασθενή σε μια θεραπευτική αγωγή ( π.χ εργοθεραπεία ) που διαφορετικά θα ήταν επαναληπτική και βαρετή . Η δόμηση της μουσικής στην ενεργή συμμετοχή μπορεί να βελτιώσει τις κινητικές ικανότητες , το συντονισμό και την αυτοπεποίθηση ( Harcourt , 1988 ).

- Απλές ασκήσεις στο πιάνο αποτελούν έναν ευχάριστο τρόπο ώστε να επανακτηθεί η συνεργασία και των δύο χεριών για έναν ασθενή με αδύναμα άνω άκρα .
- Κούκλες που κινούνται με τα δάχτυλα είναι αποτελεσματικές ώστε να παρακινούν την κίνηση στα δάκτυλα , όταν κάποιος ( κυρίως παιδί ) έχει το χέρι του στο γύψο ή έχει υποστεί εγκαύματα στην περιοχή .
- Ασκήσεις με κρουστά γυμνάζουν εξαιρετικά τους βραχίονες ατόμων που αντιμετωπίζουν προβλήματα στην περιοχή .

- Η χρήση ηλεκτρονικών οργάνων βοηθά νεαρά άτομα σταδιακά να ανακτήσουν δύναμη κι ευλυγισία στα δάχτυλα . Το άγγιγμα που χρειάζεται εδώ δεν είναι τόσο δυνατό όπως στις ασκήσεις με το πιάνο.
- Για παιδιά ή ενήλικες που πρέπει να είναι ξαπλωμένα και να εξασκούνται στα πόδια με διάφορες ασκήσεις ( π.χ ψαλιδάκια στον αέρα κ.α ) η μονοτονία αυτών των κινήσεων μπορεί να καταπολεμηθεί αν οι κινήσεις των ποδιών συγχρονίζονται με μουσική αρκετά « ζωντανή » και χαρωπή .
- Ιδιαίτερα σε περιπτώσεις ατόμων με τύφλωση ή κώφωση , ο θεραπευτής πρέπει να χρησιμοποιεί ευαίσθητα μηχανήματα σε μεγάλη ένταση που να επιτρέπουν την αίσθηση της μουσικής και μέσα από την αφή των κραδασμών ( Harcourt , 1988 ) , ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Είναι πολύ σημαντικό γι'αυτά τα άτομα και για δικό τους ψυχολογικό όφελος , να μην αποκλείονται από καμιά μουσική δραστηριότητα εάν μπορούν με κάποιο τρόπο να συμμετέχουν . Με λίγη εφευρετικότητα , ανακαλύπτονται τρόποι έτσι ώστε να συμμετέχουν στις μουσικές δραστηριότητες ακόμα και τα άτομα εκείνα που πάσχουν από βαρύτερες σωματικές αναπηρίες . Σ'αυτό βέβαια παίζει σημαντικό ρόλο ο θεραπευτής ( Harcourt , 1988 ) .

### **2.3.3 Άτομα με ψυχιατρικά προβλήματα**

Η μουσικοθεραπεία σε ασθενείς με πνευματικές διαταραχές λαμβάνει χώρα με πολλές μορφές . Επειδή η μουσική εκμιαεύει συναισθηματικές αντιδράσεις που ποικίλουν από την ευχαρίστηση και τον ενθουσιασμό ως τη θλίψη και τον φόβο , εξαρτώμενες από εμπειρίες του παρελθόντος με συμβολική σημασία , αποτελεί έναν μοναδικό τρόπο δράσης ως θεραπεία . Αυτή η συναισθηματική αντίδραση , αν και προέρχεται από το μεταιχμιακό σύστημα χρησιμοποιείται στη μουσικοθεραπεία για να οδηγήσει τον ασθενή σε νέους γνωστικούς δρόμους και ασκήσεις αλλαγής της διάθεσης . Αυτές οι αλλαγές στη διάθεση συνοδεύονται από φυσιολογικές αλλαγές που είναι ορατές και μετρήσιμες . Το κεντρικό και αυτόνομο νευρικό σύστημα επηρεάζονται από τη μουσική στα φλοιώδη και υποφλοιώδη επίπεδα του εγκεφάλου . Έτσι το συμπέρασμα από τον Michael Thaut και τον Roger A. Smeltekop , συγγραφείς του « *Η Μουσικοθεραπεία στην θεραπεία ενηλίκων με Πνευματικές Διαταραχές* » , είναι ότι :

« *Οι παρεμβάσεις μουσικοθεραπείας μπορούν να επηρεάσουν ολόκληρη την ανθρώπινη προσωπικότητα και τις πολλαπλές ψυχοφυσικές αλληλεπιδράσεις στο νευρικό σύστημα* » ( www . musictherapy . cc ) .

Επιπρόσθετα , για να εκμαιεύσει συναισθηματική αντίδραση και για να μεταβάλλει τη συναισθηματική κατάσταση , η μουσική έχει τη λειτουργία της οργάνωσης της σκέψης που διαφορετικά θα ήταν διαταραγμένη λόγω της μαθηματικά λογικής της φύσης , του ρυθμού , των διαστημάτων στις σχέσεις με τις μελωδίες και την τάξη . Άλλες περιοχές στις οποίες η μουσικοθεραπεία έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμη είναι ως προς την αρωγή της στις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις , στη βελτίωση της αυτοαντίληψης , στη μείωση του άγχους και της αγωνίας και στην ενεργοποίηση νοητικών και κινητικών δραστηριοτήτων ( [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc) ).

Η μουσικοθεραπεία , λοιπόν , επιτρέπει στα άτομα με ψυχιατρικά προβλήματα να διερευνήσουν προσωπικά συναισθήματα , να κάνουν θετικές αλλαγές στη διάθεση , να αποκτήσουν μια αίσθηση ελέγχου της ζωής τους μέσα από επιτυχημένες εμπειρίες , να εξασκηθούν για την επίλυση προβλημάτων και να επιλύσουν διαμάχες , οι οποίες οδηγούν σε « σκληρότερες » σχέσεις με την οικογένεια και τους υπόλοιπους ανθρώπους του περιβάλλοντος τους ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ).

Έτσι , μ'αυτούς τους ασθενείς ο οργανωμένος ρυθμός και η αρμονία μπορεί να βοηθήσει την ψυχολογική υγεία . Η θεραπεία που περιλαμβάνει παθητικά ακούσματα , γενικά βασίζεται στα συναισθηματικά και υποβλητικά χαρακτηριστικά της μουσικής σε διαταραχές της συμπεριφοράς και της διάθεσης . Για παράδειγμα :

- Υποβλητική μουσική – Stravinski “ *The Rite of Spring* ” , Debussy “ *String Quartet in G Minor* ” , Stockhausen , “ *Piano Pieces no 11* ” κ.α .
- Χαλαρωτική μουσική – Mozart “ *Clarinet Concerto* ” , “ *Quintet in A* ” , Delius “ *On hearing the first cuckoo in Spring* ” , Handel “ *Largo* ” .
- Καταπραϋντική μουσική – Vivaldi “ *The Four Seasons* ” , Mozart “ *Violin Concerto in A* ” , “ *Violin Concerto in D* ” .
- Δύσθυμη μουσική – Bartok “ *String Quartet No 5* ” , που προκαλεί θυμό , Brahms “ *Clarinet Quintet in B Minor* ” , που προκαλεί θλίψη κ.α. ( Harcourt , 1988 )

Σύμφωνα με τον Lucia ( JAMA , 1984 ) :

« Η μουσική δανείζει τον εαυτό της στην αναδημιουργία συναισθημάτων στο εδώ και τώρα . Από τη στιγμή που “ γαντζώνεται ” στην ανάμνηση της εμπειρίας , η μουσική μπορεί να περάσει από το κόσκινο συναισθήματα που μπορεί να έχουν μπλοκαριστεί σε περισσότερα γνωστικά επίπεδα » ( Harcourt , 1988 ) .

### 2.3.4 Άτομα που πρόκειται να καταλήξουν ( καταπραϋντική μουσικοθεραπεία )

Η μουσικοθεραπεία για αρρώστους που βρίσκονται σε τελικά στάδια , υποφέρουν δηλαδή από μια θανατηφόρα ασθένεια και γι'αυτούς οι μουσικές παρεμβάσεις είναι περισσότερο καταπραϋντικές και όχι θεραπευτικές ( π.χ καρκινοπαθείς τελικού σταδίου ), είναι μια πρόκληση με όλη τη σημασία της λέξης . Οι θεραπευτές που εργάζονται με τέτοιους ανθρώπους θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψιν τους τις φυσικές , ψυχολογικές , κοινωνικές και πνευματικές πλευρές μιας ασθένειας που απειλεί τη ζωή και να είναι πλήρως ενήμεροι για την προσωπική επίδραση που έχει η μουσική σε κάθε άτομο . Ακόμα θα πρέπει να ληφθεί υπόψιν πως κάθε άτομο βλέπει την ασθένεια του/της και το τέλος της ζωής . Έτσι , η μουσικοθεραπεία στοχεύει στη μείωση του αντίκτυπου των ποικίλων κρίσεων γύρω από την αρρώστια και το θάνατο , αλλά όχι επιλύοντας τις . Η επιλογή του πως θα χρησιμοποιηθεί η μουσική όπως και η επιλογή να μην υπάρχει καθόλου μουσική , είναι σημαντική και θα πρέπει να γίνεται σεβαστή ( [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc) ) , ( [www . health . in . gr](http://www.health.in.gr) ).

Η μουσικοθεραπεία σ'αυτές τις περιπτώσεις ατόμων μπορεί να αποτελέσει μια περιοχή πρακτική με ανταμοιβές , αλλά η προσέγγιση θα πρέπει να γίνεται ενστικτωδώς και με ιδιαίτερη προσοχή στο άτομο που εμπλέκεται – είτε από τη μεριά του ασθενή , είτε από τη μεριά του θεραπευτή ( [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc) ).

Η μουσική , λοιπόν , βοηθά τους αρρώστους αυτούς :

#### **A. Σωματικά**

- Βοηθώντας στη χαλάρωση των μυών .
- Σπάζοντας τον κύκλο του χρόνιου πόνου με την ανακούφιση από την ανησυχία και την κατάθλιψη κι έτσι αλλάζοντας την αντίληψη του πόνου .
- Ενισχύοντας τη συμμετοχή σε δραστηριότητες , όσο είναι δυνατό .
- Βελτιώνοντας τον ύπνο .

#### **B. Ψυχολογικά**

- Ενισχύοντας την ταυτότητα και την αυτοπεποίθηση .
- Αλλάζοντας τη διάθεση του ασθενή , συμπεριλαμβανόμενης και της μείωσης της ανησυχίας και της κατάθλιψης .
- Βοηθώντας τον ασθενή να αναπολήσει σημαντικά γεγονότα του παρελθόντος .
- Προβάλλοντας ένα μέσο μη-λεκτικό για την έκφραση μιας μεγάλης γκάμας αναγνωρισμένων αλλά και υποσυνείδητων συναισθημάτων .
- Ενισχύοντας την πραγματικότητα .
- Εκφράζοντας τη φαντασία .
- Σαν μια καινούργια δημιουργική ικανότητα για αντιμετώπιση του φόβου και του άγχους .

- Σαν μια άμεση έκκληση στα συναισθήματα .

### **Γ. Κοινωνικά**

- Σαν ένα μέσο κοινωνικά αποδεκτής αυτοέκφρασης .
- Σαν μια γέφυρα για διαφορετικές κουλτούρες που προκαλούν μοναξιά.
- Σαν ένας δεσμός και αίσθημα ταυτοποίησης με μέλη της οικογένειας και άλλους από το παρόν και το παρελθόν , όπως διαμορφώνεται μέσα από πνευματικούς συνειρμούς .
- Σαν ένας σύνδεσμος με τη ζωή του ασθενή πριν την ασθένεια .
- Δίνοντας την ευκαιρία να αποτελέσει μέρος ενός group .
- Σαν ψυχαγωγία και αλλαγή .

### **Δ. Πνευματικά**

- Παρέχοντας μέσο έκφρασης πνευματικών συναισθημάτων και αισθήματος ανακούφισης και ασφάλειας .
- Παρέχοντας ένα δρόμο έκφρασης αμφιβολιών , θυμού , φόβου ή τιμωρίας και ερωτήσεων σχετικών με το τελικό νόημα της ζωής ( [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc) ) .

Τα εργαλεία της μουσικοθεραπείας που χρησιμοποιούνται είναι κυρίως προσωπικά c.d. ή κασέτες με ελαφριά και άνετα ακουστικά , μουσικά όργανα που μεταφέρονται και χρησιμοποιούνται εύκολα , ικανοποιητικά από κάποιον με μικρή ή καθόλου μουσική εκπαίδευση ( τύμπανα , ταμπούρλο , άρπα ) μουσικά όργανα που μπορούν να παιχθούν για τον ασθενή από τον θεραπευτή ή τα μέλη της οικογένειας ( πιάνο , κιθάρα , βιολί , φλάουτο ) μια εκτεταμένη μουσική βιβλιοθήκη με c.d. και κασέτες με ποικιλία επιλογών , ως προς τη διάθεση , το στυλ , την εθνικότητα , που θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέρα ή νύχτα και οποιοδήποτε άλλο εφόδιο θα μπορούσε να βοηθήσει τη δημιουργική έκφραση του ασθενή ( [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc) ) .

Σύμφωνα με τους Manro και Mount , ένα μεγάλο τμήμα του χρόνου του θεραπευτή ξοδεύεται στο να ακούει τους ασθενείς και στο να καλλιεργεί τις συζητήσεις που προκύπτουν από τις μουσικές παρεμβάσεις . Με τους ασθενείς που πρόκειται να πεθάνουν όμως , η μουσική συχνά είναι ικανή να δώσει παρηγοριά , όταν οι λέξεις δεν είναι αρκετές ή δεν είναι κατάλληλες . . . ( Harcourt , 1988 ) .

### **2.3.5 Άτομα που νοσηλεύονται**

Η νοσοκομειακή περίθαλψη μπορεί να είναι δύσκολη για ανθρώπους κάθε ηλικίας . Το τμήμα μουσικοθεραπείας θα πάλευε να διευκολύνει αυτές τις δυσκολίες έτσι ώστε οι ασθενείς να είναι ικανοί να αντεπεξέρχονται καλύτερα στις αλλαγές της ζωής που προέρχονται από αρρώστια ή τραυματισμό . Έρευνες που υποστηρίζουν τη χρήση της

μουσικής στο χειρουργείο , χρονολογούνται από το 1945 , όταν η μουσική χρησιμοποιούνταν επιτυχώς ως αναλγητικό κατά τη διάρκεια οδοντιατρικών επεμβάσεων . Από τότε έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματική στη μείωση της ανησυχίας σε προ-εγχειρητικούς ασθενείς , μειώνει την ανάγκη για φαρμακευτική αγωγή κατά του πόνου μετά την εγχείρηση και αυξάνει τις ικανότητες συνεργασίας όταν συνταιριάζεται με γνωστικές θεραπευτικές τεχνικές ( [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc) ).

Ο σκοπός είναι :

- Να παρέχει στους ασθενείς μια ποικιλία από ευκαιρίες οι οποίες ενθαρρύνουν τις ικανότητες για ανταπόκριση και έκφραση των συναισθημάτων απέναντι : στη διάγνωση , τη νοσηλεία , τη θεραπεία και τις αλλαγές στη ζωή .
- Να παρέχει απόσπαση από τον πόνο έτσι ώστε να μειώσει την εξάρτηση από τα φάρμακα όσο νοσηλεύεται , αλλά και μετά .
- Να παράσχει ένα μέσο ώστε να μειωθεί το άγχος σε προ-εγχειρητικούς και μετά-εγχειρητικούς ασθενείς τόσο στο χειρουργείο όσο και έξω από αυτό ( [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc) ).

Επιπρόσθετα , η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται και κατά τη διάρκεια του τοκετού . Πολλά οφέλη προέρχονται απ'αυτού του είδους την εφαρμογή . Η μουσικοθεραπεία ενθαρρύνει τις γυναίκες να αντεπεξέλθουν στον τοκετό , χωρίς φάρμακα , βοηθώντας τις να ανασάνουν σωστά , να συγκεντρώνουν την προσοχή τους και να απολαμβάνουν την εμπειρία . Στην πραγματικότητα , η χρήση της μουσικής μπορεί να κάνει τον τοκετό για κάποιες γυναίκες , πιο σύντομο . Οι μητέρες αντιμετωπίζουν λιγότερο στρες και πόνο κατά τη διάρκεια της γέννας , χαλαρώνουν περισσότερο και συγκεντρώνονται καλύτερα . Οι May και Young ( 1995 ) ανέφεραν μείωση της τάξης του 50% της χρήσης φαρμάκων στον τοκετό , όταν χρησιμοποιούνταν η μουσικοθεραπεία . Οι γυναίκες που επιλέγουν να κάνουν επισκληρίδιο μπορούν να ωφεληθούν από τη μουσικοθεραπεία , χαλαρώνοντας κατά τη διάρκεια της όλης διαδικασίας του τοκετού . Τέλος και οι καισαρικές τομές μπορούν να συνοδεύονται από μουσική , αφού παρέχει απόσπαση από τις διαδικασίες της εγχείρησης και μειώνει την ανησυχία και το άγχος ( [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc) ).

Ο σκοπός είναι :

- Να παρέχει ευκαιρίες στις μέλλουσες μητέρες να βρεθούν με το μουσικοθεραπευτή , προκειμένου ν'ακούσουν και να επιλέξουν τη μουσική που θα χρησιμοποιηθεί κατά τον τοκετό , να εξασκηθούν σε ποικίλες τεχνικές χαλάρωσης και να ξεκινήσουν μια άνετη σχέση .
- Να παρέχει , στη γυναίκα που ήδη βρίσκεται στα πρώτα στάδια του τοκετού , την ευκαιρία να δουλέψει με το μουσικοθεραπευτή ώστε να διευκολυνθεί σε μια φυσιολογική γέννα ή σε μια διαδικασία επισκληριδίου ή σε μια καισαρική τομή με ή χωρίς επισκληρίδιο . ( [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc) ).

Ακόμη , η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει και το παιδί που νοσηλεύεται να προσαρμοσθεί , αφού γνωρίσει καλύτερα , το άγνωστο περιβάλλον του νοσοκομείου . Η παρουσία του μουσικοθεραπευτή τις περισσότερες φορές γίνεται αντιληπτή ως λιγότερο απειλητική από ότι το υπόλοιπο νοσηλευτικό προσωπικό . Αυτό βοηθά το παιδί να διαμορφώσει αισθήματα ασφάλειας και εμπιστοσύνης , τα οποία απουσιάζουν από δευτερεύουσες διαταραχές που μερικές φορές προέρχονται από την παρατεταμένη διαμονή στο νοσοκομείο , από επώδυνες διαδικασίες και ποικίλες διαβαθμίσεις ακινησίας ( [www.musictherapy.cc](http://www.musictherapy.cc) ).

Αυτές οι ενοχλήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν παλινδρόμηση , απόσυρση και αντιδραστική συμπεριφορά . Η χρήση οικείων τραγουδιών , μουσικών οργάνων , μουσικών παιχνιδιών και άλλων υλικών μπορεί να δώσει στο παιδί την ευκαιρία να « συναντήσει » τις δικές του/της ψυχοκοινωνικές ανάγκες , κάνοντας της εμπειρία του νοσοκομείου περισσότερο θετική ( [www.musictherapy.cc](http://www.musictherapy.cc) ).

Ο σκοπός είναι :

- Να παρέχει αισθητήρια διέγερση σε παιδιατρικούς ασθενείς που επιδεικνύουν μειωμένη περιβαλλοντική γνώση .
- Να παρέχει ένα μη-απειλητικό μέσο έκφρασης συναισθημάτων σχετικών με τη νοσηλεία .
- Να παρέχει απόσπαση από τις ιατρικές διαδικασίες προκειμένου να αυξηθεί η συμμόρφωση μ' αυτές ( [www.musictherapy.cc](http://www.musictherapy.cc) ).

Τέλος , η μουσικοθεραπεία φαίνεται πως είναι αποτελεσματική και πολύτιμη θεραπευτική επιλογή για ασθενείς με μια ποικιλία διαγνώσεων . Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ώστε να αντεπεξέλθει σε ανάγκες του ασθενή που έχουν σχέση με : αναπνευστικά προβλήματα , χρόνιους πόνους , φυσική αποκατάσταση , διαβήτη , AIDS , πονοκεφάλους , καρδιολογικά προβλήματα , νευρολογικά και άλλα . Αποτελέσματα ερευνών και κλινικές εμπειρίες συγκλίνουν στην ικανότητα της μουσικοθεραπείας ακόμα και μ' εκείνους τους ασθενείς που αντιστέκονται σε άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις . Η μουσική είναι ένας τύπος αισθητήριας διέγερσης , που προκαλεί αντιδράσεις που οφείλονται στην οικειότητα , προβλεψιμότητα και στα αισθήματα ασφάλειας που συνδέονται μαζί της ( [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org) ).

### **2.3.6 Άτομα τρίτης ηλικίας**

Με ανθρώπους της τρίτης ηλικίας οι παρεμβάσεις μουσικοθεραπείας χρησιμοποιούνται για , να διατηρήσουν ή να αυξήσουν ικανότητες που έχουν σχέση με τη φυσική , πνευματική , κοινωνική και αισθηματική λειτουργία . Οι μουσικοθεραπευτές προσαρμόζουν τα μουσικά εφόδια και διαμορφώνουν επιτυχείς δραστηριότητες , προκειμένου να ταιριάζουν με

τις ικανότητες του κάθε ατόμου , έτσι ώστε προηγούμενη μουσική εκπαίδευση να μην είναι αναγκαία για τη συμμετοχή . Ο θεραπευτής επιλέγει από μυριάδες προσεγγίσεις προκειμένου να εκπληρωθούν οι θεραπευτικοί στόχοι . Για παράδειγμα , η ρυθμική ομάδα και οι κινησιολογικές δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διατήρηση και βελτίωση της κίνησης , της ευλυγισίας , της δύναμης και της αντοχής . Μπορεί επίσης η μουσική να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση του ρυθμικού βαδίσματος σε άτομα με δυσκολίες σ' αυτό . Απλά πνευστά όργανα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ώστε να αυξήσουν τις αναπνευστικές ικανότητες ( [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc) ) .

Μουσικές δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για προγραμματισμό του προσανατολισμού με εποχιακά και επίκαιρα τραγούδια , ενισχύοντας τις έννοιες της ημέρας , χρόνου , καιρού . Η κίνηση στη μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί προκειμένου να ενισχυθεί η άποψη που έχουν για το σώμα τους . Η συμμετοχή σε μια θεατρική ομάδα ή χορωδία , προωθεί την κοινωνική λειτουργικότητα και το αίσθημα του ανήκειν . Μέσα από το τραγούδι , το παίξιμο και τη συζήτηση που προκύπτει , τα άτομα μπορούν να ελευθερώσουν τα συναισθήματα τους . Η μουσική μπορεί να αποτελέσει μια εστία ώστε να μιλήσουν για θυμό , απώλεια ή αυτο-αξία , βοηθάει και άλλα θέματα , κατά τη διάρκεια συγγραφής τραγουδιών και λυρικής ανάλυσης . Συναισθηματική στήριξη παρέχεται από το θεραπευτή και τα μέλη της ομάδας ( [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc) ) .

Ο μουσικοθεραπευτής χρησιμοποιεί τη μουσική για να διευκολύνει αλλαγές ή για να διατηρήσει τη λειτουργικότητα η οποία συμβάλλει στην ποιότητα της ζωής . Τα προγράμματα βασίζονται σε ατομική εκτίμηση και είναι στενά συνδεδεμένα με τις ελλείψεις που κάθε άτομο παρουσιάζει ως προς τις φυσικές , κοινωνικές , ψυχολογικές και γνωστικές λειτουργίες του . Έτσι η ανταπόκριση μπορεί να είναι άμεση και φανερή , αφού οι συμμετέχοντες μπορούν να επωφεληθούν απ' τη μουσικοθεραπεία κι αν μην έχουν μουσικό υπόβαθρο ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ) .

Έτσι , η μουσικοθεραπεία παρέχει :

- Ανάκληση αναμνήσεων , οι οποίες συντελούν στην αναπόληση και ικανοποίηση με τη ζωή .
- Θετικές αλλαγές στη διάθεση και το συναίσθημα .
- Αίσθημα ελέγχου της ζωής μέσα από επιτυχείς εμπειρίες .
- Γνώση του εαυτού και του περιβάλλοντος τα οποία συνοδεύουν αυξημένη προσοχή στη μουσική .
- Μείωση του άγχους και της ανησυχίας για τα χρόνια που περνούν .
- Διέγερση που προκαλεί το ενδιαφέρον ακόμα κι αν δεν είναι αποτελεσματική κάποια άλλη προσέγγιση .
- Μη-φαρμακευτική αντιμετώπιση του πόνου και της δυσφορίας .

- Συγκρότηση , η οποία προάγει ρυθμικές και συνεχείς κινήσεις ή φωνητική ευχέρεια ως βοηθό για φυσική αποκατάσταση .
- Στενές σχέσεις όταν σύζυγοι και οικογένειες μοιράζονται δημιουργική μουσική εμπειρία .
- Ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ) .

### **2.3.7 Παιδιά με μαθησιακές διαταραχές**

Όταν μιλάμε για μαθησιακές διαταραχές εννοούμε εκείνες τις διαταραχές που επηρεάζουν μια ή περισσότερες ψυχολογικές διαδικασίες που έχουν να κάνουν με την κατανόηση ή τη χρήση της γλώσσας . Τέτοιες διαταραχές μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα του ατόμου ν'ακούει , να σκέφτεται , να μιλάει , να διαβάζει , να γράφει , να συλλαβίζει ή να κάνει μαθηματικούς υπολογισμούς . Στον όρο μαθησιακά διαταραγμένος δεν περιλαμβάνονται άτομα που έχουν μαθησιακά προβλήματα , τα οποία είναι αποτέλεσμα οπτικών , ακουστικών ή κινητικών αναπηριών , νοητικής καθυστέρησης , συναισθηματικών διαταραχών ή περιβαλλοντολογικών , πολιτισμικών ή οικονομικών μειονεκτημάτων ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ) .

Τα συμπτώματα που προσδίδουν ότι υπάρχει κάποια διαταραχή του είδους είναι τα εξής : δυσκολίες στο λόγο , ελλιπής γνώση του σώματος , δυσκολία στη γραφή ( με αφηρημένα σύμβολα ) , απόσπαση της προσοχής , δυσκολίες στη μνήμη , προβλήματα ως προς την αλληλουχία , δυσκολία στην επεξεργασία ακουστικών και οπτικών πληροφοριών , προβλήματα με τους αριθμούς και άλλα σύμβολα . Η μουσικοθεραπεία λοιπόν αντιμετωπίζοντας τα συμπτώματα αυτά έχει τους παρακάτω στόχους :

- Έλεγχο της συμπεριφοράς .
- Να αυξήσει την έκφραση των συναισθημάτων .
- Να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση του παιδιού .
- Να βελτιώσει τις ακαδημαϊκές λειτουργίες του ( διάβασμα , συλλαβισμό , γράψιμο κ.τ.λ. ) .
- Να βελτιώσει τη συναισθηματική ανάπτυξη .
- Να διευκολύνει την επικοινωνία .
- Να παράσχει τάξη και δομή .
- Να λειτουργήσει ως ένας φορέας πληροφοριών .
- Να διεγείρει και να αυξήσει την ακουστική γνώση .
- Να λειτουργήσει ως ένας θετικός ενισχυτής .
- Να παράσχει ένα περιβάλλον όχι απειλητικό , αλλά φιλικό για τα παιδιά ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ) .

Προσπαθώντας ο μουσικοθεραπευτής να επιτύχει τα παραπάνω , βοηθάει το παιδί με μαθησιακές διαταραχές να προοδεύσει τόσο ως προς τις ακαδημαϊκές λειτουργίες του , που έχουν να κάνουν με την απόδοση του στο σχολείο , όσο και ως προς τις συναισθηματικές και επικοινωνιακές του

λειτουργίες , που έχουν να κάνουν με την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση του , αλλά και τη συναναστροφή του με τους υπόλοιπους συνομηλίκους του .

### **2.3.8 Αυτιστικά παιδιά**

Η μουσικοθεραπεία είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τα αυτιστικά παιδιά , λόγω της μη-λεκτικής , κατά ένα μέρος , φύσης του μέσου . Παράλληλες μουσικές δραστηριότητες σχεδιάζονται για να υποστηρίξουν τις ανάγκες του παιδιού , όπως παρατηρούνται απ' το θεραπευτή ή όπως υποδεικνύονται από το γονιό , το δάσκαλο ή άλλον επαγγελματία . Ένας μουσικοθεραπευτής μπορεί να παρατηρήσει , για παράδειγμα , την ανάγκη του παιδιού να συναναστραφεί κοινωνικά με άλλους . Μουσικά παιχνίδια όπως το πέραςμα της μπάλας μπροστά και πίσω με τη μουσική ή το παίξιμο κρουστών με κάποιο άλλο άτομο , μπορούν να χρησιμοποιηθούν ώστε να ενθαρρύνουν αυτή την αλληλεπίδραση . Η επαφή με τα μάτια μπορεί να ενθαρρύνεται με παιχνίδια μίμησης ήχων κοντά στα μάτια ή με δραστηριότητες οι οποίες συγκεντρώνουν την προσοχή σε ένα όργανο που παίζεται κοντά στο πρόσωπο . Επιλεγμένη μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί απρόοπτα για μια μεγάλη ποικιλία από συνεργατικές κοινωνικές συμπεριφορές όπως το να κάθονται σε μια καρέκλα ή να παραμένουν σε μια ομάδα ή με άλλα παιδιά σ' έναν κύκλο ( [www . autism . org](http://www.autism.org) ) , ( Τζουράκη , 2001 ) .

Έχει παρατηρηθεί ότι τα αυτιστικά παιδιά επιδεικνύουν ασυνήθιστες ευαισθησίες στη μουσική . Μερικά έχουν τέλειο τόνο στη φωνή , ενώ κάποια παίζουν όργανα με εξαιρετική μουσικότητα . Οι μουσικοθεραπευτές δουλεύουν παραδοσιακά με τα αυτιστικά παιδιά , λόγω αυτής της ασυνήθιστης υπευθυνότητας , η οποία προσαρμόζεται σε μη-μουσικούς στόχους . Ορισμένα παιδιά έχουν ασυνήθιστες ευαισθησίες μόνο σε συγκεκριμένους ήχους . Ένα αγόρι , αφού έπαιξε μ'ένα ξυλόφωνο , μπορούσε αυθόρμητα να τραγουδήσει τις συγχορδίες . Μέσα από προσεκτική διάρθρωση συλλαβικοί ήχοι ταιριάστηκαν με το τραγούδι των συγχορδιών και το αγόρι ξεκίνησε να ενσωματώνει ήχους φωνηέντων και συμφώνων στο φωνητικό του παίξιμο . Σύντομα 2-3 απλές νότες παίζονταν από το θεραπευτή στο ξυλόφωνο , πλάθοντας πιο σύνθετες εκφράσεις που το παιδί σταδιακά άρχισε να τους μιμείται ( [www . autism . org](http://www.autism.org) ) .

Αφού τα αυτιστικά παιδιά μερικές φορές τραγουδούν , ενώ μπορεί να μη μιλούν , οι μουσικοθεραπευτές μπορούν να δουλέψουν συστηματικά με το λόγο μέσα από φωνητικές δραστηριότητες . Στην τάξη της μουσικής , τραγούδια με απλές λέξεις , επαναλαμβανόμενες φράσεις και χωρίς νόημα ακόμα συλλαβές μπορούν να βοηθήσουν τη γλώσσα του αυτιστικού παιδιού . Φράσεις και τραγούδια που παρουσιάζονται με οπτικές και

απτικές υποδείξεις διευκολύνουν αυτή τη διαδικασία πολύ περισσότερο . Αυτιστικά παιδιά έχουν κάνει τεράστια βήματα στην εξάλειψη του μονότονου λόγου τους τραγουδώντας τραγούδια που έχουν συνθέσει να ταιριάζουν στο ρυθμό , τον τόνο , τη ροή και τον κυματισμό της φωνής της πρότασης που ακολουθείται από μια σταδιακή εξασθένηση των μουσικών υποδείξεων . Οι γονείς και οι δάσκαλοι μαζί μπορούν να βοηθούν το παιδί να θυμάται αυτά τα χαρακτηριστικά του λόγου με το να το παρακινούν να τραγουδά ( [www . autism . org](http://www.autism.org) ).

Για αυτούς τους δασκάλους των οποίων ο χρόνος είναι περιορισμένος σε μεγάλες ομάδες , σχεδόν όλες οι εμπειρίες του τραγουδιού είναι πολύτιμες και ανεκτίμητες για το αυτιστικό παιδί , όταν τα τραγούδια παρουσιάζονται αργά , καθαρά και με επικέντρωση της προσοχής του παιδιού στη δραστηριότητα που γίνεται . Το ν' ακούει ο θεραπευτής ένα αυτιστικό παιδί να φεύγει απ' την τάξη ήσυχα , τραγουδώντας ένα τραγούδι με όλες τις λέξεις είναι ένα ευχάριστο συμβάν . Το ν' ακούσει το ίδιο παιδί να προσπαθεί να χρησιμοποιήσει αυτές τις λέξεις σε συζήτηση έξω απ' την τάξη της μουσικής , σημαίνει ότι συνεισέφερε σημαντικά στη βελτίωση των γλωσσικών δυνατοτήτων του παιδιού αυτού ( [www . autism . org](http://www.autism.org) ).

### **2.3.9 Κακοποιημένα παιδιά και έφηβοι**

Με τον όρο κακοποίηση εννοούμε τον φυσικό / σωματικό , συναισθηματικό ή σεξουαλικό τραυματισμό , ενός ατόμου ( όταν μιλάμε για παιδιά , από τη γέννηση ως το 18<sup>ο</sup> έτος ) . Αυτός ο τραυματισμός συχνά διαπράττεται απ' το γονιό , τον κηδεμόνα ή κάποιο άλλο άτομο σε μια θέση ισχύος . Ο φυσικός τραυματισμός περιλαμβάνει : εγκαύματα , μελανιές , εκδορές του δέρματος . Τραυματισμούς σε πολλά σημεία του σώματος , κατάγματα , που δεν υπάρχει καμία εξήγηση για κανέναν απ' αυτούς . Ο συναισθηματικός τραυματισμός , για ένα βρέφος έχει να κάνει με την αποτυχία ν' αναπτυχθεί μέσα σε φυσιολογικούς ρυθμούς . Σε ένα παιδί προσχολικής ηλικίας εμφανίζονται σημάδια έλλειψης εμπιστοσύνης , παθητική συμπεριφορά ή προσωπικότητα , υπερβολική ανησυχία για να ευχαριστεί τους ενήλικες . Στη σχολική ηλικία , εμφανίζονται δυσκολίες στο να αναπτύσσει το παιδί σχέσεις με τους συνομήλικους του και κοινωνική απόσυρση . Η σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να περιλαμβάνει : αιμομιξία πατέρα/κόρης , μητέρας./γιού , αδελφού/αφελφής . Άλλου ενηλίκου/παιδιού , μη αποδεκτές σεξουαλικές σχέσεις ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ).

Τα κακοποιημένα παιδιά και έφηβοι παρουσιάζουν συνήθως κάποια χαρακτηριστικά συμπτώματα που έχουν να κάνουν με : χαμηλή αυτοεκτίμηση , απόσυρση από φίλους και απ' την οικογένεια , αποτυχία στην ανάπτυξη και ευημερία , υπερδραστηριότητα , υπερβολική ανησυχία

για να ικανοποιήσουν τους ενήλικους , κακοποίηση του εαυτού τους ή άλλων , δυσκολία στην ανάπτυξη σχέσεων , νευρική ανορεξία ή βουλιμία , σωματικούς/φυσικούς τραυματισμούς . Η μουσικοθεραπεία , σε περιπτώσεις τέτοιων παιδιών έχει τους εξής στόχους :

- Να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση .
- Να αυξήσει την έκφραση των συναισθημάτων .
- Να δημιουργήσει έναν τρόπο ζωής χωρίς κακοποίηση .
- Να μειώσει το άγχος και την ανησυχία .
- Να εξαλείψει το φόβο .
- Να προωθήσει την ανεξαρτητοποίηση .
- Να διευκολύνει την επικοινωνία .
- Να αναπτύξει ικανότητες αντοχής κατά τη διάρκεια κρίσεων άγχους ή περιόδων με άγχος .
- Να βελτιώσει τις κοινωνικές ικανότητες ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ) .

Έτσι , λοιπόν , η μουσική επιδρά σ'αυτά τα παιδιά , σαν ένα μέσο χαλάρωσης και ηρεμίας , σαν ένα κίνητρο για συζήτηση των συναισθηματικών και πνευματικών ανησυχιών τους , σαν ένας τρόπος για επικοινωνία , σαν ένα μέσο το οποίο μπορεί να παράσχει συγκρότηση και δόμηση , πράγματα που τόσο πολύ έχουν ανάγκη αυτά τα παιδιά και οι έφηβοι προκειμένου να μπορέσουν να ξεπεράσουν τις άσχημες στιγμές και εμπειρίες που κουβαλούν και να συνεχίσουν τη ζωή τους ισορροπώντας χωρίς διαταραχές ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ) .

### **2.3.10 Αλκοολικοί και τοξικομανείς**

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ( Π.Ο.Υ ) η εξάρτηση από ουσίες έχει πολλαπλές σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις στον άνθρωπο . Ο τρόπος και ο βαθμός εξάρτησης φαίνεται να διαφέρει σημαντικά σε σχέση με διάφορες ουσίες και να επηρεάζει τόσο διαφορετικές ηλικίες και φύλο όσο και διαφορετικές κοινωνικές ομάδες . Παρόμοια , υπάρχει ένας αξιοσημείωτος αριθμός θεραπευτικών παρεμβάσεων , οι οποίες υιοθετούν διαφορετικές θεωρητικές βάσεις κι έχουν ποικίλους σκοπούς και τρόπους προσέγγισης . Παρ'όλα αυτά , η υποτροπή στη χρήση ουσιών είναι συχνό φαινόμενο ανάμεσα σ'αυτούς που ολοκληρώνουν « επιτυχώς » ένα θεραπευτικό πρόγραμμα . Οι διαφορετικές κοινωνικές ομάδες , απ'τις οποίες προέρχονται τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα χρήσης ουσιών , το ποικίλο μορφωτικό τους επίπεδο , οι διαφορές που παρουσιάζονται στο είδος της χρησιμοποιούμενης ουσίας και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ίδιας της εξάρτησης , δημιουργούν μεγάλες δυσκολίες σε σχέση με την αντιμετώπιση της προβληματικής χρήσης ουσιών ( Κάρκου , 2000 ) .

Εναλλακτικοί τρόποι προσέγγισης , όπως η μουσικοθεραπεία , μπορούν ίσως να προσφέρουν περισσότερες επιλογές σε άτομα με προβλήματα εξάρτησης . Πιθανόν , η αισθητική ευχαρίστηση απ'την ενασχόληση με την τέχνη της μουσικής να προσφέρει σε εξαρτημένα άτομα την ευκαιρία να επενδύσουν σε μια δραστηριότητα , η οποία είναι διαφορετική απ'τη χρήση ουσιών και αλκοόλ . Η μουσικοθεραπεία μπορεί επίσης , να δώσει τη δυνατότητα για ένα « άνοιγμα της αντίληψης » , το οποίο , σύμφωνα με τον D.R.Johnson ( 1990 ) , είναι ένας σημαντικός λόγος , για τον οποίο πολλά άτομα με προβλήματα εξάρτησης αρχικά ξεκινούν τη χρήση ουσιών ( Κάρκου , 2000 ) .

Ο James ( 1988 ) ισχυρίζεται ότι ασκήσεις χαλάρωσης μέσω της μουσικοθεραπείας μπορούν να φανούν χρήσιμες . Ο James επίσης , αναφέρεται σε συγκεκριμένες μουσικοθεραπευτικές τεχνικές , όπως για παράδειγμα την ανάλυση στοίχων τραγουδιών , με τις οποίες είναι δυνατή η ανάπτυξη εσωτερικού ελέγχου σε έφηβους χρήστες , οι οποίοι είτε έχουν μειωμένες ικανότητες λεκτικής επικοινωνίας , είτε έχουν ισχυρές αντιστάσεις μέσω λόγου . Τέτοιες αντιστάσεις απαντώνται συχνά σε άτομα με προβλήματα εξάρτησης . Με τη χρήση επομένως της μουσικής και των ήχων κάθε άνθρωπος μπορεί να επικοινωνήσει , ακόμα κι αν αυτή η επικοινωνία δεν είναι πάντα συνειδητή ή καλλιτεχνικά εκτιμητέα . Η καλλιτεχνική ικανότητα και το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα είναι τις περισσότερες φορές αδιάφορα στοιχεία για τη θεραπευτική διαδικασία . Η δημιουργικότητα από την άλλη είναι δυνατόν να βοηθήσει τον πελάτη να βρει προσωπικές λύσεις σε προβλήματα μέσω της ενεργούς συμμετοχής του στην καλλιτεχνική διαδικασία ( Κάρκου , 2000 ) .

Σαν αποτέλεσμα , η μουσικοθεραπεία δείχνει να βοηθά στην επικοινωνία ανάμεσα στον πελάτη και το θεραπευτή , να διεγείρει τη φαντασία έτσι , ώστε να είναι δυνατή η ανακάλυψη λύσεων σε προβλήματα σχετικά με την εξάρτηση ή με άλλες ανάγκες και να υποστηρίζει « βιωματικά » τον πελάτη στην προσωπική του δέσμευση στη διατήρηση της αποχής από ουσίες ή/και αλκοόλ . Η βαθύτερη κατανόηση του τί γίνεται και γιατί , όπως και η δημιουργία πιο αιτιολογημένων και ξεκάθαρων θεωρητικών μοντέλων μπορεί ίσως να συμβάλλει στην εδραίωση τέτοιων δημιουργικών παρεμβάσεων στο χώρο της απεξάρτησης ( Κάρκου , 2000 ) .

### **2.3.11 Μουσικοπαιδαγωγική πρόληψη**

Σύμφωνα με τον Mc.Gill :

*« Η μουσική εκτός από την τέχνη των ήχων , είναι μια πολύπλοκη εκδήλωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς » .*

Έτσι η μουσική ως ένα προγλωσσικό μη-λεκτικό δημιουργικό μέσο που αποδεδειγμένα οργανώνει τις δεκτικές ( receptive ) και γνωστικές

(cognitive ) λειτουργίες ενεργοποιεί ταυτόχρονα και τις εκφραστικές ικανότητες που συνεπάγονται τη φαντασία , τον οραματισμό ( imagery ) , τη διαίσθηση , την ανθρώπινη επικοινωνία , την επαφή με τον εαυτό μας και με την πραγματικότητα ( Πυροκάκου , 2000 ).

Είναι γνωστό ότι η Μουσικοπαιδαγωγική και η Μουσικοθεραπεία αλληλεπικαλύπτονται , αφού το μέσο και στις δύο περιπτώσεις είναι η Μουσική , η οποία είναι βαθιά συνδεδεμένη με τα ανθρώπινα συναισθήματα , μια ιδιότητα που αυτόματα δημιουργεί ένα πρόσφορο έδαφος για την ανάπτυξη μιας σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ του μουσικοπαιδαγωγού και του μαθητή ( Πυροκάκου , 2000 ).

Πολλά παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας ανησυχούν και απασχολούν τη σκέψη τους με διάφορα αναπάντητα ερωτήματα που :

- δεν τολμούν να μοιραστούν με τους μεγάλους από φόβο μην οξύνουν μια προϋπάρχουσα ταραγμένη κατάσταση στο περιβάλλον τους . (Γονική επιθετικότητα , παθητική στάση στις συναισθηματικές τους ανάγκες , οικονομικά προβλήματα , αλκοολισμός , αρρώστιες , γέννηση ενός νέου μέλους στην οικογένεια κ.τ.λ. )
- είναι περίπου κοινά σε όλα τα παιδιά και
- απορρέουν από την αδυναμία τους να κατανοήσουν και να ερμηνεύσουν το περιβάλλον τους ( Πυροκάκου , 2000 ).

Σαν αποτέλεσμα μιας τέτοιας κατάστασης τα παιδιά συχνά αναπτύσσουν συμπεριφορά που εκφράζεται με ελλειμματική προσοχή , μειωμένη αυτοεκτίμηση , επιθετικότητα , εσωστρέφεια , αυτοκαταστροφικές τάσεις ( Πυροκάκου , 2000 ).

Αν η εμπιστοσύνη του παιδιού αντιμετωπισθεί από τον/την μουσικοπαιδαγωγό ευφάνταστα με κατανόηση και σεβασμό , η ίδια η μουσική εμπειρία προσφέρει πολλές δυνατότητες στην πρόληψη της ψυχοσυναισθηματικής του υγείας :

- φέρνει το παιδί σε επαφή με τον εαυτό του και το πρόβλημά του , με έναν άμεσο και διασκεδαστικό τρόπο ,
- το στηρίζει να εκφράσει και να μοιρασθεί το πρόβλημα του με την μουσική ομάδα « *εδώ και τώρα* » ,
- το βοηθά να νιώσει καλύτερα αφού και άλλα παιδιά έχουν παρόμοια προβλήματα , άρα δεν είναι « *μόνο του* » και να απελευθερωθεί από το βάρος των ενοχών του , για τις παράλογες συμπεριφορές των άλλων για τις οποίες « *δεν φταίει* » ( Πυροκάκου , 2000 ).

Σταδιακά το παιδί ανοίγει τους συναισθηματικούς του δρόμους , αποκτά αυτοπεποίθηση , αυτοεκτίμηση και καλύτερη αυτοεικόνα , ενώ μέσα από την ομάδα αναπτύσσεται η συλλογικότητα και η αλληλεγγύη που τόσο απελπιστικά απουσιάζουν απ'τη ζωή μας ( Πυροκάκου , 2000 ).

## 2.4 Η εμφάνιση και τα πρώτα βήματα της μουσικοθεραπείας

Η δύναμη της επιρροής της μουσικής στον ψυχισμό του ανθρώπου δεν είναι κάτι καινούργιο . Κατά καιρούς και σε διάφορους πολιτισμούς , το θέμα αυτό απασχόλησε τον άνθρωπο . Θα μπορούσαμε μάλιστα να πούμε πως η εφαρμογή της μουσικής για σκοπούς θεραπευτικούς είναι τόσο παλιά όσο και η ιστορία της μουσικής . Και η έννοια της μουσικής είναι τόσο παλιά όσο και η δημιουργία του κόσμου , αφού ο ρυθμός , ένα από τα βασικότερα στοιχεία της , γεννήθηκε με την πρώτη πνοή ζωής ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995).

Η θεραπευτική χρήση της μουσικής ίσως έχει ηλικία μεγαλύτερη των τριάντα χιλιάδων ετών .Την εποχή των πρωταρχικών κοινωνιών , οι αρρώστιες αποτελούσαν ένα μεγάλο μυστήριο και οι άνθρωποι πίστευαν πως η αιτία τους ήταν κάποιο κακό πνεύμα , που προέρχονταν από το άπειρο και μέσο του ήχου θα επικοινωνούσαν μαζί του , ώστε να το εκδιώξουν από το σώμα και το μυαλό του πάσχοντος . Όταν ένα μέλος της ομάδας ή της οικογένειας καθίστατο ανίκανο να φέρει σε πέρας τα καθήκοντα που είχε αναλάβει λόγω ασθένειας , δημιουργούσε σοβαρό πρόβλημα στα υπόλοιπα μέλη της και μέσο της ομαδικής μουσικής ψυχολογίας θα αποκαθίσταντο η υγεία του ατόμου και του συνόλου .Η μορφή της μουσικής θεραπείας ήταν πιθανόν μία ψαλμωδία χωρίς λόγια , μονότονη και ρυθμική – που ο ρυθμός βασιζόταν στο σώμα και τη φωνή του ανθρώπου ,την διάρκεια της αναπνοής και τους παλμούς της καρδιάς .Η ομάδα συγκεντρωνόταν γύρω από τον ασθενή κι έψελνε επί ώρες . Αργότερα προστέθηκαν κρόταλα από νεροκολοκύθες , πέτρες , ξύλα , κέρατα , δέρματα και έντερα ζώων , καλάμια και τύμπανα για μουσικά όργανα , αφ'ενός για να παροτρύνονται οι θεραπευτές και αφ'ετέρου εξαιτίας των ιδιαίτερων πνευματικών δυνάμεων που τους αποδίδονταν (McClellan ,1997) , ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) , ( Παπαμιχαήλ ) , ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Οι πρωτόγονοι πίστευαν ακόμη , πως κάθε ζωντανό ή νεκρό πλάσμα έχει τον ιδιαίτερο ήχο του ή το προσωπικό του κρυφό τραγούδι , το οποίο το καθιστά ευάλωτο στη μαγεία . Γι'αυτό οι γιατροί – μάγοι εκτιμούσαν πως μπορούσαν να θεραπεύσουν τους ασθενείς τους μόνο αφού ανακάλυπταν αυτόν τον τελείως προσωπικό κρυφό τους ήχο και σε συνδυασμό με το χορό , το δράμα και την ζωγραφική η θεραπευτική τελετουργία στόχευε να διώξει τα `` πνεύματα `` που βασάνιζαν και αρρώσταιναν τον άνθρωπο . Γίνεται έτσι αντιληπτό ότι από τα πρώτα στάδια εξέλιξης της ανθρωπότητας ο άνθρωπος χρησιμοποίησε τη μουσική για θεραπευτικούς σκοπούς ( Πυροκάκου ,1993 ) , ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Κατά τον Carl Stumpf , οι αρχές της μουσικής τέχνης , οφείλονται στις κραυγές που χρησιμοποιούσαν οι πρωτόγονοι άνθρωποι για συνθήματα . Έτσι κάθε φυλή δημιούργησε μουσική χαρακτηριστικά

ιδιότυπη . Στους πρωτόγονους πολιτισμούς τελετές θεραπευτικού τύπου συνοδεύονταν από χορό και μουσική σαν γλώσσα επικοινωνίας με τις αιτίες της νόσου ( Παπαμιχαήλ , Σπυρόπουλος , Μαθιανάκης , Κατσαράς , Χονδρονικόλα , Παναγόπουλος , 1996).

Στις πρωτόγονες κοινωνίες συναντάμε μία πρότυπη μορφή της μουσικοθεραπείας , την οποία χρησιμοποιούσαν οι σαμάνοι ( μάγοι – ιερείς ) που μέσω κατάστασης έκστασης επιβάλλονταν στα πνεύματα και χρησιμοποιούσαν τη δύναμη τους για τη θεραπεία ασθενειών ή τη θεραπεία στείρωσης της γυναίκας ή την πρόκληση της βροχής ή πρόγνωση γεγονότων του μέλλοντος ή την απομάκρυνση των κακών δαιμόνων από τους ανθρώπους ( Μαλλιάρης , 1980 ).

Ο σαμάνος χρησιμοποιούσε τη μουσική για να βοηθήσει τον ασθενή να επιτύχει τον μέγιστο βαθμό σωματικής και διανοητικής αυτοσυγκέντρωσης , να ενισχύσει τη θέληση του για ανάρρωση και να επιτύχει σωματική ευεξία . Ο ρόλος της μουσικής ήταν πρωταρχικά ψυχολογικός .Αποτελούσε ένα μέσο επικύρωσης και γαλήνευε το μυαλό επηρεάζοντας τη συνείδηση τόσο του θεραπευτή όσο και του ασθενούς (McClellan , 1997 ).

Η διαδικασία της θεραπευτικής τελετουργίας που ακολουθούσε ο σαμάνος θεραπευτής έχει αρκετά κοινά σημεία με τη θεραπευτική διαδικασία που ακολουθείται από ένα σύγχρονο θεραπευτή . Για παράδειγμα , ο σαμάνος εξιστορούσε στον ασθενή τον τρόπο μύησης του – ο θεραπευτής συστήνεται στον θεραπευόμενο , ο σαμάνος ζητά από τον ασθενή να τον διαβεβαιώσει πως του έχει εμπιστοσύνη – ο θεραπευτής διαβεβαιώνει για το απόρρητο , εχεμύθεια , ο σαμάνος καλεί τον ασθενή να συγκεντρώσει την ενέργειά του στη θεραπεία – ο θεραπευτής συνεργάζεται με το θεραπευόμενο για τη λύση του προβλήματος του , ο σαμάνος δίνει βότανα σε συνδυασμό με τη μουσική για τη θεραπεία – ο θεραπευτής μέσω της μουσικοθεραπείας οδηγεί τον θεραπευόμενο στη θεραπεία . Ο ίδιος ο ασθενής θα έπρεπε να παίζει ενεργό ρόλο σ' αυτή τη θεραπευτική διαδικασία ώστε να επιτευχθεί ο σκοπός της . Στη θεραπευτική τελετουργία συμμετείχαν : ο σαμάνος , ο ασθενής , κάποιο πνεύμα , οι βοηθοί του σαμάνου ( μαθητευόμενοι ) ,και μέλη του άμεσου συγγενικού περιβάλλοντος του ασθενούς ( McClellan , 1997 ).

Πολλές φορές η μουσική απέκτησε σημασία μαγικού εργαλείου για τον κατευνασμό και την εξιλέωση των δαιμόνων και των θεών , καθώς και για ξεπέρασμα αρρώστιας , θεομηνίας ή και θανάτου . Η ιστορία αναφέρει πληθώρα περιπτώσεων , όπως την μουσική έκφραση του Δαβίδ όταν έπαιζε άρπα για να θεραπεύσει τον βασιλιά Σαούλ που έπασχε από μανιοκατάθλιψη , το πάθος στη φωνή του Φαρινέλλι όταν τραγουδούσε για τον ψυχικά άρρωστο βασιλιά της Ισπανίας Φίλιππο τον 5<sup>ο</sup> , τη διεγερτική μουσική που χρησιμοποιούσαν για να θεραπεύσουν τον ταραντισμό στο Μεσαίωνα κλπ ( Πυροκάκου , 1993 ).

Στις προφορικές παραδόσεις όλων των λαών της γης υπάρχουν στοιχεία για τη χρήση της μουσικής με μαθησιακούς , θεραπευτικούς στόχους αλλά και με μεταφυσικές προεκτάσεις , που έχουν να κάνουν με εξεζητημένες ψυχοσωματικές καταστάσεις στις οποίες αυτή οδηγεί . Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα των αναστενάρηδων και η κατάσταση της ακαΐας , στην οποία μεταβαίνουν με την αρωγή της μουσικής και του χορού ( Καλογήρου , 2000 ) .

Σύμφωνα με γραπτές μαρτυρίες από τους ιατρικούς αιγυπτιακούς πάπυρους μαθαίνουμε ότι η μουσική επιδρούσε ευνοϊκά στην γονιμότητα της γυναίκας . Ακόμη στη Βίβλο βρίσκουμε αρκετές παραστατικές περιγραφές που αποδίδουν την πίστη στις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής . Στο Ευαγγέλιο , ο Άγιος Ιωάννης λει :

« Στην αρχή ήταν ο Λόγος και ο Λόγος ήταν με το Θεό και ο Λόγος ήταν ο Θεός » ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Δηλαδή ο άνθρωπος πίστευε πως ο ήχος ήταν μια δύναμη κοσμική , παρούσα με την αρχή του κόσμου , που πήρε την μορφή του λόγου . Οι Αιγύπτιοι πίστευαν πως ο θεός Θότ δημιούργησε τον κόσμο όχι με την σκέψη ή την πράξη αλλά μόνο με τη φωνή . Σύμφωνα πάλι με τη φιλοσοφία των Περσών και των Ινδών ο κόσμος δημιουργήθηκε από ένα ηχητικό ερέθισμα που πηγάζει από τα βάθη του χάους . Η άποψη αυτή των αρχαίων Περσών είναι πολύ ενδιαφέρουσα , γιατί φωτίζει πολλά περίεργα φαινόμενα που παρατηρούμε κατά τη διάρκεια της μουσικοθεραπείας σε « ασθενείς » που έχουν καταρακυλήσει σε ένα πολύ αρχαϊκό επίπεδο της προσωπικότητας ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Όμως , η προσφορά των αρχαίων Ελλήνων στο χώρο της μουσικοθεραπείας θεωρείται μοναδική και αναγνωρίζονται ως οι πραγματικοί πρόδρομοι της σύγχρονης μουσικοθεραπείας . Γιατί μόνο αυτοί , από όλους τους αρχαίους λαούς , τη μελέτησαν και τη χρησιμοποίησαν εκτεταμένα για τη θεραπεία ψυχικών και σωματικών παθήσεων , βασισμένοι αποκλειστικά και μόνο στη κλινική παρατήρηση και σε ορθολογιστικούς συλλογισμούς , απελευθερωμένοι από κάθε είδους δοξασίες , μαγικές ή θρησκευτικές . Έδιναν μάλιστα τόσο μεγάλη σημασία στην επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο , ώστε πίστευαν ότι η χρήση της έπρεπε να ελέγχεται από το κράτος ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου 1995 ) .

Με τον όρο « μουσική » οι αρχαίοι Έλληνες εννοούσαν κάτι διαφορετικό . Σε αυτή περιλαμβάνονταν τα πάντα ( χορός , όργανο , λόγος , νόμος , αρμονία , ρυθμός και μέλος ) και τη χρησιμοποιούσαν και για θεραπευτικούς σκοπούς . Η μουσική μπορούσε να εφαρμοσθεί και σε συνδυασμό με άλλες θεραπευτικές μεθόδους και να υποβοηθήσει τη διαδικασία της ίασης ( Παπαμιχαήλ , 1985 ) .

Οι Έλληνες πίστευαν ότι η μουσικοθεραπεία είναι μια ψυχοθεραπεία που επηρεάζει το σώμα μέσω της ψυχής . Στα Θεραπευτικά Κέντρα τους χρησιμοποιούσαν τη μουσική με πολλούς τρόπους , ένας από τους οποίους

ήταν η επίτευξη ηρεμίας , γαλήνης και ευόδωση του ύπνου , ενός ύπνου που συνοδεύονταν από όνειρα ( Παπαμιχαήλ , 1985 ) .

Τα σημαντικότερα μοντέλα μουσικοθεραπείας στην αρχαιότητα είναι του Πυθαγόρα και του Αριστοτέλη . Ο Πυθαγόρας πίστευε ότι αν κάποιος χρησιμοποιεί τη μουσική στην καθημερινή του ζωή αυτό θα είναι πολύ ευεργετικό για την υγεία του . Αυτό τον οδήγησε στο να μελετήσει τον ήχο και να θέσει τα θεμέλια του σύγχρονου τονικού συστήματος . Ενώ από τον Αριστοτέλη αναγνωρίστηκε και χρησιμοποιήθηκε η « *ψυχοκάθαρση* » , ως ο καθαρισμός ή εξαγνισμός των συναισθημάτων μέσω της μουσικής (Harcourt , 1988).

Ο Πυθαγόρας θεωρείται ότι ανακάλυψε την αριθμητική σχέση των δονήσεων δύο ήχων ενός διαστήματος . Μερικές « *απλές* » σχέσεις , όπως π.χ μεταξύ των φθόγγων μιας οκτάβας ( 1: 2 ) , ο Πυθαγόρας τις θεωρούσε « *αρμονικές* » , όντας βέβαιος ότι παρόμοιοι κανόνες ισχύουν και στο σύμπαν ( π.χ ανάμεσα στις τροχιές των πλανητών ) καθώς και στην ανθρώπινη ψυχή ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Το σύμπαν , η ανθρώπινη ψυχή και η μουσική διέπονται από τις ίδιες αρμονικές αρχές . Αν διαταραχθεί η ισορροπία των αντιθέσεων στην ψυχή , τότε εμφανίζονται ψυχικές ασθένειες και η μουσική έχει τη δύναμη να επαναφέρει την αναστατωμένη ψυχή στις παγκόσμιες αρμονίες και τη συμφωνία μεταξύ σύμπαντος , ψυχής και μουσικής . Αυτό σημαίνει ότι οι μουσικές αναλογίες μοιάζουν με τις ψυχικές και ότι μεταβάλλονται με τη βοήθεια της μουσικής . Η μουσική λοιπόν αναγνωρίζεται ως « *σφαιρική θεραπευτική αρχή* » ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Το σχέδιο της σχολής του Πυθαγόρα στηρίζεται στην «*αλλοπαθητική*» δηλαδή , η μουσική δεν εντείνει μια συγκινησιακή κατάσταση που ενοχλεί και αρρωσταίνει , αλλά αντίθετα τη σταματά και την εναρμονίζει ( Παπαμιχαήλ , 1985 ) .

Ο Πλάτωνας , του οποίου οι θεωρητικές απόψεις για τη μουσική προσεγγίζουν τις ιδέες του Πυθαγόρα , απαιτούσε λιτές και μετρημένες μελωδίες οι οποίες ενισχύουν τις καλές όψεις του χαρακτήρα . Οι συγκεκριμένοι μουσικοί τρόποι , τα όργανα και ο ρυθμός επηρεάζουν την ανθρώπινη ψυχή και με κάποια ειδική μουσική μπορούν να βελτιωθούν καταστάσεις , όπως ο κορυβαντισμός και η αϋπνία . Η μουσική , κατά τον Πλάτωνα , ήταν μέσο της ψυχικής υγείας , αλλά με μια μεταφυσική ερμηνεία της αρμονίας και των αριθμών . Εξέφρασε την εξής βαθιά πεποίθηση :

« *Η μουσική είναι ένας ηθικός νόμος . Δίνει ψυχή στο σύμπαν , δίνει φτερά στο μυαλό και τη φαντασία , γοητεία στη θλίψη , κέφι και ζωή στα πάντα . Είναι η ουσία της τάξης και οδηγεί σε οτιδήποτε καλό και όμορφο* » (www .musictherapy . org ) .

Αντίθετα , ο Αριστοτέλης και οι οπαδοί του υπογραμμίζουν τη συναισθηματική ποιότητα της μουσικής και της επίδρασής της στα

αισθήματα των ανθρώπων που έχουν μεταξύ τους « συγγένεια » . Δεν είναι η μουσική στο σύνολο της που , εκφράζοντας αρμονικές σχέσεις μεταξύ των αριθμών , επιδρά αρμονικά στον άνθρωπο , αλλά είναι επιμέρους μουσικοί παράγοντες ( π.χ ρυθμοί , μουσικά όργανα ) που επιδρούν εξειδικευμένα ανάλογα με τα αισθητικά χαρακτηριστικά τους . Ο Αριστοτέλης πρότεινε την εφαρμογή της μουσικής στο δημόσιο και τον ιδιωτικό βίο , επισημαίνοντας την επίδραση της στην ανθρώπινη ψυχή :

*« Η μουσική είναι μίμηση ορισμένων ψυχικών κινήσεων και προκαλεί αντίστοιχες ψυχικές κινήσεις , εξαιτίας της συγγένειας της ψυχής με τα στοιχεία της μουσικής »* ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Η σχολή του Αριστοτέλη προτιμά την « ισοπαθητική » και μιλά για την καθαρτική δύναμη της μουσικής , ξεκινώντας από την αρχή ότι η συγκίνηση που προκαλεί η μουσική μπορεί να αποβάλει κάθε άλλη συγκίνηση που βιώνει εκείνη τη στιγμή ο άνθρωπος , εφόσον βέβαια είναι αρκετά ισχυρή . Έτσι , ο Αριστοτέλης καταλήγει σε δύο ενδείξεις για τη θεραπευτική χρήση της μουσικής :

1. Οι ελαφρότερες περιπτώσεις μιας ασθένειας πρέπει να επηρεάζονται με ήρεμη μουσική και να βελτιώνονται .
2. Σε περίπτωση βαρύτερων ασθενειών , η παθολογική ταραχή πρέπει να εντείνεται με τη βοήθεια μιας πολύ έντονης μουσικής , ώστε στο αποκορύφωμα να επέλθει η κάθαρση που θα φέρει και τη λύση της διαταραχής ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Είναι ακόμη γνωστό ότι στην αρχαιότητα , στα Ασκληπιεία , επιτυγχάνονταν η τελετουργική κάθαρση με δίαιτα , υπνογόνα φάρμακα και μουσική . Ο Ασκληπιός χρησιμοποιούσε τη μουσική για τη θεραπεία των νευρώσεων , ενώ ο Δημόκριτος υποστήριζε ιδιαίτερα τις θεραπευτικές ιδιότητες των αρμονικών ήχων της φλογέρας ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) , ( Παπαμιχαήλ , Σπυρόπουλος , Μαθιανάκης , Κατσαράς , Χονδρονικόλα , Παναγόπουλος , 1996 ) .

Στη σκοτεινή περίοδο του Μεσαίωνα , ο παντοδύναμος κλήρος επηρεασμένος από τις προϋπάρχουσες παγανιστικές παραδόσεις , έβλεπε μεν τη μουσική σαν μέσο θεραπείας , εξαγνισμού και επικοινωνίας με το Θεό , αλλά ένα μέσο που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και από το διάβολο , προκειμένου να παρασύρει και να καταστρέψει τον άνθρωπο ( Πυροκάκου , 1993 ) .

Τα επιχειρήματα όμως των μουσικών και οι απόψεις των ερευνητών , βασιζόμενοι στη θεωρία του Πυθαγόρα περί κοσμικής αρμονίας και την εφαρμογή της μουσικής σαν θεραπευτικό μέσο , κατάφεραν να περιορίσουν τη δαιμονολογία και να χρησιμοποιείται η μουσική όχι μόνο για τη θεραπεία ψυχικών και σωματικών παθήσεων , αλλά και προληπτικά για τη διατήρηση της ψυχοσωματικής υγείας ( Πυροκάκου , 1993 ) .

Και σύμφωνα με τον Pico de la Mirandola :

« Η ιατρική θεραπεύει την ψυχή περνώντας από το σώμα , αλλά η μουσική περνά μέσα από την ψυχή » ( Πυροκάκου , 1993 ).

Στην Αναγέννηση , η σύνδεση των αριστοτελικών και πυθαγόρειων αρχών καθώς και η χριστιανική διδασκαλία δημιούργησαν μια λειτουργική μουσική , που δεν εξυπηρετούσε μόνο το εκκλησιαστικό τελετουργικό αλλά ταυτόχρονα βοηθούσε τους πιστούς να έρθουν σε επαφή με κάτι μεταφυσικό ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

Τότε ξεκινά η μελέτη της ανατομίας και δίνεται έμφαση στην παρατήρηση αιτίου και αιτιατού στα φυσικά φαινόμενα . Πρώτα παρατηρήθηκε η επίδραση της μουσικής στην αναπνοή , στην πίεση του αίματος , στην δραστηριότητα των μυών και στην πέψη ( Harcourt , 1988 ).

Σ'αυτή την περίοδο η μουσική και οι άλλες τέχνες χρησιμοποιούνται ως μέσα για να εκφράσει ο άνθρωπος τα συναισθήματά του και για να επικοινωνήσει ο ένας με τον άλλο σε μια ανθρώπινη βάση ( Πυροκάκου , 1993 ).

Από την Αναγέννηση κι έπειτα συγγραφείς από τον χώρο της ιατρικής όπως ο Johannes Weyer ( 1515 – 1588 ) , ο Robert Burton ( 1576 – 1640 ) , ο Philip Barrough ( 1560 – 1590 ) και ο Franz Paulini ( 1643 – 1712 ) δείχνουν έντονο ενδιαφέρον για την επίδραση της μουσικής στους ασθενείς ( Πυροκάκου , 1993 ).

Κατά τον 17<sup>ο</sup> αιώνα παρουσιάστηκε ένα νέο ρεύμα , οι απαρχές του οποίου εντοπίζονται στις φιλοσοφικές σκέψεις του Descartes . Η σχολή ονομάστηκε « *ιατρομηχανιστική* » και ο κυριότερος εκπρόσωπός της ήταν ο Kirchner , με το έργο του *Νέα τέχνη του ήχου και της μουσικής* . Ο συγγραφέας υποστήριξε ότι η μουσική θέτει σε κίνηση τους χυμούς του σώματος και τους βάζει σε τάξη . Από τους πρώτους που εφάρμοσαν μια συστηματική πειραματική μέθοδο στη μουσική ήταν ο Esquirol ( 1838 ) , που πειραματίστηκε πρώτος στην ενεργητική μουσικοθεραπεία σε κλινικές ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

Τον 18<sup>ο</sup> αιώνα γίνονται έρευνες που αφορούν την επίδραση της μουσικής στην παθολογία και την νευρολογία του ανθρώπινου οργανισμού και ανακαλύπτονται κάποιες σχέσεις μεταξύ των παλμών της καρδιάς και του ρυθμού της μουσικής , του αναπνευστικού και γαστροεντερικού συστήματος και την πίεση του αίματος . Λίγο αργότερα γίνονται κάποιες απόπειρες ενεργητικής μουσικοθεραπείας ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) , ( Πυροκάκου , 1993 ).

Ο γιατρός Hector Chamet ήταν αυτός που το 1846 πρότεινε την χρήση της μουσικής σαν προληπτικό μέσο ενάντια στις ασθένειες με το βιβλίο του « *Η επίδραση της μουσικής στην υγεία και τη ζωή* » ( Πυροκάκου , 1993 ).

Στις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα η μουσική εφαρμόζεται σαν θεραπεία απασχόλησης , ενώ προς το τέλος του αιώνα εμφανίστηκε ο θετικισμός : η

μουσική και οι επιδράσεις της ερευνώνται και εφαρμόζονται αυστηρά , σύμφωνα με καθαρά φυσικοεπιστημονικά κριτήρια ( Πυροκάκου , 1993 ) , ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Σύγχρονος πρόδρομος της μουσικοθεραπείας θεωρείται ο Z. Dalcroze ( Βιέννη 1865 – Γενεύη 1950 ) , ο σπουδαίος αυτός παιδαγωγός θεωρείται πατέρας της ρυθμικής . Ο Dalcroze άνοιξε τις πόρτες στη μουσικοθεραπεία , γιατί γκρέμισε κατά κάποιον τρόπο το αυστηρό πρόγραμμα της μουσικής εκπαίδευσης , ευνοώντας την απ 'ευθείας επαφή με τους ρυθμούς του ανθρώπινου πλάσματος , μόνου σημείου αφετηρίας για την επικοινωνία με τους αρρώστους ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995) .

Ο 20ος αιώνας και τα θύματα που άφησαν πίσω τους δύο παγκόσμιοι πόλεμοι αποτέλεσαν το πρόσφορο έδαφος για την εδραίωση και την ανάπτυξη της μουσικοθεραπείας , επίσημα πια , ως επιστήμης που χρησιμοποιεί τη μουσική για την επίτευξη μη μουσικών στόχων και συγκεκριμένα , για τη διάγνωση , τη διατήρηση και τη βελτίωση της σωματικής , πνευματικής και ψυχικής υγείας του ανθρώπου . Τα νοσοκομεία που έβριθαν από τραυματίες πολέμου , τα επισκέπτονταν συχνά καλλιτέχνες που έπαιζαν μουσική με σκοπό να διασκεδάσουν , να διασκορπίσουν δηλαδή τον πόνο των ασθενών και να συμβάλουν και αυτοί με τον τρόπο τους στο δύσκολο « έργο » των στρατιωτών ή να παρηγορήσουν τον άμαχο πληθυσμό που υπέφερε . Οι γιατροί στα νοσοκομεία αυτά , όπου η παρουσία της μουσικής ήταν συχνή , διαπίστωσαν σημαντική βελτίωση στη σωματική αλλά κυρίως στην ψυχική υγεία των ασθενών και από τότε άρχισαν να λαμβάνουν σοβαρά υπόψη την αρχαία αυτή θεραπευτική μέθοδο . Για το λόγο αυτό κρίθηκε αναγκαία η πρόσληψη μουσικών στα νοσοκομεία και σύντομα έγινε προφανές ότι ήταν απαραίτητη η εκπαίδευση τους πριν εργασθούν εκεί , έτσι μεγάλωσε και η απαίτηση για την ύπαρξη κύκλου σπουδών πάνω στο αντικείμενο . Το πρώτο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μουσικοθεραπείας στον κόσμο ξεκίνησε στο πανεπιστήμιο του Michigan το 1944 και γιόρτασε την 50η επέτειο του τον προηγούμενο Σεπτέμβρη . Ακολούθησαν έρευνες , δημοσιεύσεις και το 1950 δημιουργήθηκε η Αμερικανική Εταιρεία Μουσικοθεραπείας ( The American Association for Music Therapy ) , η πρώτη οργάνωση μουσικοθεραπείας στην Αμερική ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) , ( Καλογήρου , 2000 ) , ( [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org) ) .

Αυτό το έντονο ενδιαφέρον για τη μουσικοθεραπεία , βρήκε ευνοϊκή ατμόσφαιρα για να αναπτυχθεί σε μια περίοδο που οι ορθόδοξες μέθοδοι ψυχιατρικής και ψυχοθεραπείας ήταν υπό αμφισβήτηση , γιατί διαπιστωνόταν μια αδυναμία να φέρουν ουσιαστικά αποτελέσματα σε ένα μεγάλο αριθμό ψυχικών παθήσεων . Όλες αυτές οι « μη ορθόδοξες μέθοδοι » ψυχοθεραπείας όμως δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την κλασική ψυχοθεραπεία . Αποτελούν πολύ σημαντικά όργανα , που μπορούν να

διευκολύνουν και να βοηθήσουν ουσιαστικά στην ψυχοθεραπεία ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ).

Έτσι , σταδιακά , μέσα στα τελευταία 40 χρόνια , δημιουργήθηκαν πολλές οργανώσεις μουσικοθεραπείας σε διάφορα μέρη του κόσμου και συνδέθηκαν μεταξύ τους γύρω στα 1970 σε διεθνές επίπεδο . Το 1998 ιδρύθηκε η Αμερικανική Εταιρεία Μουσικοθεραπείας ως απόρροια της ένωσης της Εθνικής Εταιρείας Μουσικοθεραπείας και της Αμερικανικής Εταιρείας Μουσικοθεραπείας . Η κύρια αποστολή της είναι : *« να προάγει τη γνώση του κοινού για τα οφέλη της μουσικοθεραπείας και να αυξήσει την πρόσβαση σε ποιοτικές υπηρεσίες μουσικοθεραπείας σε έναν κόσμο που μεταβάλλεται ραγδαία »* ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ).

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχει αναζωογονηθεί το ενδιαφέρον για τη μουσική ως *« φάρμακο »* , που είχε ξεχασθεί προσωρινά λόγω των αλμάτων της ιατρικής επιστήμης . Οι μουσικοθεραπευτές αρχίζουν να εκμεταλλεύονται τους ποικίλους τρόπους που οι οργανωμένοι ρυθμοί μπορούν να βοηθήσουν για καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία (Harcourt , 1988 ).

Οι σύγχρονοι ερευνητές εμπνέονται από τους μύθους και τις διάφορες ιστορικές μαρτυρίες . Αλλά οι σημερινές έρευνες ανάγονται στο χώρο της επιστήμης και η μουσικοθεραπεία θεωρείται πλέον επιστημονική παραϊατρική ειδικότητα ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

## ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

### 3.1 Μέθοδοι μουσικοθεραπείας

Στη θεραπεία , η μουσική συνεδρία είναι το μέσο μέσα από το οποίο σχηματίζεται η σχέση μεταξύ θεραπευμένου - θεραπευτή και φανερώνεται η συγκεκριμένη αυτοτελής , ανεπανάληπτη προσωπικότητα του θεραπευμένου . Η κλινική πράξη έχει στη διάθεση της τέσσερις βασικές κατηγορίες μεθόδων :

- Τις « παθητικές ή δεκτικές » μεθόδους ή μεθόδους αποδοχής , που βασίζονται στη μουσική ακρόαση .
- Τις « ενεργητικές » μεθόδους , που βασίζονται στη μουσική ή ηχητική δημιουργία .
- Τις « ατομικές » τεχνικές , όταν εφαρμόζονται σε μεμονωμένα άτομα .
- Τις « ομαδικές » τεχνικές , όταν εφαρμόζονται σε ομάδες ( Παπαμιχαήλ , 1985 ) , ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Παρακάτω θα αναλυθούν οι δύο βασικές μέθοδοι μουσικοθεραπείας που εφαρμόζονται σήμερα και στη Γαλλία , η παθητική και η ενεργητική μουσικοθεραπεία .

#### 3.1.1 Παθητική μουσικοθεραπεία

Η παθητική ή δεκτική μουσικοθεραπεία βασίζεται στην ολιστική προσέγγιση που θεωρεί τον ανθρώπινο οργανισμό ως ένα συγκροτημένο όλο , που έχει να κάνει με βιο-ψυχοκοινωνικά και πνευματικά πρότυπα .

Το αντικείμενο αυτής της μεθόδου είναι να μεταβάλλει τη συμπεριφορά του ασθενή , αποσκοπώντας στη διόρθωση των συνηθειών και των στάσεων που προκαλούν ρίσκα με έναν τρόπο ολικό , στην αύξηση της αυτοεκτίμησης του , στην ενδυνάμωση της γενικής δομής του , αποσκοπώντας σε συναισθηματική ισορροπία και ασφάλεια , στην συναισθηματική έκφραση και στην διαλεύκανση εσωτερικών διαμαχών ( Marconato , Albach , Munhoz , Menim , 2001 ) .

Η δεκτική ή παθητική μουσικοθεραπεία εφαρμόζεται με εξατομικευμένη μορφή σε μουσικά ακούσματα , σύμφωνα με μια συγκεκριμένη διαδικασία , η οποία συμπεριλαμβάνει :

- 1) Μουσική διέγερση – Χρησιμοποιούνται κομμάτια που ανήκουν στην Αναγέννηση , Μπαρόκ , Κλασσική , και Ρομαντική περίοδο , με μια επικράτηση της δουλειάς του Bach , Bethoven, Brahms , Mozart , Rahmaninoff κ.α.
- 2) Αίσθηση – Ένα στάδιο συναίσθησης των αισθημάτων και των φυσικών αισθήσεων που γίνονται αντιληπτά κατά τη διάρκεια της μουσικής διέγερσης .
- 3) Κατάσταση – Οι αναγνωρισμένες συνθήκες της καθημερινότητας του ασθενή , στις οποίες τέτοιες αισθήσεις λάμβαναν χώρα πιο συχνά .
- 4) Αντανάκλαση – Ο ασθενής συλλογίζεται τις αισθήσεις που βιώθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και πώς ή γιατί τέτοιες αισθήσεις συνδέονται με συγκεκριμένες καταστάσεις της ζωής του . ( Ο διαχωρισμός του 2<sup>ου</sup> , 3<sup>ου</sup> και 4<sup>ου</sup> σταδίου είναι διδακτικός , κατά τη διάρκεια της συνεδρίας συμβαίνουν ταυτόχρονα )
- 5) Αλλαγή στη συμπεριφορά – Έχει να κάνει με μεταβολές σε καθημερινές συνήθειες που αναμένεται να συμβούν μετά από εβδομάδες ή μήνες ( Marconato , Albach , Munhoz , Menim , 2001 ) .

Στη παθητική σχέση η επιλογή του μουσικού κομματιού γίνεται ανάλογα με τη σχολή και κυμαίνεται από την καθαρή « *Background Music* » έως την συμμετοχική – συγκεντρωτική μορφή της συνειδητής ακρόασης μουσικής . Ο θεραπευόμενος κατά την διάρκεια της ακρόασης άλλα πράγματα θα « κρατήσει » κι άλλα θα « αφήσει » , με αποτέλεσμα η διαδικασία αυτή να διαφέρει από άτομο σε άτομο και να γίνεται ασυνείδητα ( Παπαμιχαήλ , 1985 ) , ( Gutdentsch , 1988 ) .

Σύμφωνα με τον Mursell η διαδικασία της ακρόασης περιλαμβάνει :

- 1 . Τη γενική διάθεση ή συναισθηματική κατάσταση του ακροατή .
- 2 . Τη ροή των συνειρμών και τη διέγερση της φαντασίας που συνήθως βασίζεται στα αισθήματα και τη διάθεση που προκαλεί η μουσική .
- 3 . Τον οπτικό ερεθισμό ( ζωντανή εκτέλεση , ή η οπτική εικόνα των μηχανημάτων αναπαραγωγής ) , ( Παπαμιχαήλ , 1985 ) .

Οι ρεαλιστικοί – ουσιαστικοί παράγοντες στην ακρόαση , περιλαμβάνουν : ένταση του ήχου , ποσότητα τονικού περιεχομένου , Gestalt αίσθηση της μελωδίας , ρυθμός , αρμονία , γενική αρχιτεκτονική του κομματιού . Η ικανότητα της αναγνώρισης και αντίδρασης σ ' αυτά τα ρεαλιστικά στοιχεία της ακρόασης , μπορεί να αποτελέσει διαγνωστικούς παράγοντες , για τους ψυχικά διαταραγμένους ασθενείς ( Παπαμιχαήλ , 1985 ) .

Σχετικά με τη μουσική ακρόαση , όσο περισσότερο εξοικειώνεται ένα άτομο με ένα μουσικό κομμάτι ή όσο μεγαλύτερη η μουσική του εκπαίδευση , τόσο περισσότερο θα χαρεί μουσικές με αναπάντεχες λύσεις και πολυπλοκότητα . Ένα ενδιαφέρον σημείο είναι το πώς η αυξανόμενη ένταση , η « *ψυχική αναστάτωση* » που προκαλεί μία μουσική , μπορεί παραδόξως να γίνει ευχάριστη ( Παπαμιχαήλ , 1985 ) .

Σύμφωνα με τον Miller :

« Η προοδευτικά αυξανόμενη ένταση μπορεί να γίνει ευχάριστη όταν ο ακροατής συναισθηματικά κατανοήσει ότι η μουσική είναι για να σε “ κάνει να πιστέψεις ” και δεν είναι απειλητική αυτή η ίδια . Η επανάκτηση του αισθήματος ελέγχου πάνω στη συγκεκριμένη μουσική κατάσταση οδηγεί στη μείωση της έντασης . Το Εγώ ελέγχει τη Μουσική όταν ικανή αμυντική ενέργεια επενδύεται για να καταλάβουμε και να αποκτήσουμε επανέλεγχο πάνω στα μουσικά σύμβολα που δημιουργούν το “ δυσάρεστο ” συναίσθημα » ( Παπαμιχαήλ , 1985 ) .

Στη παθητική σχέση η μνήμη ενός γεγονότος ή συναισθήματος , πυροδοτείται από ένα τραγούδι ή μουσικό κομμάτι που έχει συνδεθεί συνειρμικά μ ’ αυτό . Η θεραπευτική αξία του « ζυπνήματος » του συναισθήματος με σκοπό να το ξαναφωτίσουμε ή επαναβιώσουμε αποτελεί το στοιχείο – κλειδί της μουσικοθεραπείας ( Παπαμιχαήλ , 1985) .

### **3.1.2 Ενεργητική Μουσικοθεραπεία**

Στην ενεργητική σχέση του ανθρώπου με τη μουσική , ο κυριότερος στόχος της μουσικοθεραπείας είναι η ενθάρρυνση του θεραπευόμενου να εκφρασθεί προσωπικά μέσα από μια μουσική που είναι είτε δεδομένη , γραμμένη με νότες δηλαδή , είτε αποτελεί αυτοσχεδιασμό ( Παπαμιχαήλ , 1985 ) .

Οι ασθενείς μπορούν να κάνουν οι ίδιοι μουσική , που να τους « ταιριάζει » , χρησιμοποιώντας μουσικά κομμάτια από τη γενική φιλολογία των συνθέσεων . Ακόμη οι ασθενείς έχουν την δυνατότητα να εκφράσουν τη διάθεσή τους , χρησιμοποιώντας όργανα που έχουν ήδη προετοιμασθεί , αρχίζοντας από το πιάνο ως τα πιο απλά όργανα του Orff π.χ ξυλόφωνο και φυσικά το καλύτερο όργανο είναι η ανθρώπινη φωνή , η οποία μπορεί να χρησιμεύσει στο θεραπευτή σαν μέσο εκκίνησης της θεραπείας του (Gutdentsch , 1988 ) .

Οι Freud , Jung , Alder προσπάθησαν να ελευθερώσουν την ανθρώπινη ψυχή , την ίδια στιγμή που η μουσική ελευθερώνονταν από τους Stravinski , Schonberg , Stockausen , Bartok ή Boulez , ακολουθούμενοι από τους δημιουργούς της jazz όπως ο Duke Ellington . Αυτοί άνοιξαν την πόρτα για τον ελεύθερο ατονικό αυτοσχεδιασμό ( Παπαμιχαήλ , 1985) .

Η J . Alvin πιστεύει ότι η τεχνική ενός ελεύθερου ατονικού αυτοσχεδιασμού στην ψυχοθεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει :

- 1) Αυτοσχεδιασμό από το θεραπευτή , δημιουργώντας έτσι μια διάθεση σαν υπόστρωμα .
- 2) Ασθενείς που ζητούν συγκεκριμένα είδη μουσικής .
- 3) Ασθενείς που δημιουργούν τα δικά τους μουσικά σχήματα .

4) Ασθενείς με ανάγκη να απελευθερωθούν , που λένε τη δικιά τους προσωπική ιστορία ( Παπαμιχαήλ , 1985 ).

Στην ενεργητική σχέση της μουσικής ο ασθενής δεν είναι απαραίτητο να έχει προηγούμενη μουσική εμπειρία και μπορεί να είναι μουσικά ανεκπαιδευτος ( Παπαμιχαήλ , 1985 ).

Σ' αυτή τη θεραπευτική σχέση το όργανο για τον αρχάριο βιώνεται σαν προέκταση του σώματός του , ενώ η φωνή του υποδηλώνει το « *κρυμμένο πρόσωπο* » . Ο χειρισμός ενός οργάνου απαιτεί συνειδητό έλεγχο κίνησης στο χρόνο και χώρο και υπακοή σε ορισμένους νόμους τεχνικής που σαν διαδικασία μπορεί να έχει θεραπευτικό αποτέλεσμα . Το άγχος που δυνατό να έχει ο ασθενής κατά τη μουσική εκτέλεση μέσα από ένα όργανο , οφείλεται από τη μια μεριά στο γεγονός μιας φαντασιωσικής βίωσης της στιγμής , όπου αδυνατεί « *να δει την πραγματική εικόνα* » και από την άλλη μεριά σε μια σειρά από ρεαλιστικούς λόγους . Τέτοιοι λόγοι μπορεί να είναι οι τεχνικές απαιτήσεις που μπορεί να έχει ένα κομμάτι , η δυσαρέσκεια προς αυτό όταν έχει επιβληθεί , η φύση του ακροατηρίου , οι κακές σχέσεις με τον θεραπευτή , η αδυναμία κατανόησης του μουσικού κειμένου ( Παπαμιχαήλ , 1985 ).

### **3.1.3 Θεραπευτικοί συνδυασμοί των δύο μεθόδων**

Οι δύο παραπάνω μέθοδοι μουσικοθεραπείας μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο σε ατομικό , όσο και σε ομαδικό επίπεδο , έτσι προκύπτουν οι παρακάτω συνδυασμοί :

#### **3.1.3.a Ατομική αντιληπτική ή παθητική μουσικοθεραπεία .**

Είναι η μέθοδος με την οποία ασχολείται ερευνητικά και θεραπευτικά το Γαλλικό Κέντρο Μουσικοθεραπείας . Σύμφωνα με αυτή την τεχνική επιλέγονται μουσικά κομμάτια από το μουσικοθεραπευτή , τα οποία θα χρησιμοποιηθούν για τη θεραπευτική δραστηριότητα . Μπορούν να χρησιμοποιηθούν όλες οι μουσικές φόρμες , όπως : παραδοσιακή , κλασική , μοντέρνα κλπ. Η βάση αυτής της τεχνικής είναι το « *ηχητικό πρόγραμμα* » το οποίο αποτελείται από τρία μικρής διάρκειας μουσικά κομμάτια , που έχει επιλέξει ο μουσικοθεραπευτής και που είναι διαφορετικά σε κάθε συνάντηση ( Λαμπρούλη , 1989 ).

Το πρώτο μουσικό απόσπασμα πρέπει να ανταποκρίνεται στην ψυχολογική κατάσταση του θεραπευόμενου , ώστε να του προκαλεί κρίση , εκτόνωση , κάθαρση ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Το δεύτερο μουσικό απόσπασμα , μελωδικό και αρμονικό , πρέπει να ουδετεροποιεί την ένταση που προκάλεσε το πρώτο ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Το τρίτο να έχει επιλεγεί κατά τέτοιον τρόπο ώστε να προκαλεί μια πρόοδο προς το επιθυμητό αποτέλεσμα , είτε αυτό είναι χαλάρωση ή γαλήνη ή ηρεμία , είτε ένα συναίσθημα αισιοδοξίας , ακόμη και θριάμβου (Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Ο θεραπευόμενος ακούει σιωπηλά αυτά τα τρία μουσικά κομμάτια και η συνάντηση τελειώνει χωρίς να επακολουθήσει συζήτηση ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Σε κάθε επόμενη θεραπευτική συνάντηση που γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα , ο θεραπευόμενος προτρέπεται να μιλήσει για το πώς αισθάνθηκε ή για το τι φαντάστηκε και γενικά διηγείται τις εντυπώσεις της προηγούμενης φοράς πριν περάσει στις καινούργιες μουσικές ακροάσεις της ημέρας ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) , ( Λαμπρούλη , 1989 ).

### **3.1.3.β Ενεργητική μουσικοθεραπεία σε ατομικές συναντήσεις .**

Πρόκειται για μια μέθοδο μη λεκτικής επικοινωνίας , που δημιουργείται ανάμεσα στο μουσικοθεραπευτή και το θεραπευόμενο . Χρησιμοποιούν ο καθένας από ένα μουσικό όργανο , π.χ. πιάνο , τύμπανο , ξυλόφωνο ή κάποιο άλλο μουσικό όργανο του μουσικοθεραπευτικού συστήματος Orff , για να αναπτυχθεί ανάμεσα τους ένας μουσικός « διάλογος».Ο μουσικοθεραπευτής προτείνει στο θεραπευόμενο να χρησιμοποιήσουν κάποιο μουσικό όργανο με σκοπό την επικοινωνία τους μέσω αυτών . Όλη του η προσοχή είναι συγκεντρωμένη στις αντιδράσεις του ασθενή του , ώστε να μπορέσει να δημιουργήσει μια γέφυρα επικοινωνίας μαζί του ( Λαμπρούλη , 1989 ) , ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Στις ηχητικές απαντήσεις του ασθενή ανταπαντά προσεκτικά , προσπαθώντας σιγά σιγά να τις οργανώσει προς το επιθυμητό αποτέλεσμα : χαλάρωση και ηρεμία , ρυθμική ή μελωδική ανάταση κ.λπ. ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Στην επόμενη φάση ο θεραπευτής προσπαθεί να πετύχει το διάλογο μέσα από τη φωνητική έκφραση ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται μια μουσική ανταλλαγή μηνυμάτων , ένα είδος μουσικού διαλόγου , χρησιμοποιώντας ως γλώσσα επικοινωνίας τους μουσικούς ήχους των οργάνων . Ο μουσικοθεραπευτής , δηλαδή , απαντά , συνοδεύει ή δομεί το όλο ηχητικό παιχνίδι ( Λαμπρούλη , 1989 ).

Η φάση αυτή μπορεί να είναι μεγάλης σημασίας για το θεραπευτικό αποτέλεσμα . Κι αυτό γιατί η φωνή ανήκει συγχρόνως στον πιο πηγαίο

εαυτό μας , στη σωματική και ψυχική μας ενστικτώδη ύπαρξη , αλλά και στον κόσμο των λέξεων , στο κοινωνικό μας βίωμα , γέφυρα διανοητικής αλλά και συναισθηματικής επικοινωνίας με τον άλλο ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

### **3.1.3.γ Μουσικοθεραπευτική εργασία με τη φωνή .**

Αυτή η τεχνική έχει επινοηθεί και εξελιχθεί μέσα από την εκπαίδευση των ηθοποιών , από τον Iris Guinard ( 1974 ) . Εδώ η προσοχή είναι στραμμένη στις αναπνοές , στο σώμα και στη φωνή . Ο μουσικοθεραπευτής παροτρύνει το θεραπευόμενο στην επικοινωνία μέσω φωνητικών ήχων και κινήσεων . Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται σε ενηλίκους και ειδικότερα σε ψυχωτικά παιδιά ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) , ( Λαμπρούλη , 1989 ) .

Με αφορμή τις παραπάνω ατομικές μεθόδους μουσικοθεραπείας , θα πρέπει να περιγραφούν οι θεραπευτικές συνεδρίες που εξελίσσονται συνήθως σε τρεις φάσεις .

Στην πρώτη φάση , που θα μπορούσε να ονομασθεί «*προετοιμασία και κάθαρση*» , προκαλείται μια συγκινησιακή εκτόνωση . Στη φάση αυτή η χρησιμοποίηση κάποιου οργάνου διευκολύνει τη διοχέτευση της φορτισμένης σωματικής και ψυχικής ενέργειας . Την έκρηξη – κάθαρση μπορούν να προκαλέσουν και κάποιοι ήχοι ή ρυθμοί , ίσως και κάποιες λεκτικές παροτρύνσεις ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Ανεπαίσθητα και αυθόρμητα κατά τη διάρκεια της εκτόνωσης , ο θεραπευτής ολοκληρώνει την «*παρατήρηση*» του ασθενή του στο μη λεκτικό επίπεδο . Αυτή είναι η δεύτερη φάση ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Έτσι γίνεται όλο και πιο συγκεκριμένη η υπόθεσή του για την ηχητική ταυτότητα του εξεταζόμενου . Παράλληλα διαισθάνεται και συλλαμβάνει με όλο και μεγαλύτερη σαφήνεια , την καλύτερη στρατηγική μέσα από την οποία θα μπορέσει να ανοίξει ένα κανάλι επικοινωνίας με τον ασθενή του ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Στο σημείο αυτό μπαίνει ασυναίσθητα στο παιχνίδι των αντιδράσεων και των επιλογών και η ηχητική ταυτότητα του ίδιου του θεραπευτή . Κάθε αντίδραση του θεραπευτή , κάθε απάντηση του στα μηνύματα που του στέλνει ο ασθενής , εξαρτώνται από τον τρόπο με τον οποίο συλλαμβάνει αυτά τα μηνύματα και ο τρόπος αυτός πηγάζει από τη δική του ηχητική ταυτότητα και από τη γενικότερη προσωπικότητά του ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Αυτός ο «*ηχητικός διάλογος*» χαρακτηρίζει την τρίτη φάση . Η σύλληψη των εκκλήσεων και των αναγκών του ασθενή από τον θεραπευτή και η απάντησή του σ'αυτές έχει ανοίξει ήδη κάποιο κανάλι επικοινωνίας ,

το οποίο αποτελεί το πολυτιμότερο στοιχείο της θεραπείας . Μέσα από αυτό ξαναζωντανεύουν με αποκαλυπτικό και θεραπευτικό τρόπο όλα τα υποσυνείδητα βιώματα του ασθενή : τραυματισμοί , φοβίες , άγχη , επιθυμίες , όνειρα . . . ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Μέσα από αυτό μπορεί ο θεραπευτής να του μεταδώσει μια αισιοδοξία για τη ζωή , να του ξυπνήσει καινούργια ενδιαφέροντα , να του κεντρίσει την ευαισθησία , να τον βοηθήσει να επανενταχθεί σε κάποιες κοινωνικές ομάδες ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

### **3.1.3.δ Ομαδική μουσικοθεραπεία αποδοχής .**

Η μέθοδος αυτή είναι πολύ ενδιαφέρουσα , γιατί επιτρέπει τη συνειδητοποίηση του πλούτου και της πληθώρας των συναισθηματικών και συγκινησιακών δονήσεων που καθορίζουν τη δυναμική μιας ομάδας . Πιο συγκεκριμένα η μέθοδος αυτή έχει τους εξής στόχους :

- 1) Να επιτρέψει σε κάθε μέλος της ομάδας να συνειδητοποιήσει πως , πέρα από τις προσωπικές του προτιμήσεις , συγκινήσεις , επιθυμίες , η μουσική έχει άπειρες άλλες συναισθηματικές αποχρώσεις , ανάλογα με την προσωπικότητα και την ιδιοσυγκρασία του ακροατή . Να συνειδητοποιήσει ακόμη την πληθώρα των μουσικών προτιμήσεων με όλες τις συμβολικές προεκτάσεις : *Η ζωή δεν έχει μία όψη αλλά πολλές . Κάθε άνθρωπος έχει δικαίωμα να έχει τη δική του άποψη . Υποχρέωση μας είναι να σεβόμαστε τη γνώμη του καθενός .*
- 2) Να διευκολυνθεί η έκφραση , η ομιλία , η επικοινωνία , με την ανταλλαγή απόψεων και εντυπώσεων πάνω στο μουσικό θέμα που προτείνεται . Η έκφραση του ενός παροτρύνει και διευκολύνει τον άλλον .
- 3) Να επιτρέψει στον θεραπευτή να εμβαθύνει στα προβλήματα του ασθενή του προσπαθώντας να κατανοήσει τις αιτίες των μουσικών του προτιμήσεων ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Από τεχνικής πλευράς , η μέθοδος αυτή αποτελείται από ένα σύνολο μουσικών αποσπασμάτων , προσεκτικά επιλεγμένων από τον μουσικοθεραπευτή , από ένα πολύ ευρύ ρεπερτόριο κλασσικής , παραδοσιακής , ρομαντικής , σύγχρονης μουσικής ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Το κάθε μέλος της ομάδας μιλάει για τις εντυπώσεις του από τα μουσικά κομμάτια που άκουσε , μόνο αφού ακούσει και τα δύο μουσικά αποσπάσματα ενός μουσικού συνδυασμού , αιτιολογώντας την προτίμηση του για το ένα ή το άλλο ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

### 3.1.3.ε Ενεργητική ομαδική μουσικοθεραπεία .

Με την ενεργητική μουσικοθεραπεία ασχολήθηκε ερευνητικά και εμπειρικά κατ'εξοχήν ο J. Jost . Η μέθοδος αυτή βασίζεται κυρίως στον αυτοσχεδιασμό και έχει σαν στόχο την όσο το δυνατόν πιο πηγαία και αυθόρμητη επικοινωνία όλων των μελών της ομάδας , όπου η δομή διακρίνεται από συγκεκριμένα μουσικά κομμάτια , συγκεκριμένο μουσικό ρυθμό και κίνηση , ενώ η κατεύθυνση έχει απεριόριστη ελευθερία έκφρασης . Για να επιτευχθεί η επικοινωνία μεταξύ των μελών θα πρέπει να συγκεντρωθούν , να προσέξουν και να ακούσουν και τα άλλα μέλη . Για να επιτευχθεί αυτό το αποτέλεσμα υπάρχουν πολλές τεχνικές :

Άλλοτε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα μουσικά όργανα του συστήματος Orff .

Άλλοτε ξεκινάμε από ένα τυχαίο θόρυβο ή ήχο που ακούγεται στην ομάδα , ακολουθώντας τον και διευρύνοντάς τον από όλα τα μέλη της ομάδας .

Άλλοτε δουλεύουμε αποκλειστικά και μόνο πάνω στην ανθρώπινη φωνή , ερευνώντας την ποικιλία των φωνητικών μας δυνατοτήτων σε μια συλλογική προσπάθεια επικοινωνίας .

Άλλοτε πάλι , σε εξαιρετικές περιπτώσεις , όταν όλα τα μέλη της ομάδας τυχαίνει να είναι μουσικοί , δουλεύουμε πάνω στην ερμηνεία συγκεκριμένων μουσικών συνθέσεων ( Λαμπρούλη , 1989 ) , ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Ο καθηγητής Smaults του Πανεπιστημίου της Βιέννης , όπου εφαρμόζει σε θεραπευτικές και εκπαιδευτικές ομάδες την « ενεργητική ομαδική μουσικοθεραπεία » , συνοψίζει τα εξής βασικά σημεία της μεθόδου:

- Να περιμένουμε τον πρώτο ήχο που θα ακουστεί από την ομάδα , να τον επαναλάβουμε , να τον διευρύνουμε , να τον σιγανέψουμε , να τον σβήσουμε σιγά σιγά .
- Να περιμένουμε τον πρώτο ήχο που θα ακουστεί από την ομάδα , να προσθέσουμε σ'αυτόν ένα διαφορετικό δικό μας ήχο την κατάλληλη στιγμή , ώστε να συνδυάζεται αρμονικά με αυτόν που ήδη ακούγεται στην ομάδα . Να συνεχίζουμε , ακούγοντας πολύ προσεκτικά τη « σύνθεση » της ομάδας , προσέχοντας ώστε ο δικός μας ήχος να μην είναι παράταιρος με το σύνολο . Στο τέλος να συζητήσουμε πάνω σ'αυτή την εμπειρία μας ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Η ενεργητική ομαδική μουσικοθεραπεία επιτρέπει να εναισθητοποιηθούμε και να συνειδητοποιήσουμε σε ένα συμβολικό επίπεδο , τις ιδιαιτερότητες των διαπροσωπικών σχέσεων και την αξία της ομαδικής δημιουργίας ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

### 3.1.3.στ Αντιληπτική ομαδική μουσικοθεραπεία .

Εμπνευστής αυτής της μεθόδου είναι ο Cattel που άρχισε να την εφαρμόζει μετά από πολλές έρευνες . Σύμφωνα μ'αυτή , η ομάδα ακούει μουσική καθισμένη σε κύκλο και εφόσον τελειώσει η μουσική ακρόαση , η ομάδα συζητά με αφορμή το μουσικό άκουσμα . Ο θεραπευτής διαλέγει μουσικά έργα του ίδιου μουσικού επιπέδου και η μόνη διαφοροποίηση γίνεται μεταξύ ρυθμού και μελωδίας ( Λαμπρούλη , 1989 ) .

Για να κατανοήσουμε καλύτερα τις παραπάνω μεθόδους ομαδικής μουσικοθεραπείας , θα πρέπει να αναφέρουμε στοιχεία , αλλά και να περιγράψουμε την διαδικασία των συναντήσεων της ομάδας .

Έτσι η μουσικοθεραπευτική ομάδα θα πρέπει να έχει από 6-7 μέλη . Ο μικρός αριθμός ατόμων σ'αυτή την ομάδα επιβάλλεται από το γεγονός ότι απαιτείται από τον θεραπευτή πολύ μεγάλη προσοχή ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Σε κάθε ομάδα η παρουσία ενός συν-θεραπευτή ή συνεργάτη του μουσικοθεραπευτή – εφ'όσον βέβαια έχει και αυτός μια σχετική ειδίκευση – είναι πολύτιμη ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Στη θεραπευτική ομάδα κάθε άτομο έχει τη δυνατότητα να πειραματισθεί πάνω στις ανθρώπινες διαπροσωπικές σχέσεις , τις δυσκολίες τους και τις διάφορες μορφές επικοινωνίας ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Με τον τρόπο αυτό μπορεί να τις απομυθοποιήσει , να τις καταλάβει καλύτερα και να αφεθεί , δίχως αντιστάσεις , ελεύθερος , στη θετική επίρεια των διαπροσωπικών σχέσεων , ώστε να γίνουν αντιληπτές οι ιδιαιτερότητες των σχέσεων των μελών και της ομαδικής δημιουργίας (Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) , ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Η ομάδα της μουσικοθεραπείας θα ακολουθήσει στην πορεία της κάποιες τυπικές φάσεις . Στην πρώτη φάση εκδηλώνεται συνήθως κάποιο άγχος μια απομόνωση του κάθε μέλους στον εαυτό του , μια αμφισβήτηση ή αντίθετα μια υπερεκτίμηση της προσφοράς του θεραπευτή ή συχνά μια άρνηση για επικοινωνία . Η μουσική όμως βοηθάει να ξεπεραστεί γρήγορα αυτό το στάδιο ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Η εμφάνιση ενός καινούργιου μέλους προκαλεί έντονο ανταγωνισμό ανάμεσα στα μέλη της ομάδας και επηρεάζει τη δυναμική της εξέλιξης (Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Και πάλι η ίδια η μουσική , σε συνδυασμό με την ψυχραιμία , την ηρεμία και τη σταθερότητα του θεραπευτή , βοηθάει να ξεπεραστούν σταδιακά όλες αυτές οι αντιδράσεις και να οδηγηθεί η ομάδα στον αλληλοσεβασμό και την επικοινωνία ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

### **3.1.4 Άλλες μέθοδοι μουσικοθεραπείας**

Εκτός από τις παραπάνω μεθόδους μουσικοθεραπείας , η μουσική μπορεί να συνδυασθεί και να αποτελέσει θεραπευτικό εργαλείο και με άλλες εκφραστικές τέχνες , κίνηση και χορός , πλαστικές και εικαστικές τέχνες , θεατρικό παιχνίδι , λεκτική έκφραση. Έτσι οι συνδυασμοί που προκύπτουν είναι :

#### **3.1.4.α Μουσική και Σωματική έκφραση .**

Εδώ χρησιμοποιείται συνήθως ηχογραφημένη μουσική , μέσα από την οποία αναδύεται περισσότερο έντονο το στοιχείο του ρυθμού παρά αυτό της μελωδίας ( Λαμπρούλη , 1989 ) .

Η σωματική έκφραση που υποβάλλεται από τη μουσική , επιτρέπει στο σώμα να περάσει σε δράση , να μεταφράσει και να ερμηνεύσει με σωματικές κινήσεις ένα ηχητικό μήνυμα που προκαλεί μια συγκινησιακή εκτόνωση ωφέλιμη για τη θεραπεία ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Από τις διάφορες τεχνικές που συνδυάζουν μουσική και κίνηση ξεχωρίζουμε :

- Αυτές που χρησιμοποιούν οργανωμένη μουσική σύνθεση .
- Αυτές που χρησιμοποιούν τα βασικά στοιχεία , τα σωματικά στοιχεία της μουσικής ( παλμός , ρυθμός , φωνή ) .
- Και τέλος , αυτές που συνδυάζουν την εικόνα και τα χρώματα με τη μουσική ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Η μέθοδος αυτή θυμίζει κάπως τις πρωτόγονες εκείνες θεραπείες που βασίζονταν στη ρυθμική εκτόνωση και στη θαλπωρή της ομάδας . Στόχος είναι να ξαναδώσουμε στο σώμα το λόγο και να απελευθερώσουμε τη φαντασία μέσα από τη σωματική έκφραση ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Αυτή η μέθοδος έχει αποδειχθεί πολύ αποτελεσματική για τα πολύ μπλοκαρισμένα άτομα . Ο R. Gaetner την προτείνει για τη θεραπεία ψυχωσικών όπου οι κινητικές ασκήσεις γίνονται μπροστά σε καθρέφτη (Λαμπρούλη , 1989 ) .

#### **3.1.4.β Μουσική και Εικαστική έκφραση .**

Η μέθοδος αυτή απευθύνεται τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες . Εδώ τα μέλη ζωγραφίζουν ακούγοντας μουσική και στο τέλος της μουσικής ακρόασης και της ζωγραφικής μιλούν γι'αυτό που έφτιαξαν .Μπορεί να εφαρμοσθεί σε ατομικές ή ομαδικές περιπτώσεις ( Λαμπρούλη , 1989 ) , (Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

### **3.1.4.γ Τραγούδια και Συζητήσεις .**

Πρόκειται για μια τυπική μέθοδο μουσικοθεραπείας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ψυχιατρικό , ενήλικο πληθυσμό , όπως και σε ηλικιωμένους . Η μουσική κεντρίζει τις αντιδράσεις του πελάτη στα λυρικά μέρη . Μερικές φορές η ίδια η μουσική ενθαρρύνει την έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων που συνδέονται με τα τραγούδια ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ) .

Τυπικές διαδικασίες της μεθόδου είναι οι εξής : Ο θεραπευτής συνήθως ανοίγει τη συνεδρία τραγουδώντας τραγούδια οικεία στους πελάτες . Αφού τραγουδήσει αρκετά τραγούδια , ξεκινά μια κουβέντα σχετική με τα θέματα των τραγουδιών . Όταν κάθε πελάτης εκφράσει και συζητήσει τα δικά του συναισθήματα , σκέψεις και ιδέες , ο θεραπευτής αυτοσχεδιάζει ένα τραγούδι με τα λόγια των πελατών . Αυτή μπορεί να είναι μια πολύ θετική κατάληξη της συνεδρίας ( στην πραγματικότητα , ο θεραπευτής κάνει ένα τραγούδι να είναι θετικό ) , έτσι ώστε κάθε πελάτης να μπορεί να λειτουργήσει τα συναισθήματα του με παραγωγικούς τρόπους ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ) .

### **3.1.4.δ Πολυ-εκφραστικές μέθοδοι .**

Οι μέθοδοι αυτές δίνουν τη δυνατότητα , τόσο στις ομαδικές όσο και στις ατομικές περιπτώσεις , να προτείνει ο θεραπευτής οποιονδήποτε τύπο έκφρασης κατά τη διάρκεια της συνάντησης , ανάλογα με την εξέλιξη της ομάδας και τις ανάγκες της ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Οι πολυ-εκφραστικές μέθοδοι ενδείκνυνται ιδιαίτερα για ψυχωσικά και νευρωτικά άτομα αλλά και για περιπτώσεις παιδιών ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Πιο συγκεκριμένα , ο συνδυασμός της μουσικής ακρόασης με τη ζωγραφική και τη σωματική έκφραση σε ομάδες παιδιών τους επιτρέπει , αφ' ενός να εκφράσουν τα συγκινησιακά τους βιώματα ( φοβίες , επιθυμίες ) και να εκτονωθούν από αυτά , αφ' ετέρου όμως να τους δώσουν κάποια μορφή που θα τους επιτρέπει να τα ελέγχουν αλλά και να τα μεταφέρουν στους άλλους , επικοινωνώντας μ' αυτό τον τρόπο μαζί τους ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Μέσα από το κανάλι μιας μορφοποιημένης ιστορίας που μπορούν να ζωγραφίσουν ή να δραματοποιήσουν , εκφράζουν αλλά και ελέγχουν τα συναισθήματα και τις φαντασιώσεις τους ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Ακόμη οι ομάδες ελεύθερης έκφρασης βοηθούν παιδιά που έχουν προβλήματα προσαρμογής . Ο σκοπός είναι να δώσουμε στα παιδιά την

ευκαιρία μιας ελεύθερης έκφρασης σε ένα συγκεκριμένο χώρο και χρόνο (Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Μέσα σε τέτοιες συνθήκες συνειδητοποιούμε μέχρι ποιού σημείου τα παιδιά μπορούν να αλληλο-υποστηρίζονται και να αλληλοβοηθούνται . Η εκτόνωση που παρατηρείται σ' αυτές τις συναντήσεις είναι ιδιαίτερα έντονη και επιτρέπει στα παιδιά να εκφράσουν πλευρές του εαυτού τους , συναισθήματα και σκέψεις που ποτέ δεν τόλμησαν να εκφράσουν στο σχολείο ή στο σπίτι τους . Γιατί , εκτός από την κάθαρση , έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν το δημιουργικό δυναμικό που κρύβουν μέσα τους και που , μέσα από την επίδραση της δυναμικής της ομάδας , οδηγεί σε μια θετική μεταμόρφωση της συμπεριφοράς τους ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

#### **3.1.4.ε Χαλάρωση και Relax .**

Ο Jacques Jost ( διευθυντής του Centre International de Musiquatherapie ) μετά από έρευνες έδωσε τις πιο ειδικευμένες πληροφορίες για τη χαλάρωση κάτω από τη μουσική καθοδήγηση (Λαμπρούλη , 1989 ).

Το είδος της μουσικής που χρησιμοποιείται ποικίλλει και είναι διαφορετικό για κάθε ατομική περίπτωση . Οι έρευνες έχουν δείξει ότι είναι δύσκολο να επιλεγούν τα μουσικά κομμάτια του Relax γιατί πρέπει να ληφθούν υπόψη πολλές ψυχολογικές παράμετροι του θεραπευόμενου . Στις συναντήσεις αυτές ζητάμε από το θεραπευόμενο να ξαπλώσει στο πάτωμα με κλειστά μάτια και να ακούσει τη μουσική μαζί με τις οδηγίες του θεραπευτή που είναι βοηθητικές για το ταξίδι της χαλάρωσης . Προσέχουμε ώστε ο χώρος της μουσικοθεραπείας να επιτρέπει τη διαδικασία αυτή , π.χ. να υπάρχει σταθερή θερμοκρασία , χαμηλός φωτισμός και προσπαθούμε να απομονώσουμε όσο το δυνατόν τους εξωτερικούς θορύβους ( Λαμπρούλη , 1989 ).

Στο τέλος αυτής της ακρόασης τα μέλη μπορούν να μιλήσουν για το τι αισθάνθηκαν ή για τις φαντασιώσεις που είχαν κατά τη διάρκεια της ακρόασης ( Λαμπρούλη , 1989 ).

Συμπερασματικά θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ότι , η μουσική ως « *θεραπευτικό όργανο* » είναι μια μοντέρνα θεραπευτική προσέγγιση που δεν βασίζεται σε μια ιδεαλιστική άποψη , αλλά κυρίως σε επιστημονική έρευνα . Έτσι , η μουσική δεν « *θεραπεύει* » αποτελεσματικά από μόνη της , η θεραπευτική της δύναμη είναι αποτέλεσμα συστηματικής επαγγελματικής εφαρμογής στηριζόμενης στις τεχνικές και τις μεθόδους της μουσικοθεραπείας ( Marconato , Albach , Munhoz , Menim , 2001 ).

## **3.2 Τεχνικές μουσικοθεραπείας**

Οι άνθρωποι καθοδηγούμενοι από το ένστικτό τους συνδύασαν τους ήχους και την κίνηση για να εκφράσουν τις συγκινήσεις και τα συναισθήματα τους . Έτσι , και οι θεραπευτές στην προσπάθειά τους , για να επέλθει το επιθυμητό αποτέλεσμα , η θεραπεία , χρησιμοποιούν κάποιες τεχνικές που βοηθούν τον θεραπευόμενο να εξωτερικεύσει τον διαταραγμένο εσωτερικό του κόσμο . Παρακάτω θα αναφερθούν αυτές οι μουσικοθεραπευτικές τεχνικές .

### **3.2.1 Dalcroze**

Ο Ελβετός μουσικοπαιδαγωγός Emile Dalcroze το 1905 επιχείρησε να καθιερώσει ένα παιδαγωγικό σύστημα για την ανάπτυξη του μουσικού ρυθμού με τη σύμμετρη ανάπτυξη των σωματικών , ψυχικών και πνευματικών ικανοτήτων του εκπαιδευόμενου . Έτσι αναπτύχθηκε μια μουσικοπαιδαγωγική τεχνική η οποία εφαρμόζεται μέχρι σήμερα και ονομάζεται « μέθοδος *Dalcroze* » ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Με αυτή τη τεχνική καλείται ο εκπαιδευόμενος να νοιώσει τα διάφορα συναισθήματα που του εμπνέει η μουσική , ενώ ταυτόχρονα το εκφράζει με το σώμα του , επιστρατεύοντας όλη του την προσωπικότητα ( Πυροκάκου , 1993 ) .

### **3.2.2 Orff**

Το 1930 ένας άλλος διάσημος συνθέτης , ο Γερμανός Karl Orff , στηριζόμενος σε πρότυπα της Άπω Ανατολής , υποστήριξε ότι οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να χρησιμοποιούν και να συνοδεύουν την κίνηση με όργανα , όπως φλογέρες , ξυλόφωνα , μεταλλόφωνα και πολλά κρουστά . Άποψή του ήταν ότι η ένωση της μουσικής με την κίνηση και το λόγο έπρεπε να κατέχει κεντρική θέση στην εκπαίδευση . Στο σύστημα του πρόσθεσε το λόγο στη μουσική και την κίνηση . Στην Ελλάδα το σύστημα Orff εισήγαγε η Σχολή Ματέυ το 1962 ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Ο Orff προτείνει μια τεχνική που χαρακτηρίζεται από την αυθόρμητη αντίδραση στη μουσική με αυτοσχεδιασμό και γι' αυτό είναι γνωστή και ως τεχνική της αμεσότητας ( *Method of Emmediacy* ) , ( Πυροκάκου , 1993 ) .

Ο Karl Orff στο μουσικοπαιδαγωγικό σύστημα του περιλαμβάνει ηχητικές κινήσεις από το σώμα όπως κτυπήματα με τις παλάμες , τα δάκτυλα , τα πόδια και τους μηρούς . Αξίζει να σημειωθεί ότι τα τέσσερα

αυτά είδη ήχων που παράγονται από τα κτυπήματα στο σώμα είναι σε τέσσερα διαφορετικά επίπεδα τονικότητας , αρχίζοντας από χαμηλά σε ψηλά : κτυπήματα ποδιού , μηρών , παλάμης , δακτύλων . Αυτές οι ηχητικές κινήσεις βοηθούν τους εκπαιδευόμενους να αισθανθούν το beat , δηλαδή το σταθερό κτύπημα , που υπάρχει στη μουσική καθώς και τα διάφορα ρυθμικά σχήματα . Η φυσική αυτή δράση εξάλλου τους δίνει ξεχωριστή ευχαρίστηση ( Σεργή , 2000 ) .

Το σώμα επομένως μπορεί να θεωρηθεί σαν ένα κρουστό όργανο ( body percussion ) με τις διάφορες ηχητικές κινήσεις ( sound gestures ) που είναι δυνατό να παράγει . Εκτός από τις πιο πάνω βασικές ηχητικές κινήσεις είναι δυνατό να παραχθούν και άλλοι ήχοι με κτυπήματα σε άλλα μέρη του σώματος . Οι βασικές ηχητικές κινήσεις είναι : κτυπήματα με τις παλάμες ( clapping ) , κτυπήματα στους μηρούς ( patschen ) , κτυπήματα του ποδιού ( stamping ) και κτυπήματα δακτύλων ( snapping ) , ( Σεργή , 2000 ) .

Με τη βοήθεια της μεθόδου της μουσικής εκπαίδευσης που αναπτύχθηκε από τον Karl Orff για τα παιδιά σε γερμανικό σχολείο , δημιουργήθηκε η θεραπευτική προσέγγιση Clinical Orff – Schulwerk ( COS ) , που χρησιμοποιείται στις ΗΠΑ κυρίως για πνευματικά καθυστερημένα και αυτιστικά παιδιά . Η COS προσφέρει ένα αποτελεσματικό πεδίο δουλειάς γι'αυτά τα παιδιά , εξαιτίας της προδιάθεσης τους απέναντι στο ρυθμό , στην τάξη και την επανάληψη . Η συνολική διαδικασία περιλαμβάνει την χρήση της κίνησης , του ρυθμού , των ήχων , της γλώσσας και της μουσικής έκφρασης στην εμπειρία της ομάδας . Η δομή παρέχεται από τις απλές ψαλμωδίες , ποιήματα , λέξεις χωρίς νόημα και όλα τραγουδώνται μέσα στην πεντατονική κλίμακα ( www . musictherapy . org ) .

Ειδικά σχεδιασμένα κρουστά όργανα επιτρέπουν τη συμμετοχή ακόμα και των πιο σοβαρά διαταραγμένων ή ανάπηρων παιδιών . Μέσω « της επιτυχημένης προσέγγισης » , συγκεκριμένα καθήκοντα διδάσκονται σε μια συγκεκριμένη βήμα προς βήμα προσέγγιση . Η μάθηση ενεργοποιείται μέσα από την μίμηση και τον σχηματισμό της συμπεριφοράς , που ενδυναμώνετε από τεχνικές συμπεριφοράς . Η σημαντική αξία της COS είναι ότι βοηθά το παιδί να επενδύσει σε μια ομαδική γεμάτη νόημα εμπειρία ( www . musictherapy . org ) .

Στις ομάδες των αυτιστικών παιδιών , δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην γλωσσική ανάπτυξη με τη χρήση της νοηματικής γλώσσας , που θεωρείται ως ενισχυτικό του λόγου ( www . musictherapy . org ) .

Ανάμεσα σε άλλες περιοχές με τις οποίες έχει να κάνει το Orff είναι η εικόνα και η γνώση του σώματος , η απλή κατηγοριοποίηση , η απλή συναναστροφή , η « χονδρική » κινητική έκφραση και ο « λεπτός » κινητικός συντονισμός , οι σχέσεις με τον περιβάλλοντα χώρο και η αντιληπτική γλώσσα ( www . musictherapy . org ) .

Ένας ακόμη μεγάλος συνθέτης ο Kodally δίνει έμφαση στη μελωδία με το απλό αλλά και εμπνευσμένο Sol – Fa σύστημά του , ο βιολογικός ρυθμός στην καθημερινή ζωή του εκπαιδευόμενου είναι το βάδισμα και το τρέξιμο που στη μουσική τα συμβολίζει με φθογγόσημα αξίας τετάρτου και ογδών . Από αυτή τη βάση , δημιούργησε ένα μουσικοπαιδαγωγικό σύστημα που είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες και την ψυχοσωματική και πνευματική εξέλιξη του παιδιού ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) , ( Πυροκάκου , 1993 ) .

### **3.2.3 Tomatis**

Ο Γάλλος ωτορινολαρυγγολόγος Alfred Tomatis εξέφρασε την άποψη ότι η επανάκτηση της ψυχικής αρμονίας προϋποθέτει ένα « ανοικτό » αυτί , το οποίο βοηθά τον άνθρωπο να ακούει συνειδητά τους ήχους και να κατανοεί το εννοιολογικό τους περιεχόμενο . Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της ικανότητας του για επικοινωνία . Για το λόγο αυτό ο Tomatis επινόησε μια τεχνική οστεομυϊκής επανεκπαίδευσης του αυτιού , που επικεντρώνεται στους ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την ακουστική λειτουργία , συμπεριλαμβανόμενης της οικογένειας και του συναισθηματικού υπόβαθρου μέσω της οποίας αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά ορισμένες ψυχικές διαταραχές , προβλήματα ομιλίας και μαθησιακές δυσκολίες , όπως δυσλεξία , οι αναγραμματισμοί , ο αυτισμός και βοηθά ενήλικα άτομα να καταπολεμήσουν την κατάθλιψη , να μάθουν γρηγορότερα ξένες γλώσσες , να επικοινωνούν καλύτερα και να βελτιώσουν τη δημιουργικότητα τους και την απόδοση τους στη δουλειά . Πολλοί μουσικοί , τραγουδιστές (συμπεριλαμβανόμενης και της διάσημης star της όπερας Μαρίας Κάλλας ) και ηθοποιοί κατάφεραν να βελτιώσουν τις δεξιότητες τους . Οι συμμετέχοντες συνήθως μιλούν για « παρενέργειες » που αφορούν ψυχολογικά οφέλη : βελτιωμένη αυτοπεποίθηση , υψηλότερα επίπεδα ενέργειας και κινητοποίησης , μεγαλύτερη διαύγεια του μυαλού και αίσθηση μιας καλής ζωής ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) , ( Leeds , 1997 ) .

Ο Tomatis ισχυρίστηκε ότι όταν ο εγκέφαλος ενεργοποιείται από το αυτί , ο άνθρωπος επιτυγχάνει την « ενεργητική ακρόαση » , γίνεται δηλαδή ικανός να επιλέγει τους ήχους που φθάνουν στο αυτί του και να αποκωδικοποιεί σωστά το εννοιολογικό τους περιεχόμενο ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Η τεχνική αυτή , επεξεργάζεται τις σχέσεις του ήχου με το ανθρώπινο αυτί κατά την εμβρυϊκή περίοδο όχι μόνο ως αισθητηρίου οργάνου , αλλά και ως προς την επιθυμία του ατόμου να το χρησιμοποιεί ,

να ακούει , να επικοινωνεί και να μαθαίνει ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Υπάρχουν πάνω από 200 θεραπευτικές εφαρμογές σε κέντρα όλου του κόσμου και ιδιαίτερα στην Ευρώπη τα οποία χρησιμοποιούν τη συγκεκριμένη τεχνική . Οι ήχοι που χρησιμοποιούνται στη τεχνική είναι σχεδιασμένοι με τέτοιο τρόπο ώστε να αναπαράγουν τις κυριότερες φάσεις της ακουστικής ανάπτυξης , αρχίζοντας πριν από την γέννηση του ατόμου και φθάνοντας στην περίοδο εκμάθησης της ανάγνωσης και γραφής . Ο αρχικός σκοπός του αυτιού είναι να βοηθήσει στην ανάπτυξη του εγκεφάλου του αγέννητου παιδιού , ότι η ψυχολογική εισαγωγή της φωνής της μητέρας είναι τόσο σημαντική όσο και η φυσιολογική ανάγκη ύπαρξης του ομφάλιου λώρου και ότι μετά τη γέννηση η πρωταρχική λειτουργία του αυτιού είναι να τροφοδοτήσει το νεοφλοιό του εγκεφάλου και κατ'επέκταση ολόκληρο το νευρικό σύστημα . Η ιδέα ότι η ακοή ξεκινά όταν το έμβryo είναι μέσα στη μήτρα ήταν μια πολύ καινοτόμος άποψη για την εποχή ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) , ( Leeds , 1997 ) .

Ο Tomatis ανακάλυψε ότι το αυτί λειτουργεί 4 μήνες μετά τη σύλληψη και ότι η ακοή είναι η πρώτη αίσθηση που αναπτύσσεται . Αναμεμειγμένη με τους οργανικούς ήχους της μητέρας : χτύπους της καρδιάς , γουργουρητά της κοιλιάς , αναπνοή , κυκλοφορία του αίματος , το αγέννητο παιδί ακούει καθαρά την φωνή της . Οι ερευνητές από τότε , έχουν επαληθεύσει ότι πολύ πριν ένα βρέφος μπορεί να μιλήσει , μπορεί να αναγνωρίσει ήχους που είχε ακούσει πριν τη γέννηση ( Leeds , 1997 ) .

Ο Gilmore αναφέρει ότι :

*« Ο Tomatis πιστεύει πως ενώ το έμβryo βρίσκεται μέσα στη μήτρα , οι υψηλότερες συχνότητες της φωνής της μητέρας , κυριολεκτικά το θρέφουν . Έτσι , ένα πρότυπο εγκαθιδρύεται πολύ νωρίς περιμένοντας αυτόν τον ήχο και προκαλώντας μεγάλη ευχαρίστηση , περιμένοντας , προκαλώντας ευχαρίστηση και συνεχίζεται – μια διαδικασία που ο Tomatis ονομάζει “ ο μητρικός διάλογος ” » .*

Μ'αυτή τη διαδικασία ξεκινά η ακοή και συνεχίζεται και στην παιδική ηλικία . Η ανάπτυξη αργότερα , των δεξιοτήτων επικοινωνίας , των γλωσσικών κατακτήσεων , της ακουστικής ικανότητας και της κοινωνικής προσαρμογής συγκεκριμένα , εξαρτώνται από την ποιότητα αυτών των αρχικών ακουσμάτων . Αλλά για μια ποικιλία λόγων τέτοια ακούσματα μπορεί να είναι κρυμμένα , εξασθενημένα ή αποκλεισμένα . Η τεχνική Tomatis παρουσιάζει έναν τρόπο για να ξαναβρεθεί η « ανοιχτή » ακρόαση , η οποία είναι το δικαίωμα μας από τη γέννηση . Όπως λει ο Tomatis « Δεν κουράω τα παιδιά που έρχονται σε εμένα . Τα ζυπνάω ! » ( Leeds , 1997 ) .

Έτσι , το λεγόμενο πρόγραμμα ηχητικής ενεργοποίησης αρχίζει με μια παθητική φάση , κατά την οποία το αυτί εκπαιδεύεται μέσω φιλτραρισμένων ήχων . Στη δεύτερη φάση , την ενεργητική , δίνεται στον

πελάτη μια σειρά ακουστικοφωνητικών ασκήσεων . Στην ενεργητική ακρόαση η παραγωγή της φωνής ενεργοποιείται και κατόπιν εισάγεται ο λόγος με την επανάληψη λέξεων και προτάσεων και τέλος με μια άσκηση μεγαλόφωνης ανάγνωσης το άτομο εισάγεται στο γραπτό λόγο . Καθ'όλη τη διάρκεια του προγράμματος παρέχεται συμβουλευτική υποστήριξη (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Η τεχνική λειτουργεί σε τρία επίπεδα :

1. **Το λειτουργικό επίπεδο** : Βοηθά στον έλεγχο της φωνής και του λόγου , μαθαίνοντας στο άτομο να ακούει την ίδια τη φωνή του .
2. **Το συναισθηματικό επίπεδο** : Οδηγεί το άτομο σε έναν « ηχητικό περίπατο » στο παρελθόν του ενδομήτριου περιβάλλοντος , « διορθώνοντας τις παλιές αρνητικές ή ανολοκλήρωτες εμπειρίες » .
3. **Το επικοινωνιακό επίπεδο** : Βοηθά το άτομο στην καλύτερη κατανόηση όσων βρίσκονται κρυμμένα πίσω από το « φράχτη » των δυσκολιών του ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Για τον Tomatis ο ήχος είναι ένα συστατικό « τροφής » . Όταν δεν είμαστε ικανοί να αφομοιώσουμε όλο το φάσμα των ηχητικών συχνοτήτων , παραλληλίζεται με την αδυναμία να χωνέψουμε την τροφή . Σύμφωνα με τα ευρήματα του , η ποιότητα της ζωής μας θα ήταν σαφώς διαφορετική χωρίς αυτή την αναζωογονητική ενέργεια που δημιουργεί συγκέντρωση , κίνητρο και επιθυμία . Αν αφαιρέσουμε αυτά τα στοιχεία , θα είμαστε κουρασμένοι , χωρίς έμπνευση , χωρίς κατεύθυνση και τελικώς χωρίς υγεία . Ο ήχος είναι βασικά τροφή για το μυαλό ( Leeds , 1997 ) .

Ο Tomatis πιστεύει ότι μπορούμε να κάνουμε μόνο ήχους που μπορούμε να ακούσουμε . Αν δεν μπορούμε να τους ακούσουμε , δεν μπορούμε να τους αντιγράψουμε φωνητικά . Αυτό είναι γνωστό ως η « *Επίδραση του Tomatis* » . Έτσι , αν ένα άτομο τραγουδά ή μιλά με μια επίπεδη , μονότονη φωνή , οι πιθανότητες είναι ότι δεν θα μπορούν να ακούσουν συγκεκριμένες συχνότητες . ( Ο Dr. Tomatis χαιρέτε να λέει ότι « κάποιος τραγουδά με το αντί κάποιου » ) Πολλοί θεωρούν τον Tomatis ως τον « *Αϊνστάιν του Αυτιού* » . Και όπως του Αϊνστάιν , οι θεωρίες του Tomatis δεν είναι μόνο ευφυείς , αλλά αμφιλεγόμενες , που προκαλούν άλλες πιο παραδοσιακές και αποδεκτές θεωρίες ( Leeds , 1997 ) .

Ο σκοπός της τεχνικής του Tomatis στη μουσικοθεραπεία είναι να επανεκπαιδεύσει τους μυς του εσωτερικού αυτιού , έτσι ώστε να τους κάνει ικανούς να αντιδρούν σε όλο το φάσμα του ήχου ( Leeds , 1997 ) .

Αποκατάσταση της ακουστικής διαδικασίας επιτυγχάνεται μέσω της χρήσης ηχητικής διέγερσης που παρέχεται με τη βοήθεια του « *Ηλεκτρονικού Αυτιού* » , μια επινόηση που κατασκευάστηκε για να εξασκήσει την ακουστική λειτουργία . Χρησιμοποιεί συγκεκριμένα φίλτρα και μηχανισμούς για να αλλάξει και να παράγει αυτές τις συχνότητες που χρειάζονται για να ενδυναμώσουν τους μυς του εσωτερικού αυτιού και ως εκ τούτου να αυξήσουν τη διαδικασία της συγκέντρωσης . Αυτοί οι ήχοι

λαμβάνονται μέσω ακουστικών τροποποιημένων για να δουλεύουν μέσω της αγωγής δια των οστών , όπως ακριβώς και διαμέσου του αέρα ( το αυτί ) ( Leeds , 1997 ).

Η ακουστική διέγερση επιτυγχάνεται από τη μουσική του Mozart , Γρηγοριανούς ψαλμούς , τη φωνή κάποιου και αν είναι δυνατόν τον ηχογραφημένο ήχο της φωνής της μητέρας . Σύμφωνα με τον Gilmore : *“Αφού ακούσουμε επανειλημμένως τη μουσική και τα λόγια που τροποποιούνται κατ’αυτό τον τρόπο , οι μύες του εσωτερικού αυτιού συντονίζονται ώστε να ασχολούνται με τον ήχο με έναν βελτιωμένο τρόπο . Οι προηγουμένως αδρανείς μύς τονώνονται και επιστρέφουν σε καλύτερη λειτουργία ”* ( Leeds , 1997 ).

Η διαγνωστική διαδικασία αυτής της τεχνικής αποτελείται από , ακουστικά test που μετρούν την ικανότητα να ακούς 11 διαφορετικές συχνότητες και από συνεντεύξεις που καθορίζονται από μια εξατομικευμένη « ηχητική συνταγή » ( Leeds , 1997 ).

Από τη συγκεκριμένη τεχνική μπορούν να ωφεληθούν πολλά άτομα : πρόωρα βρέφη , παιδιά με προβλήματα κινητικής ανάπτυξης και χαμηλό μυϊκό τόνο , παιδιά με γλωσσικές δυσλειτουργίες ή λεκτική ανωριμότητα ( π.χ τραυλισμός ) , παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες και παιδιά με βαριά νοητική καθυστέρηση ή με διαταραχές διαγωγής . Η τεχνική βοηθά επίσης εφήβους με διαταραχές προσωπικότητας , ενήλικους που αισθάνονται κουρασμένοι ή ευερέθιστοι , επαγγελματίες που χρησιμοποιούν τη φωνή τους ( π.χ μουσικούς ) , νέα ζευγάρια με προβλήματα στη σχέση τους , έγκυες μητέρες κ.λπ. ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

Η τεχνική Tomatis είναι ανορθόδοξη , όμως παραμένει μια δυναμικά αποτελεσματική διαδικασία για αλλαγή . Μαθησιακές δυσκολίες , κατάθλιψη και διάφορες διαταραχές , είναι οι πιο κοινοί λόγοι που οδηγούν τους ανθρώπους στην αναζήτηση θεραπείας . Όμως , όσο η γνώση του κοινού για τις τεχνικές του Tomatis μεγαλώνει , πολλοί χρησιμοποιούν αυτή την ηχητική διαδικασία για την όξυνση του « μυαλού » , την εξερεύνηση της συνείδησης , την αυξημένη μουσικότητα και ακόμα την « εσωτερική ίαση » ( Leeds , 1997 ).

### **3.2.4 Guided Imagery in Music ( Καθοδηγούμενη Φαντασία στη Μουσική )**

Η Helen Bonny στο Maryland Psychiatric Center στη Βαλτιμόρη , έβαλε σε εφαρμογή μια τεχνική που ονόμασε Guided Imagery in Music ( καθοδηγούμενη φαντασία στη μουσική ) . Είναι μια μουσικοκεντρική θεραπευτική διαδικασία που αποσκοπεί να πλησιάσει την ανθρώπινη ψυχή και να την οδηγήσει σε αυτοενεργοποίηση και ίαση . Η τεχνική αυτή περιλαμβάνει μουσική ακρόαση σε μια αναπαυτική θέση , με σκοπό να

αφεθεί η φαντασία , τα σύμβολα και τα εσώτερα συναισθήματα να βγουν προς τα έξω και να χρησιμοποιηθούν για θεραπευτική επέμβαση και ανάλυση . Όταν χρησιμοποιείται ως ένα θεραπευτικό εργαλείο η GIM μπορεί να οδηγήσει σε ένα βαθύ « *ξεσκέπασμα* » κρυμμένων συναισθηματικών αντιδράσεων και να ενεργοποιήσει δημιουργικές ιδέες ( Παπαμιχαήλ , 1985 ) , ( Παπαμιχαήλ , Σπυρόπουλος , Μαθιανάκης , Κατσαράς , Χονδρονικόλα , Παναγόπουλος , 1996 ) .

Κατά την GIM , ακούγοντας κλασική μουσική χαλαρωμένος , προκαλούνται εικόνες με όλες τις αισθητήριες μεθόδους , όπως συναισθήματα και αναμνήσεις . Οι εικόνες μπορεί να ειπωθούν ως μεταφορές ψυχολογικών θεμάτων από εσωτερικές πηγές . Μετά από τη διαδικασία με τη μουσική , οι ασθενείς ζωγραφίζουν εικόνες που αντικατοπτρίζουν τις εμπειρίες τους , οι οποίες δουλεύονται σε μια επόμενη λεκτικά δομημένη συνεδρία . Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στις ικανότητες και τις δυνάμεις που υλοποιούνται σε φαντασιώσεις και εικόνες ( Korlin , Nyback , Goldberg , 2000 ) .

Αυτή η τεχνική συνδυάζει την πράξη , τα ακούσματα κλασικής μουσικής , με μια χαλαρωμένη κατάσταση του μυαλού και του σώματος , ώστε να προκαλεί εικόνες για το σκοπό της αυτοενεργοποίησης . Οι εικόνες που προκαλούνται αντικατοπτρίζουν πλευρές του εαυτού και χρησιμοποιούνται από τον πελάτη με τη βοήθεια του θεραπευτή . Η GIM δεν σκοπεύει να κουράρει ή να θεραπεύσει συμπτώματα , περισσότερο έχει να κάνει με την αναζήτηση της εσωτερικής αντίληψης του πελάτη . Υπάρχει η πίστη ότι όλοι μπορούν να καταλάβουν τα προβλήματα τους και έχουν την ικανότητα να ξεπερνούν το πρόβλημα μέσα από τον εαυτό τους . Έτσι , η GIM είναι βασισμένη σε ανθρωπιστική θεραπεία , επηρεασμένη από τον Abraham Malsow και τον Jung ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ) .

Η συνήθης προσέγγιση της καθοδηγούμενης φαντασίας στη μουσικοθεραπεία περιλαμβάνει δουλεία τόσο με άτομα όσο και με ομάδες , στην οποία μια περίοδος προοδευτικής χαλάρωσης ακολουθείται από το παίξιμο επιλεγμένης μαγνητοφωνημένης ορχηστρικής μουσικής . Αν και υπάρχουν πολλές προσεγγίσεις της καθοδηγούμενης φαντασίας οι οποίες μπορεί ή όχι να περιλαμβάνουν λεκτική καθοδήγηση από τον θεραπευτή , στην πιο ουσιαστική της μορφή η βασική αρχή είναι ότι η μουσική θα προκαλέσει μια διαφοροποιημένη κατάσταση της συνείδησης , που υποστηρίζεται από πνευματική καθοδήγηση . Αυτή η μουσικά καθοδηγούμενη πρόκληση τυπικά θα αντικατοπτρίζει σημαντικά συναισθηματικά θέματα που μπορεί κανονικά να είναι καταπιεσμένα και ο θεραπευτής αργότερα θα τα μεταδώσει λεκτικά με τους πελάτες κατά τέτοιο τρόπο που θα είναι ωφέλιμα θεραπευτικά ( Moreno , 1995 ) .

Η τεχνική GIM έχει μεγάλη αποτελεσματικότητα κατά την εφαρμογή της σε θεραπευτικές ομάδες , αφού η μουσική ακρόαση μπορεί να λειτουργήσει σαν ένα αποδεκτό στοιχείο , μεταξύ των μελών , για

έκφραση μεταβιβαστικών ή αντιμεταβιβαστικών συναισθημάτων . Η μνήμη ενός γεγονότος ή συναισθήματος πυροδοτείται από ένα τραγούδι ή μουσικό κομμάτι που έχει συνδεθεί συνειρμικά με αυτό . Η λεκτική έκφραση του ξυπνήματος του συναισθήματος αυτού με ουσιαστικό σκοπό την επαναβίωση του , οδηγεί σε ειλικρινή γνωριμία ενός εκάστου των μελών και πιθανόν να έχει και θεραπευτική αξία . Η μουσική βοηθά τα μέλη της ομάδας να αμβλύνουν τις όποιες αντιστάσεις τους και δρα σαν « καταλύτης » , επιταχύνοντας τις διαδικασίες της ομάδας . Η μουσική ακρόαση μπορεί να ωφελήσει τα μέλη στο επίπεδο της αυτογνωσίας ή ετερογνωσίας (Παπαμιχαήλ , Σπυρόπουλος , Μαθιανάκης , Κατσαράς , Χονδρονικόλα , Παναγόπουλος , 1996 ) .

Θετικά αποτελέσματα κατά την εφαρμογή της τεχνικής GIM έχουν καταγραφεί και στο χώρο της τοξικοαπεξάρτησης , αφού οι ασθενείς κατάφεραν να αντιμετωπίσουν το φόβο της ασθένειας και του θανάτου και να βρουν λύσεις σε προβλήματα γύρω από τις διαπροσωπικές τους σχέσεις . Ξεπέρασαν σε μεγάλο βαθμό το άγχος και τις ενοχές από προβλήματα του παρελθόντος και σημειώθηκε ενδυνάμωση της επιθυμίας να επενδύσουν σε στενές διαπροσωπικές σχέσεις . Τέλος ενδυναμώθηκε η ικανότητα των ασθενών για την αντιμετώπιση των προβλημάτων τους και αυξήθηκε η προσαρμοστικότητα και αποδοχή στη θεραπεία ( Πυροκάκου , 2000 ) .

Οι μουσικοθεραπευτές που χρησιμοποιούν τεχνικές , όπως αυτή της καθοδηγούμενης φαντασίας στη μουσική , με ψυχιατρικούς ασθενείς ή την εφαρμόζουν σε καταστάσεις που έχουν να κάνουν με stress και χειρισμό του πόνου , αξιοποιούν όψεις της αξιοσέβαστης σαμανικής μουσικής και ιατρικής παράδοσης , μέσα στις σύγχρονες ιατρικές εγκαταστάσεις . Στην τεχνική της καθοδηγούμενης φαντασίας μπορούμε να εντοπίσουμε πολλά κοινά στοιχεία με τη σαμανική μουσική και τις ιατρικές εφαρμογές (Moreno , 1995 ) .

Σ' αυτή τη τεχνική είναι ο ασθενής ( και όχι ο θεραπευτής ) ο οποίος εισάγει μια διαφοροποιημένη κατάσταση της συνείδησης που ενδυναμώνεται και διατηρείται μέσω βαθιάς χαλάρωσης και συγκέντρωσης με την υποστηρικτική μουσική . Η μουσική βοηθά τους ασθενείς να ταξιδεύουν στο δικό τους υποσυνείδητο για να ανακαλύπτουν και να χειρίζονται σημαντικό εσωτερικό υλικό ( Moreno , 1995 ) .

### **3.2.5 Κλινικός Αυτοσχεδιασμός**

Μια ακόμη θεραπευτική παρέμβαση στη δημιουργική πράξη είναι ο αυτοσχεδιασμός και σύμφωνα με την Scheiby :

*« Κάθε μουσική δομή που παρουσιάζει ο πελάτης σε έναν αυτοσχεδιασμό είναι ο καθρέφτης της ψυχολογικής του οργάνωσης και της κυρίαρχης λειτουργίας του » ( Ψάλτοπούλου , 1998 ) .*

Ο αυτοσχεδιασμός αποτελεί τη βάση της δημιουργικότητας στη μουσικοθεραπεία . Είναι ενδεδειγμένη τακτική όχι μόνο για να διευκολύνει τον επαγγελματία μουσικοθεραπευτή , αλλά και για την ενθάρρυνση και διευκόλυνση εκείνων που έχουν περιορισμένες μουσικές δεξιότητες και εμπειρίες ( Jennings , 1983 ).

Ο μουσικός αυτοσχεδιασμός ως ξεχωριστό είδος , προμηθεύει το κλειδί της εσωτερικής ( βαθύτερη ) ζωής , της επιβράβευσης του μόχθου οποιουδήποτε ανάπηρου παιδιού ή ενήλικα . Είναι η άμεση , δραστική έκφραση του συναισθήματος , της ατομικής ρυθμικότητας και των δυναμικών επιπέδων ( Jennings , 1983 ).

Πρόκειται για μια ξεκάθαρη αμοιβαία διερεύνηση και μοίρασμα τυχαίων ήχων που παράγονται από μουσικά όργανα ή τη φωνή . Αυτό το « τυχαίο » , ελεύθερο στην αρχή , αδόμητο , ξέσπασμα ήχων βοηθά την απαραίτητη ως προς τη θεραπεία απελευθέρωση των σκέψεων και των συναισθημάτων και της σωματικής κίνησης . Είναι κάτι παρόμοιο με την καθαρτική εμπειρία που συμβαίνει μεταξύ αναλυτή και αναλυόμενου κατά την ατομική ανάλυση και μεταξύ group therapist ( θεραπευτής ομάδας ) και μελών ομάδας κατά την ομαδική θεραπεία ( group therapy ) ( Jennings , 1983 ).

Είναι η « ανάλυση » στην ορολογία του ήχου - ο αυτοσχεδιασμός - της εσωτερικής ζωής του ατόμου που ακολουθείται ή μετατρέπεται στην πρόοδο της « σύνθεσης » στην οποία το τυχαίο στοιχείο εξελίσσεται σε συγχρονισμένο σχηματισμό και οργάνωση του ήχου μέσα σε ρυθμικές « φράσεις » , μελωδικές γραμμές και ελεγχόμενα δυναμικά ( Jennings , 1983 ).

Ένα βασικό χαρακτηριστικό του αυτοσχεδιασμού είναι ότι είναι μια μη- απειλητική κατάσταση , που ευνοεί τη διερεύνηση και ανάπτυξη σχέσεων πράγμα που αποτελεί και στόχο υψίστης σημασίας γι' αυτή τη θεραπευτική μέθοδο . Και φαίνεται επίσης ότι η βασική δύναμη αυτής της θεραπευτικής τεχνικής είναι ότι η βασική μουσική δραστηριότητα είναι αφενός μεν ελεύθερη αλλά αφετέρου λαμβάνει χώρα μέσα σε ένα καλά δομημένο πλαίσιο . Αυτό είναι ενθαρρυντικό τόσο για το άτομο , όσο και για το σύνολο . Οι άνθρωποι εκπλήσσονται ευχάριστα ανακαλύπτοντας πόσο εύκολα μπορούν να αποκαλύψουν και να αποδεχθούν τα σκοτεινά και δύσβατα μονοπάτια της ψυχής τους και μάλιστα , αφού τα μοιραστούν με τα άλλα μέλη της ομάδας , να γελάσουν μ' αυτά ! ( Jennings , 1983 ).

Αυτή η προσέγγιση περιλαμβάνει την πρακτική μουσική δημιουργία , χρησιμοποιώντας τον αυτοσχεδιασμό για συγκέντρωση . Ο τρόπος με τον οποίο αυτοσχεδιάζουν οι πελάτες , μπορεί να αντανάκλα την πρόσφατη κατάσταση τους και μπορεί να οδηγήσει σε κατανόηση των εσωτερικών και εξωτερικών , διαπροσωπικών και προσωπικών αλλαγών που μπορεί να επιθυμούνται . Μια ποικιλία οργάνων χρησιμοποιούνται , συμπεριλαμβανομένων κρουστών , βιολιού , πιάνου και οργάνων από το σύστημα του Orff ( Odell-Miller , 1995 ).

Κατά την εφαρμογή αυτής της τεχνικής ο θεραπευτής αντανακλά μουσικά το « μουσικό πορτραίτο » του πελάτη σε μια προσπάθεια να δημιουργηθεί μια μορφή διαπροσωπικής επικοινωνίας και αμοιβαιότητας , ώστε να δημιουργηθεί σχέση εμπιστοσύνης . Μέσα από τον κλινικό αυτοσχεδιασμό καθρεφτίζεται η ψυχοσωματική κατάσταση του πελάτη και η σχέση θεραπευτή – πελάτη στο εδώ και τώρα . Ο πελάτης αυτοσχεδιάζοντας εκφράζει βαθύτερα συναισθήματα του αληθινού του εαυτού , γίνεται πιο αυθόρμητος και συμμετέχει σε μια πορεία αυτοπραγμάτωσης , όπου με την βοήθεια του θεραπευτή νιώθει λιγότερο απομονωμένος και καλύπτει την ανάγκη του για αμοιβαιότητα στη σχέση του ( Ψαλτοπούλου , 1998 ) .

Ο πατρικός ρόλος του θεραπευτή πρέπει να χρησιμοποιείται , ειδικά με όρους προσεκτικής προσφοράς ή όχι της μουσικής κάποιου . Για παράδειγμα , σε μερικές περιπτώσεις η αρμονική εισαγωγή από το πιάνο μπορεί να εμποδίσει τους πελάτες από το να μπορέσουν να δουλέψουν με τα προβλήματα τους . Πάντως υπάρχουν και φορές που συμβαίνει το αντίθετο και η βάση για το να διερευνήσει κάποιος ένα πρόβλημα είναι ότι ένας μουσικός διάλογος με έναν υποστηρικτικό ρόλο του θεραπευτή , είναι απαραίτητος ( Odell – Miller , 1995 ) .

Μια έντονη εμπειρία στο εδώ και τώρα μπορεί να βιωθεί από μια ομάδα μουσικοθεραπείας . Αλληλεπιδράσεις συμβαίνουν συχνά στους αυτοσχεδιασμούς και είναι θεμελιώδεις σ' αυτόν τον τρόπο δουλειάς , ότι ο θεραπευτής « πιάνεται » απ' αυτό και δεν αποφεύγει θέματα που ακούγονται ή γίνονται αντιληπτά , αν βέβαια και οι πελάτες είναι έτοιμοι να ασχοληθούν με αυτά . Επίσης , είναι σημαντικό να αναγνωρίζεται τότε η δημιουργία μουσικής μπορεί να ενθαρρύνει άμυνες . Ο ελεύθερος αυτοσχεδιασμός παρέχει εμπειρία για σχέσεις μεταβίβασης και αντιμεταβίβασης που συμβαίνουν τόσο μεταξύ των μελών της ομάδας , όπως και με το θεραπευτή . Επιπρόσθετα , τα συναισθήματα των μελών για τον τρόπο με τον οποίο παίζουν οι άλλοι και το επίπεδο των δεξιοτήτων τους , παρέχουν υλικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον μουσικοθεραπευτή για να καταλάβει περισσότερα για την ομάδα και τα μέλη της . Ο μουσικοθεραπευτής είναι ένας εκπαιδευμένος μουσικός σ' αυτόν τον τρόπο δουλειάς , αλλά οι πελάτες δεν χρειάζεται να διαθέτουν καμιά προηγούμενη δεξιότητα στη μουσική ( Odell – Miller , 1995 ) .

Όταν γίνεται δουλειά εξατομικευμένη , οι βασικές αρχές που αναφέρονται παραπάνω είναι σχετικές , χρησιμοποιώντας ερμηνευτικές και αναλυτικές έννοιες , αλλά τότε , βέβαια , η έμφαση δίνεται στο άτομο και όχι στην ομάδα ( Odell-Miller , 1995 ) .

Οι ανάγκες του μουσικοθεραπευτή όταν εφαρμόζει τον μουσικό αυτοσχεδιασμό είναι πολλαπλές , όλοι οι μουσικοθεραπευτές πρέπει να είναι επαρκώς καλοί γνώστες μουσικής . Πρέπει να έχουν την ικανότητα να αυτοσχεδιάζουν – η αυθόρμητη σύνθεση είναι κάτι το διαφορετικό ( και

πολύ σπάνιο χάρισμα ) – να ανακαλύπτουν τα βαθύτερα δυναμικά τους και να δουλεύουν πάνω σ' αυτά . Χρειάζονται καλή γνώση του ήχου και των στοιχείων του , ενδιαφέρον για εξερεύνηση ( μόνοι και με άλλους ) , διάθεση να χρησιμοποιήσουν αυτά όλα τα στοιχεία μαζί ή ξεχωριστά το καθ'ένα , και κατόπιν να έχουν τη δυνατότητα να εφαρμόσουν όλα αυτά στη θεραπευτική σχέση . Όσο καλύτερα χειρίζεται ένας θεραπευτής την τεχνική του , όσο πιο πλούσια είναι η γνώση του για τις δημιουργικές συνθέσεις του , τόσο καλύτερη επίδραση και ποικιλία θα έχουν οι αυτοσχεδιασμοί του ( Jennings , 1983 ) .

Σύμφωνα με τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι , ο κλινικός αυτοσχεδιασμός αποτελεί « μεσάζοντα » που διευκολύνει την πρόσβαση σε υποσυνείδητο υλικό . Η Austin παρατήρησε ότι :

*« Η μουσική μπορεί να δώσει φωνή σ' αυτό που ακόμη δεν έχει ακουστεί . . . μπορεί να μας δώσει πρόσβαση στον αόρατο κόσμο – τον κόσμο των εικόνων , των αναμνήσεων και των συνειρμών »* ( Ψαλτοπούλου , 1998 ) .

Ο πελάτης πρέπει να αυτοσχεδιάζει με ελεύθερο συνειρμό και ο θεραπευτής να τον στηρίζει και να τον ενθαρρύνει μουσικά στο μουσικό του ταξίδι . Έτσι δημιουργείται και αναπτύσσεται επαφή με τον πελάτη μέσα στο γενικό πλαίσιο της μουσικής εμπειρίας . Σε κάθε περίπτωση αυτοσχεδιασμού δημιουργείται μια ιδιαίτερη μορφή επικοινωνίας και παρέχονται εμπειρίες για κοινωνικοποίηση και έκφραση αισθημάτων και συναισθημάτων ( Ψαλτοπούλου , 1998 ) , ( [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ) .

Η συμβολική επικοινωνία , αποτελεί βασικό κομμάτι της θεραπευτικής πορείας καθώς και η ομιλία και επεξεργασία ( λεκτικά ή μουσικά ) αυτών που προκύπτουν στον αυτοσχεδιασμό ( Ψαλτοπούλου , 1998 ) .

Η αυτοσχεδιαστική θεραπεία μπορεί να αποτελέσει τη βάση για συνεργασία με άλλες θεραπείες . Η αυθόρμητη και πολύ δημιουργική φύση του μουσικού αυτοσχεδιασμού σαν θεραπευτική τεχνική φαίνεται να υπονοεί μια εύκολη συνεργασία με θεραπευτές άλλων θεωρητικών υποβάθρων . Άλλωστε , η ομοιότητα ανάμεσα στις τέχνες συντείνει σε κάτι τέτοιο . Όπως έχουμε ήδη δει το ελεύθερο επίπεδο του αυτοσχεδιασμού , το « *αντιλαμβάνονται καλά* » εκτός από τη μουσική , το δράμα και κίνηση , άρα μπορούν να συνεργάζονται , όπου είναι δυνατό , για το καλό κάθε ενδιαφερόμενου . Σημειώνουμε , δε , ότι σε κάποιες περιπτώσεις είναι καλύτερα να δουλεύει η κάθε δομή ξεχωριστά . Τελικά όμως , με τις περισσότερες θεραπευτικές τεχνικές ο μουσικός αυτοσχεδιασμός συνεργάζεται καλά και ευεργετικά ή αν μη τι άλλο γίνεται εύκολα αντιληπτός και αποδεκτός ως θεραπευτική τεχνική ( Jennings , 1983 ) .

Η μουσική έχει ( από κοινού με τις άλλες μεγάλες θεραπευτικές μορφές τέχνης ) τις δικές της διαστάσεις και σχέδια .

Υπάρχει : α) η οριζόντια διάσταση ( ρυθμός ) , β) η κάθετη ( τόνος , ύψος ήχου ) και γ) η διάσταση του βάθους ( δυναμικά και χρώμα τόνου ) .

Η μοναδική ποιότητα της μουσικής έγκειται στο ότι κινείται μέσα στο χρόνο ( η τέταρτη διάσταση όπως θα τη χαρακτηρίζαμε ) .

Αυτό το πρόσκαιρο , εξελικτικό χαρακτηριστικό είναι ιδιαίτερα αξιοπρόσεκτο μέσα στη δημιουργική διαδικασία του αυτοσχεδιασμού . Οποιοσδήποτε έχει εμπλακεί , είτε ως θεραπευόμενος είτε ως θεραπευτής – σε μια θεραπεία βασισμένη σ' αυτή τη διαδικασία μπορεί να βεβαιώσει την υπέροχη αξία της , και την ιδιαίτερη σημασία της συνεισφοράς της μουσικής στον κόσμο της δημιουργικής θεραπείας ( Jennings , 1983 ) .

Ο κλινικός αυτοσχεδιασμός ( και οι τεχνικές αυτού ) μέσα στη μουσικοθεραπεία επιτρέπει την πρωταρχική ( εγγενή ) δημιουργικότητα του ασθενή και του θεραπευτή να εκφραστεί καθώς επίσης και να δημιουργηθεί μια ταυτόχρονη αλληλεπίδραση ανάμεσα στους ασθενείς βασιζόμενη όμως σε επικοινωνιακό παρά μουσικό επίπεδο ( Pavlicevic , Brown , 1997 ) .

Επομένως , οι κλινικές αυτοσχεδιαστικές τεχνικές επιτρέπουν στους πελάτες ν' ακούν τον εαυτό τους μέσα στον ήχο μέσα σ' ένα πλαίσιο μουσικής σχέσης και στο θεραπευτή να εντοπίσει και να εργαστεί πάνω στις δυσκολίες του ασθενή μέσα από τη μουσική υπόσταση του δεύτερου . Η σχέση αυτή είναι θεραπευτική περισσότερο παρά μουσική παρόλο που το τελικό αποτέλεσμα μπορεί ν' ακουστεί ως δημιούργημα τέχνης ( Brown , Pavlicevic , 1997 ) .

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

## Η ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ

### 4.1 Η θεραπευτική σχέση

Η λέξη « *θεραπεία* » καλύπτει ένα ευρύ φάσμα πρακτικών , που δεν στοχεύουν όλες στη θεραπεία , με την έννοια της απαλλαγής από τα συμπτώματα ή την ανακούφιση από τον πόνο . Ορισμένες μορφές θεραπείας ( για παράδειγμα , αυτές που έχουν μια αρχετυπική προοπτική ) είναι περισσότερο μια μορφή καλλιέργειας ή φροντίδας του εαυτού . Ακόμα και η ψυχανάλυση έχει αναλογίες με τη χριστιανική εξομολόγηση . Έτσι με κάποια έννοια ο ασθενής σε αυτά τα είδη θεραπείας προσχωρεί – κυριολεκτικά και μεταφορικά – σε μια λατρεία . Αυτή η λατρεία , αν και περιορίζεται στον ιδιωτικό χώρο , έχει ένα υπόβαθρο που είναι περισσότερο κοινό . Ο θεραπευτής – εξομολογητής είναι ο αντιπρόσωπος μιας κάποιας συλλογικής εξουσίας , την οποία ο ασθενής αποδέχεται σιωπηρά . Παρά τις κοσμικές προκαταλήψεις της η θεραπεία είναι κάτι σαν θρησκεία , έχει τα ιερά της κείμενα ( θεωρητικό υπόβαθρο ) , το τελετουργικό της ( συνεδρία διάρκειας 50 λεπτών ) και τον κανόνα της εγκράτειας ( την υποκατάσταση της κυριολεκτικής ερωτικής σχέσης από την μεταβίβαση ) . Στη θεραπεία , όπως και στη θρησκεία το όριο ανάμεσα στην προσωπική σωτηρία και στη συμμετοχή σε μια αόρατη αδελφότητα είναι αδύνατο να καθοριστεί σαφώς ( Gilroy.A , Lee.C , 1995 ) .

Κάτι παρόμοιο ισχύει και για τη θεραπεία που επιτυγχάνεται μέσα από τη χρήση της μουσικής . Έτσι λοιπόν , η ατμόσφαιρα που δημιουργεί η εφαρμογή αυτής της θεραπείας επιδρά και στη σχέση θεραπευτή και θεραπευόμενου ή θεραπευτή και ομάδας . Στην παρουσία των δύο υπεισέρχεται και ένας τρίτος παράγοντας η μουσική που θα αποτελέσει τον συνδετικό κρίκο μεταξύ τους , που ο θεραπευτής καλείται να χειριστεί κατάλληλα . Γιατί μέσα απ' αυτόν η θεραπευτική τους σχέση θα « *δέσει* » περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικά . Καθώς θεραπευτής και ασθενής βρίσκονται στον ίδιο ηχητικό χώρο , δημιουργείται αναπόφευκτα μεταξύ τους μια σχέση ισότητας που μέχρι ενός σημείου ανατρέπει τις συνθήκες της κλασσικής ψυχοθεραπείας και ευνοεί μια μεγαλύτερη επικοινωνία ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Με συνδετικό συγκινησιακό πόλο τη μουσική – στις τρεις φάσεις : της επιλογής του μουσικού κομματιού , της ακρόασης και των αποτελεσμάτων – ασθενής και θεραπευτής ζουν μια κοινή συγκινησιακή περιπέτεια , που τους οδηγεί σε απίστευτα πλούσιες και συναισθηματικά

φορτισμένες στιγμές αποκάλυψης του υποσυνείδητου . Μια περιπέτεια που συμβολίζει τη συνάντηση δύο ατόμων ή μιας ομάδας ατόμων , δια μέσου αυτού του συναρπαστικού μυστηρίου τέχνης που είναι η μουσική ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Το κάθε στοιχείο της μουσικής , καθώς και οι συνδυασμοί μεταξύ τους όπως π.χ ρυθμικά και μελωδικά μοτίβα , μουσικά διαστήματα , συγχορδίες , χροιά , δυναμική κ.λπ. , καθρεφτίζουν με ιδιαίτερη ακρίβεια και την παραμικρή διάσταση στη σχέση με τον εαυτό μας ή και με τους άλλους . Η μουσική δηλαδή λειτουργεί σαν σύμβολο της σχέσης του ανθρώπου με τον εαυτό του , αλλά και της σχέσης του με τον μουσικοθεραπευτή ( Ψαλτοπούλου , 2001 ).

Η πρώτη μουσικοθεραπευτική σχέση του κάθε ανθρώπου ( όχι φυσικά με την έννοια της κλινικής προσέγγισης ) , είναι η επικοινωνιακή σχέση μητέρας – βρέφους . Ο μουσικοθεραπευτής πολλές φορές χρειάζεται να απεικονίσει ηχητικά μια παρόμοια διάσταση μη-λεκτικής επικοινωνίας . Είναι ειδικά εκπαιδευμένος στο ν' ακούει το « παιδί – μουσικό » στον άνθρωπο ( “ *music child* ” , P.Nordoff – C.Robbins ) και να συνθέτει την ανάλογη ηχητική εικόνα , στη μοναδικότητα της στιγμής . Ο άνθρωπος είναι σαν 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 οι ήχοι των σκέψεων και συναισθημάτων συνθέτουν αυτή τη μουσική ταυτότητα του ανθρώπου , προσφέροντας έτσι υλικό στο θεραπευτή για το μουσικό « θέμα » του κλινικού αυτοσχεδιασμού ( Ψαλτοπούλου , 2001 ).

Ο πελάτης ακούει την οικεία σ' αυτόν ηχητική εικόνα που δημιουργεί ο μουσικοθεραπευτής , αισθάνεται ότι ένας άνθρωπος τον « νιώθει » , τον « καταλαβαίνει » και μπορεί να συνυπάρξει στο δικό του « θέμα » και εμπλέκεται στη θεραπευτική σχέση χτίζοντας εμπιστοσύνη . « *A ! Εσύ Δε μου λες τι να κάνω . . . Εδώ , κάνω εγώ αυτό που θέλω . . . επιτέλους !* » , είπε με ενθουσιασμό ένα παιδί με δυσλεξία ( Ψαλτοπούλου , 2001 ).

Η θεραπευτική πορεία εξελίσσεται με τις κατάλληλες παρεμβάσεις του μουσικοθεραπευτή παίρνοντας διάφορες μορφές όπως π.χ « *παραλλαγές στο ίδιο θέμα* » , ανάπτυξη του « *θέματος* » με τη μορφή σονάτας ή rondo κ.λπ.. Ενώσω ο πελάτης νιώθει ότι είναι εντάξει να βιώσει τη συναισθηματική του κατάσταση της στιγμής με αποδοχή από τον μουσικοθεραπευτή , τότε το συναίσθημα του μεταβάλλεται και εξελίσσεται . Ο μουσικοθεραπευτής καλείται να κάνει συγκεκριμένες επιλογές θεραπευτικών παρεμβάσεων άμεσα και χωρίς καθυστέρηση . . . Είναι απαραίτητο να « *πιάνει* » τη στιγμή ! ( Ψαλτοπούλου , 2001 ).

Όπως λέει ο Keith Jarret για το μουσικό αυτοσχεδιασμό στη jazz :

*« Όχι μόνο δεν μπορούμε να μπούμε στο ίδιο νερό όταν μπαίνουμε δύο φορές στο ποτάμι , αλλά κι εμείς δεν είμαστε οι ίδιοι εφόσον έχουμε μπει μια πρώτη φορά » .*

Μιλώντας βέβαια για κλινικό αυτοσχεδιασμό δεν εννοείται ο αυτοσχεδιασμός jazz ή οποιαδήποτε άλλη μορφή γνωστών τρόπων αυτοσχεδιασμού , γιατί σ' αυτές τις περιπτώσεις η σύνδεση και επικοινωνία γίνεται στη μουσική και με μουσική σκέψη . . . . Στον κλινικό αυτοσχεδιασμό ο μουσικοθεραπευτής απελευθερώνεται από τις νόρμες της μουσικής σκέψης και χρησιμοποιεί τα μουσικά στοιχεία έτσι ώστε να συνδεθεί και να επικοινωνήσει με το « είναι » του ανθρώπου και να διευκολύνει τη διαδικασία για αλλαγή ( Ψαλτοπούλου , 2001 ) .

Πρόκειται δηλαδή για μια θεραπεία η οποία δεν έχει σαν σκοπό να « φυσιολογικοποιήσει » τον άνθρωπο βγάζοντας τον έξω από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται και « κουρντίζοντας » τον έτσι ώστε να προσαρμοσθεί σε οικεία πρότυπα ζωής . Ο πελάτης γίνεται ενεργητικός σύντροφος του θεραπευτή , ( γι' αυτό και η παθητική έννοια του όρου « θεραπευόμενος » δεν ισχύει . . . ) . Συνεργάζεται με τον μουσικοθεραπευτή και δημιουργούνε μαζί τη θεραπεία . . . ( Ψαλτοπούλου , 2001 ) .

Όταν ο θεραπευτής αντανακλά μουσικά το « μουσικό πορτραίτο » του πελάτη σε μια προσπάθεια να τον συναντήσει , δημιουργείται μια πρώτη μορφή διαπροσωπικής επικοινωνίας και αμοιβαιότητας , προκειμένου να δημιουργηθεί σχέση εμπιστοσύνης . Οι στιγμές αυτές είναι εμπειρίες που καθρεφτίζουν όχι μόνο την ψυχοσωματική κατάσταση του πελάτη αλλά και τη σχέση θεραπευτή – πελάτη στο εδώ και τώρα . Όταν ο πελάτης αυτοσχεδιάζοντας συναντά και εκφράζει βαθύτερα συναισθήματα του αληθινού του εαυτού , τότε γίνεται πιο αυθόρμητος και όλο του το είναι συμμετέχει σε μια πορεία αυτοπραγμάτωσης . Εάν σε μια τέτοια στιγμή αυθεντικής έκφρασης συναισθημάτων ο πελάτης αναζητήσει τη ζωντανή και επίσης αυθεντική συνοδεία του θεραπευτή , τότε νιώθει λιγότερο απομονωμένος και καλύπτει την ανάγκη του για αμοιβαιότητα στη σχέση ( Ψαλτοπούλου , 1998 ) .

Όμως , αργά ή γρήγορα κάθε θεραπευτική σχέση φτάνει στο τέλος της . Είτε επειδή διάφοροι λόγοι που δεν ελέγχονται επιβάλλουν να σταματήσει , είτε επειδή η κατάσταση του ασθενή έχει βελτιωθεί σε τέτοιο σημείο που δεν έχει πλέον ανάγκη το θεραπευτή και τη θεραπεία . Ούτως ή άλλως μια θεραπεία δεν πρέπει να σταματάει ποτέ απότομα . Κάθε θεραπεία δημιουργεί μια σχέση εξάρτησης και αυτή η εξάρτηση πρέπει να ατονήσει σταδιακά και ομαλά ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Υπάρχουν πολλά παραδείγματα ασθενών που έκαναν ακόμη και απόπειρες αυτοκτονίας όταν ένιωσαν ξαφνικά εγκαταλελειμμένοι από τον θεραπευτή τους , είτε επειδή αυτός έφυγε για διακοπές , δίχως να τους προειδοποιήσει , είτε επειδή άλλαξε εργασιακό χώρο . Ένας τέτοιος αποχωρισμός θα πρέπει να προετοιμάζεται από μερικούς μήνες νωρίτερα .

Αναφέρονται παραδειγματικά , κάποιες τεχνικές πλευρές αυτής της προετοιμασίας :

- Καθώς πλησιάζει το τέλος των συναντήσεων , να προκαλείται από το μουσικοθεραπευτή όλο και συχνότερα , η λεκτική έκφραση και η επικοινωνία . Να τονίζεται στον ασθενή η βελτίωση που παρουσίασε από τη στιγμή που ξεκίνησε τη θεραπεία ως τώρα και η ποιότητα της επικοινωνίας που θα μπορούσε τώρα πια να έχει και με άλλους ανθρώπους , όπως έχει και με τον μουσικοθεραπευτή .
- Να του δίνονται όλο και περισσότερες πρωτοβουλίες στις επιλογές των μουσικών κομματιών . Πρωτοβουλίες που θα τον βοηθήσουν να ανεξαρτητοποιηθεί πιο εύκολα .
- Ο θεραπευτής να προτείνει σ'αυτή τη φάση πιο περίπλοκα μουσικά όργανα , όπως το πιάνο ή το αρμόνιο . Εάν ο ασθενής έχει φτάσει σ'ένα αρκετά ικανοποιητικό θεραπευτικό επίπεδο , να τον προσανατολίζει προς κάποια μουσική εκπαίδευση ή προς κάποιες καλλιτεχνικές δραστηριότητες , πηγή χαράς και δημιουργικότητας για όλη τη ζωή του . Και είναι σημαντικό ο μουσικοθεραπευτής να του υπενθυμίζει συνεχώς πως η δημιουργικότητα στον άνθρωπο , όποια μορφή και αν έχει , είναι ένας από τους βασικούς στύλους ενός υγιούς ψυχισμού ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

#### **4.1.1 Μεταβίβαση – Αντιμεταβίβαση**

Στη θεραπευτική σχέση όμως σχεδόν πάντα εναλλάσσονται στοιχεία μεταβίβασης-αντιμεταβίβασης .Οι θεωρίες που πραγματεύονται την έννοια της μεταβίβασης συμφωνούν ότι πρέπει να δοθεί πολλή προσοχή στα συναισθήματα που προκύπτουν . Όλες οι αλλαγές , οι εξατομικεύσεις ή οι συμφυλιώσεις πραγματοποιούνται μέσω αυτής της συναισθηματικής δέσμευσης ανάμεσα στα δύο εμπλεκόμενα άτομα . Όταν ο ασθενής συνειδητοποιεί τα συναισθήματα του απέναντι στο θεραπευτή , όταν ενεργοποιούνται τέτοια συναισθήματα , εκείνο που προηγουμένως ήταν καθηλωμένο και άκαμπτο γίνεται ζωντανό , ρευστό κι ευκίνητο . Έτσι είναι πιθανή πια η αλλαγή και η ανάπτυξη . Η σχέση μεταβίβασης – αντιμεταβίβασης είναι μια αναμέτρηση στην οποία και τα δύο άτομα αλλάζουν , στην οποία και τα δύο άτομα νιώθουν πολλά πράγματα , στην οποία ο θεραπευτής συχνά ενσωματώνεται , με πολλή έντονο τρόπο στον φαντασιακό κόσμο του ασθενούς . Ο ασθενής βλέπει το θεραπευτή πολύπλευρα : τον αγαπά και τον μισεί , τον ζηλεύει , τον φοβάται , τον σέβεται και τον περιφρονεί . Τον βιώνει ως ενσάρκωση των φόβων ή των εξιδανικεύσεων του . Καμιά φορά τον βιώνει ως μόνον κατά ένα μέρος άνθρωπο ( κάτι σαν τέρας ή δαίμονα ) ή ως ένα μεμονωμένο μέρος του ανθρώπινου σώματος ( ένα στήθος ή ένα φαλλό ) , ως ένα παρηγορητικό

σώμα ή ως ένα εξαϋλωμένο αίσθημα ( T.Dalley , C.Case , J.Schaverien , F.Weir , D.Halliday , P.Nowell Hall , D.Waller , 1998 ).

Όταν λεμε ότι « *επεξεργαζόμαστε* » τη μεταβίβαση , εννοούμε ότι εισχωρούμε στον εσωτερικό κόσμο του ασθενούς . Αυτός είναι ένας άλλος τρόπος για να πούμε ότι εισχωρούμε στη « *φαντασία* » . Αν αποδεχτούμε ότι εισχωρούμε στη φαντασία , την πηγή του φαντασιακού , τότε οι ενσαρκωμένες εικόνες , εκφράζονται μέσω της μουσικής σ' αυτό το θεραπευτικό περιβάλλον και μπορούν να θεωρηθούν ως ένας επικεντρωμένος στη φαντασία υποδοχέας και κατά συνέπεια , μερικές φορές να ενσωματώνουν τη μεταβίβαση ( T.Dalley , C.Case , J.Schaverien , F.Weir , D.Halliday , P.Nowell Hall , D.Waller , 1998 ).

Αρχικά ο Freud θεώρησε τη μεταβίβαση εμπόδιο στη θεραπεία , αλλά αργότερα κατάλαβε ότι θα μπορούσε να αποτελέσει τον κεντρικό άξονα της θεραπείας . Το 1895 ανακάλυψε ότι συχνά ασθενείς ερωτεύονταν τον θεραπευτή τους , κάτι που εμπόδιζε την πορεία της θεραπείας . Οδηγήθηκε στο συμπέρασμα ότι αιτία αυτής της κατάστασης ήταν παλιές αποθνημένες εμπειρίες συγκρούσεων που ζωντάνευαν στο παρόν . Η έννοια της μεταβίβασης έκανε τον Freud , την M.Klein και άλλους εκπροσώπους της ψυχαναλυτικής σχολής :

A) να κατανοήσουν παλιές συγκρούσεις των ασθενών τους ,

B) να είναι σε θέση να τις τροποποιήσουν ,

Γ) να μπορούν να ανασυνθέσουν το παρελθόν του θεραπευόμενου (T.Dalley , C.Case , J.Schaverien , F.Weir , D.Halliday , P.Nowell Hall , D.Waller , 1998 ) , ( Παπαϊωάννου , 1998 ) .

Η Klein το 1952 περιέλαβε στη μεταβίβαση όχι μόνο τις αποθνημένες συγκρούσεις αλλά και όλα τα « *πρωταρχικά* » συναισθήματα που πηγάζουν από τις ανθρώπινες σχέσεις . Με άλλα λόγια μέσα από τις δικές τις μελέτες και την εμπειρία της έφθασε στο συμπέρασμα ότι :

« *εκείνο που μεταβιβάζεται από έναν ενήλικο δεν είναι μόνο τα ενήλικα στοιχεία όσο όλες οι βρεφικές συναισθηματικές καταστάσεις που διατηρούνται σε όλη τη ζωή* » ( Παπαϊωάννου , 1998 ).

Η Margarita Wood περιγράφει τη διαδικασία της μεταβίβασης ως εξής :

« . . . λες και ο θεραπευτής γίνεται ένα εύπλαστο δοχείο με καλή προσαρμογή στα περισσότερα από τα άγνωστα ακόμη περιεχόμενα που τοποθετούνται μέσα του , μέχρι να έρθει η στιγμή της αναγνώρισης μέσω της επεξεργασίας . Όμως το δοχείο πρέπει επίσης να ανεχτεί άγνωστα περιεχόμενα που το διαστρεβλώνουν και ο θεραπευτής νιώθει ένα φορτίο συναισθημάτων και ιδεών που δεν του ανήκουν και δεν ανακαλούνται απαραίτητα από την παρούσα κατάσταση , αλλά υπάρχουν παράλληλα με αυτή » ( T.Dalley , C.Case , J.Schaverien , F.Weir , D.Halliday , P.Nowell Hall , D.Waller , 1998 ).

Εκείνο που έχει μεγάλη σημασία για τους θεραπευτές είναι η έννοια που δίνει ο Kuhn στην « πολιτισμική » μεταβίβαση η οποία , συμβαίνει καθώς τα αντικείμενα ολοκληρώνονται όλο και περισσότερο κατά τη συνειδητοποίηση των ατόμων μέσω των θεραπευτικών ερμηνειών . Η διαδικασία εξελίσσεται μέσω της σχέσης του ασθενούς με τα αντικείμενα που έπαιξαν αποφασιστικό ρόλο κατά την ψυχολογική τους ανάπτυξη . Η βαθύτερη κατανόηση των αντικειμένων αυτών γίνεται σαφέστερη μέσω της μεταβιβαστικής σχέσης ανάμεσα στο θεραπευτή και τον ασθενή . Αυτό όμως γίνεται πιο περίπλοκο , γιατί τα ίδια τα αντικείμενα είναι αντιπροσωπευτικά , δεδομένου ότι και αυτά παρουσιάζουν και εκφράζουν μεταβιβαστικές σχέσεις στις οποίες το άτομο που κοιτά το αντικείμενο αντιδρά με τη σειρά του ( T.Dalley , C.Case , J.Schaverien , F.Weir , D.Halliday , P.Nowell Hall , D.Waller , 1998 ).

Σύμφωνα με τον Kuhn :

*« Η διαδικασία μοιάζει με “ καθρέφτη ” που αντανακλάται παλινδρομικά , μέσα από διαφορετικά στρώματα συνείδησης : της συνείδησης του αντικειμένου , της συνείδησης του δημιουργού που παρουσιάζει τον εαυτό του μέσω του αντικειμένου ή πάνω στο αντικείμενο και της συνείδησης του αποδέκτη που αντιδρά σε όλα αυτά τα στρώματα με μια συσώρευση συνειδητών και ασυνείδητων συνειρμών , που περιλαμβάνουν ενδόμυχα σημεία συνάντησης με τη μοναδική εμπειρία με την οποία υπάρχουν αντίστοιχες , όχι όμως ταυτίσεις , με άλλους » ( T.Dalley , C.Case , J.Schaverien , F.Weir , D.Halliday , P.Nowell Hall , D.Waller , 1998 ).*

Υπ’αυτή την έννοια , η μεταβίβαση , όσον αφορά τα μουσικά αντικείμενα , παίρνει ιστορικές και ψυχαναλυτικές διαστάσεις , ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο το άτομο και το αντικείμενο « βλέπουν το ένα το άλλο » . Ο Kuhn υποστηρίζει ότι για να επιτευχθεί η εκτίμηση της μοναδικότητας του αντικειμένου , άτομο και αντικείμενο πρέπει να συνδυαστούν . Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της αντίδρασης στο ασυνείδητο υλικό . « Αν ο θεραπευτής θέλει να προχωρήσει πέρα από την ασυνείδητη αντίδραση στο ασυνείδητο υλικό , πρέπει να ανυψώσει τη δική του αντίδραση στη συνείδηση , να βρεί δηλαδή μια γλώσσα στην οποία να μπορεί να εξηγήσει τη σημασία » ( T.Dalley , C.Case , J.Schaverien , F.Weir , D.Halliday , P.Nowell Hall , D.Waller , 1998 ).

Σε κάθε μορφή ψυχοθεραπείας η σχέση η οποία έχει επενδυθεί με δύναμη απαιτεί από το θεραπευτή την ικανότητα να εισέρχεται στο φανταστικό κόσμο που έχει δημιουργηθεί ανάμεσα στους συμμετέχοντες ( δύο κατά την ατομική θεραπεία , περισσότεροι κατά την ομαδική ) . Ο « πραγματικός » κόσμος μένει απ’έξω και οι συμμετέχοντες βιώνουν τις δυνάμεις που παίζουν , αντιδρούν και τις παρατηρούν . Όταν αυτό δεν «κυλά», κοιτάζουμε τον ασθενή για να δούμε τι βιώνει κατά τη μεταβίβαση . Πρέπει πρώτα να καταλάβουμε , όσο μπορούμε βέβαια , αν είναι κάτι σε μας τους θεραπευτές που εμποδίζει τα πράγματα να «κυλήσουν» . Όταν η

ίδια μας η αντίσταση μας εμποδίζει να κινούμαστε με αβίαστο τρόπο , πρέπει να το προσέξουμε , πρέπει να το θεραπεύσουμε ( T.Dalley , C.Case , J.Schaverien , F.Weir , D.Halliday , P.Nowell Hall , D.Waller , 1998 ) .

Υπάρχουν και δύο τρόποι θεώρησης της αντιμεταβίβασης . Σύμφωνα με τον πρώτο , η αντιμεταβίβαση μπορεί να θεωρηθεί ως κάτι ενιαίο που δείχνει την ανάγκη περαιτέρω ανάλυσης του θεραπευτή . Ένας θεραπευτής που έχει να κάνει στον εαυτό του μια ικανοποιητική ανάλυση είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τη μεταβίβαση , να την αντανakλάσει στο θεραπευόμενο και να παραμείνει σχετικά ανεπηρέαστος . Η δεύτερη άποψη θεωρεί την αντιμεταβίβαση ως ολική εμπειρία του θεραπευτή μέσα στη θεραπευτική σχέση . Αυτό συμπεριλαμβάνει και τα συναισθήματα που προκαλούνται από όλα τα λεκτικά και μη-λεκτικά μηνύματα του ασθενούς . Στη περίπτωση αυτή , η αντιμεταβίβαση είναι ο κυριότερος οδηγός του θεραπευτή για να καταλάβει τη μεταβίβαση . Τα συναισθήματα , οι συμπεριφορές , ακόμη και οι φαντασιώσεις που συμβαίνουν στο θεραπευτή στο πλαίσιο της θεραπευτικής σχέσης , θεωρούνται ότι πιθανόν να προκαλούνται ως απάντηση στη μεταβίβαση του ασθενούς . Αυτό δεν σημαίνει ότι θεωρούμε υπεύθυνο για το συναίσθημα τον ασθενή , αλλά ότι μετέχουμε μιας ασυνείδητης επικοινωνίας . Αν το αποδεχθούμε και το αναγνωρίσουμε , χωρίς να χρειάζεται να ενεργήσουμε με βάση αυτό , αφενός θα εμβαθυνθεί η κατανόηση μας και αφετέρου θα εμβαθυνθεί η σχέση του ασθενούς με το ασυνείδητο του ( T.Dalley , C.Case , J.Schaverien , F.Weir , D.Halliday , P.Nowell Hall , D.Waller , 1998 ) .

Η αντιμεταβίβαση είναι η απόδοση στο άτομο ασθενή από τον θεραπευτή γνωρισμάτων-πηγών συναισθημάτων που είναι δικά του , του θεραπευτή . Έτσι προχωρεί σε λανθασμένες εκτιμήσεις οπότε αδυνατεί να προσφέρει τη βοήθεια του . Άλλοτε πάλι αναγνωρίζοντας ότι είναι έρμαιο της αντιμεταβίβασης είναι τόσο πιεσμένος που πάλι η βοήθεια του είναι αδύνατη . Στην κοινωνική εργασία η αντιμεταβίβαση υποδηλώνει συναισθήματα που ο κοινωνικός λειτουργός αποδίδει στο άτομο πελάτη ή στο πρόβλημα , ενώ είναι δικά του , με αποτέλεσμα να μειώνεται η αντιληπτική του ικανότητα και να εμπλέκεται προσωπικά στη συνεργασία χωρίς να μπορεί να βοηθήσει . Οι γνώσεις , η διαρκής επιμόρφωση και βέβαια η εποπτεία του επαγγελματία κοινωνικού λειτουργού οδηγούν σε τόνωση της αυτογνωσίας και του αυτοελέγχου και μειώνουν τον κίνδυνο της μεταβίβασης και της αντιμεταβίβασης . Σήμερα είναι διαδεδομένη η πεποίθηση ότι είναι δυνατόν να μετατρέπεται η αντιμεταβίβαση σε θετικό στοιχείο της συνεργασίας , αν ο κοινωνικός λειτουργός εκφράζει συναισθήματα που αντανakλούν τα συναισθήματα του ατόμου-πελάτη και που αυτό αδυνατεί να εκφράσει ( Παπαϊωάννου , 1998 ) .

Στη μουσικοθεραπεία , η μεταβίβαση και αντιμεταβίβαση εμφανίζονται λεκτικά , εξωλεκτικά και μουσικά . Η Priestley υποστηρίζει :

*« Τα φιλιτικά-ερωτικά συναισθήματα που παρουσιάζονται στη θετική μεταβίβαση κατά τη μουσικοθεραπεία , δεν έχουν την ίδια ματαιωτική και απαγορευτική ποιότητα που έχουν στην ανάλυση . Το να παίζεις μουσική μαζί με κάποιον άλλο ( το θεραπευτή ) και έστω και μερικά να διοχετεύεις το άγχος σου με αυτόν τον τρόπο , είναι σαν να δημιουργείται μια ασυνείδητη συμβολική εξίσωση για διάφορες βασικές ενορμήσεις , όπως η ανάγκη για τροφή , για να κάνεις έρωτα ή και ακόμα για να σκοτώσεις . Οι μεταβιβάσεις στη μουσικοθεραπεία είναι επομένως βαθιές αλλά πιο εύκολες να τις χειριστεί κανείς και στη θετική και στην αρνητική τους πλευρά » (Παπαμιχαήλ , 1985 ) .*

#### **4.1.2 Ο χώρος των συνεδριών**

Οι συναντήσεις της μουσικοθεραπείας είναι καλό να γίνονται σε έναν χώρο όσο το δυνατόν πιο απομονωμένο ηχητικά και με καλή ακουστική . Ένα χώρο άνετο , ούτε πολύ μεγάλο , ούτε πολύ μικρό ( γύρω στα 20 τετραγωνικά μέτρα ) απ'όπου θα έχουν αφαιρεθεί τα έπιπλα . Ένα χώρο ουδέτερο και οικείο , καλυμμένο , αν είναι δυνατόν , με μοκέτα και κουρτίνες σε ουδέτερα απαλά χρώματα , δίχως πίνακες ή άλλες διακοσμήσεις που μπορούν να αποσπούν την προσοχή του θεραπευόμενου ή της ομάδας ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) , ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Ολόγυρα σκόρπια μερικά μαξιλάρια , σε ουδέτερους και αυτά χρωματισμούς . Ο φωτισμός να είναι απαλός , αλλά με κάποιες χρωματιστές λάμπες , που δίνουν τη δυνατότητα να φωτίζεται ο χώρος ανάλογα με τις συνθήκες και τις ανάγκες . Στο χώρο αυτό , θα πρέπει να υπάρχει ηλεκτρόφωνο , μαγνητόφωνο – με όσο το δυνατόν καλύτερη απόδοση – μεγάφωνα , ηχεία και μικρόφωνα . Κάτω από ιδανικές συνθήκες θα πρέπει να υπάρχει μια πλούσια δισκοθήκη και κασετοθήκη , καθώς και άδειες κασέτες για ηχογράφηση ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Τα μουσικά όργανα ( ρυθμικά και κάποια μελωδικά ) που θα πρέπει να υπάρχουν σ'αυτό το χώρο , καλό θα είναι να μην είναι πολύ περισσότερα απ'τα μέλη της ομάδας , αν πρόκειται για ομαδική μουσικοθεραπεία . Σε ομάδες παιδιών είναι χρήσιμο να δίνονται πολύ απλά μουσικά όργανα , αλλά και η δυνατότητα να ανακαλύπτουν και να κατασκευάζουν μόνα τους ηχητικά αντικείμενα , προκαλώντας με διάφορους τρόπους τη φαντασία τους ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Ακόμη , θα πρέπει τόσο ο θεραπευτής όσο και τα μέλη της ομάδας να είναι ελαφρά ντυμένοι , με ευρύχωρα και άνετα ρούχα που θα τους επιτρέπουν να κινούνται ελεύθερα μέσα στο χώρο , να πηδούν , να στριφογυρίζουν , να κάνουν τούμπες κ.λ.π. Επίσης να φορούν παπούτσια

που να βγαίνουν εύκολα , γιατί πολλές φορές θα χρειαστεί να δουλέψουν με γυμνά πόδια ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Συμπεραίνουμε , λοιπόν , ότι προκειμένου να δημιουργηθεί και να λειτουργήσει ένας χώρος ιδανικός για συνεδρίες μουσικοθεραπείας δεν χρειάζονται πάρα πολλά πράγματα και ιδιαίτερα ακριβώς εξοπλισμός . Αυτό που είναι αναγκαίο να υπάρχει είναι το μεράκι του θεραπευτή , ο οποίος θα διαμορφώσει το χώρο κατά τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούν οι συνεδρίες να πραγματοποιούνται με όσο το δυνατόν καλύτερα αποτελέσματα , κάθε φορά , για τα μέλη της ομάδας .

#### **4.2 Στάδια εξέλιξης του θεραπευόμενου**

Η Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου , αναφέρει ότι ο σκοπός της κάθε θεραπείας , είναι η αλλαγή του θεραπευόμενου . Ο θεραπευτής συμβάλλει στην πραγμάτωση της αλλαγής του πελάτη του , όταν τον αποδέχεται , τον καταλαβαίνει πραγματικά και του το δείχνει , όταν του εκφράζει την αγάπη του όχι μόνο λεκτικά αλλά και με την έκφραση του , με το άγγιγμα του . Ο θεραπευτής γίνεται αρωγός για τον θεραπευόμενο ώστε να συνειδητοποιήσει ότι ορισμένα πράγματα τον φοβίζουν επειδή εκείνος θεωρεί ότι είναι φοβερά , καθώς το βλέπει ακόμα με τα μάτια του παιδιού που ήταν κάποτε . Αν τα δει διαφορετικά , μπορεί πιο εύκολα να τα αντιμετωπίσει . Η προσπάθεια του θεραπευτή έγκειται στο να βοηθήσει τα άτομα να γίνουν πιο υπεύθυνα , πιο συνειδητά , τα οποία θα συνδέονται μεταξύ τους με αγάπη και παραδοχή και όχι λόγω ανάγκης και εξάρτησης . Η πορεία της αλλαγής αρχίζει με την είσοδο του ατόμου στη διαδικασία της θεραπείας ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Προκειμένου να πραγματοποιηθεί μια συνειδητή αλλαγή , χρειάζεται να αποφασίσει κανείς τί παίρνει μαζί του και τί εγκαταλείπει . Η διαδικασία επίτευξης της αλλαγής θα μπορούσε να παρομοιαστεί με ένα μεγάλο μπουκάλι , όπου για να χωρέσει το καινούργιο υγρό , θα πρέπει να χυθεί μέρος από το ήδη υπάρχον . Η πορεία της αλλαγής αρχίζει με την είσοδο του ατόμου στη διαδικασία της θεραπείας . Η Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου , παρουσιάζει τα στάδια κατά τα οποία συντελείται αυτή η αλλαγή . Η περιγραφή των παρακάτω σταδίων βασίζεται στις θεωρητικές αρχές του Carl Rogers ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

##### **Πρώτο στάδιο**

Στο πρώτο στάδιο , το άτομο δεν είναι ακόμη αποφασισμένο να αρχίσει τη θεραπευτική αγωγή . Είναι άκαμπτο , μπλοκαρισμένο και αρνείται ν'αφήσει ελεύθερο τον εαυτό του στη δική του εμπειρία . Δεν θέλει να επικοινωνήσει , δεν επιθυμεί να μιλήσει για τον εαυτό του , δεν αναγνωρίζει ότι τα συναισθήματα και οι γνώμες είναι δικές του . Συμπεριφέρεται έτσι λόγω του ότι αισθάνεται τον άλλο ως απειλή .

Εξάλλου – και αυτό είναι το βασικότερο – δεν έχει καμία επιθυμία και πρόθεση να αλλάξει ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

#### Δεύτερο στάδιο

Όσον αφορά την έναρξη του δεύτερου σταδίου σηματοδοτείται από τη στιγμή που το άτομο αποδέχεται το « μπλοκάρισμα » , το οποίο αισθάνεται . Τότε αρχίζουν να διαφαίνονται κάποιες αλλαγές . Χαρακτηριστικά ο πελάτης αρχίζει να μιλά για τους άλλους με λιγότερο επιφανειακό τρόπο . Μπορεί να εξωτερικεύσει και δικά του συναισθήματα , αλλά χωρίς να τ'αναγνωρίζει ακόμη ως τέτοια . Η έκφραση τους είναι πολύ επιφανειακή . Ο πελάτης νιώθει ότι τα δικά του προβλήματα είναι έξω από αυτόν και γι'αυτό το λόγο δεν αισθάνεται πραγματική ευθύνη γι'αυτά . Παραμένει φυλακισμένος σ'ένα παρελθόν , όπου απέρριπτε τα συναισθήματα που περιγράφει . Τώρα όμως , αρχίζει να εξηγεί το παρόν του με βάση αυτά τα συναισθήματα ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

#### Τρίτο στάδιο

Σ'αυτό το στάδιο , ο πελάτης μιλά πιο εύκολα για τον εαυτό του , αν και αναφέρεται κυρίως στο παρελθόν , το οποίο κρίνει αυστηρά ή το περιγράφει σαν ν'ανήκει σε κάποιον άλλο . Με λίγα λόγια , βρίσκεται στο στάδιο όπου εξερευνά το Εγώ του σαν να ήταν ακόμη ένα εσωτερικό αντικείμενο ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

#### Τέταρτο στάδιο

Στο εν λόγω στάδιο , ο πελάτης μπορεί να περιγράφει έντονα συναισθήματα που βίωσε στο παρελθόν , αλλά και στο παρόν , παρότι εξακολουθεί να αισθάνεται δυσπιστία και φόβο όσον αφορά την ειλικρινή αποδοχή τους . Συνειδητοποιεί – όχι χωρίς ενδοιασμούς – την ευθύνη του για τα προβλήματα του , ενώ συνεχίζει ακόμη να φοβάται τη δημιουργία μιας πιο στενής σχέσης με το θεραπευτή του . Διακινδυνεύει να του εκφράσει μερικά συναισθήματα που νιώθει γι'αυτόν . Σ'αυτό το επίπεδο προόδου ο Carl Rogers αναφέρει ότι τα τρία τελευταία στάδια ( 2,3,4 ) είναι δυνατόν να εμφανισθούν στην ίδια συνεδρία ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

#### Πέμπτο στάδιο

Το στάδιο αυτό χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη έκφραση συναισθημάτων και συγκινήσεων εκ μέρους του θεραπευόμενου . Το άτομο αρχίζει να δοκιμάζει συναισθήματα τα οποία βιώνει πλήρως . Παρά το φόβο ή τη δυσπιστία , αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα που αναδύονται από μέσα του , τα αποδέχεται λίγο ως πολύ και θέλει να τα « ζήσει » , να τα « βιώσει » . Έχει , λοιπόν , άμεσα βιώματα , τα οποία εξετάζει με κριτικό τρόπο . Γίνεται πιο ακριβής στον προσδιορισμό των συναισθημάτων και των προθέσεων του . Αντιμετωπίζει πλέον καλύτερα τις δικές του αντιθέσεις και τη δική του ευθύνη . Ακούει καλύτερα τον εαυτό του και επικοινωνεί μαζί του πιο ελεύθερα και με μεγαλύτερη πληρότητα . Αρχίζει και γίνεται πιο κινητικός . Αυτή η μεταστροφή μπορεί να είναι αργή και να

διαρκέσει πολλές εβδομάδες ή μήνες . Μπορεί να διακοπεί ή να υποχωρήσει μια και ο ρυθμός είναι ακανόνιστος . Τελικά σε κάποιο σημείο « *τεντώνεται* » και τίθεται σε κίνηση . Τότε ο πελάτης νιώθει ότι γίνεται πλήρως αποδεκτός ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

#### Έκτο στάδιο

Η φάση αυτή είναι συχνά δραματική . Τα μπλοκαρισμένα συναισθήματα βγαίνουν στην επιφάνεια με αυθόρμητο και πλούσιο τρόπο . Το άτομο τα βιώνει , τα δέχεται και τα αντιλαμβάνεται πλέον ως πραγματικά . Δεν τα αρνείται ούτε τα φοβάται . Το Εγώ παύει να είναι αντικείμενο . Ο πελάτης συνειδητοποιεί ότι βρίσκεται στα πρόθυρα μιας αλλαγής . Το στάδιο αυτό συνοδεύεται από σωματική ένταση και αναστάτωση : κλάματα , αναστεναγμοί , χαλάρωση των μυών . Ο θεραπευόμενος συνειδητοποιεί ότι η εμπειρία που βιώνει έρχεται σε αντίθεση με την ιδέα που είχε για τον εαυτό του . Ζεί πλήρως βαθιά μια φάση του προβλήματος του . Για τον Rogers , αυτή η πλήρης αποδοχή του άμεσου βιώματος , αποτελεί μια μη αναστρέψιμη κατάσταση . Ο θεραπευόμενος από εδώ και πέρα θα είναι ικανός ν'αναγνωρίζει ακριβώς αυτό που είναι ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

#### Έβδομο στάδιο

Το τελευταίο αυτό στάδιο , μπορεί να εμφανισθεί ακόμα και όταν ο θεραπευτής δεν είναι παρόν , εφόσον βέβαια ο θεραπευόμενος ακολουθεί πλέον μια μη αναστρέψιμη πορεία . Η άμεση εμπειρία πλανάται κατά κάποιο τρόπο , έστω κι αν τα συναισθήματα είναι δυσάρεστα ή επίφοβα . Η παραδοχή του εαυτού αυξάνεται και ταυτόχρονα ενισχύεται και η εμπιστοσύνη του πελάτη στη δική του εξέλιξη . Τώρα όχι μόνο , πιστεύει στην αλλαγή αλλά ταυτόχρονα τη δοκιμάζει , τη βιώνει . Το Εγώ του γίνεται η υποκειμενική του συνείδηση . Δεν είναι πλέον ένα αντικείμενο , αλλά επικοινωνεί πλήρως με τον εαυτό του και είναι ικανό να κάνει πραγματικές επιλογές . Ζεί , λοιπόν , πλήρως την προσωπική του ζωή και τη ζει σε « *κίνηση* » ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ) .

Αυτά τα επτά στάδια εξέλιξης του θεραπευόμενου , όπως τα παρουσιάζει ο Rogers , είναι σκόπιμο να λαμβάνονται υπόψη κι από τον μουσικοθεραπευτή .

### **4.3 Ο μουσικοθεραπευτής**

Στην προσπάθεια περιγραφής του ρόλου του θεραπευτή παρουσιάζονται στη συνέχεια τρεις εικόνες . Η πρώτη είναι , όπως την περιέγραψε ένας ασθενής , η εικόνα μιας « *ψυχικής μαίας* » που βοηθά τον τοκετό των πραγμάτων , βοηθά τη μετάβαση ανάμεσα στον εσωτερικό και τον εξωτερικό κόσμο . Η δεύτερη είναι η εικόνα ενός « *κηπουρού* » . Με τα γλαφυρά λόγια ενός άλλου πρώην ασθενή , « *εμπλουτίζει το χρώμα , για να*

*βοηθήσει τους σπόρους να βλαστήσουν* » . Και στις δύο περιπτώσεις είναι βοηθός σε μια φυσική διαδικασία . ( Στα αρχαία ελληνικά ο « *θεραπευτήρ* » είναι εκείνος που παρακολουθεί , που φροντίζει κάτι ) . Η θεραπεία είναι μια οργανική διαδικασία . Δεν υπάρχει μαγική ή επιστημονική συνταγή για τη « *γιατρεία* » ή την « *ανάπτυξη* » . Ο καθένας βρίσκει το δικό του τρόπο και το δικό του χρόνο . Όπως είπε ο Auden ( 1956 ) :

*« Η τέχνη της θεραπείας δεν είναι επιστήμη , είναι μάλλον η διαισθητική τέχνη της δύσης που ερωτοτροπεί και περιμένει »* ( Dalley , Case , Schaverien , Weir , Halliday , Nowell Hall , Waller , 1998 ) .

Έτσι λοιπόν και η μεθοδολογία της μουσικοθεραπείας μπορεί να χωριστεί σε δύο βασικά μέρη . Το πρώτο αφορά τη διάγνωση και το δεύτερο τη θεραπεία .

Στόχος του θεραπευτή στη διαγνωστική εργασία είναι ν'ανακαλύψει την « *ηχητική ταυτότητα* » του ατόμου ή της ομάδας με την οποία θα εργασθεί , δηλαδή το σύνολο των ήχων στους οποίους τα άτομα ή η ομάδα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι . Επίσης , να καθορίσει το μεσάζον αντικείμενο ή αντικείμενα , είτε πρόκειται για μια μουσική σύνθεση , είτε για ένα μουσικό όργανο , είτε για κάποιο άλλο αντικείμενο , που θα γεφυρώσουν την απόσταση ανάμεσα στο θεραπευτή και στον « *ασθενή* » ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου 1995 ) .

Το δεύτερο μέρος αποτελείται από τις συναντήσεις της μουσικοθεραπείας , κατά τις οποίες ο θεραπευτής προσπαθεί ν'ανοίξει κανάλια επικοινωνίας με τον ασθενή , αρχικά με στόχο την εκτόνωση και στην επόμενη φάση να του επιτρέψει ένα νέο άνοιγμα προς τη ζωή και την μελλοντική του ενσωμάτωση σε κάποιες κοινωνικές ομάδες ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Πριν από κάθε απόπειρα μουσικοθεραπείας προηγείται μια διαδικασία ανίχνευσης που θα βοηθήσει τον μουσικοθεραπευτή να συγκεντρώσει αρκετές πληροφορίες , ώστε να χρησιμοποιήσει την πιο κατάλληλη μέθοδο για κάθε συγκεκριμένη περίπτωση ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Αρχικά , προηγείται μια συνομιλία , που θα τον βοηθήσει να έχει μια πρώτη άποψη της προσωπικότητας και των προβλημάτων του ασθενή του , να καταγράψει το ιστορικό του και να κάνει μια πρώτη διάγνωση . Ακόμη να καταγράψει σε γενικές γραμμές τις μουσικές του προτιμήσεις , καθώς και τις μουσικές προτιμήσεις του περιβάλλοντος του και τον τρόπο έκφρασης που προτιμά ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ) .

Ύστερα , οι ερωτήσεις γίνονται πιο συγκεκριμένες βάσει του ερωτηματολογίου της μουσικοθεραπείας ( βλ. Παράρτημα Α ) . Επιτρέπει στον μουσικοθεραπευτή να γνωρίσει όχι μόνο την ηχητική και μουσική ιστορία του ενδιαφερόμενου , αλλά και τα φολκλορικά φαινόμενα του γενεαλογικού του δένδρου που του αποκαλύπτουν τα ηχητικά αρχέτυπα του « *ασθενή* » . Ακόμα , τα κοινωνικά φαινόμενα που παρατηρήθηκαν κατά

την εμβρυακή περίοδο αλλά και την παιδική ηλικία , καθώς και τις ηχητικές αναμνήσεις ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Ακολουθεί η εξέταση στο μη-λεκτικό επίπεδο , που γίνεται μέσα από την παρατήρηση του εξεταζόμενου μπροστά σε ένα σύνολο απλών κρουστών και ορισμένων μελωδικών οργάνων , ώστε ο μουσικοθεραπευτής να ανακαλύψει με πιο απ'αυτά καταφέρνει να επικοινωνήσει καλύτερα . Μέσα απ'αυτή την εξέταση ο θεραπευτής μπορεί να καθορίσει περίπου το όργανο που θ'αποτελέσει το μεσάζον αντικείμενο της μουσικοθεραπείας , αλλά και να έχει μια πιο συγκεκριμένη υπόθεση για την ηχητική ταυτότητα του θεραπευόμενου ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Ύστερα απ'αυτή τη διαδικασία ανίχνευσης , ο μουσικοθεραπευτής ξεκινά τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας η οποία ακολουθεί περίπου τις εξής φάσεις :

**Πρώτη φάση** : Προκαλείται συγκινησιακή εκτόνωση με τη χρήση κάποιου οργάνου , ήχων ή ρυθμών , τους οποίους παράγει ο θεραπευόμενος.

**Δεύτερη φάση** : Ο θεραπευτής ολοκληρώνει την παρατήρηση του θεραπευόμενου εστιάζοντας στις ψυχοσωματικές του αντιδράσεις κατά τη διάρκεια της συνεδρίας .

**Τρίτη φάση** : « *Ηχητικός διάλογος* » θεραπευτή με θεραπευόμενο . Ο θεραπευόμενος « απαντά » μουσικά σε μουσικές προκλήσεις του θεραπευτή . Αναβιώνουν υποσυνείδητα βιώματα του ασθενή ( επιθυμίες , όνειρα , φόβοι , τραύματα ) . Ο θεραπευτής του μεταδίδει αισιόδοξα ηχητικά μηνύματα , αφού πρώτα δουλέψει τα ηχητικά μηνύματα του θεραπευόμενου ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

Σ'αυτές τις φάσεις , ο μουσικοθεραπευτής στέκεται δίπλα στον θεραπευόμενο ως αρωγός στα επίπεδα εφαρμογής της μουσικοθεραπείας που είναι :

**A. Η Ευαισθητοποίηση** : Ο θεραπευόμενος ευαισθητοποιείται σε ηχητικά ερεθίσματα του θεραπευτή , για την ανάπτυξη της προσοχής και της φαντασίας του .

**B. Η Εμπύγωση** : Μαθαίνει και συγχρόνως δημιουργεί καταστάσεις μέσα από τη μουσική , όπως για παράδειγμα , μαθαίνει να κρατά το ρυθμό και να τον αναπτύσσει σε συνεργασία με άλλους , να πλάθει μύθους , ανάλογους με την έμπνευση της μουσικής και να τους δραματοποιεί .

**Γ. Η Θεραπεία** : Πρόκειται για στάδιο με συγκεκριμένο ψυχοθεραπευτικό στόχο . Εδώ η μουσική και το δράμα μπορούν να έχουν ισότιμη συμβολή στη θεραπευτική διαδικασία ( Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , 1999 ).

Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής της διαδικασίας της μουσικοθεραπείας , όπως παρουσιάστηκε παραπάνω , ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή είναι σημαντικότερος . Παρατηρεί την ανταπόκριση του ασθενούς στις βασικές μουσικές εμπειρίες , ανταπόκριση που μπορεί

ν' αποβεί πολύτιμη ως προς την ακρίβεια της διάγνωσης ή τη θεραπεία της ασθένειας , προσπαθεί να προκαλέσει σίγουρες αντιδράσεις και μετά να τις ελέγξει και να τις « δρομολογήσει » μέσα σε συγκεκριμένους θεραπευτικούς στόχους ( Jennings , 1983 ).

Το σημαντικότερο όμως απ' όλα είναι η υπομονή , η κατανόηση , η ψυχραιμία , η δεκτικότητα του θεραπευτή . Ενός ανθρώπου που θα πρέπει να έχει την ψυχική ευελιξία να συλλαμβάνει και να κατανοεί τα μηνύματα που του στέλνουν οι ασθενείς του . Αυτή η ψυχική διαθεσιμότητα μπορεί να είναι έμφυτη αλλά μπορεί και να καλλιεργηθεί ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Πολλές φορές χρειάζεται πολύς χρόνος για να καταλάβει ο μουσικοθεραπευτής αυτά τα μη-λεκτικά μηνύματα . Εάν ο ασθενής επιμένει στις ίδιες εκδηλώσεις αυτό σημαίνει απλά πως ακόμη δεν κατάλαβε ο θεραπευτής το μήνυμα που προσπαθεί να του δώσει ο « ασθενής » . Από τη μεριά του θεραπευτή απαιτείται ηρεμία , υπομονή , επιμονή και προσήλωση ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Αναφέρεται χαρακτηριστικά η εξής περίπτωση :

*« Σε ένα νευροψυχιατρικό νοσοκομείο ζήτησαν από μια μουσικοθεραπεύτρια να ασχοληθεί με κάποιον ασθενή εγκαταλελειμμένο από χρόνια εκεί , δίχως έλεγχο των σφικτήρων , δίχως τη δυνατότητα να σταθεί μόνος του , δίχως καμιά δυνατότητα διαλόγου και καμιά θεραπευτική ένδειξη .*

*Η μουσικοθεραπεύτρια άρχισε να τον επισκέπτεται καθημερινά χωρίς εξαίρεση , προσπαθώντας με μεγάλη υπομονή να του κινήσει το ενδιαφέρον , παίζοντας κάθε φορά ένα διαφορετικό μουσικό όργανο . Είχε περάσει ένας μήνας χωρίς καμιά αντίδραση , όταν η μουσικοθεραπεύτρια έφερε μια φλογέρα και άρχισε να καλεί ηχητικά τον ασθενή με τον απαλό της ήχο . Για πρώτη φορά παρατήρησε μια αντίδραση στο βλέμμα του και μια κίνηση του κεφαλιού του προς τον ήχο . Συνέχισε και στις επόμενες συναντήσεις , με μικρές παραλλαγές γύρω από τον ίδιο ήχο της φλογέρας . Μετά από έξι συναντήσεις είδε με έκπληξη τον ασθενή να της παίρνει τη φλογέρα . Μετά από ένα χρονικό διάστημα ο ασθενής φύσηξε μέσα στη φλογέρα και έβγαλε έναν ελαφρύ ήχο . Έτσι άνοιξε ένα κανάλι επικοινωνίας κι όλα έγιναν ευκολότερα . Μετά από ένα χρόνο αδιάκοπης θεραπείας , ο ασθενής κατάφερε να σηκωθεί , περπάτησε , αρχικά με στήριγμα τη μουσικοθεραπεύτρια , αργότερα μόνος του και σταδιακά εντάχθηκε στη νοσοκομειακή κοινότητα » ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).*

Είναι προφανές ότι στη δύσκολη αυτή περίπτωση μια σειρά παραγόντων έπαιξαν σημαντικό ρόλο . Αρχικά η προσωπικότητα της μουσικοθεραπεύτριας , ύστερα η σταθερότητα της καθημερινής επαφής και ακόμη ο κατάλληλος για την ευαισθητοποίηση του ασθενή ήχος που ανακαλύφθηκε σχετικά γρήγορα και διευκόλυνε την επαφή ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).

Στην περίπτωση αυτή η μουσικοθεραπεία αποδείχθηκε εξαιρετικά αποτελεσματική και ο ρόλος της πραγματικά σωτήριος και λυτρωτικός απέναντι στο πρόβλημα του « ασθενή ». Γενικεύοντας τα παραπάνω , μπορούμε να αντιληφθούμε τη βαρύτητα του ρόλου του μουσικοθεραπευτή μέσα στη θεραπευτική σχέση που δημιουργείται με τον θεραπευόμενο και να κατανοήσουμε τη σημαντικότητά του .

Εκτός όμως από το περιβάλλον του νοσοκομείου ο μουσικοθεραπευτής μπορεί να παράσχει τις υπηρεσίες του σε πλαίσια τα οποία ασχολούνται με θέματα υγείας , εκπαίδευσης και κοινωνικής εργασίας . Οι Case και Dalley αναφέρουν ότι οι μουσικοθεραπευτές θα πρέπει να διαμορφώνουν την αγωγή με βάση τη φιλοσοφία και τις αντιλήψεις του χώρου εργασίας τους και να συνεργάζονται με τους υπόλοιπους επαγγελματίες της υπηρεσίας ( [www . musitherapy . org](http://www.musitherapy.org) ) , (Dalley , Case , Schaverien , Weir , Halliday , Nowell Hall , Waller , 1998).

Για να μπορέσει όμως κάποιος να γίνει μουσικοθεραπευτής θα πρέπει να παρακολουθήσει κάποιο μεταπτυχιακό πρόγραμμα εκπαίδευσης πάνω στο αντικείμενο της μουσικοθεραπείας ή κάποιο σεμινάριο ειδίκευσης . Αυτό ισχύει για πτυχιούχους ή σπουδαστές Ανωτέρας , Ανωτάτης εκπαίδευσης και Ωδείων , καθώς επίσης για ψυχολόγους , κοινωνικούς λειτουργούς , θεραπευτές και εκπαιδευτικούς με γνώσεις μουσικής ( Ψαλτοπούλου , 2001 ) .

Η εκπαίδευση του μουσικοθεραπευτή περιλαμβάνει :

- Μαθήματα ψυχοπαθολογίας και ψυχολογίας παιδιών , εφήβων και ενηλίκων και εξειδίκευση σε τουλάχιστον μια ψυχοθεραπευτική προσέγγιση .
- Μαθήματα κλινικού μουσικού αυτοσχεδιασμού και γενικότερα στην εξειδικευμένη χρήση της μουσικής .
- Διδασκαλία μεθόδων και τεχνικών μουσικοθεραπείας καθώς και μουσική κλινική εφαρμογή .
- Μουσικοθεραπευτικές ομάδες με εκπαιδευτικό – θεραπευτικό στόχο καθώς και δυναμική των ομάδων .
- Θεραπεία με εκφραστικές τέχνες .
- Πρακτική εξάσκηση .
- Εποπτεία από εξειδικευμένους μουσικοθεραπευτές από την Ελλάδα και το εξωτερικό ( Ψαλτοπούλου , 2001 ) .

Τέτοια μεταπτυχιακά προγράμματα , βέβαια , λειτουργούν κατά κύριο λόγο στο εξωτερικό με ελάχιστες εξαιρέσεις και στον Ελλαδικό χώρο , όπως το τριετές μεταπτυχιακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα μουσικοθεραπείας του New York University που λειτούργησε , στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη σε συνεργασία με το Κέντρο Μουσικοθεραπείας της κας Ντόρας Ψαλτοπούλου , το Σεπτέμβριο του 2001 .

#### **4.4 Η χρήση της μουσικοθεραπείας στην Κοινωνική Εργασία**

Όπως αναφέρθηκε διεξοδικά και σε παραπάνω κεφάλαιο , λέγοντας μουσικοθεραπεία εννοούμε τη χρήση της μουσικής με σκοπό τη σωματική , ψυχολογική και συναισθηματική ολοκλήρωση του ατόμου και την ίαση αρρώστιας ή αναπηρίας . Μπορεί να εφαρμοσθεί επιτυχώς σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και σε μια ποικιλία θεραπευτικών πλαισίων και γενικότερα σε όλους τους χώρους όπου απασχολείται κατάλληλα εκπαιδευμένο επιστημονικό προσωπικό : ψυχολόγοι , ψυχίατροι , κοινωνικοί λειτουργοί , οι οποίοι έχουν κάποιες έστω στοιχειώδεις γνώσεις εφαρμογής και χρήσης της ( [www. musictherapy . org](http://www.musictherapy.org) ).

Συγκεκριμένα , ένας κοινωνικός λειτουργός ο οποίος εργάζεται ή απασχολείται σε κάποιο θεραπευτικό πλαίσιο θα μπορούσε να εφαρμόσει τη μουσικοθεραπεία ως διαγνωστικό και θεραπευτικό μέσο , εφόσον βέβαια έχει εκπαιδευθεί μέσα από ένα σεμινάριο ειδίκευσης ή ένα αντίστοιχο μεταπτυχιακό πρόγραμμα . Έτσι , η χρήση της μουσικοθεραπείας στο χώρο της κοινωνικής εργασίας μπορεί να αποδειχθεί πολύ χρήσιμη και αποτελεσματική .

Σύμφωνα με την Καλλιόπη Παπαϊωάννου η παρέμβαση της κοινωνικής εργασίας κατευθύνεται ακριβώς στην απελευθέρωση του ατόμου , ώστε να του εξασφαλίζει υγεία , σωματική , ψυχική και πνευματική ανάπτυξη με απώτερο σκοπό η κοινωνία να δίνει τις ευκαιρίες στα μέλη της να αποτελούν ένα δυναμικό , ενιαίο και αποδοτικό σύνολο . Ο ρόλος λοιπόν του κοινωνικού λειτουργού είναι ακριβώς αυτός , να βοηθήσει τον εξυπηρετούμενο να εξομαλύνει προοδευτικά την οποιαδήποτε δυσκολία με τη χρησιμοποίηση των εσωτερικών παραγόντων , όπως συναισθήματα , αντιδράσεις , να τον κινητοποιήσει και να τον βοηθήσει ν'ανακαλύψει τις εσωτερικές δυνατότητες του και να τις χρησιμοποιήσει προκειμένου να βοηθήσει ουσιαστικά τον εαυτό του , είτε έχει κάποια δυσκολία είτε απλά θέλει να βελτιωθεί ως άνθρωπος . Αυτός είναι και ένας από τους βασικούς στόχους της μουσικοθεραπείας , οπότε ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να «εκμεταλλευθεί» τη χρήση της , αφού στα χέρια του μπορεί να γίνει ένα πολύτιμο εργαλείο σε όλες τις φάσεις της δουλειάς του ( Κοινωνική Μελέτη - Κοινωνική Διάγνωση και Κοινωνική Θεραπεία ) ( Παπαϊωάννου , 1998 ) .

Στο στάδιο της Κοινωνικής Μελέτης ο κοινωνικός λειτουργός συγκεντρώνει πληροφορίες για το άτομο και για το πρόβλημα , για τη φύση του προβλήματος και για τον τρόπο που το άτομο αντιδρά στην κατάσταση αυτή , για την προσωπικότητα του ατόμου ,τον χαρακτήρα του και το μοναδικό τρόπο που χρησιμοποιεί για να εκφράσει τον εαυτό του . Με άλλα λόγια , η Κοινωνική Διάγνωση περιλαμβάνει και τους εσωτερικούς-ψυχικούς παράγοντες , όπως εκφράζονται με τη συμπεριφορά του ατόμου και επιτρέπει στον κοινωνικό λειτουργό να κατανοήσει το άτομο και τη

σημασία που έχει γι' αυτό το πρόβλημα που αντιμετωπίζει ( Παπαϊωάννου , 1998 ) .

Είναι απαραίτητο ο κοινωνικός λειτουργός να καταλάβει πως αισθάνεται το άτομο , τι έχει κάνει ή τι σκέπτεται να κάνει για την αντιμετώπιση του προβλήματος , αλλά και τι μελλοντικά σχέδια έχει . Τη στιγμή που το άτομο-πελάτης εξωτερικεύει το νόημα που έχει γι' αυτό η προβληματική του κατάσταση , έχει αρχίσει η πορεία της Κοινωνικής Θεραπείας . Το συμπέρασμα όπου καταλήγει ο κοινωνικός λειτουργός από το περιστατικό , τη συμπεριφορά και το ιστορικό του ατόμου-πελάτη αποτελεί τη Διαγνωστική Σκέψη , δηλαδή το βαθύτερο νόημα όπου φθάνει ο κοινωνικός λειτουργός από τη μελέτη και την εξατομίκευση των στοιχείων ( Παπαϊωάννου , 1998 ) .

Στη φάση αυτή ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να χρησιμοποιήσει τη μουσική ως ένα εργαλείο διαγνωστικό , που θα τον βοηθήσει να συγκεντρώσει χρήσιμες πληροφορίες έτσι ώστε να μπορέσει να καταλήξει σε ένα συμπέρασμα για τον εξυπηρετούμενο και το πως θα αντιμετωπισθεί καλύτερα και αποτελεσματικότερα η προβληματική κατάσταση . Αυτό θα επιτευχθεί αφού η μουσική θα χαλαρώσει το άτομο , θα του δώσει την δυνατότητα να βιώσει μια μοναδική εμπειρία βαθύτερης επαφής και επικοινωνίας με τον εαυτό του , θα βελτιώσει τα επίπεδα λειτουργικότητας του και θα τον βοηθήσει να επικοινωνήσει καλύτερα και να εμπιστευθεί τον κοινωνικό λειτουργό-θεραπευτή του . Έτσι θα βγάλει αληθινά στοιχεία του εαυτού και της προσωπικότητάς του και σε ότι αφορά το πώς αντιδρά και το πώς σκέφτεται να αντιμετωπίσει την προβληματική κατάσταση που τον που τον οδήγησε στον κοινωνικό λειτουργό-θεραπευτή . Με τη χρήση λοιπόν, της μουσικής στη φάση της Κοινωνικής Διάγνωσης, ο κοινωνικός λειτουργός έχει εξασφαλίσει ένα μέσο βοηθητικό ως προς την ουσιαστικότερη επαφή με τον εξυπηρετούμενο κι ως προς την αρχική φάση της συγκέντρωσης των πληροφοριών και της μελέτης των δεδομένων .

Σε συνέχεια της Διάγνωσης , ο κοινωνικός λειτουργός μελετά την όλη κατάσταση ως ένα ζωντανό ανθρώπινο γεγονός με συναισθηματικές , πνευματικές , οργανικές και κοινωνικές προεκτάσεις και αλληλεπιδράσεις. Αυτό είναι το στάδιο της Κοινωνικής Θεραπείας. Ο βασικός σκοπός της είναι η ενθάρρυνση της έκφρασης συναισθημάτων στα πλαίσια της σχέσης ή επαφής και η άμβλυνση της έντασης που προκαλεί η ανησυχία και η αβεβαιότητα , μαζί πάντα με στοιχεία απογοήτευσης και έλλειψης αυτοεκτίμησης , εφόσον το άτομο-πελάτης κρίνει τον εαυτό του ανεπαρκή στην αντιμετώπιση της ζωής του. Έτσι ο κοινωνικός λειτουργός επιστρατεύει τις πιο υγιείς και κινητοποιημένες πλευρές της προσωπικότητας του ατόμου για την αντιμετώπιση του προβλήματός του. Ο όρος θεραπεία παρά τις εννοιολογικές ίσως διαφορές που παρουσιάζει, σημαίνει κυρίως καλύτερη ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα και προσαρμοστικότητα (Παπαϊωάννου , 1998).

Επομένως , οι θεραπευτικοί στόχοι αποβλέπουν στην υποστήριξη των προσαρμοστικών ικανοτήτων του εξυπηρετούμενου που ήδη υπάρχουν και την περαιτέρω ενίσχυση τους . Αναφέρονται ακόμη σε άτομα που το αδύνατο «Εγώ» τους δεν δίνει την ικανότητα αυτοελέγχου , ετοιμότητας για ευρύτερη θεραπευτική αγωγή ή σε άτομα που λόγω ταραχής , που δημιούργησε κάποια οξεία κρίση , δεν μπορούν να την αντιμετωπίσουν με δικές τους δυνάμεις . Συμπερασματικά , οι θεραπευτικοί στόχοι αποσκοπούν στην ενίσχυση των προσαρμοστικών δυνάμεων τους που ήδη υπάρχουν , με την απόκτηση αυτογνωσίας και αυτοεκτίμησης (Παπαϊωάννου , 1998 ) .

Και σ' αυτή τη φάση η μουσικοθεραπεία μπορεί να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο θεραπευτικό όμως αυτή τη φορά . Η σημαντική αρωγή της έγκειται στην κινητοποίηση του ατόμου και στην ενεργοποίηση των εσωτερικών του δυνάμεων , πράγμα που θα το βοηθήσει να ενισχύσει το «Εγώ» του και να βελτιώσει την εικόνα που έχει για τον εαυτό του και τις δυνατότητες του να αντεπεξέλθει στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει . Η μουσική δίνει την δυνατότητα στον κοινωνικό λειτουργό να βοηθήσει το άτομο-πελάτη να «ανακαλύψει» ουσιαστικά τις υγιείς και κινητοποιημένες πλευρές της προσωπικότητας του και να τις χρησιμοποιήσει έτσι , ώστε να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και αυτογνωσία του και δυναμικά να διεκδικήσει μια καλύτερη και ουσιαστικότερη αντιμετώπιση της προβληματικής κατάστασης από τον ίδιο .

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι ο κοινωνικός λειτουργός , είτε σε ατομικό είτε σε ομαδικό επίπεδο έχει τη δυνατότητα με τη χρήση της μουσικοθεραπείας στο χώρο της κοινωνικής εργασίας να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης του . Οι κύριοι στόχοι της κοινωνικής εργασίας και οι κεντρικές επιδιώξεις της μουσικοθεραπείας συμπίπτουν ουσιαστικά σε αρκετά σημεία . Έτσι ο κοινωνικός λειτουργός έχει στα χέρια του ένα ακόμα εργαλείο που σίγουρα θα του φανεί χρήσιμο και βοηθητικό σε όλες τις φάσεις της δουλειάς του , όπως αναλύθηκε παραπάνω .

Όμως και ο ίδιος ο κοινωνικός λειτουργός θα ανακαλύψει ότι αυτές οι ατομικές ή ομαδικές μουσικοθεραπευτικές δραστηριότητες αποτελούν *χρυσές θεραπευτικές ευκαιρίες* , τόσο για τον ίδιο όσο και για το άτομο ή την ομάδα . Από τις πρώτες συνεδρίες είναι αναγκαίο και οι δύο πλευρές να αισθανθούν ελεύθερες για να γνωριστούν καλύτερα . Ιδιαίτερα ο κοινωνικός λειτουργός-θεραπευτής δεν θα πρέπει να ξεχνά τόσο την ατομικότητα του κάθε εξυπηρετούμενου όσο και τις δυνατότητες που σίγουρα κρύβει μέσα του . Αυτή άλλωστε αποτελεί και μια από τις σημαντικότερες και θεμελιώδης αρχές στο χώρο της Κοινωνικής Εργασίας .

Στην ατομική θεραπεία και στις ομαδικές δραστηριότητες ο κοινωνικός λειτουργός-θεραπευτής θα πρέπει να πιστεύει στην εγγενή σημαντικότητα κάθε ανθρώπινης υπόστασης με την οποία συνεργάζεται .

Θα πρέπει να σέβεται τις εσωτερικευμένες εμπειρίες του κάθε ατόμου και να αισθάνεται ενθουσιασμό για τη «φρεσκάδα» που μπορεί να προκαλέσει η δική του δουλειά στα άτομα-πελάτες . Ο κοινωνικός λειτουργός-θεραπευτής που έχει αυτά τα συναισθήματα για τους εξυπηρετούμενους του και για τη δουλειά που κάνει μαζί τους , θα ανακαλύψει ότι θα αναζωπυρωθεί η αγάπη του για τη μουσική , γιατί θα πρέπει να του αρέσει η μουσική προκειμένου να τη χρησιμοποιήσει ως εργαλείο στη δουλειά του . Και από τη στιγμή βέβαια που θα ανακαλύψει τις «μαγικές» θεραπευτικές δυνάμεις της θα νιώσει πιο σίγουρος για τη χρήση και την αποτελεσματικότητα της ( Nordoff , Robbins , 1992 ) .

Τέλος , αξίζει να σημειωθεί ότι ο κοινωνικός λειτουργός προκειμένου να μπορέσει να χρησιμοποιήσει εποικοδομητικά τη μουσικοθεραπεία και να την αξιοποιήσει στο χώρο της κοινωνικής εργασίας , θα πρέπει αρχικά να αγαπά τη μουσική και να έχει υποτυπώδης γνώσεις τραγουδιού και κάποιου μουσικού οργάνου κι έπειτα να έχει παρακολουθήσει κάποια σεμινάρια ή κάποιο μεταπτυχιακό πρόγραμμα , όπως αναφέρθηκε προηγουμένως , έτσι ώστε να μπορεί να εφαρμόσει επιτυχώς ατομικές ή ομαδικές μουσικοθεραπευτικές δραστηριότητες και να νιώθει σίγουρος για τις δυνατότητές του και την πρόοδο και εξέλιξη των ατόμων μέσα από τις συνεδρίες .

# ΠΕΜΠΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

## 5.1 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Μέσα από τη μελέτη του αντικειμένου της μουσικοθεραπείας διαπιστώθηκε ότι είναι ένας κλάδος της ψυχοθεραπείας με ιδιαίτερο περιεχόμενο και δομή . Σύμφωνα με τον Debussy , η μουσική είναι η πιο ευγενική από τις τέχνες , γιατί δίνει στην ανθρώπινη ψυχή τη δυνατότητα να εκφραστεί τελείως ελεύθερα , δίχως να περιορίζεται από σύμβολα όπως τα χρώματα ή οι λέξεις . Από τη μελέτη του αντικειμένου της μουσικοθεραπείας προκύπτουν τα παρακάτω συμπεράσματα .

- Η μουσική αντανakλά την ανθρώπινη δραστηριότητα και πορεία , γιατί μέσω αυτής το πνεύμα , ο νους και το σώμα επιτυγχάνουν μια ολοκληρωμένη πορεία ( McClellan , 1997 ).
- Η μουσική δημιουργία αποτελεί έκφραση βιολογικών , πνευματικών , συναισθηματικών και γνωστικών λειτουργιών , ενταγμένων σ'ένα πολιτιστικό πλαίσιο .
- Η μουσική αγγίζει τον άνθρωπο σ'ένα αρχαϊκό επίπεδο της προσωπικότητας ξεπερνώντας τις αντιστάσεις της διανόησης και της λογικής σκέψης . Η κατάλληλη μουσική οδηγεί στην χαλάρωση δημιουργώντας ένα συναίσθημα ευφορίας , που ευνοεί μια καινούργια διαθεσιμότητα και μια μεγαλύτερη δεκτικότητα σε εξωτερικούς ερεθισμούς και παίζει θεραπευτικό ρόλο .
- Σύμφωνα με τον I.A.Taylor και F.Paperte , η μουσική , εξαιτίας του αφηρημένου χαρακτήρα της παρακάμπτει το Εγώ και τους διανοητικούς ελέγχους και επικοινωνεί άμεσα με τα βαθύτερα μας κέντρα ξυπνώντας λανθάνουσες συγκρούσεις και συναισθήματα , τα οποία μπορούν στην συνέχεια με τη βοήθεια της να εκφραστούν και να ενεργοποιηθούν .
- Το κλειδί στην μουσικοθεραπεία είναι η παραδοχή ότι , το ασυνείδητο περιεχόμενο της μουσικής εμπειρίας και η προσέγγιση της σ'αυτή , πρέπει να γίνουν συνειδητά όταν , ο θεραπευόμενος θα αποκτήσει το μεγαλύτερο βαθμό αυτογνωσίας ( Παπαμιχαήλ , 1985 ).

- Στη μουσικοθεραπευτική σχέση , κάθε στοιχείο της μουσικής όπως , χροιά , μουσικά διαστήματα , συγχορδίες , ρυθμικά και μελωδικά μοτίβα , καθρεφτίζουν με ιδιαίτερη ακρίβεια και την παραμικρή διάσταση στη σχέση μας με τον εαυτό μας ή και με τους άλλους .
- Οι Case και Dalley αναφέρουν , ότι οι μουσικοθεραπευτές θα πρέπει να διαμορφώνουν την αγωγή τους , σύμφωνα με την φιλοσοφία και τις αντιλήψεις του χώρου εργασίας και να συνεργάζονται με τους επαγγελματίες της υπηρεσίας .
- Οι M.Thaut και R.Smeltekor συμπεραίνουν , ότι οι μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις μπορούν να επηρεάσουν ολόκληρη την προσωπικότητα και τις ψυχοφυσικές αλληλεπιδράσεις στο νευρικό σύστημα .
- Η καλλιτεχνική ικανότητα και το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα είναι τις περισσότερες φορές αδιάφορα στοιχεία για τη θεραπευτική διαδικασία . Η δημιουργικότητα από την άλλη είναι δυνατό να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να βρεί προσωπικές λύσεις σε προβλήματα μέσω της ενεργούς συμμετοχής του στην καλλιτεχνική διαδικασία ( Κάρκου , 2000 ) .
- Ο μουσικοθεραπευτής συμβάλλει στην πραγμάτωση αλλαγής του θεραπευόμενου του , όταν τον αποδέχεται , τον καταλαβαίνει πραγματικά και του το δείχνει , όταν του εκφράζει την αγάπη του όχι μόνο λεκτικά , αλλά και με την έκφραση του , με το άγγιγμα του .
- Σύμφωνα με την Scheiby , κάθε μουσική δομή που παρουσιάζει ο θεραπευόμενος σ'έναν μουσικό αυτοσχεδιασμό είναι ο καθρέφτης της ψυχολογικής του οργάνωσης και της κυρίαρχης λειτουργίας του .
- Σύμφωνα με τον Ain , η μουσική επικοινωνία ενώνει τους ανθρώπους . Στις μουσικοθεραπευτικές ομάδες , η μουσική βοηθά τα μέλη να δεθούν και να εκτονωθούν .
- Η μουσικοθεραπεία προσπαθεί να εμπλέξει τα άτομα στη δική τους ανάπτυξη και να τα βγάλει από την απομόνωση και τη μοναξιά , στην ενεργή συμμετοχή τους στην κοινωνία .
- Η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται σαν μέθοδο θεραπευτική σε διαφορετικούς ανθρώπους ( παιδιά , έφηβοι , ενήλικες ) και καλύπτει ένα ευρύ φάσμα ασθενειών .

- Στη μουσικοθεραπευτική σχέση το όργανο για τον θεραπευόμενο βιώνεται σαν προέκταση του σώματος του , ενώ η φωνή του υποδηλώνει το « κρυμμένο πρόσωπο » .
- Η μοναδική ιδιότητα της μουσικής , που την κάνει να διαφέρει από τις άλλες Τέχνες , είναι ότι δεν προσφέρεται στον ακροατή από την αρχή ως ένα ολοκληρωμένο έργο τέχνης . Διαμορφώνεται και ξεδιπλώνεται σταδιακά μέσα στο χρόνο ως μια άυλη δύναμη , χωρίς συγκεκριμένες έννοιες και περιορισμούς και με μια αίσθηση που αιφνιδιάζει , δίνει φωνή στα πλέον βαθιά και ανείπωτα συναισθήματα μας ( Πυροκάκου , 2000 ).
- Μέσα στα πλαίσια της μουσικοθεραπείας ο ασθενής συναντά τους θεραπευτές και τις τεχνικές . Αλλά πέρα από τους θεραπευτές , συναντά τους ανθρώπους και έτσι ξαναβρίσκει της επαφή μαζί τους και με την πραγματικότητα . Και νέοι ορίζοντες προς το ωραίο , προς της αισθητική απόλαυση , προς τη δημιουργική έκφραση ανοίγονται μπροστά του ( Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).
- Η μουσική μπορεί να είναι ένα πολύ αποτελεσματικό , πολύ ευαίσθητο μέσο για την προσέγγιση ψυχικών παθήσεων . Γιατί παρουσιάζει ενδιαφέρον τόσο στον τομέα της ανάλυσης όσο και στον τομέα της ανασυγκρότησης του ψυχισμού του ατόμου , που είναι οι δύο ουσιαστικές κινήσεις πάνω στις οποίες βασίζεται κάθε ψυχοθεραπεία (Πρίνου – Πολυχρονιάδου , 1995 ).
- Στη μουσικοθεραπεία η μεταβίβαση και η αντιμεταβίβαση εμφανίζονται λεκτικά , εξωλεκτικά και μουσικά . Σύμφωνα με την Priestley , τα φιλιτικά-ερωτικά συναισθήματα που παρουσιάζονται στη θετική μεταβίβαση δεν έχουν την ίδια ματαιωτική και απαγορευτική ποιότητα που έχουν στην ανάλυση .
- Ο μουσικοθεραπευτής θα πρέπει να έχει την ψυχική ευελιξία να συλλαμβάνει και να κατανοεί τα μηνύματα που του στέλνουν οι ασθενείς του . Αυτή η ψυχική διαθεσιμότητα είναι έμφυτη , αλλά μπορεί και να καλλιεργηθεί .
- Στη μουσικοθεραπεία η μουσική λειτουργεί σαν σύμβολο της σχέσης του ανθρώπου με τον εαυτό του , αλλά και της σχέσης του με τον μουσικοθεραπευτή .

- Η μουσικοθεραπεία δεν έχει σκοπό να «φυσιολογικοποιήσει» τον άνθρωπο βγάζοντας τον έξω από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται και «κουρντίζοντας» τον να προσαρμοσθεί σε οικεία πρότυπα ζωής , αλλά προσπαθεί να τον εμπλέξει στη διαδικασία της θεραπείας του .
- Σύμφωνα με τον Zatore , η μουσική εκτός από την τέχνη των ήχων , είναι μια πολύπλοκη εκδήλωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Πυροκάκου , 2000 ) .

Μετά από τη μελέτη του συγκεκριμένου αντικειμένου είναι δυνατόν να διατυπωθούν κάποιες προτάσεις . Ο κλάδος της μουσικοθεραπείας θα ήταν σκόπιμο να επεκταθεί και ν'αξιοποιηθεί από όσους επιστήμονες (ψυχιάτρους , ψυχολόγους , κοινωνικούς λειτουργούς ) εργάζονται με άτομα , τα οποία βρίσκονται σε κάποια απ'τις «κατηγορίες» ανθρώπων , που η μουσικοθεραπεία θα μπορούσε να είναι πολύ χρήσιμη και αποδοτική , όπως αυτές που έχουν αναφερθεί .

Παράλληλα , θα πρέπει να διαμορφωθούν οι κατάλληλοι χώροι με τον απαραίτητο εξοπλισμό για να εφαρμόζεται η μουσικοθεραπεία όσο το δυνατόν πιο ικανοποιητικά , στην Ανώτατη εκπαίδευση μέσα στα πλαίσια του ειδικού μαθήματος , έτσι ώστε να ευαισθητοποιούνται και να προσανατολίζονται οι σπουδαστές και σε άλλα θεραπευτικά μέσα .

Ωστόσο , η μουσικοθεραπεία μπορεί να εφαρμοσθεί σε ένα ευρύ φάσμα πληθυσμού είτε ως προληπτικό είτε ως θεραπευτικό μέσο , καθώς ενδείκνυται για όσα άτομα δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν λεκτικά για διάφορους λόγους .

Επίσης , οι επιστήμονες των ανθρωπιστικών επαγγελμάτων θα μπορούσαν να επεκτείνουν τη δράση τους , εμπλουτίζοντας τις γνώσεις τους , μετά από την ειδική εκπαίδευση στον τομέα της μουσικοθεραπείας . Η μουσικοθεραπεία πρέπει να διαδοθεί και στην Ελλάδα μέσω ειδικών σεμιναρίων και να ενταχθεί στην Ανώτατη εκπαίδευση ως Πανεπιστημιακό τμήμα και ως Μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών , έτσι ώστε να αρχίσει να αξιοποιείται ευρέως ως ένα πολύτιμο μέσο διάγνωσης και θεραπείας σε παιδιά , εφήβους και ενήλικες .

Η Helen Bonny πιστεύει ότι η μουσικοθεραπεία πρέπει να συνεργαστεί με τις άλλες θεραπείες τέχνης ( εικαστική θεραπεία , χοροθεραπεία , δραματοθεραπεία , ψυχόδραμα ) προκειμένου να δημιουργηθεί ένα υπεύθυνο , υγιές και σταθερό μονοπάτι για να οδηγήσει τη μουσικοθεραπεία στην επιτυχία και την καθιέρωση ! ( Summer , 1997 ) .

Οι ομοιότητες στη μουσική , καλλιτεχνική , χορού-κίνησης , δράματος , ψυχοδράματος και ποιοτικής θεραπείας έχουν στοιχειοθετηθεί από τη βιβλιογραφία . Υπάρχει κοινός τόπος στη θεωρία , στην έρευνα , στην κλινική πρακτική , στην εκπαίδευση , στα δεδομένα και στην ηθική

της άσκησης του επαγγέλματος . Ένας άλλος συνδετικός κρίκος είναι η υποχρέωση που έχουν οι θεραπευτές τέχνης να είναι ταυτόχρονα καλλιτέχνες και θεραπευτές ( Summer , 1997 ).

Ωστόσο , παρόλο που η τέχνη δίνει σημείο αναφοράς για τους θεραπευτές που τη χρησιμοποιούν στις διάφορες μορφές της , δεν λύνει το δύσκολο πρόβλημα της συνεργασίας . Η συνεργασία είναι , τόσο δύσκολη όσο και απαραίτητη προκειμένου ν'αποκτήσει η θεραπεία τέχνης θέση ανάμεσα σε μεγαλύτερους , καθιερωμένους φορείς όπως η Ιατρική , η Ψυχολογία , η Κοινωνική Εργασία και η Ειδική Εκπαίδευση ( Summer , 1997 ).

# **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

## **Ελληνική Βιβλιογραφία**

1. Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου , Ρ ( 1999 ) *Δραματοθεραπεία – Μουσικοθεραπεία : Η επέμβαση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία* , Αθήνα . Ελληνικά Γράμματα .
2. Λαμπρούλη , Στ ( 1989 ) *Μουσικοθεραπεία* , Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια , Ελληνικά Γράμματα , Αθήνα , τόμος 6<sup>ος</sup> , σελ. 3229 – 3230 .
3. Μαλλιάρης ( 1980 ) *Σαμάνοι* , Παγκόσμια Σύγχρονη Εγκυκλοπαίδεια , εκδ. “Μαλλιάρη” , Θεσσαλονίκη , τόμος 17<sup>ος</sup> , σελ. 151
4. Παπαϊωάννου , Κ ( 1998 ) *Κλινική κοινωνική εργασία : Κοινωνική Εργασία με Άτομα* , Αθήνα , εκδ. “ΕΛΛΗΝ”.
5. Πρίνου – Πολυχρονιάδου , Λ ( 1995 ) *Μουσική και Ψυχολογία* , Αθήνα , Θυμάρι .
6. Σεργή , Λ ( 2000 ) *Δημιουργική μουσική αγωγή για τα παιδιά μας* , Αθήνα , εκδ. Gutenberg .
7. Σταμάτης , Σ ( 1987 ) *Οχρωμένη σιωπή : Γέφυρες επικοινωνίας με το αυτιστικό παιδί* , Αθήνα , εκδ. Γλάρος .
8. Dalley J , Case C , Schaverien J , Weir D , Halliday D , Nowell Hall P , Waller D ( 1998 ) *Θεραπεία μέσω τέχνης ( Η εικαστική προσέγγιση )* Επιμέλεια : Νιζέττα Αναγνωστοπούλου – Ιωαννίδου , Μετάφραση : Γιάννα Σκαρβέλη , Αθήνα , Ελληνικά Γράμματα .
9. Gilroy A , Lee ( 2000 ) *Εικαστικές τέχνες και μουσική ( θεραπεία και έρευνα )* Μετάφραση – Επιμέλεια : Μαριάννα Αντωνοπούλου , Μαυροϊδόγκωνα , Αθήνα , εκδ . “ Έλλην ” .
10. Gutdentsch , W ( 1998 ) *Μουσική και Ιατρική* , Αθήνα , Νέα Ακρόπολη .
11. McClellan , R ( 1997 ) *Οι θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής ( Ιστορία , θεωρία και πρακτική )* Μετάφραση : Πέππα Εύα , Αθήνα , εκδ. Fagotto .

## **Ελληνικά Άρθρα**

1. Καλογήρου , Α ( 2000 ) Η μουσική ως θεραπευτικό μέσο , *Hitech* , τεύχος Αυγούστου , σελ. 154 – 155 .
2. Κάρκου , Β ( 2000 ) Οι θεραπείες μέσω τεχνών στην απεξάρτηση : πιλοτική ερευνητική μελέτη – μέρος πρώτο , *Τετράδια Ψυχιατρικής* , Οκτώβριος-Νοέμβριος-Δεκέμβριος , σελ. 72-82 .

3. Παπαμιχαήλ , Ε ( 1985 ) Μουσικοθεραπεία – Μέρος 1<sup>ο</sup> , *Τετράδια Ψυχιατρικής* , Ιανουάριος-Φεβρουάριος-Μάρτιος , σελ. 49-53 .
4. Παπαμιχαήλ , Ε ( 1985 ) Μουσικοθεραπεία – Μέρος 2<sup>ο</sup> , *Τετράδια Ψυχιατρικής* , Απρίλιος-Μάιος-Ιούνιος , σελ. 40-46 .
5. Παπαμιχαήλ , Ε ( 1987 ) «Guided Imagery in Music » και ατομική ψυχοθεραπεία ( πρώτα συμπεράσματα ) , *Τετράδια Ψυχιατρικής* , Ιανουάριος-Φεβρουάριος-Μάρτιος , σελ. 99-101 .
6. Παπαμιχαήλ Ε , Σπυρόπουλος Ι , Μαθιανάκης Γ , Κατσαράς Α , Χονδρονικόλα Χ , Παναγόπουλος Φ ( 1996 ) Εργαστήριο μουσικοθεραπείας ομάδας θεραπευτών ψυχιατρικού τομέα Γενικού Νοσοκομείου , *Τετράδια Ψυχιατρικής* , Απρίλιος-Μάιος-Ιούνιος , σελ. 86-90 .
7. Πυροκάκου , Κ ( 1993 ) Μουσικοθεραπεία – περιληπτική εισήγηση της ιστορίας και εξέλιξης , *Τετράδια Ψυχιατρικής* , Οκτώβριος-Νοέμβριος-Δεκέμβριος , σελ. 102-105 .
8. Τζουράκη , Β ( 2001 ) Οι νέτες γιατρέουν και αναζωογονούν , *Αρμονία* , Απρίλιος , σελ. 58-65.
9. Φαλτοπούλου , Ν ( 2001 ) Η τέχνη της μουσικής στη μουσικοθεραπεία , *Ελευθεροτυπία* , Ιούνιος , Αθήνα .

### **Ξένη Βιβλιογραφία**

1. Jennings , S ( 1983 ) *Creative therapy* , London , Kemble Press Ltd .
2. Nordoff P , Robbins C ( 1992 ) *Therapy in music for handicapped children* , London , Victor Gollancz L.t.d.

### **Ξένα Άρθρα**

1. Aldridge D , Gustorff D , Neugebauer L ( 1995 ) A preliminary study of creative music therapy in the treatment of children with developmental delay , *The Arts in Psychotherapy* , vol. 25 , no 3, pp. 189-205 .
2. Brown S , Pavlicevic M ( 1997 ) Clinical improvisation in creative music therapy : musical aesthetic and the interpersonal dimension , *The Arts in psychotherapy* , vol. 23 , no 5 , pp. 397-405 .
3. Harcourt , L ( 1988 ) Music for health , *New Zealand nursing journal* , vol. 81 , no 1 , pp. 24-26.
4. Korlin D , Nyback H , Golberg F.S ( 2000 ) Creative art groups in psychiatric care : Development and evaluation of a therapeutic alternative , *Nordic journal of psychiatry* , vol. 54 , no 5 , pp. 333-340 .

5. Leeds , J ( 1997 ) Therapeutic music and sound in health care , part 2 : The Tomatis method-frequency medicine for the 21<sup>st</sup> century , *American Journal of Acupuncture* , vol. 25 , no 4 , pp. 299-305 .
6. Marconato C , Cantalejo Munhoz E , Menim M , Albach M.T ( 2001 ) Application of receptive music therapy in internal medicine and cardiology , *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* , vol. 77 , no 2 , pp. 1-5 .
7. Moreno , J ( 1995 ) Ethnomusic therapy : an interdisciplinary approach to music and healing , *The Arts in Psychotherapy* , vol. 22 , no 4 , pp. 329-338 .
8. Odell-Miller , H ( 1995 ) Why provide music therapy in the community for adults with mental health problems ? , *Journal of British music therapy* , vol. 9 , no 1 , pp. 4-10 .
9. Scott M , Odell H , John D , Jordan M , Woodcock J , ( 1986 ) Music therapy and mental health ( documents which was compiled by a working group of music therapists based in psychiatric hospitals and the community in the south East of England in February 1986 ) Association of Professional Music Therapists ( A.P.M.T ) .
10. Summer , L ( 1997 ) Considering the future of music therapy , *The Arts in Psychotherapy* , vol. 24 , no. 1 , pp. 75-80 .

### **Ανακοινώσεις**

1. Καραγιάννη, Μ “Ομάδα θεραπείας με χρήση μουσικής – τραγουδιών σε ξενώνα χρόνιων ψυχιατρικών ασθενών ”, εισήγηση στο Διεθνές Συμπόσιο της Ελληνικής Ένωσης για τη Μουσική Εκπαίδευση και του Ομίλου Ν. Πειραιώς και Νήσων, με θέμα : “Η θεραπευτική ιδιότητα της μουσικής ” , Πειραιάς, 5 Μαΐου 2001
3. Πυροκάκου,Κ “ Η μουσικοθεραπεία στην τοξικοεξάρτηση-Καθοδηγούμενος οραματισμός με μουσική ”, πρακτικά 4<sup>ης</sup> πανελλήνιας συνάντησης φορέων πρόληψης, 23-27/10/2000, Ηράκλειο Κρήτης.
4. Ψαλτοπούλου, Ν ( 1998 ) Μουσικοθεραπεία – Καλλιτεχνική Δημιουργία : Επικοινωνία – Μεταμόρφωση , πρακτικά 1<sup>ου</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου της Ε.Ε.Μ.Ε , Θεσσαλονίκη 26-28 Ιουνίου 1998 , *Μουσική Εκπαίδευση* , τεύχος 3 , τόμος 1 , σελ. 169-178 .

### **Διεθύνσεις Internet**

1. [www . warchild . org](http://www.warchild.org)
2. [www . musictherapy . cc](http://www.musictherapy.cc)
3. [www . musictherapy . org](http://www.musictherapy.org)
4. [www . autism . org](http://www.autism.org)
5. [www . health . in . gr](http://www.health.in.gr)

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Ερωτηματολόγιο Μουσικοθεραπείας  
( του Benenzon , Αργεντινού μουσικοθεραπευτή από Πρίνου –  
Πολυχρονιάδου, 1995 )

Όνομα , επώνυμο .....

Ηλικία .....

Φύλο .....

Ερωτηματολόγιο  
Υπογεγραμμένο  
από .....

( όνομα θεραπευτή )

1. Χώρα καταγωγής .
2. Περιοχή καταγωγής .
3. Προτιμήσεις και ιδιαιτερότητες των γονιών στον τομέα της μουσικής .
4. Ηχητικές αναμνήσεις από την περίοδο της εγκυμοσύνης .
5. Ηχητικές αναμνήσεις της γέννησης και των πρώτων ημερών της ζωής.
6. Τραγούδια και κινήσεις νανουρίσματος που συνήθιζε η μητέρα .
7. Ηχητικό περιβάλλον της παιδικής ηλικίας .
8. Αντιδράσεις των γονιών στους ήχους και στους θορύβους .
9. Αντιδράσεις του « ασθενή » στους ήχους και στους θορύβους .
10. Χαρακτηριστικοί ήχοι του σπιτιού ( θόρυβοι από διάφορα αντικείμενα ,  
φωνές , κλάματα , ηχητικά τίκ , μουρμουρητά , κ.λ.π. )

11. Ήχοι της νύχτας και ήχοι του σώματος .
12. Μουσική ιστορία της οικογένειας , μουσική παιδεία των γονιών , μουσική παιδεία του « ασθενή » .
13. Πρώτες επαφές με κάποιο όργανο .
14. Μουσικό και ηχητικό περιβάλλον στο οποίο ζει σήμερα .
15. Συνειρμοί που προκαλούνται από τους ήχους .
16. Μουσικές και ηχητικές προτιμήσεις και απορρίψεις .
17. Προτιμήσεις και απορρίψεις μουσικών οργάνων .

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

### Περίπτωση 1 (Aldridge , Gustorff , Neugebauer , 1995 )

Η Dora , παιδί ανάπηρης μητέρας και περιθωριακού πατέρα , υιοθετήθηκε από τη γέννηση . Έχοντας διατροφικά προβλήματα , πάχυνε . Είχε αναπτυξιακή καθυστέρηση , ήταν υπερκινητική και συχνά ανεξέλεγκτη . Σαν μωρό έκανε φυσιοθεραπεία επειδή άρχισε να περπατά καθυστερημένα και τη στιγμή που άρχισε η θεραπεία της φορούσε ακόμη πάνες . Το μεγαλύτερο της πρόβλημα ήταν τα συχνά επεισόδια ψυχικής αναταραχής και εγρήγορσης ( αϋπνία ) τα οποία ακολουθούσε λήθη για τα όσα είχε πρόσφατα μάθει . Μετά από τέτοια επεισόδια το κορίτσι νόμιζε ότι θα καταρρεύσει ή ότι θα διαλυθεί το κεφάλι της . Το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα στο οποίο υπεβλήθη δεν διέγνωσε εμφανή σημάδια παθολογίας .

Κοινωνικά , το κορίτσι ήταν απομακρυσμένο τόσο από παιδιά όσο κι από ενήλικες , ήταν εξαιρετικά αγχώδης στην παρουσία των άλλων κι έκλεινε μπροστά τους τα μάτια της με τα χέρια της . Δεν άκουγε τους άλλους , ούτε έκανε μαζί τους βλεμματική επαφή . Μερικές φορές η φωνή της είχε έναν παράξενο « παραμυθένιο » ήχο . Είχε παρακολουθηθεί από παιδοψυχίατρο .

Στο ξεκίνημα της μουσικοθεραπείας η Dora έκλαιγε διαρκώς και ήθελε να βρίσκεται μονίμως στην αγκαλιά του συνθεραπευτή μέχρι το τέλος της συνεδρίας . Σταδιακά άρχισε ν' ανταποκρίνεται στη μουσική δομή που της προσφερόταν και παρόλο που δεν έκανε βλεμματική επαφή με το θεραπευτή που έπαιζε πιάνο , χτυπούσε ένα μικρό κουδούνι με τα δάκτυλα της . Κερδίζοντας εμπιστοσύνη παραμένοντας πάντα στην αγκαλιά του συνθεραπευτή έπαιζε το κύμβαλο διαρκώς πια . Όταν ρωτήθηκε αν είχε τελειώσει το παίξιμο της απάντησε ξεκάθαρα πως είχε . Σταδιακά , στην τέταρτη συνεδρία είχε πια αυτοπεποίθηση να παίζει drums μόνη της . Τώρα πια δεν έκλαιγε και κοίταζε με εμπιστοσύνη το θεραπευτή . Ο θεραπευτής συνέθεσε ένα ειδικό γι' αυτήν αποχαιρετιστήριο τραγούδι το οποίο εκείνη τραγούδησε μαζί του ! Στη 10η συνεδρία το μουσικό της παιχνίδι είχε διαμορφωθεί κι έπαιζε cresento ( βαθμιαία αύξηση του ήχου ) μόνη της .

Στην αρχή η Dora είχε πεί στην μητέρα της ότι δεν θα πήγαινε για μουσικοθεραπεία αλλά μετά από λίγες συνεδρίες πήγαινε με ευχαρίστηση . Στο σπίτι εξεδήλωνε συμπάθεια για τους άλλους , αλλά και λύπη .

Το γεγονός όμως ότι , έτσι ή αλλιώς , εξεδήλωνε συναισθηματισμούς ήταν μια πρωτόγνωρη εμπειρία για τη μητέρα της . Ομοίως , η Dora κατέστησε σαφές πια , ότι ήταν ευτυχισμένη όταν έβλεπε τη μητέρα της και ότι την αγαπούσε . Παρόλη την προηγούμενη αποστασιοποίηση και

απομάκρυνση , τώρα αγκάλιαζε τους άλλους και δεχόταν με χαρά το αγκάλιασμα ( των άλλων ) . Μετά από δύο μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες η Dora άρχισε να κοιμάται καλά και μόνη , κάτι το οποίο ήταν μεγάλο πλεονέκτημα για τους γονείς της . Όταν είχε ξανά ένα επεισόδιο ψυχικής αναταραχής είπε ότι δεν χρειαζόταν πια να την κρατά κάποιος αγκαλιά και ότι μπορούσε να τα καταφέρει μόνη . Αντί να χρησιμοποιεί άσχετες λέξεις , μπορούσε να συνδυάζει πια λέξεις και να δημιουργεί φράσεις αλλά και να τοποθετεί τις αντωνυμίες « εγώ » , « εμείς » και « εσύ » στο κατάλληλο φραστικό πλαίσιο .

Μετά το δεύτερο θεραπευτικό πρόγραμμα , έμαθε να πηγαίνει στην τουαλέτα και να μη χρησιμοποιεί πάνες κατά τη διάρκεια της μέρας τουλάχιστον . Το τραπέζι που κάποτε χρησιμοποιούταν στο δωμάτιο της για να της αλλάζει η μητέρα τις πάνες , έγινε γραφείο . Και παρόλο που δεν ήταν ιδιαίτερα άνετη στο νηπιαγωγείο , άρχισε να κάνει φίλους .

## Περίπτωση 2 (Scott , Odell , John , Jordan , Woodcock , 1986 )

Ο Η. υπέφερε από γεροντική άνοια , ήταν ημιπληγικός – αποτέλεσμα ατυχήματος – και είχε χάσει την ικανότητα να μιλάει . Προωθήθηκε σε μια μουσικοθεραπευτική ομάδα προκειμένου να βοηθηθεί στο να εκφραστεί και να επικοινωνήσει με άλλους , αφού μεταξύ άλλων είχε γίνει κι επιθετικός . Αρχικά αρνιόταν να παίζει όργανα , συχνά εκνευριζόταν , αλλά μετά από 6 μήνες εβδομαδιαίων συνεδριών με σκοπό την κάλυψη των αναγκών του μέσα απ'την εξάσκηση με τα όργανα , τη χαλάρωση και την κίνηση , άρχισε να χτυπά τα drums δυνατά , στο δικό του ρυθμό . Ο μουσικοθεραπευτής κατάφερε να συνοδέψει το παίξιμο του Η. με το πιάνο και σταδιακά αυτό οδήγησε τον Η. να παίζει ρυθμικά και μουσικά μαζί με τους υπόλοιπους παρά να παίζει με έναν δικό του , επιθετικό και ακαθόριστο τρόπο .

Η μουσικοθεραπεία τον βοήθησε να ηρεμήσει , να κάθεται για μεγαλύτερο απ'το συνηθισμένο του χρονικό διάστημα , να χαμογελά αρκετά , ν'αποδεσμευτεί απ'την επιθετικότητα του και να φέρεται φιλικά στους άλλους , αφού εξέφραζε πια τον εαυτό του κατάλληλα και όχι εναντίον των άλλων . Έγινε μέλος μιας ομάδας που τον αποδεχόταν και τον σεβόταν παρόλο που δεν μπορούσε να μιλήσει .

### Περίπτωση 3 ( Scott , Odell , John , Jordan , Woodcock , 1986 )

Η Μ. είναι μια ηλικιωμένη κυρία 86 ετών που εισήχθη στο νοσοκομείο το 1939 και από τότε ζεί εκεί μέχρι σήμερα . Η αρχική της διάγνωση ήταν παρανοειδής σχιζοφρένεια .

Με τα χρόνια η Μ. έγινε πολύ ήσυχη και μιλούσε μόνο όταν της απευθύνονταν και μόνο με μονοσύλλαβες λέξεις . Είχε προβλήματα με την ανεξαρτησία της και συχνά καθόταν μόνη της και αδρανής για μεγάλα χρονικά διαστήματα .

Στην αρχή η Μ. εμφανιζόταν πολύ νευρική ( σε ένταση ) στις συνεδρίες και έπαιζε τα μουσικά όργανα μόνο κατόπιν ενθάρρυνσης , μ'ένα γρήγορο , νευρικό τρόπο για μικρές χρονικές περιόδους . Σταδιακά η Μ. έγινε λιγότερο εσωστρεφής και μερικές φορές χαμογελούσε στα άλλα μέλη της ομάδας και ειδικά στους θεραπευτές . Ωστόσο , ακόμη , απέφευγε να δραστηριοποιείται παράλληλα και σε άλλους τομείς . Ήταν ξεκάθαρο πια ότι η Μ. είχε συνειδητοποιήσει ότι το παίξιμο της προκαλούσε μια αλλαγή στην ομάδα . Επίσης η Μ. συνειδητοποιούσε ότι ήταν ικανή να δημιουργήσει αγωνία στην ομάδα για το αν θα παίξει ή όχι και συνεπώς αυτό της έδινε την εμπειρία του ελέγχου στο περιβάλλον της , κάτι που φαινόταν να το απολαμβάνει κιάλας . Επιπροσθέτως , η παραπάνω κατάσταση ( του ελέγχου στο περιβάλλον ) , παρότρυνε τη Μ. να παίρνει αποφάσεις από μόνη της .

Πρόσφατα η Μ. έδειχνε να αποκτά επίγνωση-αίσθηση του εαυτού της – τώρα ήταν ικανή ν'αρχίσει και να οργανώσει συγχρόνως μια μουσική αλληλεπίδραση . Επίσης δε χρειαζόταν πια τόση ενθάρρυνση για να μιλήσει . Ήταν σε λιγότερη σωματική ένταση , άρχισε να κάνει νέες κινήσεις και να κάθεται σε πιο αναπαυτικές και βολικές στάσεις . Το παίξιμο της έγινε πιο αποφασιστικό . Καθώς οι νέες της ικανότητες γίνονταν προφανείς , η Μ. γινόταν πιο θετική , κατηγορηματική , δογματική , στις θεραπευτικές συνεδρίες , για παράδειγμα , μπορούσε να μπαίνει σ'ένα δωμάτιο και να κάθεται , ή να φεύγει , χωρίς να της το πεί κάποιος να το κάνει .

#### Περίπτωση 4 ( Καραγιάννη , 2001 )

Στη συνέχεια περιγράφεται η χρήση τραγουδιών – μουσικής στη θεραπεία σε ξενώνα της εταιρίας ΕΨΥΚΑ . Ο ξενώνας είναι στο Ν.Ρύσιο , 21 χιλιόμετρα από τη Θεσσαλονίκη και λειτούργησε για πρώτη φορά το 1991 με ασθενείς από το Ψυχιατρείο της Λέρου , στα πλαίσια του προγράμματος αποασυλοποίησης . Αυτή την περίοδο ζουν στον ξενώνα 14 άτομα , ηλικίας 50-75 ετών , εκτός από έναν άντρα 28 ετών . Όλοι έμειναν στη Λέρο 20 – 35 χρόνια εκτός από το νεότερο που ήταν στο Νταού Πεντέλης για 10 χρόνια . Οι δέκα έχουν ψυχιατρική διάγνωση « Σχιζοφρένεια » ( διαφόρων τύπων ) , οι τρεις « Νοητική καθυστέρηση – Επιληψία » και ο ένας « Νοητική καθυστέρηση – Διαταραχές συμπεριφοράς » . Οι περισσότεροι είναι σε φαρμακευτική αγωγή με ψυχοτρόπα φάρμακα , πολλοί παίρνουν και φάρμακα για υπέρταση , καρδιολογικές παθήσεις , κλπ. Σχεδόν όλοι έχουν δυσκολίες στην αυτοεξυπηρέτηση και πολλοί έχουν χάσει βασικές δεξιότητες ( π.χ έλεγχο σφικτήρων ) .

Οι ασθενείς κατά την διάρκεια της ημέρας βλέπουν τηλεόραση ή περπατούν στην αυλή . Δύο φορές την εβδομάδα συμμετέχουν στην εργοθεραπεία . Δεν υπάρχουν ιδιαίτερες επαφές ή φιλίες μεταξύ τους . Μεταξύ δύο ασθενών υπάρχει έντονη έχθρα ( βρισιές , επιθέσεις ) , ενώ μεταξύ ενός άντρα και μιας γυναίκας φαίνεται να υπάρχει ερωτική έλξη . Κάποιοι ασθενείς έχουν σύντομες συνομιλίες μεταξύ τους ή με μέλη του προσωπικού , κυρίως όταν θέλουν να ζητήσουν κάτι ( τσιγάρο , φαγητό κλπ. ) .

Εκτός από τον υπεύθυνο ψυχίατρο και τους νοσηλευτές , υπάρχουν δύο οικοδέσποινες που φροντίζουν για την καθαριότητα , το μαγείρεμα , κλπ. Το προσωπικό βοηθάει τους ασθενείς στη φροντίδα της ατομικής υγιεινής , στο ντύσιμο , κλπ.

Ο στόχος για τη δημιουργία της ομάδας αυτής ήταν κατ'αρχήν η ψυχαγωγία και η οργάνωση μιας δραστηριότητας με ζωντανή μουσική . Καθώς δεν υπήρχαν μουσικά όργανα , συμφωνήσαμε ν'αρχίσω τραγουδώντας με τη κιθάρα μου και πιθανόν στο μέλλον να παίρναμε έγκριση για την αγορά κάποιων οργάνων .

Ξεκινήσαμε με ζωντανή μουσική , έχοντας υπ'όψη τις αναφορές για την υπεροχή της σε σχέση με την ηχογραφημένη , καθώς εμπλέκεται περισσότερο το ανθρώπινο στοιχείο και διευκολύνεται η συμμετοχή και η διαντίδραση των ασθενών μεταξύ τους και με το θεραπευτή .

Οι στόχοι για τους ασθενείς ήταν η κινητοποίηση τους , συναισθηματική και σωματική , η βελτίωση της διάθεσης τους , η ενσωμάτωση τους στην ομάδα και γενικότερα , ο εμπλουτισμός της καθημερινής ρουτίνας με κάποια διαφορετικά ερεθίσματα .

Η ομάδα έχει ξεκινήσει από το Φεβρουάριο του 2000 και γίνεται στο σαλόνι του ξενώνα μια φορά την εβδομάδα . Η διάρκεια της είναι 35- 45

λεπτά και μπορεί να συμμετέχει όποιος θέλει . Τους καλώ στην ώρα έναρξης και συνήθως έρχονται στο σαλόνι 12 – 13 άτομα ( δύο – τρεις απ' αυτούς μπεινοβγαίνουν ) . Καθόμαστε σε κύκλο , εκτός από ένα ή δύο άτομα . Στην ομάδα συμμετέχουν ο ψυχίατρος του ξενώνα και μερικές φορές κάποιο μέλος του προσωπικού .

Στη συνέχεια γίνεται σύντομη αναφορά στην πορεία κάθε μέλους ξεχωριστά , από τις πρώτες συναντήσεις μέχρι σήμερα .

Ο Μάρκος από την αρχή καθόταν στη θέση του χωρίς να κινείται ιδιαίτερα , έκανε μόνο μικρές επαναλαμβανόμενες κινήσεις με το χέρι του , άσχετες με το ρυθμό ( εξωπυραμιδικό σύνδρομο ) . Σιγά – σιγά άρχισε να κινεί το άλλο χέρι ή και τα δύο χέρια σαν να χτυπάει παλαμάκια , συνήθως σύμφωνα με το ρυθμό . Με την πάροδο του χρόνου συμμετείχε περισσότερο κινώντας τα χέρια του και χαμογελώντας , κυρίως στα ρεμπέτικα τραγούδια και σε ζεϊμπέκικο ρυθμό . Σπάνια συμμετέχει λεκτικά και μόνο όταν του απευθύνω το λόγο , δίνοντας σύντομες απαντήσεις ( π.χ πότε και που άκουγε κάποιο συγκεκριμένο τραγούδι ) . Φαίνεται όμως να επικοινωνεί μη-λεκτικά και διατηρεί την προσοχή του και βλεμματική επαφή μαζί μου σχεδόν σε όλη τη διάρκεια των συναντήσεων . Πρόσφατα , κάποιες φορές στα διαλείμματα μεταξύ των τραγουδιών , λικνιζόταν . Δύο φορές τον συνόδεψα με την κιθάρα , παίζοντας απλές συγχορδίες σε ρυθμό  $\frac{3}{4}$  , επικοινωνούσαμε με το βλέμμα και την κίνηση σε έναν κοινό ρυθμό , σαν ένα βάλς από απόσταση .

Ο Τάσος τις περισσότερες φορές συμμετέχει με ενθουσιασμό ( δεν συμμετείχε σε 3 συναντήσεις επειδή ήταν διεγερτικός , τριγυρνούσε ανήσυχος και φώναζε ) . Γενικά θέλει να προσελκύει την προσοχή μου μιλώντας ακατάπαυστα για ευχάριστα ή δυσάρεστα γεγονότα , συχνά με παραληρητικό τρόπο . Καταλαμβάνει πολύ χώρο χορεύοντας μπροστά μου στο κέντρο του κύκλου , εμποδίζοντας συχνά τη βλεμματική επαφή άλλων μελών μαζί μου . Ζητάει σύγχρονα εμπορικά τραγούδια ( π.χ Σφακιανάκη , Βανδή ) , αλλά χαίρεται και με άλλα . Σε κάποιες πρόσφατες συναντήσεις , ενώ τελειώσαμε το τραγούδι « *Μήλο μου κόκκινο* » , συνέχισε μόνος του να τραγουδάει ενώ τον συνόδευα στην κιθάρα .

Ο Κώστας κάθεται σχεδόν συνέχεια στο δωμάτιο του , είναι καχύποπτος και αποφεύγει την επαφή με τους άλλους . Από τις πρώτες συναντήσεις φάνηκε να χαίρεται τη μουσική κι έτσι βγαίνει από το δωμάτιο του για να συμμετέχει στην ομάδα . Στις συναντήσεις κινεί τα πόδια του στο ρυθμό των τραγουδιών , χαμογελάει πολύ πιο συχνά απ' ότι στην αρχή και φαίνεται να νιώθει ασφάλεια και ευχαρίστηση . Από το προσωπικό θεωρείται δύσκολος ασθενής και τους κάνει εντύπωση η συμμετοχή του και η καλή του διάθεση στην ομάδα . Σε πρόσφατες συναντήσεις έχει ζητήσει κι άλλο τραγούδι ( π.χ « *Συννεφιασμένη Κυριακή* » , « *Δυο πράσινα μάτια με μπλε βλεφαρίδες* » ) , μη θέλοντας να τελειώσει η ομάδα μας .

Ο Παναγιώτης συμμετέχει χτυπώντας παλαμάκια ή προσπαθώντας να παραστήσει με κινήσεις τα λόγια των τραγουδιών , π.χ στο « *Αγάπη που'γινες δίκικο μαχαίρι* » κάνει κινήσεις σαν να κόβει το χέρι του με μαχαίρι . Η ανάπτυξη του λόγου του είναι πολύ φτωχή και γίνεται δύσκολα κατανοητός . Πιθανόν , μέσω των τραγουδιών διευκολύνεται να εκφραστεί με κίνηση . Κάποιες φορές χορεύει ή λικνίζεται στη θέση του . Η διάθεση του κυμαίνεται , άλλοτε φαίνεται σκεπτικός ή αφηρημένος , ενώ άλλοτε χαρούμενος . Γενικά είναι κοινωνικός και αναζητεί επαφή .

Η Τασία συνήθως πηγαινοέρχεται στο σαλόνι . Κάθεται για λίγο , συχνά αγκαλιάζει τον Αποστόλη και μετά βγαίνει . Μερικές φορές παρακολουθεί , χτυπάει παλαμάκια . Μια φορά τραγούδησε μαζί μου το « *Άστα τα μαλλάκια σου* » και μια φορά το χόρεψε μαζί με μια νοσηλεύτρια . Έχει πει ότι της θυμίζει τη μητέρα της , το τραγουδούσαν μαζί .

Ο Δημήτρης επίσης πηγαινοέρχεται , αλλά συχνά μένει αρκετή ώρα στο σαλόνι . Μερικές φορές φαίνεται να κοιμάται ( κυρίως παλιότερα ) , ενώ άλλοτε παρακολουθεί . Σε μερικά τραγούδια , κυρίως με γρήγορο τέμπο , ανασηκώνεται και γελάει , λέει ότι του αρέσει , ότι είναι ωραίο τραγούδι .

Η Χρύσα κάθετα σχεδόν πάντα ακίνητη , δεν συμμετέχει με κάποιον εμφανή τρόπο . Συχνά φαίνεται να κοιμάται .

Ο Τάκης κάθετα σχεδόν πάντα σκυμμένος και συχνά βγάζει σιγανές κραυγές . Πρόσφατα , σε κάποιες συναντήσεις σήκωνε για λίγο το κεφάλι και μας κοίταζε .

Ο Νίκος Π. συνήθως παρακολουθεί ακίνητος ή κοιμάται . Τους τελευταίους μήνες υπάρχουν συναντήσεις που δείχνει αυξημένο ενδιαφέρον και διατηρεί βλεμματική επαφή , αλλάζοντας θέση όταν μπαίνει μπροστά του ο Τάσος χορεύοντας . Σε κάποια τραγούδια , κυρίως δημοτικά ή λαϊκά , χαμογελάει , κινεί το χέρι του στο ρυθμό και φαίνεται σαν να ψιθυρίζει τους στίχους των τραγουδιών .

Ο Αλέκος συνήθως λείπει από τον ξενώνα τα πρωινά . Έχει έρθει σε μερικές συναντήσεις για λίγη ώρα , αλλά συνήθως εκνευρίζεται όταν βλέπει τον Κώστα με τον οποίο έχουν έχθρα από παλιά ( συχνά του έχει επιτεθεί , εκτός της ομάδας ) . Μάλιστα μια φορά τον κοίταξε και προχώρησε έξω από το σαλόνι τραγουδώντας τη μελωδία του « *Άστα τα μαλλάκια σου* » και βάζοντας δικούς του υβριστικούς στίχους ! Μερικές φορές τραγούδησε για λίγο μαζί μου δημοτικά τραγούδια , τα οποία του αρέσουν όπως έχει πει .

Ο Αποστόλης στις περισσότερες συναντήσεις κάθετα ακίνητος και παρακολουθεί . Κινητοποιείται όταν πάει ή Τασία δίπλα του και τον αγκαλιάζει . Σε πρόσφατες συναντήσεις κάποιες φορές χαμογέλασε , ενώ άλλες φορές κινούσε το χέρι του στο ρυθμό του τραγουδιού ( κυρίως λαϊκά σε ρυθμό ζεϊμπέκικο ) .

Η Σοφία συνήθως κάθεται έξω από τον κύκλο και λικνίζεται στο ρυθμό της μουσικής ( κυρίως σε τραγούδια με αργό τέμπο ) . Για κάποιο διάστημα έλειψε από τον ξενώνα επειδή παρουσίασε καρκίνο του μαστού και νοσηλεύτηκε . Κατά την επιστροφή της αισθανόταν συχνά άσχημα , είχε ναυτία και εμετούς λόγω της χημειοθεραπείας . Όποτε ερχόταν στην ομάδα , καθόταν σκυμμένη . Στις τελευταίες συναντήσεις φαίνεται να αισθάνεται καλύτερα , κάθεται στον κύκλο και διατηρεί την προσοχή της και βλεμματική επαφή μαζί μου για πολλή ώρα . Λικνίζεται ακολουθώντας τη μουσική και η διάθεση της φαίνεται καλύτερη .

Ο Νίκος Τ. Στις πρώτες συναντήσεις καθόταν έξω από τον κύκλο χωρίς να συμμετέχει εμφανώς . Τους τελευταίους μήνες κάθεται συνήθως στον κύκλο . Κάποιες φορές κάνει μορφασμούς και δεν φαίνεται να επικοινωνεί . Άλλοτε έχει επαφή και δείχνει να χαίρεται κινώντας το χέρι ή το πόδι του στο ρυθμό των τραγουδιών ( κυρίως σε λαϊκά – ρεμπέτικα ) . Επίσης επιδιώκει βλεμματική επαφή αλλάζοντας θέση ή διώχνοντας με το χέρι του τον Τάσο όταν μπαίνει μπροστά του .

Δεδομένου ότι οι σχέσεις μεταξύ των ασθενών είναι ελάχιστες ( εκτός λίγων εξαιρέσεων ) , η επαφή είναι περισσότερο μεταξύ κάθε μέλους ξεχωριστά και των θεραπευτών . Θεωρείται σημαντικό ότι οι περισσότεροι ασθενείς έρχονται και παραμένουν στο σαλόνι σε όλη τη διάρκεια των συναντήσεων . Η παρουσία στην ομάδα είναι για κάποιους η μόνη έξοδος τους από την απομόνωση , π.χ για τον Κώστα είναι η μόνη ώρα που βρίσκεται μαζί με τους άλλους ( εκτός των γευμάτων ) . Επίσης με την πάροδο του χρόνου κάποια μέλη κάθονται πιο συχνά στον κύκλο ( π.χ ο Νίκος και η Σοφία ) , ένδειξη ότι αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια και επιθυμία για συμμετοχή . Πολλοί ασθενείς διατηρούν συνειδητά την προσοχή τους και βλεμματική επαφή μαζί μου για περισσότερη ώρα απ'ότι στις αρχικές συναντήσεις ( όπως ο Μάρκος , ο Νίκος Τ. , ο Αποστόλης , η Σοφία , ο Νίκος Π. ) .

Όσον αφορά τη σωματική δραστηριότητα και κίνηση , πολλά μέλη συμμετέχουν με κίνηση των χεριών ή των ποδιών τους σύμφωνα με το ρυθμό ή λικνίζονται ακολουθώντας τη μουσική ( όπως ο Μάρκος , ο Νίκος Τ. , η Σοφία , ο Νίκος Π. , ο Παναγιώτης , ο Κώστας , ο Αποστόλης ) . Αυτό συμβαίνει περισσότερο τώρα απ'ότι στις αρχικές συναντήσεις και περισσότερο από τη μέση προς το τέλος κάθε συνάντησης ( πιθανόν κινητοποιούνται περισσότερο καθώς αναπτύσσεται η επαφή μας ή είναι μια σύνθετη αλληλεπίδραση της κινητοποίησης τους και της δικής μου ανταπόκρισης με τραγούδια με περισσότερο τέμπο , μεγαλύτερη δυναμική , κλπ. ) .

Ως προς τη διάθεση , σε κάποιους δεν μεταβάλλεται , ενώ σε άλλους φαίνεται να βελτιώνεται καθώς χαμογελούν πιο συχνά και συμμετέχουν με κίνηση , π.χ ο Μάρκος , ο Κώστας , ο Δημήτρης και ο Τάσος , ο οποίος

εκδηλώνει έντονα τη χαρά και τον ενθουσιασμό του , τραγουδάει συχνά μαζί μου και χορεύει .

Υπάρχουν ενδείξεις ότι η συμμετοχή στην ομάδα έχει κάποια οφέλη για πολλά μέλη σε τομείς όπως , η σωματική και συναισθηματική κινητοποίηση , η κοινωνικοποίηση ( παραμονή για αρκετή ώρα σε ένα χώρο όπου γίνεται μια κοινή δραστηριότητα ) , η επικοινωνία , κυρίως μη-λεκτική ( βλεμματική επαφή , κίνηση σε έναν κοινό ρυθμό ) και σε μικρό βαθμό λεκτική ( συνειρμοί με το παρελθόν με βάση κάποια τραγούδια που άκουγαν και παλιά ) , και για κάποιους , βελτίωση της διάθεσης .

### **Περίπτωση 5 ( Σταμάτης , 1987 )**

Η Α. , 12 ετών σήμερα , με έντονες διαταραχές συμπεριφοράς ( αυτιστική ) , μόνο με τη μουσική μπορούσε να ηρεμήσει . Απέκτησε μάλιστα την ικανότητα , πριν μάθει να διαβάζει , να γνωρίζει όλες τις κασσέτες του σχολείου ( περίπου 30 ) , αρκεί να τις άκουγε μια φορά . Από 9 ετών έμαθε να χειρίζεται άνετα το ραδιοκασετόφωνο του σχολείου .Η δασκάλα της , όταν ήθελε να την ηρεμήσει για να ασχοληθεί με τα άλλα παιδιά , της έβαζε το ραδιοκασετόφωνο σε χαμηλή ένταση , σε μια γωνία της αίθουσας . Μέσω της μουσικής πρωτοεπικοινωνήσε με τη δασκάλα της , όταν συναντούσε κάποια δυσκολία στην αναζήτηση των κασετών ή στο χειρισμό του ραδιοκασετόφωνου . Πριν ένα χρόνο άρχισε να κάνει μαθήματα πιάνου και η πρόοδος της είναι πολύ μεγαλύτερη από την αναμενόμενη .

## **Περίπτωση 6 ( Nordoff , Robbins , 1992 )**

Η παρακάτω περίπτωση αφορά ένα δεκαοχτάχρονο καθυστερημένο και αυτιστικό αγόρι , το οποίο συχνά στο παρελθόν έδειχνε μια τάση και σπασμωδική αντίδραση στη μουσική . Η μητέρα του ένιωθε ότι η χρήση της μουσικής θα μπορούσε να αποδειχθεί πολύ σημαντική γι'αυτόν . Χρησιμοποιήθηκε από τον θεραπευτή ο κλινικός έλεγχος της έντασης και της χαλάρωσης μέσα από τον αυτοσχεδιασμό .

Την πρώτη ημέρα έγινε μια διερευνητική συνεδρία , όπου η ανταπόκριση του ήταν θετική , επέδειξε μουσική ευαισθησία αν και ήταν κάπως συγκρατημένος , εξαιτίας της παρουσίας των γονιών του . Το ίδιο απόγευμα σε μια συνεδρία όπου ήταν τελείως μόνος , φανερώθηκε ότι αντιδρά δυνατά σε έναν συγκεκριμένο τύπο παράφωνης μουσικής . Όσο διεγειρόταν κατέβαλε και μεγαλύτερη προσπάθεια ώστε να «πιάσει» τον βασικό ρυθμό – όσο η μουσική γινόταν πιο παράφωνα και δυνατή εκείνος ζώηρευε περισσότερο . Φαινόταν ξεκάθαρα ότι ξύπναγαν μέσα του τέτοιες δυνατότητες που του ήταν άγνωστες . Ενθουσιαζόταν τόσο από την ίδια τη μουσική όσο και από τη δύναμη της δικής του αντίδρασης σ'αυτή . Τότε έφτασε σ'ένα σημείο που άρχισε να χάνει τον έλεγχο . Ο ενθουσιασμός του μετατράπηκε σε σύγχυση , καθώς η ζωτικότητα του απειλούσε να τον καταβάλλει . Ο ρυθμός του έγινε μανιώδης . Βλέποντας αυτό ο θεραπευτής άλλαξε τη μουσική , δοκιμάζοντας μια πιο ήπια μελωδία που αποτελούνταν από μικρές φράσεις βασισμένες σε ένα σετ τριών ρυθμών , όπου χρησιμοποιούνταν κυρίως ένα παράφωνο και δύο τέλεια διαστήματα . Αυτό τον χαλάρωσε τόσο γρήγορα που σύντομα έπιασε τον μελωδικό ρυθμό με πλήρη συνείδηση και ευχαρίστηση .

Η ηπιότερη μουσική βιώθηκε πολύ έντονα από το αγόρι , επειδή είχε προηγηθεί η μεγάλη ένταση των παραφωνιών και συγκοπτόμενων ρυθμών , που είχαν διεγείρει την εσωτερική ζωντάνια του .Καθώς ήταν περιορισμένος από την παθολογία του δεν είχε μάθει ποτέ να εξασκεί την έμφυτη ζωτικότητα του και όταν αυτή διεγέρθηκε από τη δυνατή και παράφωνα μουσική κόντεψε να τον κατακλύσει . Η θεραπεία γι'αυτό το αγόρι θα ήταν να οδηγηθεί στο να ανακαλύψει μόνος τις δυνάμεις του με το να του δοθούν ευκαιρίες να ελέγξει τις οργανικές και συναισθηματικές του αντιδράσεις . Στην περίπτωση αυτή ο θεραπευτής διαισθάνθηκε ότι η ενεργή συμμετοχή σε συγκεκριμένες μουσικές εμπειρίες θα μπορούσε να έχει επιτυχία . Αυτό σήμαινε δουλειά με τη μουσική ως κίνητρο και έναυσμα σε ότι αφορούσε τις ανθρώπινες δυνατότητες , ενώ χρησιμοποιούσε την ένταση και την χαλάρωση πάντα προσεκτικά προσαρμοσμένες στις αντιδράσεις του αγοριού . Ήταν μια δυνατή θεραπεία και όχι εύκολη , αλλά ήταν φανερό ότι το αγόρι τη χρειαζόταν . Η ηλικία

του , η ασφαλής σχέση με τους γονείς του και η ζεστασιά της ζωής του στο σπίτι μπορούσαν να τον στηρίξουν .

Και στις επόμενες συνεδρίες ο νεαρός δούλεψε με την ένταση και τη χαλάρωση , χρησιμοποιώντας το τριπλό μοτίβο ως ένα σταθερό και ασφαλές στοιχείο στο οποίο μπορούσε να επιστρέψει όποτε ήταν αναγκαίο . Έκανε πρόοδο στις συνεδρίες καθώς ο ρυθμός του οργανώθηκε και απέκτησε νόημα κι έτσι ενισχύθηκε και ο αυτοέλεγχός του . Αυτή η εμπειρία του κλινικού αυτοσχεδιασμού αποδείχθηκε γι'αυτόν σημαντικότερη και καταλυτική .