



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ. ΜΙΑ ΠΡΟΤΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΔΙΑΜΕΣΟΥ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ



ΤΟΛΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΖΙΑΡΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΚΑΛΑΜΠΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ : ΚΛΩΝΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΠΑΤΡΑ 2014



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

MUSIC AND ELDERLY. A PROPOSAL OF SOCIAL WORK INTERVENTION THROUGH ART



ΤΟΛΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΖΙΑΡΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΚΑΛΑΜΠΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ : ΚΛΩΝΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΠΑΤΡΑ 2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	6
SUMMARY	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	10
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ.....	10
1.1 Η μουσική στην αρχαιότητα	10
1.2 Πυθαγόρας και Δημόκριτος	13
1.3 Πλάτων και Αριστοτέλης	15
1.4 Ρωμαϊκή εποχή	17
1.5 Η μουσική στην αναγέννηση	18
1.6 Στον κόσμο του μπαρόκ.....	19
1.7 Μουσική και Ισλάμ	20
1.8 Σύγχρονη εποχή.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	27
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ	27
2.1 Επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο.....	27
2.2 Η «μουσική» ανάπτυξη του ανθρώπου.....	33
2.3 Μουσική & φυσιολογία.....	38
2.4 Η μουσική ως αισθητήριο ερέθισμα	38
2.5 Αντιδράσεις αυτόνομου νευρικού συστήματος	40
2.6 Κίνηση & ρυθμός	40
2.7 Μουσική & κοινωνία	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	44
ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ.....	44
3.1 Εγκέφαλος και μουσική	44
3.2 Μπορεί ο ανθρώπινος εγκέφαλος μετά από κάποια ηλικία να μη λειτουργεί σωστά;.....	46
3.3 Σχέση μουσικής και εγκεφάλου – Πώς τον επηρεάζει;	47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	51
ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	51
4.1 Τί είναι και από πότε άρχισε να χρησιμοποιείται	51
4.2 Μουσικοθεραπευτές.....	54
4.3 Μελέτες για μουσικοθεραπευτές.....	57

4.4	Κλινικές αποδείξεις για την ευεργετική επίδραση της μουσικής σε ασθενείς	59
4.5	Τι είδους είναι η θεραπευτική μουσική.....	60
4.6	Η μουσικοθεραπεία στην Ελλάδα.....	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5		64
ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ – ΜΕΛΕΤΕΣ		64
5.1	Μουσική και ηλικιωμένοι	64
5.2	Τεχνικές μουσικοθεραπείας σε ηλικιωμένους	68
5.3	Μελέτες περιπτώσεων για την χρήση της μουσικής σε ηλικιωμένους	71
5.4	Η μελέτη της περίπτωσης του κύριου Β (“Case Study of Mr.B”) που έπασχε από άνοια (Aldridge, 2005).....	75
5.5	Στοχεύοντας τη διάθεση και την κοινωνική συμπεριφορά των ασθενών με άνοια που παρουσιάζουν Sundowning” (Lesta et. Al, 2006)	77
5.6	“Μουσικές στρατηγικές σε άτομα που πάσχουν από άνοια από τους κατ’ οίκον φροντιστών τους οι οποίοι τις περισσότερες φορές είναι συγγενικά άτομα” (Evercare National Alliance for Caregiving, 2009)	82
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ		86
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ		87
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....		90

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μουσική αναμφίβολα επιδρά στη ψυχική διάθεση του ανθρώπου. Παράλληλα όμως η ψυχική διάθεση του ανθρώπου επιδρά στην ψυχική και σωματική του υγεία. Ο άνθρωπος σήμερα αντιμετωπίζει διάφορες ψυχικές και σωματικές ασθένειες στα διάφορα στάδια της ζωής του. Η τρίτη ηλικία είναι αυτή με τις περισσότερες και σοβαρότερες ασθένειες λόγω της γήρανσης των ατόμων και διαφόρων βλαβών του εγκεφάλου τους.

Οι ασθένειες που προκαλούνται από τις βλάβες του εγκεφάλου δεν αντιμετωπίζονται εύκολα από την συμβατική ιατρική και πολλές από αυτές παραμένουν ανίατες και έχουν σαν αποτέλεσμα την σημαντική μείωση της ποιότητας ζωής των ατόμων που η μοίρα τους φέρνει αντιμέτωπους με αυτές.

Η σημερινή επιστήμη έχοντας υπόψη την επίδραση της μουσικής στον ανθρώπινο εγκέφαλο έχει αναπτύξει εδώ και πάνω από μισό αιώνα την μουσικοθεραπεία, δηλαδή τη θεραπεία ή την αποκατάσταση ή την βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών μέσω της μουσικής.

Η πτυχιακή εργασία μας ασχολείται με τις δυνατότητες της μουσικοθεραπείας σε άτομα της τρίτης ηλικίας που αντιμετωπίζουν διάφορες ασθένειες. Περιγράφει τη σχέση μουσικής και εγκεφάλου και τους τρόπους με τους οποίους η μουσική επηρεάζει τον εγκέφαλο. Όπως θα δούμε, η μουσική επηρεάζει θετικά τον εγκέφαλο και τα συναισθήματα που προκαλούνται από αυτή και κατ' επέκταση αυτή η θετική επίδραση επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση των διαφόρων ασθενειών και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Οι ηλικιωμένοι σήμερα αντιμετωπίζουν διάφορες ασθένειες, πολλές από τις οποίες είτε είναι χρόνιες, είτε είναι ανίατες και τους δημιουργούν αρκετά προβλήματα στην καθημερινή τους ζωή, με τη συμβατική ιατρική να μην μπορεί πάντοτε να τους προσφέρει ένα ικανοποιητικό βιοτικό επίπεδο.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός τής εργασίας αυτής είναι να παρουσιαστούν οι θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής και το πώς αυτή επιδρά στις ψυχικές και σωματικές ασθένειες, στο πέρασμα των αιώνων, όπως αυτές παρουσιάζονται βιβλιογραφικά.

Στην αρχαία Ελλάδα, χρησιμοποιούσαν τις επωδές για τη θεραπεία των ανθρώπων, των ζώων και για την αποτροπή των κακών και καταστροφικών καιρικών συνθηκών. Στους Αιγυπτίους, οι φθόγγοι είχαν μαγική δύναμη. Στους αφρικανικούς λαούς, επίσης, η μουσική έπαιζε σημαντικό ρόλο στις θεραπευτικές τελετές. Σύμφωνα με την κοσμοθεωρία των Ελλήνων φιλοσόφων, η θεραπεία είχε την έννοια της αποκατάστασης της διαταραγμένης αρμονίας τού σώματος και της ψυχής. Στους κλασικούς χρόνους, όπως αναφέρει ο Χαρμίδης, θεραπεία για την κεφαλαλγία αποτελεί το φύλλο κάποιου φυτού, προσθέτοντας ότι «... κοντά στο φάρμακο είναι μερικές επωδές, τις οποίες αν απαγγείλει κανείς συγχρόνως παίρνει και το φάρμακο, αυτό τον θεραπεύει εντελώς. Χωρίς όμως τις επωδές, το φάρμακο καθόλου δεν ωφελεί...».

Από τον Σενέκα, πληροφορούμαστε πως ο Μαικήνας χρησιμοποιούσε τη μουσική για να αποβάλει από την ψυχή του το φόβο και να μπορέσει να κοιμηθεί.

Κατά την Αναγέννηση, εποχή σημαντικών κατακτήσεων στη φιλοσοφία, την τέχνη και την επιστήμη, σημειώθηκε πρόοδος και στην Ιατρική. Επίσης, ανανεώθηκε η μουσική, η οποία απέκτησε ανθρώπινη βιωματική υπόσταση και δυνατότητα έκφρασης.

Στο χώρο του Ισλάμ φαίνεται πως κυρίαρχη θέση κατέχει η πεποίθηση ότι το σώμα αποτελεί την κατοικία της ψυχής. Έτσι, μέχρι να ιαθεί η

ψυχή, το σώμα θα εξακολουθεί να νοσεί. Ός τις αρχές του 20ου αιώνα, οι επιστήμονες δεν είχαν παρατηρήσει ούτε είχαν μελετήσει συστηματικά τις επιδράσεις της μουσικής σε παραμέτρους της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος. Μόλις το 1950, δημιουργήθηκε η Αμερικανική Εταιρεία Μουσικοθεραπείας, η οποία αποτέλεσε τον πρώτο πυρήνα κλινικής εφαρμογής και έρευνας της μουσικοθεραπείας.

SUMMARY

Aim of this project is to present the therapeutic properties of music and the way it has affected physical and mental illnesses, in the passage of centuries, as they are presented in bibliography.

In ancient Greece, epodes were used for treating people or animals and averting bad and destructive weather conditions. In Egyptians, vocal sounds were believed to possess magic power. In populations of Africa, music also played an important role in therapeutic rituals. According to the Greek philosophers' worldview, treatment was considered as restoring the disordered harmony between body and soul. In classical years, as mentioned by Charmidis, a treatment for headache was the leaf of some plant, adding that "...next to the medicine there are some epodes; if someone recites them while taking the medicine, they are completely cured. But without the epodes the medicine is of no use at all..."

We are informed by Seneca that Maecenas used music to remove fear from his soul in order to be able to sleep.

During the Renaissance, an era of significant achievements in philosophy, art and science, people also made great progress in medicine. Furthermore, music was renewed by acquiring human experiential substance and the ability of expression.

In the region of Islam, there is a dominant conviction that the body is the residence of the soul. Consequently, the body continues to be diseased until the soul is cured. By the early 20th century, scientists had neither observed nor thoroughly studied the effects of music on function parameters of the human body. It was not before 1950 that the American

Music Therapy Association was created while constituted the first center of clinical application and research on music-therapy.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

1.1 Η μουσική στην αρχαιότητα

Η έννοια της μουσικής στη θεραπεία είναι τόσο παλιά όσο και η μουσική. Ο πρωτόγονος άνθρωπος πίστεψε στην ύπαρξη τόσο κακών όσο και καλών πνευμάτων. Θεωρούσε ότι τα κακά πνεύματα, μεταξύ των οποίων και η ασθένεια, προκαλούν τις συμφορές του, ενώ τα καλά πνεύματα, την επέμβαση των οποίων επικαλείται ο μάγος-θεραπευτής της φυλής, τον απαλλάσσουν από τα παθήματά του. Στη διαδικασία αυτή, η μουσική έπαιζε το ρόλο της επικοινωνίας του θεραπευτή με τα πνεύματα. Απαραίτητη προϋπόθεση για τη θετική αποτελεσματικότητα ήταν η αμοιβαία πίστη, του μάγου στις ικανότητές του και του ασθενούς στη μαγική δύναμη του θεραπευτή και της τελετουργικής διαδικασίας^{1, 2}.

Στους ιατρικούς αιγυπτιακούς παπύρους του 1500 π.Χ. (που ανακαλύφθηκαν το 1899), αναφέρεται η ευνοϊκή επίδραση της μουσικής στη γονιμότητα της γυναίκας. Οι Αιγύπτιοι θεωρούσαν ότι οι φθόγγοι είχαν μαγικές δυνάμεις. Οι φωνές των αντικειμένων είχαν ήχους. Μέσω αυτών οι άνθρωποι επικοινωνούσαν με τα φυσικά αντικείμενα. Μ' έναν ειδικό χορό, επίσης, κατεύναζαν το πνεύμα των νεκρών.

Στη Μεσοποταμία συνέδεαν τα μουσικά διαστήματα με τις εποχές, οι οποίες ήταν ευεργετικές για τους ανθρώπους. Οι θεοί τους ήταν συνδεδεμένοι με ήχους όπως ο θεός Εα με τον ήχο του τυμπάνου balag, η

¹ Ταμπάκη Κ, Ταμπάκης Θ. Μουσικοθεραπεία από την εμβρυϊκή περίοδο. Άρθρο, <http://www.achive.gr>, 2005.

² Κώστιος Απόστολος. Μουσικοθεραπεία ανά τους αιώνες. Άρθρο, <http://kathimerini.gr>, 2004

παρθένα Ιστάρ λεγόταν και απαλή καλαμένια φλογέρα, ενώ ο σύντροφος της Tammuz λεγόταν τρυφερή φωνή.

Στην Ινδία, η μουσική απεικόνιζε τη διάσπαση του κύκλου θάνατος-μετεμψύχωση. Για τους αφρικανικούς λαούς, επίσης, η μουσική έπαιζε σημαντικό ρόλο στις θεραπευτικές τελετές. Οι πρωτόγονοι λαοί πίστευαν ότι κάθε άνθρωπος έχει έναν ιδιαίτερο ήχο, που τον καθιστά ευάλωτο στη μαγεία. Όταν οι μάγοι-γιατροί ανακάλυπταν αυτό τον ήχο μπορούσαν να θεραπεύσουν τους ασθενείς τους.³

Η μετάβαση από τον πολιτισμό των τοτέμ στον κόσμο των θρησκευτικών δοξασιών, ήταν μια εξέλιξη που πήρε στην ανθρωπότητα χιλιάδες χρόνια. Ακόμη και σήμερα, γίνεται λόγος για άτομα που κατέχονται από το πνεύμα του κακού (δαιμονισμένοι). Ακόμα και σήμερα, παραμένει ευρέως διαδεδομένη η πεποίθηση ότι η αρρώστια δόθηκε στον άνθρωπο από το Θεό ως τιμωρία για τα αμαρτήματά του. Ενώ όμως οι αντιλήψεις για την ασθένεια και την αντιμετώπισή της έχουν αλλάξει στο πέρασμα των αιώνων, η αντίδραση του ανθρώπου στο ηχητικό-μουσικό φαινόμενο φαίνεται ότι παραμένει αμετάβλητη. Η μουσική επιστρατεύεται ως θεραπευτικό μέσο. Η παρουσία της στις θρησκευτικές τελετές είναι δεσπόζουσα, δεδομένου ότι θεωρείται δώρο θεού. Η χρησιμοποίηση π.χ. των επωδών για τη θεραπεία των ανθρώπων και των ζώων, την αποτροπή δύσκολων και καταστροφικών καιρικών συνθηκών, ήταν ευρέως διαδεδομένη στους αρχαίους Έλληνες.

Η επίδραση του ήχου πάνω στο σώμα ήταν γνώστη από την αρχαιότητα με διάφορους τρόπους. Οι διάφοροι παιάνες στο στρατό κατάφερναν να εμψυχώνουν το στράτευμα και να το οδηγούν σε νικηφόρες μάχες.

³ Κοψαχείλη Ι. Στέλιου. Η Μουσικοθεραπεία στην αρχαία Ελλάδα, Αριστοτέλης και Μουσικοθεραπεία και η σύγχρονη πορεία της επιστήμης. Εκδόσεις ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ, Θεσσαλονίκη, 1996,σελ 48

Η ιστορία τού Ορφέα που αναζητούσε την Ευρυδίκη, κάνει γνωστό ότι το τραγούδι μπορούσε να ημερώσει μέχρι και άγρια θηρία. Ο Ορφέας και οι Ορφικοί πρώτοι ανακάλυψαν τη θεία δύναμη της μουσικής που επενεργεί θεραπευτικά τόσο στους ανθρώπους όσο και στα ζώα. Με ύμνους καλούσαν τους θεούς να τους χαρίσουν υγεία και ευτυχία. Η μουσική αναφέρεται σε παρά πολλούς ορφικούς ύμνους. Τον πανβλεπτή μάκαρο Ήλιο, δεξιό γεννήτορα της αυγής, τον αποκαλούσαν «χρυσολούρη, κόσμου τον εναρμόνιον δρόμον ελκών», δηλ. αυτόν που έχει τη χρυσή λύρα και σύρει τον αρμονικό δρόμο του κόσμου⁴

Επίσης, αυλητή που διατρέχει το πυρ και καρποφόρο παιάν, δεσπότη του κόσμου, βοηθό όλων, δημιουργό των τεσσάρων εποχών του έτους, φως της ζωής που φανερώνει στους μνημένους την γλυκεία και ευχάριστη ζωή⁸. Ο Ηρακλής ήταν παλαιός θεός της ιατρικής. Οι Ορφικοί τον προσκαλούσαν με ύμνους: «Έλα μακάριε και φέρε μας όλα τα μαγικά φάρμακα των ασθενειών και βγάλε έξω τις καταστρεπτικές ασθένειες». Την Αθηνά αυτήν την πολυευτυχισμένη μητέρα των τεχνών την παρακαλούσαν να τους χαρίσει ειρήνη, ευτυχία και υγεία μ' ευτυχισμένες ώρες. Τον Απόλλωνα καλούσαν μακάριο Παιάν, που παρείχε την ευτυχία, με την χρυσή λύρα αρχηγό του χορού και ηγέτη των Μουσών, αγνό, συγκεραστή δια της αρμονίας της παγκοσμίου μοίρας των ανθρώπων.

Ο Βάκχος λέγεται ότι ενεφανίσθη στους ανθρώπους ως θεραπευτικό μέσο που καταπαύει τους πόνους και απολυτρώνει. Η Άρτεμις ήταν

⁴ Κοψαχείλη Ι. Στέλιου. Η Μουσικοθεραπεία στην αρχαία Ελλάδα, Αριστοτέλης και Μουσικοθεραπεία και σύγχρονη πορεία της επιστήμης. Εκδόσεις ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ, Θεσσαλονίκη, 1996,σελ 48

παλιά ιατρική θεότητα όπως φαίνεται εκ των Ορφικών ύμνων και μετά έγινε θεά του κυνηγιού.⁵

Ο Ασκληπιός που παρουσιάστηκε από τον Όμηρο ως δεσπότης Παιάν. Αυτός που κατέπαυε τις βαριές ασθένειες και τον ολέθριο θάνατο, ισχυρό βλαστάρι του Απόλλωνος εχθρού των νοσημάτων. Ο Ασκληπιός σύμφωνα με την παράδοση απέκτησε τις πρώτες ιατρικές του γνώσεις κοντά στον Κένταυρο Χείρωνα, μετείχε στην αργοναυτική εκστρατεία και θεράπευε τους αργοναύτες όχι μόνο με φάρμακα, βότανα, έμπλαστρα, χειρουργικές επεμβάσεις αλλά και με επωδές, ακόμα χρησιμοποιούσε τη μουσική για τη θεραπεία των νευρώσεων. Ο Όμηρος περιγράφει πως στη διάρκεια ενός κυνηγιού, ο Οδυσσέας τραυματίστηκε από ένα αγριογούρουνο και οι «αγαπημένοι γιοι του Αυτόλυκου ασχολήθηκαν με τη φροντίδα και το δέσιμο της πληγής του έξοχου Οδυσσέα ...και συγκράτησαν το μαύρο αίμα με επωδές...».⁶

1.2 Πυθαγόρας και Δημόκριτος

Σύμφωνα με την κοσμοθεωρία των Ελλήνων φιλοσόφων η θεραπεία είχε την έννοια της αποκατάστασης της διαταραγμένης αρμονίας του σώματος και της ψυχής, αντίληψη που δεν απέχει από τις σύγχρονες αρχές της ιατρικής. Η ρήση «νους υγιής εν σώματι υγιεί» εκφράζει επιγραμματικά την αμφίδρομη σχέση, την αλληλεξάρτηση, την ιδέα της αρμονίας του σύμπαντος, η οποία σύμφωνα με τους πυθαγορείους

⁵ Κοψαχείλη Ι. Στέλιου. Η Μουσικοθεραπεία στην αρχαία Ελλάδα, Αριστοτέλης και Μουσικοθεραπεία και σύγχρονη πορεία της επιστήμης. Εκδόσεις ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ, Θεσσαλονίκη, 1996,σελ 48

⁶ Ομήρου Οδύσσεια. Ομηρικά Έπη, ραψωδία, τ, στίχοι 480-484. Εκδόσεις ΟΕΔΒ, Αθήνα.

διεπόταν από την ανώτατη αρχή των αριθμών, αρχή που διέπει και τη μουσική.⁷

Στον Πυθαγόρα οφείλεται η ανακάλυψη των μαθηματικών αρχών που διέπουν τα βασικά μουσικά διαστήματα και η προέλευσή τους μέσω της διαίρεσης του μονόχορδου σε απλούς λόγους. Καθώς μας πληροφορεί ένας από τους βιογράφους του Πυθαγόρα, ο Ιάμβλιχος, οι πυθαγόρειοι «χρησιμοποιούσαν και κατά τον υπόλοιπο χρόνο τη μουσική για την αποκατάσταση της υγείας και υπάρχουν κάποιες μελωδίες που αποκαθιστούν τα ψυχικά πάθη, τις απελπισίες και τους δυνατούς πόνους, τις οποίες (μελωδίες) επινόησε ως εξαιρετικά βοηθητικές, και άλλες πάλι για την οργή, τους θυμούς, και για κάθε παρέκκλιση της ψυχής που νοσεί». Αυτό σημαίνει ότι οι πυθαγόρειοι χρησιμοποιούσαν τη μουσική ως θεραπευτικό μέσο και ότι ορισμένες μελωδίες είχαν αποδειχθεί αποτελεσματικότερες στην καταστολή της αθυμίας, της επίμονης ανησυχίας και άλλες πάλι στον θυμό, την οργή και λοιπές ψυχικές διεγέρσεις.

Οι πρακτικές αυτές βασίζονταν στην αντίληψη ότι ο κόσμος των ήχων και ο εσωτερικός κόσμος της ψυχής συνδέονται με μια μυστική συγγένεια και ότι η αρμονία της μουσικής προκαλεί μια αθέλητη συνήχηση της ψυχής, γεγονός που εξηγεί την επενέργειά της. Σύμφωνα με τη μαρτυρία του Ιάμβλιχου, οι πυθαγόρειοι χρησιμοποιούσαν τη λύρα για τον ευγενικό της ήχο, ενώ θεωρούσαν ότι ο αυλός είχε πληθωρικό ήχο ιδανικό για γιορτές. Αντίθετα, ο Δημόκριτος συνιστούσε για τη θεραπεία πολλών ασθενειών τον αυλό, το όργανο που παλλόταν από τα ηχητικά κύματα, φερόταν σε απευθείας επαφή με το πάσχον μέλος του σώματος (για παράδειγμα, στην περίπτωση μιας ισχιαλγίας) και η δόνησή του μεταδιδόμενη στους μυς, επενεργούσε θεραπευτικά. Στη βάση αυτών

⁷ Δρίτσας Θ. Η μουσική ως φάρμακο (I). Άρθρο, <http://kathimerini.gr>, 2004

των δύο εκ διαμέτρου αντίθετων απόψεων για τη χρήση του αυλού, βρίσκονται δύο διαφορετικές διδασκαλίες η πρώτη (του Πυθαγόρα) αναγνωρίζει την ηθική, παιδευτική αξία της μουσικής και η δεύτερη (του Δημόκριτου) πηγάζει από τη φυσιοκρατική σκέψη. Και οι δύο θα φτάσουν ως τις μέρες μας και για να περιοριστούμε στον τομέα της μουσικοθεραπείας, θα αποτελέσουν δύο βασικές σχολές της:

η μία έχει ως αφετηρία την αισθητική ποιότητα της μουσικής και την ηθικοπλαστική της επίδραση. Βασίζεται στην αισθητική και την ψυχολογία της μουσικής, αποβλέπει στη σωστή αγωγή που εξασφαλίζει φυσιολογική πνευματική και ψυχική ανάπτυξη, ψυχοσωματική ισορροπία και, συνεπώς, διεκδικεί ουσιαστικό ρόλο όχι μόνο στη θεραπεία αλλά και στην πρόληψη. Η άλλη αξιοποιεί τις γνώσεις της φυσιολογίας και της ψυχολογίας της ακουστικής, στοχεύοντας σε άμεσα θεραπευτικά αποτελέσματα.⁸

1.3 Πλάτων και Αριστοτέλης

Η πρακτική των επωδών θα περάσει στους κλασικούς χρόνους. Ο Χαρμίδης, στους Διαλόγους του Πλάτωνα, ρωτάει τον Σωκράτη αν γνωρίζει κάποια θεραπεία για την κεφαλαλγία, και εκείνος τού συνιστά το φύλλο κάποιου φυτού προσθέτοντας ότι «... κοντά στο φάρμακο είναι μερικές επωδές, τις οποίες αν απαγγείλει κανείς συγχρόνως παίρνει και το φάρμακο, αυτό τον θεραπεύει εντελώς. Χωρίς όμως τις επωδές το φάρμακο καθόλου δεν ωφελεί...».

Η παρατήρηση για την επίδραση της μουσικής δεν περιορίστηκε στα σωματικά πάθη, αλλά επεκτάθηκε και στο θυμικό του ανθρώπου. Ο

⁸ Ταμπάκη Κ, Ταμπάκης Θ. Μουσικοθεραπεία από την εμβρυϊκή περίοδο. Άρθρο, <http://www.achive.gr>, 2005.

⁸ Κώστιος Απόστολος. Μουσικοθεραπεία ανά τους αιώνες. Άρθρο, <http://kathimerini.gr>, 2004

Κέβης λέγει στο Σωκράτη: «Μάλλον δε, είναι σαν να μη φοβόμαστε εμείς οι ίδιοι αλλά σαν να υπάρχει μέσα μας κάποιο παιδί, το οποίο τα φοβάται αυτά. Τούτο λοιπόν (το παιδί) ας προσπαθήσουμε να το πείσουμε να μην φοβάται το θάνατο,...Αλλά πρέπει, είπε ο Σωκράτης, να λέτε επωδές σ' αυτό κάθε μέρα, μέχρι να το απαλλάξετε ριζικά από τον φόβο».

Σύμφωνα με τον Άλβιν, αν ο Ιπποκράτης θεωρείται ο πατέρας της ιατρικής, ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης πρέπει να αναγνωριστούν ως οι πρόδρομοι της μουσικοθεραπείας, με την έννοια ότι πρέσβευαν την ελεγχόμενη χρήση της μουσικής. Ο Πλάτων υποστηρίζει: «Η αρμονία, η οποία έχει φορές (κινήσεις) συγγενείς προς τις περιφορές της ψυχής μας, έχει δοθεί από τις μούσες σ' εκείνον, ο οποίος τις συναναστρέφεται με φρόνηση όχι για να του χρησιμεύει για αλόγιστη ηδονή, όπως τώρα (νομίζεται), αλλά για να επαναφέρει σε τάξη και συμφωνία με τον εαυτό της την εκτός αρμονίας (ανάρμοστη) περιφορά της ψυχής μας». Ο Αριστοτέλης αναφέρει τα εξής: «Είναι φανερό ότι πρέπει να χρησιμοποιούμε όλες τις αρμονίες, αλλά όχι κατά τον ίδιο τρόπο. Τις πιο ηθικές για την εκπαίδευση, τις πιο ζωηρές και ενθουσιώδεις για ακρόαση. Αλλά την εκτέλεσή τους πρέπει να την αναλάβουν άλλοι. Οι εντυπώσεις που καταλαμβάνουν έντονα ορισμένες ψυχές αναπτύσσονται σε όλες (τις ψυχές) αλλά σε διαφορετικό βαθμό, όπως η συμπάθεια και ο φόβος, προσέτι δε ο ενθουσιασμός. Διότι μερικοί καταλαμβάνονται εύκολα από αυτό το συναίσθημα και τους βλέπουμε όταν υποβληθούν στην επίδραση θρησκευτικών μελωδιών, οι οποίες συναρπάζουν την ψυχή, να φτάνουν σε τέτοια ψυχική κατάσταση, όμοια με εκείνη όσων έχουν υποβληθεί σε ιατρική θεραπεία και ψυχικό καθαρισμό».⁹

⁹ Ταμπάκη Κ, Ταμπάκης Θ. Μουσικοθεραπεία από την εμβρυϊκή περίοδο. Άρθρο, <http://www.achive.gr>, 2005.

1.4 Ρωμαϊκή εποχή

Από τον Σενέκα, το δάσκαλο και σύμβουλο του Ρωμαίου αυτοκράτορα Νέρωνα, πληροφορούμαστε πως ο Μαικήνας χρησιμοποιούσε τη μουσική για να εκδιώξει από την ψυχή του τον φόβο ώστε να μπορέσει να κοιμηθεί. Στην Περί θυμού πραγματεία του, ο Σενέκας αναρωτιέται: «Ποιος δεν γνωρίζει ότι το μικρό κέρασ και η τρομπέτα προκαλούν ψυχική διέγερση, ενώ τα νανουρίσματα γαληνεύουν την ψυχή και φέρνουν τον ύπνο».¹⁰

Με την πτώση της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας επικράτησαν οι θρησκευτικές αντιλήψεις. Η εμπιστοσύνη του αρχαιοελληνικού κόσμου στην αποτελεσματικότητα των επωδών υιοθετήθηκε διαμεσολαβημένη από τη χριστιανική πίστη. Οι απειλές και οι αφορισμοί των Πατέρων της Εκκλησίας δεν έφεραν αποτέλεσμα. Τους ιερείς-θεραπευτές διαδέχτηκαν οι εξορκιστές, οι επωδές αντικαταστάθηκαν από ξόρκια, φοβέρες, γητειές και τα παρόμοια. Αντίστοιχα, τη θέση των ονομάτων του ειδωλολατρικού πανθέου πήραν τα ονόματα διαφόρων αγίων. Το ότι η πίστη στη θεραπεία θεία χάρη τι πέρασε και στη χριστιανική θρησκεία αποδεικνύεται από το πλήθος των αγίων-ιατρών (Άγιοι Ανάργυροι, Παναγία η γιάτρισσα, η Αγία Παρασκευή θεραπεύτρια των ματιών κ.ά), τους τόπους προσκυνήματος (Τήνος, Παναγία Βλαχερνών), τα «τάματα». Διαχρονικά, είτε στις προχριστιανικές λατρείες και τελετές είτε στις παρακλητικές προσευχές, τις δεήσεις, τις λιτανείες, τις ειδικές λειτουργίες του χριστιανικού κόσμου, η μουσική συνοδεύει την ικεσία, τονώνει την πίστη στην εύνοια των θεών, στη συγχώρεση της αμαρτίας και στη χάρη του θεού, υπαγορεύει το ρυθμό της ομαδικής προσευχής, λυτρώνει από την αίσθηση της μοναξιάς, δυναμώνει την πίστη στο θαύμα

⁹ Κώστιος Απόστολος. Μουσικοθεραπεία ανά τους αιώνες. Άρθρο, <http://kathimerini.gr>, 2004

¹⁰ Ταμπάκη Κ, Ταμπάκης Θ. Μουσικοθεραπεία από την εμβρυϊκή περίοδο. Άρθρο, <http://www.achive.gr>, 2005.

και στη σωτηρία της ψυχής και του σώματος· η κάθαρση του αρχαιοελληνικού δράματος μεταλλάσσεται σε εξαγνισμό δια της θείας λειτουργίας.¹¹

1.5 Η μουσική στην αναγέννηση

Κατά την Αναγέννηση, εποχή κατακτήσεων στη φιλοσοφία, την τέχνη και την επιστήμη, ανανεώθηκε η Ιατρική με την εκ νέου ανακάλυψη της ανατομίας από τον Αντρέα Βεζάλιους (μέσα 16ου αι.), η οποία άνοιξε νέους δρόμους, θέτοντας την ιατρική επιστημονική σκέψη σε αιτιολογική βάση. Όμοια ανανεώθηκε η μουσική, η οποία απελευθερώθηκε από την αποκλειστική σχέση της με τη λατρεία και απέκτησε ανθρώπινη βιωματική υπόσταση και δυνατότητα έκφρασης.

Το αρχαιοελληνικό ιδεώδες της αρμονίας σώματος και ψυχής απαντά στα συγγράμματα μουσικών-θεωρητικών (Τζοφέρο Τσαρλίνο). Γιατροί, μουσικοί, «ερασιτέχνες» της μουσικής και της ιατρικής συμμερίστηκαν αυτό το ενδιαφέρον. Αρκετοί, μάλιστα, ανακάλυψαν τη θεραπευτική επίδραση της μουσικής χάρη στην παρατήρηση και την αυτοπαρατήρηση. Ο Ρόμπερτ Μπάρτον, που έπασχε ο ίδιος από μελαγχολία, καταγράφει τις παρατηρήσεις του στο σύγγραμμα «Ανατομία της Μελαγχολίας» (Οξφόρδη 1632). «Το άκουσμα της τρομπέτας, του ταχυδρομικού κόρνου, του χορευτικού τραγουδιού, ενός αγοριού που διασχίζει τα χαράματα τους δρόμους, όλα αυτά που μεταβάλλουν τη διάθεση, δίνουν ζωή και χαρά στον ασθενή που έμεινε άυπνος όλη νύχτα».

Επίσης, ένας διάσημος χειρουργός τού 16ου αιώνα, ο Αμπρουάζ Παρέ, συνιστούσε στους ασθενείς που επρόκειτο να χειρουργήσει, να

¹¹ Κώστιος Απόστολος. Απ' τις επωδές στα ξόρκια. Άρθρο, <http://kathimerini.gr>, 2004

κατανικούν το φόβο τους, παίζοντας με άλλους μαζί βιόλα ή βιολί, χωρίς βέβαια να απαιτούνται γνώσεις μουσικής.¹²

1.6 Στον κόσμο του μπαρόκ

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

Ένας από τους σημαντικότερους θεωρητικούς της εποχής του Μπαρόκ, ο Ατανάζιους Κίρχερ, συγγραφέας του περίφημου θεωρητικού συγγράμματος *Musurgia universalis* (Ρώμη, 1650), πρέσβευε ότι η δοσμένη από το Θεό αρμονία σώματος, πνεύματος και ψυχής συγκροτεί τον άνθρωπο ως ένα μικρόκοσμο, που αποτελεί απεικόνιση και μέρος του μακρόκοσμου και, όπως η *musica mundana*, διέπεται από την αρμονία της κοσμικής τάξης του Θεού. Ο γιατρός πρέπει να διατηρεί αυτήν την αρμονία (σπέρματα της προληπτικής ιατρικής).

Εξαιρετικής σημασίας για την περαιτέρω εξέλιξη της μουσικοθεραπείας είναι η εξατομίκευση της εφαρμογής της. Ο Κίρχερ κάνει λόγο για τη συχνότητα *motus animae* του κάθε ατόμου, η οποία καθορίζεται από πλέγμα παραγόντων, όπως η φύση του, οι ηθικές επιδράσεις, η καταγωγή, το κλίμα. Η συχνότητα αυτή κυμαίνεται ανάλογα με την αντίδραση των «αεροτομών, μεταφορέων των συναισθημάτων της ψυχής

¹² Κώστιος Απόστολος, Μουσικοθεραπεία ανά τους αιώνες. Άρθρο, <http://kathimerini.gr>, 2004

και μεταδοτών εντολών του πνεύματος», οι οποίοι λειτουργούν ως χορδές, μεταδίδοντας τη δόνηση της *musica pathetica*.

1.7 Μουσική και Ισλάμ

Στο χώρο του Ισλάμ φαίνεται πως κατέχει κυρίαρχη θέση η πεποίθηση ότι το σώμα αποτελεί την κατοικία της ψυχής, ότι οι πόνοι και οι ασθένειες του σώματος αποτελούν αντανάκλαση των πόνων και των ασθενειών της ψυχής. Έτσι, μέχρι να ιαθεί η ψυχή, το σώμα θα συνεχίσει να παραπονιέται. Αν και στην ισλαμική παράδοση θεωρείται δεδομένο ότι ο θεός είναι αυτός που γιατρεύει, στον ισλαμικό κόσμο, μεταξύ 9ου και 13ου αιώνα μ.Χ. και στο πλαίσιο της γενικότερης προόδου των επιστημών, παρατηρείται σημαντική καλλιέργεια και ανάπτυξη της Ιατρικής ως επιστήμης με όρους που (μεταγενέστερα) αντιλαμβάνεται και χρησιμοποιεί ο δυτικός κόσμος.

Έτσι, δημιουργούνται πολλά σημαντικά ιατρικά κέντρα (τόσο για πνευματικές ασθένειες όσο και για άλλες παθήσεις), που περιλαμβάνουν ιατρικές σχολές και νοσοκομεία, στα οποία αναφέρεται η χρήση της μουσικής ως μέσον υποστήριξης της θεραπευτικής αγωγής των ατόμων. Η μουσική φαίνεται πως χρησιμοποιούνταν σε συνδυασμό με τη χορήγηση φαρμάκων και τη χρήση νερού ως ακούσματος (κελάρυσμα) και ως επαφής (λουτρό). Όμως, σήμερα, δεν είναι γνωστές οι αντιλήψεις ή οι υποθέσεις που υπήρχαν εκείνη την περίοδο στο χώρο της ισλαμικής Ιατρικής για τον ακριβή τρόπο δράσης της μουσικής ως μέσου ίασης.

Κατά το 1484, έχουμε πληροφορίες από ταξιδιωτικές αναμνήσεις του E. Celebi ότι η μουσικοθεραπεία εφαρμοζόταν στην Οθωμανική Αυτοκρατορία. Στο νοσοκομείο του Σουλτάνου Bayezit B' υπήρχε ένα

φωνητικό τρίο και ένα κουαρτέτο που έδιναν συναυλίες τρεις φορές την εβδομάδα, με σκοπό τη γαλήνευση των ασθενών.¹³

1.8 Σύγχρονη εποχή

Η ιατρική των νέων χρόνων κάθε άλλο παρά αγνόησε τις θεραπευτικές δυνατότητες της μουσικής. Βέβαια, με την ανάπτυξη της θετικιστικής-φυσιοκρατικής-υλιστικής σκέψης, φαίνεται να επικρατεί μια τάση αποδέσμευσης ή απομάκρυνσης από τις φιλοσοφικο-ηθικές αντιλήψεις του αρχαιοελληνικού κόσμου· οι σωματικές ασθένειες αποδίδονταν πλέον στην κακή λειτουργία των συστημάτων του οργανισμού, και οι διανοητικές, σε ποιοτικές και ποσοτικές διαταραχές του *spiritus animalis* (πνεύματος της ψυχής). Πάντως, και ο Λάμπνιτς μίλησε (εκλατινίζοντας του όρου!) για μια από πριν δοσμένη αρμονία σώματος και ψυχής και για την Τάξη (των πυθαγορείων), συνδυάζοντας τις απόψεις του με εκείνες του Κίρχερ περί «πνευμάτων» και με τις μουσικές γνώσεις της εποχής του.

Στην πραγματεία του *Η Μουσική ως φάρμακο*, γράφει:

«Οι κρούσεις του τυμπάνου, το μουσικό μέτρο, οι πτώσεις και οι παρόμοιες κινήσεις που συντελούνται σύμφωνα με το μέτρο και τον κανόνα, οφείλουν την ευχαρίστηση που προξενούν στην Τάξη. Η Τάξη αυτή διέπει επίσης τις έντεχνες κρούσεις και κινήσεις των παλλόμενων εγχόρδων, πνευστών και κρουστών οργάνων, που μεταφέρονται ομοιόμορφα μέσω του αέρα και στη συνέχεια μέσω των ακουστικών

¹³ Κοψαχείλη Ι. Στέλιου. *Η Μουσικοθεραπεία στην αρχαία Ελλάδα*, Αριστοτέλης και Μουσικοθεραπεία και η σύγχρονη πορεία της επιστήμης. Εκδόσεις ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ, Θεσσαλονίκη, 1996, σελ 48

οργάνων, προξενώντας μια αντήχηση που διεγείρει τα ζωικά μας πνεύματα»¹⁴

Στην επιχειρούμενη παρουσίαση της ιστορικής εξέλιξης των ιδεών σχετικά με τη μουσικοθεραπεία, όσον αφορά στην περαιτέρω πορεία της προς την κατάκτηση της θέσης της ανάμεσα στις επιστήμες της ιατρικής και της μουσικής είναι απαραίτητο να υπογραμμιστεί η σημασία των απόψεων που διατύπωσαν αντίστοιχα ο γιατρός Πάργκετερ (1760-1810) και ο Έκτορ Σομέ. Ο πρώτος κρίνει τη γνώση αυτής της επιστήμης ως απαραίτητη προϋπόθεση για την άσκηση της μουσικοθεραπευτικής αγωγής.

Μόνον έτσι ο θεραπευτής είναι σε θέση να επιλέξει κατάλληλες μουσικές, όργανα και συνδυασμούς οργάνων που ταιριάζουν στο *pathos animi* (πάθος ψυχής). Συνεπώς, για τη μουσικοθεραπεία η μουσική είναι τέχνη και επιστήμη.

Όσο για τον Σομέ, ήδη από τα μέσα του 19ου αιώνα, έθετε τέτοιες προϋποθέσεις για τη χρησιμοποίηση της μουσικής ως θεραπευτικού μέσου, οι οποίες, παρ' ότι έχουν περάσει 150 περίπου χρόνια, δεν ξεπεράστηκαν διόλου. Αναφέρει ότι «πριν από τη χρησιμοποίηση της μουσικής με σκοπό την καταπολέμηση μιας ασθένειας, επιβάλλεται η μελέτη του τρόπου ζωής του ασθενούς, του χαρακτήρα του, της ιδιοσυγκρασίας του, των συνηθειών και των τάσεων του. Μόνον όταν ο γιατρός γνωρίζει όλες αυτές τις ιδιαιτερότητες του αρρώστου, είναι σε θέση να επιλέξει τις κατάλληλες μελωδίες, δίνοντας μεγάλη προσοχή στο ρυθμό, την τονικότητα και στα όργανα εκτέλεσης. Η επιλογή της κατάλληλης στιγμής, για την εκτέλεση του μουσικού κομματιού, (σ.σ. αρχή της σύγχρονης φαρμακευτικής αγωγής!) και η σωστή αξιολόγηση

¹⁴ Κώστιος Απόστολος. Απ' τις επωδές στα ξόρκια. Άρθρο, <http://kathimerini.gr>, 2004

της όλης ψυχοπνευματικής κατάστασης του αρρώστου, συνθέτουν το μυστικό αυτής της θεραπευτικής μεθόδου».

Ωστόσο, ώς τις αρχές τού 20ου αιώνα, οι επιστήμονες δεν είχαν παρατηρήσει ούτε έχουν μελετήσει συστηματικά τις επιδράσεις της μουσικής σε παραμέτρους της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος. Κατά τον πρώτο και δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, η αξία της μουσικής ως θεραπευτικού μέσου φάνηκε ακόμη περισσότερο όταν πολλοί μουσικοί, επαγγελματίες ή ερασιτέχνες, πήγαιναν στα νοσοκομεία και με τη μουσική τους απάλυναν το σωματικό και ψυχικό πόνο των τραυματισμένων και των βετεράνων.

Με βάση τα ιστορικά δεδομένα και τις εμπειρίες, αναγνωρίστηκε σταδιακά και θεμελιώθηκε η αξία της μουσικοθεραπείας. Ως αποτέλεσμα, από το 1944 στις Ηνωμένες Πολιτείες άρχισαν να εφαρμόζονται τα πρώτα προγράμματα εκπαίδευσης μουσικοθεραπευτών. Οι μουσικοθεραπευτές, εκτός από τις βασικές μουσικές δεξιότητες, μαθαίνουν να εφαρμόζουν διάφορες τεχνικές με βάση τη μουσική, το τραγούδι και το ρυθμό, για να προσφέρουν θεραπευτική ψυχαγωγία και να απαλύνουν τον ψυχικό ή σωματικό πόνο σε διάφορες ομάδες ασθενών.

Το 1950, δημιουργήθηκε η Αμερικανική Εταιρεία Μουσικοθεραπείας, η οποία αποτέλεσε τον πρώτο πυρήνα εφαρμογής και έρευνας της μουσικοθεραπείας. Σ' αυτό το σημείο πρέπει να αναφέρει κανείς ότι η ίδρυση της εταιρείας αυτής βασίστηκε σε μία απλή κλινική παρατήρηση που έδειχνε ότι, σε νοσοκομεία των Η.Π.Α. στα οποία νοσηλεύονταν τραυματίες βετεράνοι του Β' Παγκόσμιου πολέμου, η ανάρρωση των

ασθενών ήταν ταχύτερη σε θαλάμους στους οποίους υπήρχε «ζωντανή μουσική» σε σχέση με θαλάμους χωρίς μουσική.¹⁵

Την τελευταία δεκαετία, με την πρόοδο της μαγνητικής τομογραφίας και την εμφάνιση της τομογραφίας εκπομπής ποζιτρονίων, έχει καταστεί δυνατή η εξονυχιστική μελέτη των επιδράσεων της μουσικής στον ανθρώπινο εγκέφαλο. Τα συμπεράσματα έχουν κινητοποιήσει πολλούς κλινικούς γιατρούς σε διάφορες ειδικότητες, που χρησιμοποιούν τη μουσικοθεραπεία ως συμπληρωματικό θεραπευτικό μέσο.

Το πόσο σύγχρονη είναι η ιδέα της χρησιμοποίησης της μουσικής για την κατανίκηση του φόβου, αποδεικνύεται από τη σχετικά πρόσφατη πειραματική εφαρμογή της στο τμήμα Αναισθησιολογίας του νοσοκομείου για τραυματίες αθλητές της γερμανικής πόλης Λίντενσαϊντ . Εκεί η εφαρμογή μουσικοθεραπευτικών προγραμμάτων σε επτά χιλιάδες ασθενείς απέδειξε πως η απαιτούμενη δόση φαρμάκων κατά το στάδιο της προετοιμασία για την εγχείρηση μπορούσε να μειωθεί, έστω και στο ήμισυ της συνήθως χορηγούμενης, χάρη στην αγχολυτική επίδραση της μουσικής, χωρίς να παρατηρηθούν συμπτώματα επιδείνωσης των κλινικών- φυσιολογικών δεικτών.¹⁶

Επίσης, από μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί στο εξωτερικό έχει βρεθεί ότι η χρήση της κατάλληλης μουσικής μειώνει το προεγχειρητικό άγχος, καθώς και το άγχος των ασθενών που νοσηλεύονται.

Επίσης μειώνει τις αναπνοές και τους καρδιακούς παλμούς σε ασθενείς που νοσηλεύονται σε μονάδες¹⁶. Η μουσική βοηθά στο να απαλύνεται ο πόνος και οι επιπλοκές από τις θεραπείες στις οποίες υποβάλλονται οι καρκινοπαθείς. Οι ασθενείς που υποβάλλονται σε μεταμόσχευση μυελού

¹⁵ . Μαυρομάτης Γιώργος. Ισλάμ, μουσική και ίαση. Άρθρο, <http://www.kathimerini.gr>, 2004.

¹⁶ Δρίτσας Θ. Η μουσική ως φάρμακο. Αθήνα:Info health, 2003.

των οστών, όταν υποβάλλονται σε μουσικοθεραπεία, παρουσιάζουν λιγότερο συχνά ναυτίες, εμετούς και πόνο. Μάλιστα, φαίνεται ότι η μουσικοθεραπεία αυξάνει την ταχύτητα με την οποία αναδημιουργείται ο μυελός των ασθενών μετά τη μεταμόσχευση. Αυτό συμβάλλει στην ταχύτερη ανάρρωση των ασθενών και στη μείωση του κινδύνου να παρουσιάσουν σοβαρές μολυσματικές και αιμορραγικές επιπλοκές. Σε ασθενείς με νεοπλασίες τελικού σταδίου, οι οποίοι είναι φορτισμένοι συναισθηματικά, η μουσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στη συναισθηματική τους αποφόρτιση.

Τέλος, από την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας στα παιδιά που είναι οι πιο δύσκολοι ασθενείς, και ιδιαίτερα σ' αυτά που είναι αναγκασμένα να νοσηλεύονται σε νοσοκομείο για μεγάλο διάστημα, διαπιστώθηκε ότι η μουσική είναι μια ευχάριστη και ταυτόχρονα θεραπευτική ενασχόληση.

Η μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί για χαλάρωση και μείωση του στρες όχι μόνο από ασθενείς αλλά και από υγιή άτομα. Κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό, η μουσικοθεραπεία έχει επίσης ευνοϊκά αποτελέσματα. Στα νοσοκομεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διάφορες ηλικίες ασθενών και για διάφορες παθήσεις. Τα άτομα με ειδικές ανάγκες, οι ασθενείς με Αλτσχάιμερ, τα άτομα με εγκεφαλικά προβλήματα, καθώς και τα άτομα τρίτης ηλικίας μπορούν να επωφεληθούν ουσιαστικά από τις διάφορες μορφές μουσικοθεραπείας.

Για να επωφεληθεί ένας ασθενής από τη μουσικοθεραπεία, δε χρειάζεται να έχει ιδιαίτερες μουσικές ικανότητες. Επίσης, δεν υπάρχει ένα είδος μουσικής το οποίο είναι πιο αποτελεσματικό από ένα άλλο.

Όλα τα είδη μουσικής μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να είναι αποτελεσματικά στη βελτίωση της ζωής κάποιου ασθενούς. Οι

προτιμήσεις του ασθενούς, οι εξατομικευμένες συνθήκες και οι απαιτήσεις της θεραπείας θα καθορίσουν το είδος της μουσικής και τις τεχνικές της μουσικοθεραπείας που θα εφαρμόσει στην κάθε περίπτωση ο θεραπευτής. Συνήθως, οι μουσικοθεραπευτές αξιολογούν τη συναισθηματική και σωματική κατάσταση του ασθενούς, όπως επίσης και το επίπεδο επικοινωνίας που αυτός έχει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

2.1 Επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο.

Στην πυραμίδα της ιεράρχησης των ανθρωπίνων αναγκών, η μουσική για τους περισσότερους θα μπορούσε να στριμώχνεται στην κορυφή, στις δραστηριότητες αυτές που δεν αποτελούν βασικές ανάγκες επιβίωσης, αλλά διόδους αυτογνωσίας και αυτοεκπλήρωσης, εν ολίγοις μια πολυτέλεια για λίγους. Η αλήθεια είναι πως η μουσική, μη όντας η ίδια για πολλούς συνειδητή αναγκαιότητα, αποτελεί μέσο τέρψης, έκφρασης, διαπαιδαγώγησης κοινωνικοποίησης και θεραπείας. ([http://www.e-
paidi.gr](http://www.e-paidi.gr))

Μουσική ονομάζουμε μια διαδοχή τόνων που εξελίσσεται στο χρόνο. Πώς μπορεί, όμως, μια τέτοια αλληλουχία ήχων ταυτόχρονα να εκφράζει συναίσθημα, αλλά και να προκαλεί συναισθήματα και μια σειρά από οργανικές μεταβολές στον άνθρωπο;

Σε όλους τους μουσικούς εκπαιδευτικούς υπάρχει διάχυτη η πεποίθηση, η οποία στηρίζεται σε προσωπικές παρατηρήσεις και βιώματα, ότι η ενασχόληση του παιδιού με τη μουσική έχει ευεργετικό αντίκτυπο και στις υπόλοιπες εκφάνσεις της ζωής του. Κατά γενική ομολογία, η μουσική εκπαίδευση ενισχύει μια σειρά από κοινωνικές ή άλλες δεξιότητες, όπως την αυτοπειθαρχία, την αυτοεκτίμηση, τη διάδραση, την επικοινωνία και τη συνεργασία, το συντονισμό, τις νοητικές, τις αναλυτικές και τις ακουστικές δεξιότητες του ατόμου, τη δημιουργικότητα και την προσωπική έκφραση. Η παραπάνω παραδοχή, αν και δεδομένη για τους ήδη ασχολούμενους με τη μουσική, συνεχώς

αναδεικνύεται και πολύ συχνά εμπλουτίζεται με νέες αποκαλύψεις μέσω συγκριτικών πειραμάτων και κλινικών ερευνών από διάφορους πανεπιστημιακούς, επιστημονικούς και ερευνητικούς φορείς. (<http://www.e-paidi.gr>)

Σε ανύποπτο χρόνο, ο βραβευμένος με το Nobel Φυσικής (1921) Albert Einstein δήλωσε ότι, αν δεν γινόταν επιστήμονας, θα γινόταν σίγουρα μουσικός: “Δε θα μπορούσα να φανταστώ τη ζωή μου χωρίς να παίζω μουσική. Ζω τα όνειρά μου μέσα από τη μουσική. Παρατηρώ τη ζωή μου μέσα από τη μουσική...Γνωρίζω ότι τη μεγαλύτερη απόλαυση στη ζωή μου την έδωσε το βιολί μου”.

Ο Einstein ήταν ένας εξαιρετικός βιολονίστας. Ο ίδιος έλεγε ότι ο λόγος που έγινε τόσο έξυπνος ήταν αυτή η ενασχόλησή του με το βιολί. Η μουσική δεν ήταν γι' αυτόν μόνο χαλάρωση, τον βοηθούσε και στην εργασία του. Ήταν λάτρης του Mozart και του Bach. Η δεύτερη γυναίκα του, Έλσα, δίνει μια άποψη της οικογενειακής ζωής τους στο Βερολίνο :

“Ως μικρό κορίτσι ερωτεύτηκα τον Albert επειδή με το βιολί του ερμήνευε τόσο όμορφα τον Mozart”...“Παίζει επίσης και πιάνο. Η μουσική τον βοηθά όταν επεξεργάζεται τις θεωρίες του. Πηγαίνει στο γραφείο του, έρχεται πίσω, παίζει μερικές συγχορδίες στο πιάνο, κάτι γράφει και επιστρέφει στο γραφείο του”. Αργότερα, όταν έγινε διάσημος πιά φυσικός, τον καλούσαν να παίζει σε φιλανθρωπικά κοντσέρτα, πράγμα το οποίο με πολλή προθυμία αποδεχόταν. Σε κάποια τέτοια εκδήλωση, ένας κριτικός – ο οποίος προφανώς δεν γνώριζε τον πραγματικό λόγο της φήμης του Einstein- έγραψε: “Ο Einstein παίζει εξαιρετικά. Παρόλαυτα, η παγκόσμια φήμη του δεν ανταποκρίνεται στην

πραγματικότητα. Υπάρχουν πολλοί βιολονίστες που παίζουν εξίσου καλά.” (<http://www.e-paidi.gr>)

Πολλά επιστημονικά πειράματα και μελέτες έχουν πραγματοποιηθεί για να αποκαλυφθεί η δύναμη της μουσικής στον άνθρωπο. Μέχρι και το 1970, το μεγαλύτερο μέρος της έρευνας είχε να κάνει με την επίδραση του ρυθμού και του τέμπο. Ανακαλύφθηκε, λοιπόν, ότι η αργή μουσική μπορούσε να επιβραδύνει τον καρδιακό παλμό και τον αναπνευστικό ρυθμό, ενώ η πιο “γρήγορη” μουσική είχε τα αντίθετα αποτελέσματα.

Από τότε μέχρι σήμερα, η έρευνα στον τομέα αυτό έχει προχωρήσει σε νέες σημαντικές ανακαλύψεις. Μία απ' αυτές, όπως διαπιστώνεται από τα ηλεκτροεγκεφαλογραφήματα, είναι ότι η μουσική επηρεάζει το πλάτος και τη συχνότητα των εγκεφαλικών κυμάτων.

Η μουσική προκαλεί πολλαπλές αντιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Ο ρυθμός, ένα σημαντικό στοιχείο της μουσικής, οργανώνει τη σωματικές κινήσεις και είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με το ανθρώπινο σώμα. Παραδοσιακά, σε όλους τους πολιτισμούς, αγροτικές ή μη εργασίες, που απαιτούσαν σωματική επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα, πολύ συχνά συνοδεύονταν με ρυθμικά τραγούδια χωρίς τη συνοδεία μουσικού οργάνου (a capella), που σκοπό είχαν το συγχρονισμό των κινήσεων και την αύξηση της παραγωγικότητας, ενώ ταυτόχρονα μείωναν το αίσθημα της κούρασης και της ανίας. (<http://www.e-paidi.gr>)

Η μουσική είναι μέρος της βιολογικής μας κληρονομιάς. Το σώμα εμπεριέχει ρυθμό με την έννοια του καρδιακού παλμού, του ρυθμού του βαδίσματος, του αναπνευστικού ρυθμού κ.α. Τα πρώτα μας ρυθμικά ερεθίσματα ως έμβρυα, κατά την ενδομήτρια ζωή, είναι οι καρδιακοί

σφυγμοί της μητέρας, ενώ από τα πρώτα ακουστικά ερεθίσματα είναι ο ήχος της ροής του αίματος της.

Πειράματα έχουν δείξει ότι η μουσική μπορεί να ερεθίσει τα πεπτίδια στον εγκέφαλο και να προκαλέσει την παραγωγή ενδορφινών, των φυσικών οπιούχων του οργανισμού, προκαλώντας ένα αίσθημα ευφορίας, αλλάζοντας τη διάθεση και το συναίσθημα, ενώ η ακρόαση μουσικής με ρυθμική συχνότητα 60 παλμών ανά λεπτό προκαλεί επιβράδυνση των καρδιακών σφυγμών και μείωση της αρτηριακής πίεσης. Έτσι, το σώμα χαλαρώνει, ενώ δίνει τη δυνατότητα στο μυαλό να λειτουργήσει αποτελεσματικότερα. (<http://www.e-paidi.gr>)

Γνωρίζοντας, προφανώς ενστικτωδώς, τη δύναμη της μουσικής, ο Σκωτσέζος συγγραφέας Arthur Conan Doyle (1859-1930), επεφύλασσε πάντα για τον φανταστικό ήρωά του Sherlock Holmes (αικίνητο και εφευρετικότατο ντέντεκτιβ με ταλέντο στην επίλυση μυστηρίων) στιγμές ηρεμίας στους καθημερινούς φρενήρεις ρυθμούς του. Ο Holmes χαλάρωνε παίζοντας το αγαπημένο του μουσικό όργανο, το βιολί.

Αποδεδειγμένα, η μουσική μπορεί να ενεργοποιήσει τη ροή αποθηκευμένης μνήμης και φαντασιακού υλικού κατά μήκος του μεσολοβίου (ή “πυλώδους σώματος”), της γέφυρας, δηλαδή, που ενώνει το δεξί με το αριστερό εγκεφαλικό ημισφαίριο. Αυτή η σύνδεση είναι σημαντική για τον ταχύ συντονισμό και τις αμφιδέξιες κινήσεις, όπως αυτές που εκτελούν τα χέρια ενός πιανίστα. Αυτή η σύνδεση εξηγεί και κάτι επιπλέον. Το δεξί εγκεφαλικό ημισφαίριο είναι συνδεδεμένο με το συναίσθημα, ενώ το αριστερό με τη νόηση. Η μουσική βοηθά, λοιπόν, αυτά τα δύο στοιχεία της ανθρώπινης προσωπικότητας να λειτουργούν αρμονικά. (<http://www.e-paidi.gr>)

Ένα άλλο στοιχείο της μουσικής, που βοηθά στην οργάνωση του ανθρωπίνου εγκεφάλου, είναι η τάξη, η φόρμα, οι αναλογίες, οι αλληλουχίες και όλα αυτά τα στοιχεία που χρησιμοποιεί και η μαθηματική λογική. Ενδεχομένως, γι' αυτό το λόγο λένε ότι η μουσική μοιάζει με τα μαθηματικά. Η μουσική δημιουργεί στον εγκέφαλο τις απαραίτητες συνδέσεις που μας διευκολύνουν να κάνουμε επαγωγικές ή παραγωγικές συλλογιστικές πορείες, όπου αυτό είναι απαραίτητο στις καθημερινές, σχολικές, επαγγελματικές ή ακαδημαϊκές μας υποχρεώσεις.

Ένα ιδιαίτερο παράδειγμα της δύναμης της μουσικής είναι η περίπτωση του Βασιλιά Γεωργίου I της Αγγλίας, ο οποίος είχε πρόβλημα ελλειπούς μνήμης και διαχείρισης άγχους. Είχε διαβάσει στη Βίβλο την ιστορία του Βασιλιά Σαούλ και αναγνώρισε ότι υπήρχε ομοιότητα, καθώς και εκείνος αντιμετώπιζε παρόμοια προβλήματα. Ακόμα, διάβασε ότι ο Σαούλ έλυσε αυτά τα προβλήματα με τη χρήση ειδικής μουσικής. Έτσι, ο Βασιλιάς Γεώργιος ζήτησε από τον συνθέτη Georg Friedrich Haendel να του γράψει κάτι ιδιαίτερο, που θα τον βοηθούσε, κατά τρόπο ανάλογο με αυτόν του Σαούλ, να αντιμετωπίσει τα προβλήματα συγκέντρωσης και άγχους. Ο Haendel, γι' αυτό το σκοπό έγραψε τη “Μουσική των Νερών”.

Ένα από τα ιδιαίτερα οφέλη της μουσικής εκπαίδευσης είναι η ενίσχυση της αυτοπειθαρχίας. Ο Δρ Shinichi Suzuki (γεννημένος στη Nagoya της Ιαπωνίας το 1898, γιος του πρώτου και μεγαλύτερου κατασκευαστή βιολιών της Ιαπωνίας), ιδρυτής της ομώνυμης, διεθνούς αναγνωρισμένης, μουσικής εκπαιδευτικής μεθόδου (Μέθοδος Suzuki), κάποτε είπε “Η γνώση δεν είναι δεξιότητα. Η γνώση επί δέκα χιλιάδες φορές είναι δεξιότητα.” Απαιτείται τεράστιο απόθεμα υπομονής και συγκέντρωσης για να μπορέσει κάποιος να αναλύσει ένα μουσικό έργο και να επικεντρωθεί στην τμηματική μελέτη του για μεγάλες χρονικές περιόδους. Στον τομέα της μουσικής, η αυτοπειθαρχία μπορεί να

καλλιεργηθεί από πολύ μικρή ηλικία. Οι μικροί μαθητές μπορούν να ξεκινήσουν με ένα ολιγόλεπτο μάθημα, και αρκετά γρήγορα να μπορούν να εστιάζουν την προσοχή τους για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Το αποτέλεσμα μπορεί εύκολα να παρατηρηθεί σε συναυλίες και ρεσιτάλ, όπου δεκάδες νέοι μουσικοί παρακολουθούν ήσυχα και προσεκτικά για μία ώρα ή και περισσότερο. (<http://www.e-paidi.gr>)

Θρυλικοί πιανίστες, όπως ο Artur Rubinstein και ο Vladimir Horowitz, απεχθάνονταν την πρακτική μελέτη στο πιάνο. Από τη μια μεριά ο Rubinstein, στον οποίο δεν άρεσε καθόλου η ιδέα να κάθεται με τις ώρες μπροστά από ένα πιάνο, από την άλλη ο Horowitz, ο οποίος φοβόταν ότι η εναλλαγή της αίσθησης, της αφής και του ήχου διαφορετικών οργάνων, πέρα από το αγαπημένο του Steinway, θα έβλαπταν την απόδοσή του. Το κοινό σημείο και των δύο ήταν η ατέλειωτες ώρες νοητικών ή “νοερών” προβών. Η νοητική εικονοπλασία είναι ικανή να ενεργοποιήσει τα ίδια σημεία του εγκεφάλου όπως και η πρακτική εξάσκηση.

Εξάλλου, η ενεργή συμμετοχή σε μουσικά δρώμενα αυξάνει την αυτοεκτίμηση και κατ' επέκταση τις κοινωνικές δεξιότητες των νέων. Έρευνες έχουν δείξει ότι ομαδικά πολιτιστικά δρώμενα που περιλαμβάνουν συγχρονισμό (όπως ο χορός, το τραγούδι, τα μουσικά σύνολα) ενισχύουν, κατ' αρχήν το αίσθημα αποδοχής των συμμετεχόντων, και κατά δεύτερον τη συνεργασία και την επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη.

Τα δεδομένα δείχνουν ότι η μακρά ενασχόληση με τη μουσική εξασκεί τον εγκέφαλο και όχι μόνο. Το να παίζει κανείς ένα μουσικό όργανο απαιτεί συντονισμό αρκετών λειτουργιών, της όρασης, της ακοής, της αφής, του σχεδιασμού και συγχρονισμού κινήσεων, της ερμηνείας συμβόλων, της συναισθηματικής έκφρασης, της επικοινωνίας. Η μουσική

θα πρέπει να θεωρείται και να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της βασικής εκπαίδευσης του παιδιού ή του ενήλικα, δημιουργώντας είτε συνειδητούς ακροατές είτε άρτιους μουσικούς, οπωσδήποτε, όμως, ολοκληρωμένους και υγιείς ανθρώπους. (<http://www.e-paidi.gr>)

2.2 Η «μουσική» ανάπτυξη του ανθρώπου

Η μουσική δεν συνοδεύει τον άνθρωπο μόνο σε κάθε εποχή, αλλά και σε κάθε στάδιο της βιολογικής και ψυχικής του ανάπτυξης. Η παρακολούθηση αυτής παρουσιάζει εξαιρετικό ενδιαφέρον.

Προγεννητική εμπειρία

Ο ρυθμός αποτελεί την πρώτη εμπειρία των αισθήσεων του εμβρύου μέσα στο μικρόκοσμο της μήτρας. Έρευνες υποδεικνύουν ότι το ανθρώπινο έμβρυο, από τον έκτο μήνα της ζωής του, αντιλαμβάνεται αδιάκοπα τους χτύπους της καρδιάς της μητέρας και οι ρυθμικοί παλμοί μεταδίδονται μέσα από το μητρικό κυκλοφοριακό σύστημα ακόμη και από τις πρώτες ημέρες σχηματισμού του εμβρύου. Το πιο συχνό και τακτικό ερέθισμα που δέχεται το έμβρυο είναι ο ρυθμός των 72 χτύπων ανά λεπτό, δηλαδή ο συνήθης ρυθμός της καρδιάς της μητέρας, ο οποίος αποτελεί για το έμβρυο ένα είδος πρωταρχικού ρυθμικού βιώματος. Μεταγενετικά το νεογνό αντιδρά με ανησυχία και διέγερση σε ρυθμό μεγαλύτερο αυτού. Οι 140 χτύποι ανά λεπτό προκαλούν κλάμα, νευρικότητα και αδιαθεσία. (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

Η προγενετική αυτή εμπειρία υποδεικνύει την άμεση σύνδεση που επιτελείται μεταξύ μουσικού και ψυχικού βιώματος. Μέσα στην απόλυτη μοναξιά της μήτρας ο ρυθμός της καρδιάς της μητέρας, η «μουσική της καρδιάς», καταγράφεται ως μια βαθιά και θεμελιώδης σωματική-

συγκινησιακή εμπειρία που συνοδεύει τον άνθρωπο σε όλη τη ζωή του. Η συσχέτιση μεταξύ ακουστικών αντιλήψεων και ερεθισμάτων και ψυχικών βιωμάτων, η άμεση αλληλεπίδραση σώματος, ψυχής και μουσικής είναι προφανής. (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

Μεταγεννητικά

Μεταγεννητικά το βρέφος ουσιαστικά γνωρίζει και σχετίζεται με το εξωτερικό περιβάλλον επίσης μέσω «μουσικών» βιωμάτων. Όπως τονίζει ο Γ. Κανακάκης, «το παιδί γνωρίζει τον κόσμο μέσω προ-γλωσσικών σημάτων επικοινωνίας. Σηματοδότης είναι η μητέρα με τη φωνή της. Τα σήματα αυτά είναι το ηχόχρωμα, ο αντίλαλος, ο ρυθμός, η αντήχηση, η διάρκεια, το ύψος του φθόγγου. Το παιδί δεν καταλαβαίνει αλλά αισθάνεται τη μητέρα όταν μιλά δυνατά, σιγανά, γρήγορα, αργά, μαλακά, σκληρά, ψηλά ή χαμηλά». Είναι γεγονός ότι το νεογέννητο βρέφος δεν κατανοεί, δεν μιλά, δεν χαμογελά, αντιδρά όμως πάντα επιτυχώς σε ηχητικά ή μουσικά ερεθίσματα, σε μια μελωδία, στο θόρυβο της κουδουνίστρας, στο ρυθμικό νανούρισμα της μητέρας ή της νοσοκόμας, αναπτύσσοντας, μέσω των μουσικών αυτών παραμέτρων, έναν ειδικό κώδικα επικοινωνίας με το εξωτερικό περιβάλλον.

Ο Jean Piaget, Ελβετός ψυχολόγος, ανέπτυξε μια από τις πιο γνωστές θεωρίες ανάπτυξης του παιδιού περιγράφοντας τέσσερις σημαντικές περιόδους: την αισθησιοκινητική, την προσυλλογιστική, την περίοδο της συγκεκριμένης σκέψης και την περίοδο της αφαιρετικής σκέψης. Σε καθεμία από αυτές επιτελείται ανάπτυξη συγκεκριμένων διανοητικών, κοινωνικών και κινητικών δεξιοτήτων του παιδιού. Η εξέλιξη των μουσικών δεξιοτήτων ακολουθεί αντίστοιχη πορεία. (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

α. Αισθησιοκινητική περίοδος (0-24 μήνες)

Κατά τη διάρκεια της περιόδου αυτής το βρέφος γνωρίζει το εξωτερικό περιβάλλον μέσω των αισθήσεων και των κινητικών του δραστηριοτήτων. Από τις πρώτες κιόλας ημέρες της ζωής του είναι σε θέση να διακρίνει διαφορετικούς ήχους και να αναζητήσει την προέλευσή τους. Βρέφη ηλικίας δύο μηνών εστιάζουν το βλέμμα τους σε ένα μουσικό όργανο ή έναν τραγουδιστή. Η προσοχή τους αποσπάται με ιδιαίτερη ευκολία από διάφορους ήχους, ρυθμούς ή μουσικά όργανα. Παράλληλα αναπτύσσονται ειδικές κινητικές δεξιότητες, στην ηλικία των έξι μηνών το βρέφος ανταποκρίνεται κινητικά στη μελωδία που αποσπά την προσοχή του. Ο συντονισμός των κινήσεων βελτιώνεται, σταδιακά αρχίζει και χτυπά τα παιχνίδια του για να παράγει ήχο, να γρατζουνά την κουδουνίστρα «δημιουργώντας» τις πρώτες του «μελωδίες». Στην ηλικία των 12-18 μηνών εμφανίζονται οι πρώτες δειλές φωνητικές εκφράσεις, μικρές επαναλαμβανόμενες συλλαβές ντα, μπα, μα και, πράγματι, το παιδί αυτής της περιόδου είναι ένα ...«μουσικό» παιδί! (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

Η σημασία της εν λόγω αναπτυξιακής πορείας αφορά άμεσα την εφαρμογή της μεθόδου της μουσικοθεραπείας. Άτομα με ειδικά νοητικά, κινητικά ή φωνητικά προβλήματα, ακόμη και οι ηλικιωμένοι, λειτουργούν, παρά την εκάστοτε ηλικία τους, ακριβώς σε αυτό το στάδιο ανάπτυξης. Η μουσική ως αισθητηριακό ερέθισμα υποβοηθά την ανάπτυξη των ελλειμματικών τους δεξιοτήτων και παράλληλα λειτουργεί ως εναλλακτικός τρόπος εκπαίδευσης γνωστικών λειτουργιών για τις οποίες δεν ενδείκνυται άλλη μέθοδος. . (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

β. Προσυλλογιστική περίοδος (2-7 ετών)

Σε αυτό το στάδιο παρατηρείται ταχεία ανάπτυξη της γλωσσικής ικανότητας αλλά και άλλων γνωστικών δεξιοτήτων. Το παιδί είναι σε θέση όχι μόνο να αντιλαμβάνεται αισθησιοκινητικά τις έννοιες του «γρήγορου» ή «αργού» ρυθμού αλλά και να τις κατονομάζει, να διακρίνει τη διαφορετικότητα των μουσικών αντικειμένων ή γεγονότων, τα μεγάλα ή μικρά τύμπανα, τη δυνατή ή σιγανή μουσική. Παράλληλα, συμμετέχει και φωνητικά σε μουσικές δραστηριότητες. Προβάρει στιχάκια ή τραγούδια και η συμμετοχή του αυξάνει σταδιακά, με μεγαλύτερη ικανότητα μίμησης των τονικών σημάτων αλλά και λεκτικής συμμετοχής μέχρι την ηλικία των 4 ή 5 ετών. Παράλληλα αναπτύσσεται και η κοινωνική συμμετοχή, στην ηλικία των 4 έως 6 ετών παίρνει τη σειρά του για να τραγουδήσει, συνεργάζεται, τραγουδά με άλλα παιδιά και συμμετέχει κινητικά κάνοντας κινήσεις, χοροπηδώντας, χορεύοντας, χειροκροτώντας σε έναν ευχάριστο ρυθμό.

Η μουσικοθεραπεία βοηθά άμεσα άτομα που λειτουργούν σε αυτό το στάδιο ανάπτυξης εφαρμόζοντας μουσικές δραστηριότητες που προωθούν τη γλώσσα, την κοινωνική συνεργασία και την κινητική δραστηριότητα. Το παιδί, μέσω της μουσικής, είναι σε θέση να μάθει νέες έννοιες, να κατονομάσει μεγέθη, κατευθύνσεις κλπ. και να συνδέσει την άμεση εμπειρία του με συμβολικές αναπαραστάσεις. . (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

γ. Περίοδος συγκεκριμένης σκέψης (7-11 ετών)

Σε αυτήν την περίοδο ανάπτυξης το παιδί αρχίζει να αντιλαμβάνεται τον κόσμο με ένα νέο τρόπο, να σκέφτεται πιο συστηματικά, να επιλύει διανοητικά προβλήματα που σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο γεγονός. Η

ικανότητα της λογικής σκέψης το βοηθά πλέον να μαθαίνει μουσική σημειογραφία και να αντιλαμβάνεται τις έννοιες του ρυθμού και της αρμονίας. Να θυμάται μια συγκεκριμένη μελωδία ή έναν ρυθμό και να την τραγουδά παράλληλα με άλλα παιδιά που τραγουδούν μια άλλη. Η κοινωνική συμμετοχή είναι αυξημένη, συμμετέχει σε χορωδίες, μπάντες, καλλιεργώντας επιπλέον τις κοινωνικές τους δεξιότητες.

Η συμμετοχή σε μια ομάδα μουσικοθεραπείας παρέχει ένα άριστο πλαίσιο κοινωνικής αλληλεπίδρασης και συνεργασίας με τους συμμετέχοντες. Παράλληλα, οι μουσικές δραστηριότητες (το τραγούδι, η δημιουργία μιας νέας μελωδίας, η παράσταση μιας χορωδίας) αποτελούν πλέον ένα προσωπικό επίτευγμα του παιδιού που τονίζει ιδιαίτερα την υπό διαμόρφωση αυτοεκτίμησή του. . (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

δ. Περίοδος αφαιρετικής σκέψης (11 και άνω)

Μετά το 11ο έτος ηλικίας εκκινεί η περίοδος κατά την οποία ο έφηβος κατακτά την αφηρημένη σκέψη, απομακρύνεται βαθμιαία από τα συγκεκριμένα πράγματα και θέτει υποθέσεις, προβληματισμούς, συμπεράσματα. Ο έφηβος ρωτά, συγκεντρώνει στοιχεία, κάνει συλλογισμούς και καταλήγει σε προσωπικά συμπεράσματα. Η μουσική αποτελεί πια, σε αυτό το στάδιο, ένα μέσο προσωπικής έκφρασης, διαλογισμού και προβληματισμού. Οι κινητικές και φωνητικές του δεξιότητες είναι πλήρως ανεπτυγμένες και είναι και ο ίδιος σε θέση να «παράγει» μουσική. Πολλές ομάδες μουσικοθεραπείας που λειτουργούν με άτομα που κατέχουν αυτές τις δεξιότητες αποσκοπούν στη δημιουργία μουσικής, σε μια μουσική παράσταση, καθώς και σε άλλα μουσικά «επιτεύγματα».

Ο άνθρωπος καθ' όλη την πορεία της ανάπτυξής του αποκτά σημαντικά μουσικά βιώματα. Η ειδική μουσική εκπαίδευση δεν είναι απαραίτητη

προκειμένου να απολαύσει τη μουσική έτσι όπως ο ίδιος την ορίζει, π.χ. ακρόαση, τραγούδι, συμμετοχή σε χορωδία... Η εξέλιξη μέσω της μουσικής είναι διαρκής, μέχρι τα βαθιά γεράματα, και, αντίθετα από ό,τι πιστεύεται, και οι ηλικιωμένοι είναι σε θέση να απολαμβάνουν τα αγαπημένα μουσικά τους ακούσματα με έναν μοναδικό προσωπικό τρόπο. Επιθυμούν ιδιαίτερα να ακούν μουσική, ιδιαίτερα της δικής τους εποχής και νιότης, να τραγουδούν με τη συντροφιά των φίλων, να παίζουν μουσικά όργανα, ή και να χορεύουν ρυθμικά στο άκουσμα μιας νοσταλγικής μελωδίας. Πράγματι, η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε ομάδες μουσικοθεραπείας επιφέρει σημαντικά οφέλη, κοινωνική επανένταξη, συναισθηματική εκφόρτιση, αναπόληση βιωμάτων, κινητική δραστηριότητα, υποβοήθηση εστίασης της προσοχής, άσκηση της ακοής κλπ. . (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

2.3 Μουσική & φυσιολογία

Το ανθρώπινο σώμα αντιδρά με διάφορους τρόπους στο άκουσμα της μουσικής: ρυθμικό χτύπημα των ποδιών, κίνηση των χεριών, λίκνισμα του κεφαλιού κλπ. Η θεραπευτική εφαρμογή της μουσικοθεραπείας όμως αναφέρεται και σε πολλές μη προφανείς αντιδράσεις του ανθρώπινου οργανισμού που σημειώνονται αρχικά στο στάδιο αντίληψης της μουσικής στο αυτί και το κέντρο ακοής στον εγκέφαλο.

2.4 Η μουσική ως αισθητήριο ερέθισμα

Η μουσική αποτελεί ένα είδος ενέργειας το οποίο γίνεται αντιληπτό στον άνθρωπο από τις αισθήσεις της ακοής και της αφής. Τα μουσικά ηχητικά κύματα μεταβιβάζονται αρχικά στο κανάλι του αυτιού και τη μεμβράνη του τυμπάνου και στη συνέχεια σε άλλες ενδιάμεσες δομές του.

Πληροφορίες σχετικά με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ηχητικού σήματος που λαμβάνεται εντοπίζονται από τους αισθητηριακούς δέκτες ακοής της κοχλίας και στέλλονται, μέσω του ακουστικού νεύρου, στον εγκέφαλο. Ο ήχος αποκτά ένα συγκεκριμένο μήνυμα ή νόημα για τον ακροατή στον εγκέφαλο. Εκεί γίνονται αντιληπτά τα δομικά στοιχεία του, η μελωδία, η αρμονία, η ενορχήστρωση, ο ρυθμός, η ερμηνεία της μουσικής: πρόκειται για μια οικεία μελωδία, για έναν δυσάρεστο ρυθμό, για μια χαμηλή ή υψηλή ένταση; Οι προσωπικές εμπειρίες, η μουσική εκπαίδευση, τα ιδιαίτερα πολιτισμικά στοιχεία του ακροατή συμβάλλουν επίσης στην τελική αντίληψη του σήματος που λαμβάνεται. Η μουσική απόκριση αποτελεί μια πολύπλοκη διεργασία που μεταδίδεται και αποκωδικοποιείται βάσει πολλαπλών παραμέτρων. (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

Τα μουσικά ηχητικά κύματα γίνονται αντιληπτά και μέσω της αίσθησης της αφής. Συχνά ο ήχος της μουσικής από το διπλανό διαμέρισμα γίνεται αντιληπτός στο στήθος ή στο σώμα γενικότερα, ακόμη και όταν δεν είναι ιδιαίτερα ευκρινής. Το στοιχείο αυτό αφορά ιδιαίτερα τη θεραπευτική εφαρμογή της μουσικοθεραπείας: ακόμη και άτομα με σοβαρά προβλήματα ακοής μπορούν να αντιληφθούν μουσικά ερεθίσματα. Επιπλέον, άτομα που πάσχουν από εγκεφαλικές βλάβες ή νοητική στέρηση, και δεν είναι σε θέση να κατανοήσουν ή να συζητήσουν, αποκρίνονται και αλληλεπιδρούν στο άκουσμα μουσικών ερεθισμάτων (χαμογελούν, επιτυγχάνουν οπτική επαφή, ανοιγοκλείνουν τα μάτια, δακρύζουν κλπ.). Τα μουσικά ακούσματα υποβοηθούν την εστίαση της προσοχής και διευκολύνουν τη διαδικασία εκπαίδευσης πολλαπλών δεξιοτήτων. (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

2.5 Αντιδράσεις αυτόνομου νευρικού συστήματος

Σημαντικός αριθμός μελετών διερευνά την απόκριση των εσωτερικών οργάνων του σώματος στα μουσικά ερεθίσματα, π.χ. του κυκλοφοριακού, του αναπνευστικού συστήματος κλπ. Διαφορετικοί ρυθμικοί παλμοί επιδρούν με ειδικό τρόπο σε σωματικές λειτουργίες, όπως το ρυθμό της καρδιάς και της αναπνοής, την πίεση του αίματος, τη μυϊκή τάση. Πράγματι, η μουσική επηρεάζει τις φυσικές διεργασίες του ανθρώπινου σώματος, δεν παρατηρείται όμως μια συγκεκριμένη αντίδραση σε ένα συγκεκριμένο είδος μουσικής: όλοι οι άνθρωποι δεν εκδηλώνουν αύξηση του ρυθμού της καρδιάς στο άκουσμα της Πέμπτης Συμφωνίας του Μπετόβεν ή μείωση σε κάποιο άλλο. Όπως τονίζεται, η μουσική αποτελεί ένα πολύπλοκο ερέθισμα, στην αντίληψη και επίδραση του οποίου εμπλέκονται σημαντικοί ιδιοσυγκρασιακοί και πολιτισμικοί παράγοντες. (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

2.6 Κίνηση & ρυθμός

Ένα συγκεκριμένο και επαναλαμβανόμενο ρυθμικό σήμα διευκολύνει το μυϊκό έλεγχο συγκεκριμένων κινήσεων του σώματος: ετοιμότητα νευρικού συστήματος, διευκόλυνση αυτόματων κινήσεων, βελτίωση του ορίου και της ακρίβειας απόκρισης, μειωμένη επίγνωση σωματικής κόπωσης. Οι νευρικοί παλμοί των ηχητικών κυμάτων δεν μεταδίδονται μόνο στον εγκέφαλο προς ακουστική επεξεργασία αλλά και στη σπονδυλική στήλη: ο ήχος διεγείρει τον πυρήνα των κινητικών κυττάρων θέτοντας το σώμα σε ετοιμότητα για κίνηση. Το άτομο ακούει το ρυθμικό παλμό και προβλέπει την επόμενη κίνησή του, η μουσική τον καθοδηγεί. Οι εν λόγω επιδράσεις αφορούν άμεσα τη θεραπευτική επίδραση της μουσικοθεραπείας. Άτομα με σοβαρές ορθοπαιδικές παθήσεις υποβοηθούνται στην ετοιμότητα και ενεργοποίηση της κίνησής

τους, στη διαμόρφωση αυτής, στη διατήρηση της μυϊκής προσπάθειας αλλά και στη χαλάρωση της αίσθησης καταπόνησης που τη συνοδεύει.

2.7 Μουσική & κοινωνία

Η μουσική αποτελεί ένα εύχρηστο και εύκαμπτο μέσο τέχνης που υπηρετεί τον άνθρωπο, σε όλες τις κοινωνίες και σε όλα τα πολιτισμικά πλαίσια, με τους ακόλουθους τρόπους:

Συναισθηματική έκφραση & επικοινωνία

Η μουσική αποτελεί τη γλώσσα των συναισθημάτων, μεταφέρει μη λεκτικά μηνύματα, επηρεάζει τη διάθεση, αποδίδει νόημα σε οπτικό ή γραπτό υλικό. Τίθεται το ερώτημα σχετικά με τον τρόπο που επιφέρονται οι εν λόγω επιδράσεις. Πρόκειται για συνειρμικές διασυνδέσεις που επιτελούνται μεταξύ των μουσικών ακουσμάτων και των αντικειμένων, γεγονότων, εικόνων κλπ. του περιβάλλοντος χώρου; Ειδικές μελέτες υποστηρίζουν ότι τα δομικά στοιχεία της μουσικής καθαυτά διεγείρουν συγκεκριμένα συναισθήματα και αισθήσεις στον ακροατή. Η μουσική επεξεργασία, εν μέρει τουλάχιστον, λαμβάνει χώρα σε περιοχές του εγκεφάλου -το λιμβικό σύστημα- που σχετίζονται άμεσα με τη συναισθηματική αντίδραση του ανθρώπου. Η έρευνα προς αυτή την κατεύθυνση βρίσκεται σε διαρκή εξέλιξη. (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

Συμβολική αναπαράσταση & κοινωνικές αξίες

Η μουσική επικοινωνεί νόημα, αναπαριστά αξίες, αρχές, κανόνες, επικυρώνει κοινωνικούς θεσμούς και θρησκευτικές τελετές, πολιτισμικά ήθη και έθιμα ενός λαού. Η λειτουργία μιας ομάδας μουσικοθεραπείας αποφέρει κοινωνικό νόημα στους συμμετέχοντες και επαφή με βαθύτερες συναισθηματικές αξίες και συμβολισμούς. (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

Αναβίωση ασυνειδήτου

Ο Καρλ Γιούνγκ αναφέρει ότι η μουσική θα έπρεπε να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι κάθε αναλυτικής εργασίας, καθώς αφορά την έκφραση των ενστίκτων και της ανθρώπινης σεξουαλικότητας. Ο ακροατής της μουσικής έρχεται σε επαφή με αρχέγονο υλικό, ασυνείδητες επιθυμίες, ανικανοποίητες ανάγκες που ζητούν εκπλήρωση, παλινδρομεί σε στάδια πρωταρχικής ανάπτυξης και νιώθει ξανά παιδί που επιθυμεί να εξερευνήσει τα ερεθίσματα που περιβάλλουν τον κόσμο γύρω του. (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

Χρόνος & χώρος

Η αίσθηση του χρόνου και του χώρου μεταμορφώνεται μέσω των μουσικών ακουσμάτων. Ο χρόνος μοιάζει να επιβραδύνεται ή να επιταχύνεται, η σκέψη, η αναπόληση, η κινητική δραστηριότητα εξελίσσονται υπό άλλες χρονικές παραμέτρους. Παράλληλα η αίσθηση του περιβάλλοντος χώρου μεταλλάσσεται μέσω της μουσικής του «επένδυσης»: μικρός ή μεγάλος, ασφαλής, βαρύς ή ελαφρύς, βαρετός, στενός ή άνετος χώρος. Οικεία μουσικά ακούσματα δημιουργούν μια αίσθηση ασφάλειας σε χώρους που βρίσκονται παιδιά. Ελαφρά μπαρόκ μουσική χαλαρώνει τους έντονους ρυθμούς εργασίας σε μονάδες εντατικής θεραπείας νοσοκομείων, κλασική μουσική επιφέρει μια ήρεμη ατμόσφαιρα σε χώρους οδοντιατρείων ή άλλα εξεταστικών κέντρων. (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

Μουσική και θεραπεία, θεραπεία μέσω της μουσικής, ο άνθρωπος αναζητά ουσιαστικά την επαφή με την αρμονία της φύσης του, την οποία τόσο συχνά χάνει στους ξέφρενους ρυθμούς της καθημερινότητας. Η μουσική δεν υποκαθιστά τα φάρμακα ή άλλες σημαντικές ιατρικές

παρεμβάσεις, συνιστά όμως ένα διαφορετικό μέσο προς καλλιέργεια, διατήρηση και επανόρθωση βασικών γνωστικών, συναισθηματικών, κινητικών ή άλλων δεξιοτήτων. Η μουσικοθεραπεία αφορά κάτι περισσότερο από το άκουσμα ενός cd στο θάλαμο ενός νοσοκομείου. Αποτελεί ένα ιδιαίτερο βίωμα, μια εμπειρία, έναν δρόμο διαφορετικό που ο καθένας καλείται να ζήσει με το δικό του μοναδικό τρόπο! (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ

3.1 Εγκέφαλος και μουσική

Από τη 16η εβδομάδα της κύησης το έμβρυο μπορεί να αντιδρά σε εξωγενείς ήχους. Η ακοή είναι η πρώτη αίσθηση που αναπτύσσεται και η τελευταία που εξαφανίζεται στη διάρκεια της ζωής μας. Τα έμβρυα αντιλαμβάνονται με επάρκεια την αναπνοή της μητέρας, τις κινήσεις και τη φωνή της όταν μιλάει ή τραγουδάει, το ρυθμό της καρδιάς της τα οποία του παρέχουν ένα είδος προστασίας και ασφάλειας. Μια σημαντική διαδικασία εκμάθησης ήχων λαμβάνει χώρα μέσα στη μήτρα και η μεταβίβαση ήχων και ρυθμών από τη μητέρα στο έμβρυο δίνει απαραίτητες πληροφορίες για την ανάπτυξη του εγκεφαλικού ιστού του εμβρύου. Σύμφωνα με τις παρατηρήσεις του ψυχολόγου Ριγκέτι, το νεογνό μπορεί να διακρίνει ενδομήτριους ήχους της δικής του μητέρας σε σχέση με ήχους άλλης μητέρας και επίσης να αντιδρά στις μεταβολές του καρδιακού παλμού και των κινήσεων. Μια ανάλυση σε 212 ερευνητικές μελέτες που αφορούσαν δίδυμα άτομα, έδειξε ότι οι κοινές ακουστικές εμπειρίες της ενδομήτριας ζωής εξηγούν κατά περίπου 20% την υψηλή συσχέτιση μεταξύ του δείκτη νοημοσύνης διδύμων που μεγαλώνουν ξεχωριστά. Έτσι φαίνεται ότι οι ακουστικές εμπειρίες του εμβρύου αποτελούν το κυριότερο ερέθισμα για την ανάπτυξη του εγκεφαλικού φλοιού. (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

Οι μελέτες του αναισθησιολόγου Φρεντ Σβαρτς στη μονάδα εντατικής παρακολούθησης νεογνών και πρόωρων βρεφών του νοσοκομείου Πιέντμοντ στην Ατλάντα των ΗΠΑ έδειξαν ότι νανουρίσματα με τη φωνή της μητέρας ή μουσικοί ήχοι που προσομοιάζουν με ήχους του

εμβρυϊκού περιβάλλοντος βοηθούν στην ταχύτερη απόκτηση βάρους, την ταχύτερη ανάπτυξη της περιμέτρου της κεφαλής και τη γρηγορότερη έξοδο από τη μονάδα εντατικής θεραπείας σε σχέση με νεογνά που δεν εκτίθενται σε αυτούς τους ήχους. (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

Φαίνεται ότι η επίδραση της μουσικής, κυρίως μέσω του ρυθμού, αφορά ενστικτώδεις λειτουργίες που σχετίζονται με το οντολογικά αρχέγονο κομμάτι του ανθρώπινου εγκεφάλου. Νευροανατομικές παρατηρήσεις έδειξαν ότι οι κοχλιακοί πυρήνες, σημαντικός σταθμός στη διαδρομή του ακουστικού νεύρου στο επίπεδο γέφυρας – στελέχους του εγκεφάλου, γειτνιάζουν με σημαντικούς αυτόνομους πυρήνες που αποτελούν κέντρα ρύθμισης της αναπνοής και κυκλοφορίας. Πιθανώς λοιπόν με τον μηχανισμό φαινομένου συντονισμού δηλαδή παράλληλης διέγερσης γειτονικών νευρώνων, εξηγείται η αύξηση της συχνότητας της αναπνοής και του καρδιακού παλμού κατά την ακρόαση μιας γρήγορης μουσικής αγωγής και, αντίθετα η ελάττωση της καρδιακής και αναπνευστικής συχνότητας κατά την ακρόαση μιας αργής μουσικής αγωγής.

Αυτή η πρωταρχική επίδραση της μουσικής μέσω του ρυθμού συμβαίνει χωρίς τον έλεγχο της συνείδησης και αφορά όλους τους ανθρώπους. Σε ένα δεύτερο επίπεδο η κατανόηση της διαδοχής των τόνων και της μουσικής αρχιτεκτονικής απαιτεί τη συμμετοχή υψηλής εξειδίκευσης ανώτερων κέντρων στο επίπεδο του εγκεφαλικού φλοιού, όπου εδώ η λειτουργία αυτή είναι συνειδητή (απαιτεί ακουστική παιδεία). (*Ειρήνη Τζελέπη 2008*)

Έρευνα που έγινε στο πανεπιστήμιο ΜακΓκιλ στο Μόντρεαλ του Καναδά, με τη βοήθεια δέσμης ποζιτρονίου, έδειξε ότι γλωσσικά και μουσικά ερεθίσματα μπορούν να ακολουθούν διαφορετικές οδούς νευρωνικής αγωγής στον ανθρώπινο εγκέφαλο, έτσι ώστε μετά από

σοβαρά αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια πολλοί ασθενείς διατηρούν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται μουσικά κομμάτια και να τραγουδούν, ενώ έχουν χάσει την ικανότητα του λόγου. Μπορεί δηλαδή να παρουσιασθεί αφασία αλλά όχι αμουσία.

Η μουσική παρέχει πληροφορίες σχεδόν για κάθε λειτουργία του γνωστικού μας συστήματος, από την προσοχή (Dowling, 1973), τη μνήμη (Deutsch, 1999) και την αντίληψη της μορφής και του φόντου σε ένα σύνθετο ακουστικό ερέθισμα (Sloboda & Edworthy, 1981), μέχρι την πλαστικότητα του νευρικού μας συστήματος, όπως καταδεικνύουν μελέτες λειτουργικής και ανατομικής αναδιοργάνωσης του εγκεφάλου των μουσικών (Ohnishi et al., 2001).

Υπάρχει η άποψη ότι η μουσική συνδέεται με εγκεφαλικές διεργασίες ανώτερου επιπέδου όπως η αντίληψη, η μάθηση, η μνήμη, η φαντασία, ότι προκαλεί

3.2 Μπορεί ο ανθρώπινος εγκέφαλος μετά από κάποια ηλικία να μη λειτουργεί σωστά;

Η αλήθεια είναι ότι με το πέρασμα των χρόνων στους περισσότερους ανθρώπους και κυρίως σε άτομα τρίτης ηλικίας ο εγκέφαλος δε λειτουργεί όπως θα έπρεπε. Για παράδειγμα, πολλά κύτταρα του εγκεφάλου συρρικνώνονται ή εξαφανίζονται με αποτέλεσμα ένα μη φυσιολογικό υλικό να συγκεντρώνεται ως «μάζα» στο κέντρο των εγκεφαλικών κυττάρων και να δημιουργούνται «πλάκες» έξω από τα εγκεφαλικά κύτταρα. Έτσι, δημιουργείται βλάβη στη σύνδεση των εγκεφαλικών κυττάρων με αποτέλεσμα σιγά σιγά να πεθαίνουν. Αυτό οδηγεί στη μείωση της ικανότητας μας να θυμόμαστε που αποτελεί και την πιο συχνή ασθένεια σε ηλικιωμένους

3.3 Σχέση μουσικής και εγκεφάλου – Πώς τον επηρεάζει;

α) Μπορεί η μουσική να βοηθήσει σε όλες αυτές τις ασθένειες και να βελτιώσει τη λειτουργία του εγκεφάλου;

Με την μουσική πρακτική αναπτύσσεται ο αριστερός κροταφικός λοβός ο οποίος είναι υπεύθυνος να επεξεργάζεται τις ηχητικές πληροφορίες που εισέρχονται στον εγκέφαλο.

Παράλληλα αναπτύσσεται και το μέρος του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για την προφορική μνήμη (Kirkweg,2009).

Σύμφωνα με ερευνητές του Νευρολογικού Ιδρύματος στο Πανεπιστήμιο McGill του Μόντρεαλ το άκουσμα αγαπημένης μουσικής εκκρίνει δοπαμίνη (ουσία) που ενεργοποιεί τον κερκοφόρο πυρήνα, μια περιοχή του εγκεφάλου που οδηγεί στην αποκορύφωση απόλαυσης.

Στην έρευνά τους, ο Cochrane και οι συνεργάτες του (Cochrane et al, 2006) απέδειξαν ότι απέδειξαν ότι η μουσική μπορεί να ελαττώσει την ένταση του πόνου και την ανάγκη μεγάλων δόσεων αναλγητικών για την αντιμετώπισή του. Σύμφωνα με αυτούς η μουσική αποσπά την προσοχή από τον πόνο γιατί δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα, χαλαρώνει το σώμα και προκαλεί έκλυση ενδορφίνης (εσωτερική φυσική ορμόνη του οργανισμού) που έχει ισχυρή αναλγητική δράση. Έτσι, ακούγοντας, συνθέτοντας, τραγουδώντας, παίζοντας μουσική προκαλούνται:

A. Μείωση του άγχους

B. Μείωση συναισθηματικής φόρτισης

Γ. Απόκτηση θετικής και αισιόδοξης διάθεσης

Δ. Μείωση μυϊκής σύσπασης

Ε. Χαλάρωση

Στ. Βελτίωση ποιότητας ύπνου

Η. Βελτίωση ποιότητας ζωής

Επίσης η μουσική ελαττώνει την ποσότητα κορτιζόνης (ορμόνη) στο σώμα με αποτέλεσμα τη μείωση του άγχους (*Music and Stress Reduction*, 1998).

β) Μουσική Εικόνα

Εκτός από την κάθε είδους εξωτερική μουσική δραστηριότητα (ακρόαση, εκτέλεση κτλ) σε όλους τους ανθρώπους υπάρχει αυτό που ονομάζεται «μουσική εικόνα» (Sacks, 2008) δηλαδή το «αποτύπωμα», η ανάμνηση της μουσικής μέσα στο μυαλό μας. Η μουσική εικόνα είναι η ανάκληση ενός τραγουδιού ή μιας μελωδίας μέσα στο μυαλό χωρίς να ακούγεται εκείνη τη στιγμή από το εξωτερικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, τα τραγούδια των διαφημίσεων συχνά μένουν στο αυτί μας και τα ανακαλούμε συχνά στο μυαλό μας (εξάλλου τα τραγούδια αυτά είναι φτιαγμένα για να «πιάσουν» στον ακροατή). Ακόμη ένα πολύ καλό παράδειγμα αυτής της μουσικής εικόνας είναι ο Γερμανός συνθέτης και πιανίστας Ludwig Van Beethoven που άκουγε τη μουσική από μέσα του ώστε να μπορεί να συνθέτει ολόκληρα συμφωνικά έργα όντας κωφός για το τελευταίο διάστημα της ζωής του.

Ο William Kelley (Sacks, 2008) και οι συνάδελφοί του στο Dartmouth χρησιμοποίησαν μαγνητική τομογραφία για να εξετάσουν πώς αντιδρά το μέρος του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για την επεξεργασία του ήχου σε γνωστά και μη γνωστά τραγούδια τα οποία περιείχαν μικρές ενότητες από κενά (σιωπή). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα κενά δεν ήταν

αντιληπτά κυρίως στα γνωστά κομμάτια και αυτό γιατί οι συμμετέχοντες στο πείραμα συνέχιζαν τη μελωδία από μέσα τους, στο μυαλό τους (μουσική εικόνα). Έτσι, σε πολλές περιπτώσεις (ή σε όλες;) δεν μπόρεσαν να καταλάβουν ότι τα κομμάτια περιείχαν κενά. Μ' αυτό μπορούμε να πούμε πως αποδεικνύεται η ύπαρξη της λεγόμενης μουσικής εικόνας στον ανθρώπινο εγκέφαλο.

Σύμφωνα με τον ψυχίατρο Anthony Storr (1989) η μουσική εικόνα έχει θετική επίδραση γιατί αμβλύνει την άνοια, μειώνει την κόπωση και αναπτρώνει το ηθικό. Με λίγα λόγια παρέχει τις ίδιες επιδράσεις όπως όταν ακούμε μουσική από έξω. Κατά τα δικά του λόγια, “musical imagery is beneficent and biologically adaptive” (“η μουσική εικόνα είναι ευεργετική και βιολογικά προσαρμοστική”).

γ) Σωματική και συναισθηματική επίδραση μουσικής

Έτσι, βλέπουμε ότι η μουσική από οπουδήποτε και αν προέρχεται, εσωτερικά ή εξωτερικά, εξαιτίας του δυναμικού της χαρακτηρα σκεεί μεγάλη σωματική και συναισθηματική επίδραση στους ανθρώπους.

Σωματική γιατί ταξιδεύει μέσα από τον αέρα με μοριακά φωστικά κύματα που γίνονται αισθητά σε σωματικό επίπεδο και συναισθηματική γιατί δημιουργεί ένα περιβάλλον που υποβάλλει διαθέσεις στις οποίες εμείς αποκρινόμαστε σε υποσυνείδητο, μη λεκτικό επίπεδο. Έτσι, διαμορφώνεται η διανοητική και πνευματική στάση και δημιουργείται βάση αισθητικής απόλαυσης. Όταν η μουσική εισχωρήσει στα αυτιά μας οι ήχοι μετατρέπονται σε ερεθίσματα που ταξιδεύουν από τα ακουστικά νεύρα (νευρώνες που είδαμε πιο πάνω) στο θάλαμο του εγκεφάλου, τον σταθμό αναμετάδοσης των συναισθημάτων και αισθήσεων

Γίνεται διέγερση του θαλάμου αυτού, δραστηριοποιείται ο φλοιός του εγκέφαλου που εκπέμπει ερεθίσματα στο θάλαμο και έτσι δημιουργείται ένα κύκλωμα δονήσεων που ενισχύεται όσο διαρκεί η μουσική. Ακούγοντας 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, 1991)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

4.1 Τί είναι και από πότε άρχισε να χρησιμοποιείται

Μουσικοθεραπεία ονομάζουμε το υποστηρικτικό εκείνο επάγγελμα υγείας, που κάνει χρήση της μουσικής και του ήχου σε όλες τους τις εκφάνσεις, με στόχο τη διατήρηση ή τη βελτίωση της υγείας του θεραπευόμενου.

Εφαρμογές της μουσικοθεραπείας βρίσκουμε στη ρύθμιση του κυκλοφοριακού μας συστήματος, της αρτηριακής πίεσης, του αναπνευστικού, της γενικότερης σωματικής και ψυχικής υγείας, των ψυχοσωματικών διαταραχών (άγχος, στρές, φοβίες κ.α.), στην καλή εξέλιξη της κύησης, στη σωστή ανάπτυξη του εμβρύου, στις μετεγχειρητικές διαταραχές, κ.α. (<http://www.ygeianews.gr>)

Η μουσικοθεραπεία στηρίζεται στη διαπροσωπική θεραπευτική σχέση ενός επαγγελματία μουσικοθεραπευτή και του θεραπευόμενου. Οι στόχοι και οι μέθοδοι της θεραπευτικής διαδικασίας είναι εξατομικευμένες και προσαρμοσμένες κάθε φορά στις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του θεραπευόμενου. Η ιδέα ότι η επίδραση της μουσικής θα μπορούσε να είναι θεραπευτική είναι πολύ παλιά.

Η πεποίθηση των πρωτόγονων ότι η ασθένεια οφειλόταν σε ανώτερες μαγικές ή θεϊκές δυνάμεις, ανέπτυξε τον εξορκισμό ως τρόπο εξοστρακισμού των βλαβερών εκείνων οντοτήτων. Οι τελετές αυτές συνδύαζαν ήχους, μουσική, λόγια και κινήσεις, κατάλληλα για την εκάστοτε περίπτωση.

Το παλαιότερο τεκμήριο ιατρικής πρακτικής, οι Αιγυπτιακοί πάπυροι Kahun, αναφέρεται στη χρήση ενός μαγικού άσματος (ζόρκι) που συνέβαλε δραματικά στη θεραπεία ασθενειών. Μαρτυρίες για τη χρήση της μουσικής ως θεραπευτικό μέσο συμπεριλαμβάνονται σε πολλές ιστορικές γραφές αρχαίων πολιτισμών, όπως η Αίγυπτος, η Κίνα, η Ινδία, η Ελλάδα και η Ρώμη. (<http://www.ygeianews.gr>)

Πολύ αργότερα, ο Πέρσης επιστήμονας, ψυχολόγος και μουσικολόγος Al Farabi (872-950 μ.Χ), στην πραγματεία του «Meanings of the Intellect» (Εννοιες της Διανοίας) έκανε αναφορά στη μουσικοθεραπεία και στη θεραπευτική επίδραση της μουσικής στην ψυχή.

Από το τέλος του 18ου αιώνα, οι επιστήμονες άρχισαν να ερευνούν την επίδραση της μουσικής στο ανθρώπινο σώμα. Τότε ήταν που εδραιώθηκε η αντίληψη ότι η μουσική επηρεάζει τον καρδιακό παλμό, την αναπνευστική λειτουργία, την κυκλοφορία του αίματος, κ.λ.π. (<http://www.ygeianews.gr>)

Η καθιέρωση της μουσικοθεραπείας ως κλάδος υγείας ξεκίνησε αμέσως μετά τον πρώτο και δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, όταν επαγγελματίες και ερασιτέχνες μουσικοί προσέφεραν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους πηγαίνοντας σε νοσοκομεία όπου νοσηλεύονταν Βετεράνοι στρατιώτες, προσπαθώντας, με την παθητική ή και ενεργητική συμμετοχή των στρατιωτών αυτών σε μουσικά δρώμενα, να απαλύνουν τα σωματικά και ψυχικά τραύματα που άφησε πίσω του ο πόλεμος, αλλά και να ανακουφίσουν τον πόνο.

Η αξιοσημείωτη ανταπόκριση των τραυματιών στη μουσική οδήγησε το ιατρικό προσωπικό να ζητήσει την πρόσληψη των μουσικών από τα νοσοκομεία. Η ανάγκη προηγούμενης εκπαίδευσης των μουσικών αυτών

οδήγησε με τη σειρά της στην ίδρυση του πρώτου Πανεπιστημιακής Έδρας Μουσικοθεραπείας, στο Πανεπιστήμιο του Michigan, το 1944.

Καθήκον του μουσικοθεραπευτή είναι να εκτιμά κάθε φορά τη συναισθηματική, πνευματική και φυσική κατάσταση του ασθενούς μέσω των αντιδράσεών του σε διαφορετικά ηχητικά και μουσικά ερεθίσματα. Κατόπιν, να προσαρμόζει τις θεραπευτικές συνεδρίες στις ιδιαίτερες ανάγκες του θεραπευόμενου. (<http://www.ygeianews.gr>)

Δεν υπάρχει συγκεκριμένο είδος μουσικής που έχει γενικά κι αόριστα μεγαλύτερη θεραπευτική επίδραση από κάποιο άλλο. Το είδος μουσικής ή τα μουσικά ερεθίσματα που χρησιμοποιεί ο θεραπευτής, προσδιορίζονται από τις ιδιαίτερες προτιμήσεις του θεραπευόμενου τις ιδιαίτερες συνθήκες θεραπείας, καθώς και τους στόχους που έχουν τεθεί. Είναι αλήθεια ότι ο θεραπευόμενος δε χρειάζεται να έχει καμία προηγούμενη γνώση ή επαφή με τη μουσική, εμπειρική ή ακαδημαϊκή για να επωφεληθεί από τη θεραπεία.

Ο θεραπευτής μπορεί να επιλέξει άλλοτε την παθητική ακρόαση επιλεγμένων μουσικών αποσπασμάτων ή ήχων, και άλλοτε την ενεργητική συμμετοχή του θεραπευόμενου στη διαδικασία παρακινώντας τον να συνθέσει μουσική ή στίχους, να αυτοσχεδιάσει, να πλάσει νοερά εικόνες μέσα από τους ήχους και τη μουσική, να αναλύσει στίχους κ.α.

Η μουσικοθεραπεία συνδράμει στη θεραπεία ή/και στη βελτίωση σωματικών, ψυχικών, συναισθηματικών και πνευματικών ασθενειών ή δυσκολιών, όπως είναι ο χειρισμός του καθημερινού συσσωρευμένου άγχους, αναπτυξιακά και μαθησιακά προβλήματα, νόσος Alzheimer, βελτίωση μνήμης, απελευθέρωση και ενίσχυση συναισθηματικής έκφρασης, διευκόλυνση διαπροσωπικής επικοινωνίας κ.α.

Από τη μουσικοθεραπεία ως θεραπευτική μέθοδο επωφελούνται άτομα διαφορετικών ηλικιών (παιδιά, έφηβοι, ενήλικες και ηλικιωμένοι). (<http://www.ygeianews.gr>)

4.2 Μουσικοθεραπευτές

Στο τέλος του 19ου αιώνα ένα πλήθος επιστημόνων συνέχισε και προήγαγε τις έρευνες αυτές συστηματικά. Επίσης, πολλοί ερευνητές δούλεψαν πάνω στη σχέση της μουσικής με συγκεκριμένες σωματικές και ψυχολογικές απαντήσεις-αντιδράσεις του οργανισμού. Έτσι, με την πάροδο του χρόνου ο συσχετισμός μουσικής και συναισθήματος, κυρίως, ανήχθη σε βασικό θέμα συζήτησης μεταξύ των επιστημόνων. Αυτό οδήγησε στο να μετατραπεί η μουσική δημιουργία στον καθρέφτη της συναισθηματικής πλέον οντότητας του συνθέτη της. (<http://www.perceptum.gr>)

Η ανάπτυξη της μουσικοθεραπείας ως επάγγελμα θεωρείται ότι δρομολογήθηκε και πραγματοποιήθηκε στους χώρους των ψυχιατρικών νοσοκομείων. Μάλιστα, μεγάλο ρόλο στην δημοφιλία της μουσικοθεραπείας φαίνεται ότι έπαιξε ο πόλεμος κι αυτό γιατί η συγκεκριμένη πραγματικότητα αποτέλεσε τον ηθικό αυτουργό εκρήξεων πνευματικών διαταραχών, που γέννησαν την ανάγκη για ανεύρεση ποικίλων τρόπων αντιμετώπισης. Για παράδειγμα, οι εμφύλιοι πόλεμοι συνεισέφεραν στην ανάπτυξη της νευρολογίας που βοήθησε στην κατανόηση πολλών διαταραχών του εγκεφάλου, ενώ ο Πρώτος Παγκόσμιος Πόλεμος καθιέρωσε την ψυχιατρική ως αποδεκτό μέρος της βασικής ιατρικής προσέγγισης του ατόμου. Τέλος, ο Δεύτερος Παγκόσμιος Πόλεμος έφερε πρόοδο στις διάφορες απεικονιστικές μεθόδους, την ομαδική ψυχοθεραπεία (group therapy) αλλά και

αυξημένη χρήση της μουσικής στα νοσοκομεία.
(<http://www.perceptum.gr>)

Συμπερασματικά, οι εφαρμογές της μουσικοθεραπείας φαίνεται να έχουν σταδιακά εξελιχθεί στους παρακάτω τέσσερις τομείς:

- Στη Λειτουργική Θεραπεία Ενασχόλησης (Functional Occupational Therapy, FOT): Κατά τη διάρκεια του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου παρατηρήθηκε ότι οι στρατιωτικοί ασθενείς ανάρρωναν πιο γρήγορα μετά από φυσική κινητοποίηση. Ο σκοπός της FOT ήταν να προάγει την κινητικότητα των μυών, των αρθρώσεων και τον συντονισμό των κινήσεων. Σαν μέρος αυτής τη φυσικοθεραπείας εντάχθηκε και η μουσική, αφού μέσα από τα όργανα που θα έπαιζαν, θα μπορούσαν να ενδυναμώσουν τους μυς και να διατηρήσουν στη σωστή και λειτουργική θέση τις αρθρώσεις τους μέσα από τη συχνή χρήση τους. Επίσης, το τραγούδι και τα πνευστά όργανα θα βοηθούσαν στην εκγύμναση των πνευμόνων και του λάρυγγα. Οι τεχνικές αυτές χρησιμοποιούνται μέχρι σήμερα.

- Σαν μέρος της ψυχιατρικής θεραπείας: Οι Gilman και Paperte ανέφεραν το 1952 ότι η μουσική έχει τις ακόλουθες συνεισφορές στην αντιμετώπιση ψυχιατρικών ασθενών:- Ικανότητα να αποσπά την προσοχή των ασθενών αυτών και μάλιστα να αυξάνει, σταδιακά, το εύρος της:

- Διασκέδαση και αντιπερισπασμός
- Ικανότητα τροποποίησης της διάθεσης
- Διέγερση πνεύματος και χειρονακτικών ικανοτήτων των ασθενών
- Απάλυνση εσωτερικών εντάσεων
- Διευκόλυνση αυτοέκφρασης
- Προαγωγή επανακοινωνικοποίησης

Επιπρόσθετα, παρατίθενται τρία εμπειρικά εξαγόμενα συμπεράσματα που χρησιμοποιούνται στην καθημερινή νευροψυχιατρική πράξη: (<http://www.perceptum.gr>)

- Τα ρυθμικά ερεθίσματα εκτονώνουν μυϊκές εντάσεις που απαιτούν άμεση ανακούφιση, προκειμένου ο ασθενής να αποτραβηχτεί από τις νοσηρές ενασχολήσεις του και να στρέψει την προσοχή του σε πράγματα και γεγονότα γύρω του.

- Οι διαθέσεις που προκαλούνται από διάφορα είδη μουσικής βοηθούν στο να αναπτύξει ο ασθενής συναισθηματική αντίδραση σε ό, τι τον περιβάλλει.

- Η μουσική ξυπνάει πραγματικές ή φανταστικές συσχετίσεις και μνήμες κι έτσι διευκολύνει την έκφραση του καταπιεσμένου και ασυνείδητου φορτίου.

- Ευθέως ως αναισθητικό: Παρατηρήθηκε ότι, όταν χρησιμοποιήθηκαν φωνόγραφοι στα νοσοκομεία βετεράνων του Πρώτου Παγκόσμιου Πολέμου, η μουσική όχι μόνο τους διασκέδαζε, αλλά και τους ηρεμούσε. Οι φωνόγραφοι πρωτοεισήχθησαν στα χειρουργεία από τους γιατρούς ως ψυχολογική βοήθεια. Παρατηρήθηκε επίσημα ότι μ' αυτόν τον τρόπο οι ασθενείς υπέκυπταν στην αναισθησία πιο εύκολα και γρήγορα και απαιτούνταν μικρότερες δόσεις φαρμάκων μετεγχειρητικά. Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν και στην Οδοντιατρική.

- Σαν ψυχολογικό ερέθισμα στο γενικότερο ενδονοσοκομειακό περιβάλλον: Η μουσική αποδείχτηκε ότι ήταν ένας καλός συνοδός στα γεύματα, τις δραστηριότητες και τη γενικότερη αποθεραπεία των ασθενών. Επίσης, η μουσική, με την καταπραϊντική και αγχολυτική της λειτουργία, βοηθάει στη συντήρηση των θετικών αποτελεσμάτων της

θεραπείας αλλά και στην αντοχή των ασθενών στις πολύωρες και συχνά επίπονες θεραπευτικές δοκιμασίες (<http://www.perceptum.gr>)

Από τη δεκαετία του '30 η μουσικοθεραπεία απέκτησε ένα νέο στόχο: την τροποποίηση των διαθέσεων, καθώς επίσης και την αλλαγή των καταστροφικών ή ανάρμοστων συμπεριφορών στη γενικότερη κλίμακα διαβίωσης. Με την ανακάλυψη των ηρεμιστικών τη δεκαετία του '50 έγινε προφανές ότι η ιατρική μπορεί να επέμβει και να ικανοποιήσει τις ψυχολογικές ανάγκες του ατόμου. Επιπροσθέτως, αναφέρεται από τον Gaston το 1968 ότι οι πιο κοινά αποδεκτοί στόχοι των μουσικοθεραπευτών είναι: α) Η οριοθέτηση ή επανοριοθέτηση των διαπροσωπικών σχέσεων και β) η ανάκτηση της αυτοεκτίμησης μέσα από τον αυτοπροσδιορισμό του ατόμου.

Την περίοδο του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου ο θεραπευτικός ρόλος της μουσικής ανέβηκε σε νέα ύψη. Οι γιατροί των χαρακωμάτων είδαν ότι η μουσική όχι μόνο εμψυχώνει, αλλά ουσιαστικά επιταχύνει την ίδια την ανάρρωση. Έτσι, η μουσική εντάχθηκε στο Επίσημο Επανορθωτικό Πρόγραμμα (Official Reconditioning Program) του στρατού, με σκοπό τη σωματική και ψυχική επάνοδο των τραυματισμένων στρατιωτών. Πρόκειται για την πρώτη επίσημη αναγνώριση της μουσικοθεραπείας από τον στρατιωτικό κόσμο. Μάλιστα, μουσικοί προσλαμβάνονταν σε στρατιωτικά νοσοκομεία για να παρέχουν τις υπηρεσίες τους κι έτσι τέθηκαν οι βάσεις του μουσικοθεραπευτικού επαγγέλματος.

4.3 Μελέτες για μουσικοθεραπευτές

Παρ' όλα αυτά όμως μπορεί ο θεραπευτής να βγάλει με σαφήνεια το ανάλογο αίσθημα;

Μπορεί με το να ακούσει άλλον θεραπευτή να καταλάβει αυτό που θέλει να βγάλει προς τα έξω; Ποιές μουσικές παραμέτρους θα χρειαστεί;

Για όλα τα πιο πάνω ερωτήματα διεξήχθη ένα πείραμα από τους Gabrielson and Juslin το 1996, όπου πήραν μέρος δύο ομάδες μουσικοθεραπευτών. Η πρώτη ομάδα περιελάμβανε 13 μαθητές μουσικοθεραπείας στα τελευταία τους στάδια εκπαίδευσης οι οποίοι χωρίζονταν σε δύο επιμέρους ομάδες των 6 και των 7 μαθητών, και η δεύτερη ομάδα αποτελείτο από 11 ερευνητές και καθηγητές της μουσικοθεραπείας. Πέντε αισθήματα - χαρά, θυμός, λύπη, τρυφερότητα και φόβος - ήταν γραμμένα ξεχωριστά σε χαρτιά γυρισμένα ανάποδα σε ένα τραπέζι. Ατομικά ο κάθε θεραπευτής διάλεγε τυχαία ένα χαρτί και στη συνέχεια έπρεπε να αυτοσχεδιάσει μπροστά στους υπόλοιπους ακροατές πάνω στο αίσθημα που ήταν γραμμένο στο χαρτί, μέσα σε 2 λεπτά.

Μπορούσε να διαλέξει από μελωδικά και μη- κρουστά (ξυλόφωνο, ντραμς, καμπάνες) ή ακόμα και το όργανο στο οποίο ειδικευόταν ο ίδιος (κάποιοι διάλεξαν το τραγούδι). Ο θεραπευτής πριν διαλέξει το όργανο έπρεπε να συγκεντρωθεί για μερικά δευτερόλεπτα για να μπορέσει να «μπει» στο ανάλογο αίσθημα. Στο τέλος κάθε παρουσίασης, οι θεραπευτές που άκουγαν έπρεπε να βαθμολογήσουν τον παρουσιαστή από το 0-4 (0: δεν εκφράστηκε 4: εκφράστηκε πολύ καλά). Συνολικά υπήρξαν 26 αυτοσχεδιασμοί. Τα αποτελέσματα ήταν ότι η χαρά και ο θυμός είχαν τις μεγαλύτερες αποδόσεις στο να μεταδοθούν ως συναισθήματα. Υπήρχαν και μερικά που αλληλοεπιδρούσαν μεταξύ τους όπως η τρυφερότητα και η λύπη. Γενικά οι θεραπευτές πέτυχαν στο να μεταδώσουν το εκάστοτε συναίσθημα στους ακροατές και αντίστοιχα οι ακροατές να καταλάβουν το συναίσθημα που περιέγραφαν οι θεραπευτές. Επίσης, οι οπτικές υποδείξεις διευκόλυναν τους ακροατές.

Μερικοί έπαιζαν μουσική μαζί με τους ακροατές, πράγμα που γενικά φέρνει τον ακροατή πιο κοντά στο συναίσθημα που θέλουμε να του μεταδώσουμε (ανήκει στους τρόπους ενεργούς μουσικής δραστηριότητας). Επιπλέον, σύμφωνα με τον Odell-Miller (1988) ο μουσικοθεραπευτής πρέπει να αναγνωρίζει τον «κλινικό αυτοσχεδιασμό» και τον μη κλινικό. Ο κλινικός αυτοσχεδιασμός χωρίζεται σε δύο κατηγορίες :

1. τον μουσικό που αποτελείται από το ρυθμό και τη δημιουργία ενός μουσικού συμβάντος στο μυαλό από το θεραπευτή και
2. το διαπροσωπικό που αποτελείται από τον παλμό, το ρυθμό και τη δυναμική του τρόπου που παίζει ο ασθενής (τρυφερά, λυπημένα κτλ). Ο διαπροσωπικός κλινικά αυτοσχεδιασμός θα μπορούσε να παραλληλιστεί με την επικοινωνία μεταξύ μητέρας και παιδιού όπου διαβάζει ο ένας τις πράξεις του άλλου, ως συναισθήματα και επικοινωνία

Ο ασθενής εκφράζεται με τη μουσική αλλά όταν ενώνεται μουσικά μαζί του ο θεραπευτής, τον απελευθερώνει ακόμα πιο πολύ στο να εκφράσει συναισθήματα που δεν ένοιωσε προηγουμένως. Ο θεραπευτής βρίσκει τους ρυθμούς του ασθενή όταν παίζει, δημιουργεί μοτίβα βασισμένα στο αίσθημα του ασθενή και μόλις συγχρονιστεί μαζί του δίνει νέα σχήματα, νέες μορφές έτσι ώστε να του μεταφέρει ένα άλλο είδος συναισθήματος.

4.4 Κλινικές αποδείξεις για την ευεργετική επίδραση της μουσικής σε ασθενείς

Παρά το γεγονός ότι η μουσικοθεραπεία εφαρμόζεται κυρίως σε ψυχιατρικούς ασθενείς, αναφέρονται πλήθος ερευνών όπου καταγράφονται θετικά στοιχεία για τη χρήση της σε ασθενείς με ποικίλες νόσους:

- Ασθενείς σε προετοιμασία για διενέργεια χειρουργικής επέμβασης: Σε σχετικές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε ασθενείς που ετοιμάζονταν για την εκτέλεση μιας απλής ιατρικής πράξης, όπως μια σιγμοειδοσκόπηση, αλλά και για σοβαρές για την επιβίωση επεμβάσεις, όπως η εγχείρηση ανοικτής καρδιάς, διαπιστώθηκε ότι η ομάδα των ασθενών, που πριν την επέμβαση άκουγε θεραπευτική μουσική, έμπαινε στο χειρουργείο με λιγότερο άγχος και καλύτερη ψυχολογία, γεγονός ουσιώδες για την έκβαση της ίδιας της επέμβασης.

- Ασθενείς μετά από την πραγματοποίηση χειρουργικής επέμβασης: Παρατηρήθηκε ότι η θεραπευτική μουσική προάγει τη μείωση του άγχους και επομένως, την καλύτερη, γρηγορότερη κι αποτελεσματικότερη ανάρρωση του ασθενούς. Οι ασθενείς αυτοί, χαρακτηριστικά, παρουσιάζουν πιο χαμηλή, πιο κοντά στα φυσιολογικά όρια αρτηριακή πίεση, λιγότερους σφυγμούς ανά λεπτό και πιο φυσιολογικό ρυθμό αναπνοής. (<http://www.perceptum.gr>)

4.5 Τι είδους είναι η θεραπευτική μουσική

Δεν υπάρχει συγκεκριμένο είδος μουσικής και στίχων που χρησιμοποιούνται στη μουσικοθεραπεία. Ακριβώς επειδή οι ανάγκες του κάθε ασθενούς είναι διαφορετικές, διαφορετική είναι κι η μουσική που κάθε φορά επιλέγεται από τον ειδικό για την πραγματοποίηση της θεραπευτικής συνεδρίας. Ενδεικτικό του πόσο διαφορετική είναι κάθε φορά η επιλεγόμενη σύνθεση είναι και το γεγονός ότι θεραπευτική μουσική έχουν κατά καιρούς συνθέσει εκπρόσωποι της κλασικής μουσικής, όπως ο John Carmichael, διάσημος στον κόσμο της μουσικοθεραπείας, η Ινδή μουσικοθεραπεύτρια Raja-sree Mukherjee, η μουσική της οποίας ακολουθεί τα παραδοσιακά ινδικά μονοπάτια αλλά

και ο διάσημος παγκοσμίως ροκ αστέρας Jimi Hendrix. Μια άλλη παρανόηση που συχνά υπάρχει είναι ότι οι θεραπευόμενοι προϋποτίθεται ότι πρέπει να γνωρίζουν μουσική. Αυτό δεν ισχύει. Ακριβώς επειδή η μουσική αυτή απευθύνεται στο βαθύτερο συναίσθημα του ασθενούς, ο καθένας μπορεί να την αντιληφθεί και να ωφεληθεί απ' αυτή. (<http://www.perceptum.gr>)

4.6 Η μουσικοθεραπεία στην Ελλάδα

Ο Πυθαγόρας, ο Πλάτωνας κι ο Αριστοτέλης είναι από τους πρώτους παγκοσμίως που χρησιμοποίησαν τη μουσική ως θεραπευτικό μέσο. Από τότε μέχρι και 25 χρόνια πριν δεν είχε σημειωθεί κάποιο αξιόλογο βήμα στον τομέα αυτό μέχρι που ξεκίνησε να αναπτύσσεται ξανά η μουσικοθεραπεία ως έννοια και ιατρική πράξη. Οι Έλληνες επαγγελματίες που επιδεικνύουν ενδιαφέρον κι εμπλέκονται στη μουσικοθεραπεία προέρχονται από τους εξής χώρους:

- Γενικοί ιατροί, ψυχολόγοι, ψυχίατροι κι άλλα παραϊατρικά επαγγέλματα που παρακολούθησαν το αναγνωρισμένο πρόγραμμα για τη μουσικοθεραπεία στην Ελλάδα ή απλά ασχολήθηκαν με τον τομέα αυτό στην μεταπτυχιακή τους δραστηριότητα.
- Επαγγελματίες, ειδικά εκπαιδευμένοι, που δουλεύουν σε σχετικά σχολεία.

Κάθε μουσικοθεραπευτής στην Ελλάδα είναι ελεύθερος να ακολουθεί τα δικά του μοντέλα και να αναφέρεται στη θεωρία της επιλογής του.

Το 1992 ιδρύθηκε η «Ελληνική Ένωση Μουσικοθεραπείας και Δημιουργικής Έκφρασης». Απαρτίζεται κυρίως από ειδικά εκπαιδευμένους ιατρούς, παραϊατρικούς εργαζομένους και καλλιτέχνες,

αλλά μπορούν να συμμετάσχουν και άτομα όχι πλήρως εκπαιδευμένα, με διάθεση να μάθουν και να βοηθήσουν, ώστε να δημιουργηθεί ένα ευρύ κοινωνικό πλαίσιο επικοινωνίας.

Το 1994 δημιουργήθηκε το μετεκπαιδευτικό πρόγραμμα μουσικοθεραπείας με τη συνεργασία της Ελληνικής Ένωσης Μουσικοθεραπείας του Δήμου Αθηναίων και του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων (ΥΠΕΠΘ) υπό την ονομασία «Ελληνικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Μουσικοθεραπείας και Δημιουργικής Έκφρασης-Μουσική/Τέχνη στη Θεραπεία, Παιδαγωγία και Πρόληψη». Πρόκειται για ένα τρίχρονο πρόγραμμα που περιλαμβάνει:

- Θεωρητικά μαθήματα και μαθήματα σχετικά με την προσωπική συμμετοχή
- Πρακτική εμπειρία (σε συνεργασία με το ΥΠΕΠΘ) Επιτήρηση
- Συνολικός απολογισμός παρουσιαζόμενος με το δίπλωμα

Οι φοιτητές του προγράμματος επιλέγονται με βάση την προσωπικότητα, ωριμότητα, ευαισθησία, ευελιξία και γνώσεις τους.

Υπάρχουν, όμως, και άλλα χαμηλότερης ιεραρχίας προγράμματα για προπτυχιακούς φοιτητές.

Στη Θεσσαλονίκη υπάρχει ένα ιδιωτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που σχετίζεται ειδικά με τη Σχολή Nordoff-Robbins του τμήματος Μουσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης. Η μουσικοθεραπεία ως μάθημα διδάσκεται σε πολλά σχολεία, πανεπιστήμια κτλ.

Για την ιστορία, το πρώτο συνέδριο της «Ελληνικής Ένωσης Μουσικοθεραπείας και Δημιουργικής Έκφρασης» διεξήχθη το 1993, το δεύτερο το 2001, ενώ το τρίτο, του 2003, έγινε στα πλαίσια του παγκόσμιου προγράμματος «Σώμα και Ψυχή» (Soma and Psyche) οι εργασίες του οποίου πραγματοποιήθηκαν στην Αθήνα.

Το Ελληνικό Περιοδικό Μουσικοθεραπείας πρωτοκυκλοφόρησε τον Μάρτιο του 2001. Πρόκειται για ένα πολύγλωσσο περιοδικό.

Επίσης, στην Ελλάδα έχει ιδρυθεί και ο Ελληνικός Σύλλογος Καταρτισμένων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών (ΕΣΚΕΜ), που υπάρχει από το 2004, με στόχο κι αυτός να προάγει τη μουσικοθεραπεία ως θεραπευτικό μέσο, αλλά και να υπερασπιστεί τα συμφέροντα και δικαιώματα των επαγγελματιών που ασχολούνται με τον τομέα αυτόν. Η πρώτη ημερίδα του συλλόγου πραγματοποιήθηκε μόλις στις 18 Δεκεμβρίου του 2008 κι είχε ως θέμα «Μουσικοθεραπεία: Θεωρία και Πράξη»

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ – ΜΕΛΕΤΕΣ

5.1 Μουσική και ηλικιωμένοι

Μπορούν, άραγε, οι ηλικιωμένοι με μουσικό υλικό που ήταν γνωστό στα νιάτα τους να ανακαλέσουν ευκολότερα λέξεις παρά με οποιοδήποτε άλλη μέθοδο διδασκαλίας; Μπορεί να μαθευτεί σε αυτούς τους ασθενείς ένα καινούργιο μελωδικό και ρυθμικό υλικό;

Η ακόλουθη έρευνα όπως περιγράφεται από τους ερευνητές Prickett και Moore (1991) δείχνει τις απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα. Οι μελετητές χρησιμοποίησαν δέκα ασθενείς (έξι γυναίκες και τέσσερις άνδρες) με διαγνωσμένη Dementia από 69 έως 87 χρόνων για την έρευνα αυτή, στην οποία ένας θεραπευτής καθόταν στο πιάνο και ο ασθενής περίπου ένα μέτρο μακριά από αυτό. Υπήρχε ακόμη ένας θεραπευτής ο οποίος έβγαζε βίντεο, ρύθμιζε το μικρόφωνο και φωτογράφιζε το πρόσωπο του ασθενή αλλά και τα πόδια, ή τα χέρια του μερικές φορές, κατά την διάρκεια της διαδικασίας. Το ζητούμενο για τον ασθενή ήταν να τραγουδήσει το τραγούδι που του έπαιζε ο θεραπευτής, μόλις το θυμόταν. Στη συνέχεια, όταν ο θεραπευτής έβλεπε ότι ο ασθενής θυμήθηκε το κομμάτι, τραγουδούσε μια- μια μελωδική γραμμή μόνος του και στη συνέχεια μαζί με τον ασθενή. Ορισμένοι ασθενείς που δεν μπορούσαν να θυμηθούν τα λόγια, μουρμούριζαν ή περίμεναν να δουν τότε θα έλεγε ο θεραπευτής μια γνωστή λέξη που θα τους έκανε να θυμηθούν την συνέχεια.

Μέσα από την έρευνα αυτή αποδείχτηκε ότι οι ασθενείς με Άνοια μπορούν πιο εύκολα να τραγουδούν τις λέξεις παρά να τις πουν με φωνή

ομιλίας, αλλά και ότι προτιμούν να τραγουδούν πολύ γνωστά και οικεία σε αυτούς τραγούδια. Έδειξε επίσης ότι μπορεί μεν κάποιος που πάσχει από αυτή την αρρώστια να μάθει καινούργια τραγούδια, αλλά θα χρειαστεί μεγάλη προσπάθεια.

Ακόμη, οι Brotons & Pickett-Cooper (1994) ανακάλυψαν με μελέτες που έκαναν ότι οι ασθενείς της άνοιας προτιμούν το τραγούδι, το παίξιμο οργάνων και δραστηριότητες με κίνηση και μουσικά παιχνίδια παρά συνθέσεις και αυτοσχεδιασμούς.

Για να μπορέσει όμως ένας θεραπευτής να συμβάλει ενεργά στη ζωή ενός ηλικιωμένου από όποια αρρώστια και αν πάσχει αυτός πρέπει να έχει γνώση μεγάλου εύρους ρεπερτορίου και κυρίως μουσική παλιών ετών. Πολλές έρευνες δείχνουν ότι οι ενηλικιωμένοι προτιμούν και δείχνουν πιο πολύ ενδιαφέρον στη μουσική από τα νεανικά τους χρόνια όπως και στη μουσική που μπορεί να τους διεγείρει συναισθηματικά.

Στο άρθρο της Alicia Clair Gibbons (1977) αναφέρει μια έρευνα που έγινε με τα πιο κάτω ερωτήματα : Οι ηλικιωμένοι προτιμούν μουσική που ήταν γνωστή στα νιάτα τους παρά μουσική που έγινε γνωστή στα μεταγενέστερα χρόνια ; Τι μουσική προτιμούν να ακούν, διεγερτική ή ηρεμιστική ;. Οι απαντήσεις των ερευνών αυτών δείχνουν πως προτιμούν γνωστή μουσική των χρόνων όπου οι ίδιοι ήταν νέοι αλλά και για το δεύτερο ερώτημα δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στο ποσοστό που προτιμά να ακούει ηρεμιστική μουσική παρά διεγερτική. Παρ' όλα αυτά οι περισσότεροι ερευνητές πιστεύουν ότι η διεγερτική μουσική τους κινεί το ενδιαφέρον περισσότερο όπως θα δούμε αναλυτικά και πιο κάτω.

Οι Randall S. Moore, Myra J. Stoum και Melissa Brotons (1992) έκαναν αυτές τις τέσσερις συγκεκριμένες μελέτες οι οποίες απώτερο σκοπό είχαν

να μάθουν το ρεπερτόριο που προτιμούν να ακούν οι ηλικιωμένοι, το εύρος φωνής τους, το τέμπο των κομματιών που προτιμούν να ακούν αλλά και την συνοδεία που προτιμούν για το τραγούδι. Αρχικά για το ρεπερτόριο που προτιμούν να ακούν, χρησιμοποίησαν 514 ασθενείς από 60-110 χρόνων και τους χώρισαν σε γκρουπ των πέντε έως δέκα ατόμων. Στη συνέχεια, τους μοίραζαν κάποια φυλλάδια όπου θα σημείωναν για κάθε τραγούδι από τα 118 :

(α) μου άρεσε πάρα πολύ

(β) ήταν εντάξει

(γ) δεν μου άρεσε και

(δ) δεν το γνωρίζω.

Τα τραγούδια αυτά περιλάμβαναν γνωστά και διάσημα κομμάτια, λαϊκά, πατριωτικά αλλά και ύμνους. Τα αποτελέσματα με τα δέκα προτιμότερα τραγούδια ήταν πέντε γνωστά διάσημα τραγούδια, τρία πατριωτικά και 2 ύμνοι. Όπως είχαν αναφέρει οι Barlett (1980) και Gibbons (1977) ότι προτιμούν την γνωστή και διάσημη μουσική των νεανικών τους χρόνων.

Συνεχίζοντας με την δεύτερη έρευνα για το εύρος φωνής των ηλικιωμένων χρησιμοποίησαν 115 γυναίκες και 40 άντρες και τους έβαζαν να τραγουδούν, είτε ατομικά είτε σε ομάδες, τις νότες που έπαιζε ο θεραπευτής στο πιάνο για να δουν μέχρι ποια νότα μπορούν να φτάσουν.

Για το τέμπο των τραγουδιών που προτιμούν να ακούν οι ηλικιωμένοι χρησιμοποιήθηκαν δώδεκα τραγούδια (3 πατριωτικά, 2 ύμνοι και 7 διάσημα) με τέμπο από 65 μέχρι 143 κτύπους το λεπτό. Έκαναν την ίδια διαδικασία με το ρεπερτόριο, μόνο που το κάθε τραγούδι θα το άκουγαν

τρεις φορές με διαφορετικό τέμπο κάθε φορά. Όσο αφορά για την συνοδεία που οι ηλικιωμένοι προτιμούν στο τραγούδι χρησιμοποιήθηκαν πέντε τραγούδια (1 πατριωτικό, 3 διάσημα και 1 ύμνο) με δείγμα 100 γυναίκες και 17 άντρες .

Άκουγαν τέσσερις φορές με διαφορετική μουσική συνοδεία κάθε ηχογραφημένο τραγούδι που αποτελείτο από δυο γυναικείες φωνές. Πρώτα το άκουγαν με μελωδία μόνο στο πιάνο, μετά με μελωδία και συγχορδίες στο πιάνο, αργότερα με κιθάρα και πιάνο και τελικά με μια γεμάτη ενορχήστρωση από keyboard, κιθάρα, τύμπανα κοκ.

Τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών έδειξαν ότι για το ρεπερτόριο προτιμότερα τραγούδια είναι τα πατριωτικά, τα διάσημα αλλά και οι ύμνοι και όχι τα λαϊκά τραγούδια. Όσο για το εύρος φωνής φάνηκε ότι στη χρήση τραγουδιού με ηλικιωμένους μπορεί να δημιουργηθούν πολλά προβλήματα ανάλογα με τις φωνητικές ικανότητες του καθενός. Οι περισσότεροι θεραπευτές δυσκολεύτηκαν να βρουν συμβατικά κλειδιά στα οποία θα μπορούσαν οι ασθενείς να τραγουδάνε με περισσότερη ευκολία. Άλλωστε η γυναικεία φωνή ελαττώνεται και χαμηλώνει όσο περνάνε τα χρόνια ενώ η αντρική φωνή χαμηλώνει μέχρι τα 70 χρόνια και στη συνέχεια αλλάζει κατεύθυνση (Aronson, 1980).

Γι' αυτό, λοιπόν, αυτή η έρευνα συνέβαλε στο να μαθευτούν αυτές οι περιοχές φωνής ώστε να προσφέρουν στους ασθενείς όχι μόνο θεραπεία αλλά ταυτόχρονα και μάθηση. Τα αποτελέσματα ήταν ότι το εύρος φωνής των ηλικιωμένων είναι 19 ημιτόνια από το F3 μέχρι το C5 για τις γυναίκες και για τους άντρες μια οκτάβα σχεδόν πιο χαμηλά. Για το τέμπο των τραγουδιών τα δείγματα των ερευνών προτίμησαν τα αργά και μέτρια τέμπο αλλά και για την συνοδεία των οργάνων την ηχογραφημένη μουσική με μελωδία αλλά και την ζωντανή μουσική.

Συμπερασματικά, για τον θεραπευτή που ενδιαφέρεται να ετοιμάσει ένα μουσικό πρόγραμμα σε γηροκομείο πρέπει να χρησιμοποιεί μουσική που με βάση τις έρευνες προτιμούν οι ηλικιωμένοι, να είναι ικανός να συνοδεύει τραγούδια με συγχορδίες σε όργανο αλλά επίσης και να χρησιμοποιεί μέτριο τέμπο και ανάλογο εύρος φωνής για κάθε ασθενή. Μ' αυτόν τον τρόπο θα μπορέσει να δημιουργήσει ο θεραπευτής δραστηριότητες με τραγούδι και ακρόαση που προτιμούν οι πιο πολλοί γεροντολόγοι και που θα ανταποκρίνεται στο μεγαλύτερο ποσοστό των ασθενών, σύμφωνα και με μουσικά προγράμματα που έχουν ερευνηθεί σε αρκετά γηροκομεία (Gielbert & Beal, 1992 ; Hylton 1983).__

5.2 Τεχνικές μουσικοθεραπείας σε ηλικιωμένους

Αφού, είδαμε μέσα από τις έρευνες που αναφέραμε τις προτιμήσεις των ηλικιωμένων, θα πρέπει τώρα να δούμε με ποιες τεχνικές μπορεί να επιτευχθεί η καταλληλότερη μουσικοθεραπεία σε ασθενείς της τρίτης ηλικίας.

Σύμφωνα με τον William B. Davis (1999) υπάρχει η τεχνική **Remotivation** (επαναυποκίνηση) η οποία διεγείρει τη σκέψη και τη λεκτική αλληλεπίδραση. Βελτιώνει ακόμη και τις κοινωνικές δυνατότητες των ηλικιωμένων. Γι' αυτό το λόγο το πρόγραμμα αυτής της τεχνικής είναι καλό και χρήσιμο για αυτούς που δεν έχουν αίσθηση του άμεσου περιβάλλοντος τους αλλά έχουν λεκτικές ικανότητες. Σ' αυτή τη μέθοδο χρησιμοποιείται υλικό συνήθως από το παρελθόν του ασθενή ή από επίκαιρες περιστάσεις όπως π. χ εφημερίδες, φωτογραφίες, μουσική, ρούχα κτλ. Για παράδειγμα αν μιλάμε για το δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, η μουσική που έπαιζε εκείνο τον καιρό θα βοηθήσει να φτιάξουμε την ατμόσφαιρα που υπήρχε τότε και με αυτό τον τρόπο να μεταφερθεί στους ασθενείς το αίσθημα της εποχής τους.

Μια άλλη τεχνική είναι η *Reality Orientation* (Προσανατολισμός στην πραγματικότητα) που χρησιμοποιεί την επανάληψη πληροφοριών για να επαναφέρει στους ηλικιωμένους ήδη υπάρχουσες πληροφορίες που έχουν ξεχάσει. Οι ασθενείς αυτοί μπορεί να είναι αποπροσανατολισμένοι ή μπερδεμένοι αλλά είναι ακόμα εξοικειωμένοι με το περιβάλλον τους. Στην τεχνική αυτή χρησιμοποιούνται ρολόγια, ημερολόγια καθώς και ένας πίνακας προσανατολισμού της πραγματικότητας που περιέχει χρονολογία, μήνα, μέρα εβδομάδας, συνθήκες καιρού και προσεχείς γιορτές. Το πρόγραμμα αυτό πετυχαίνει καλύτερα σε αυτούς που πάσχουν από προσωρινή αμνησία ή σε αυτούς που κάποιες φορές δημιουργούνται μπερδέματα σχετικά με το περιβάλλον τους. Το σίγουρο όμως είναι ότι αυτή η τεχνική δεν χρησιμοποιείται σε ασθενείς με ανίατες ασθένειες όπως το Alzheimer. (Bumanis and Yoder, 1987).

Η τεχνική *Reminiscence* (ανάμνηση) είναι ένα μουσικοθεραπευτικό πρόγραμμα που στηρίζεται στη δομημένη ανασκόπηση των προηγούμενων χρόνων του ασθενή καθώς και στα γεγονότα και τις εμπειρίες που έζησε. Αυτή η ανάμνηση που κάποτε θεωρείτο επικίνδυνη για τη ψυχική υγεία, τώρα θεωρείται σαν ένα θεραπευτικό μέσο για τους ηλικιωμένους για να μπορέσουν να δουν τη ζωή τους μέσα από έναν καθρέπτη του παρελθόντος. Οι ασθενείς αυτοί με αυτήν την τεχνική μουσικοθεραπεία έχουν την δυνατότητα να μοιράζονται εμπειρίες και να ανακαλούν γεγονότα του παρελθόντος με ανθρώπους που έζησαν την ίδια εποχή καθώς και τα ίδια γεγονότα. Αυτό βοηθά τους ηλικιωμένους να δώσουν ξανά νόημα στη ζωή τους με αναμνήσεις παλιών δραστηριοτήτων τους και επιτυχιών τους. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται σ' αυτήν την τεχνική είναι φωτογραφίες, ρούχα, ταινίες, περιοδικά καθώς και αντίκες. Έτσι, με την μουσική των ανάλογων περιστατικών έρχονται στον ασθενή οι ανάλογες αναμνήσεις.

Η μουσική φτιάχνει την ατμόσφαιρα για συζητήσεις στα συγκεκριμένα θέματα που και η μουσική παραπέμπει. Μ' αυτόν τον τρόπο ο θεραπευτής εκτός του ότι ανακαλεί στη μνήμη των ασθενών γεγονότα της ζωής τους που ξεχάστηκαν, συγκεντρώνεται μέσω αυτού και στην εμπειρία των ασθενών με τη μουσική αλλά και με τους τρόπους που αυτή επηρέασε τη ζωή τους.

Ακόμη μια τεχνική μουσικοθεραπείας για ηλικιωμένους είναι το **Sensory Training** (Εκπαίδευση αισθήσεων). Χρησιμοποιεί απλές, δομημένες δραστηριότητες που ερεθίζουν την οπτική, ακουστική, αισθητική και μερικές φορές τη γευστική αίσθηση. Στόχος αυτής της τεχνικής είναι να επαναφέρει πληροφορίες του περιβάλλοντος του ασθενή. Αυτό επιτυγχάνεται με το να εμπλέκει τον ασθενή σε δραστηριότητες που βελτιώνουν την κοινωνική, φυσική και ψυχολογική λειτουργία του. Η τεχνική Sensory Training χρησιμοποιείται πιο πολύ στα άτομα τρίτης ηλικίας που δεν θυμούνται τις υποχρεώσεις τους, που έχουν λίγες λεκτικές ικανότητες και που έχουν χάσει την ικανότητα αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον τους.

Οι ασθενείς που έχουν πιο χαμηλή λειτουργικότητα από άλλους, έχουν και ελάχιστες ικανότητες επικοινωνίας και γι' αυτό ο θεραπευτής μπορεί να παίρνει απαντήσεις από αυτούς λεκτικές και μη. Η εκπαίδευση αισθήσεων επιδιώκει την αντίδραση του σώματος των ασθενών, δηλαδή στον καλύτερο έλεγχο των κινήσεων τους. Για το λόγο αυτό ο θεραπευτής χρησιμοποιεί, συνήθως, μικρές δραστηριότητες, λίγες ερωτήσεις και ακριβείς οδηγίες. Για παράδειγμα ζητά από τον ηλικιωμένο να ακούσει την μουσική που παίζει ο θεραπευτής ή να συμμετέχει σε απαθείς κινήσεις στις οποίες ο θεραπευτής μπορεί να κινήσει το πόδι ή το χέρι του ασθενή για να βελτιώσει την λειτουργία του.

Ο θεραπευτής, χρησιμοποιώντας διάφορα μέσα (κίνηση, φωνή, όργανα, μουσική ακοή) είναι σε θέση να καταλάβει τις ικανότητες των ηλικιωμένων για επικοινωνία, προσοχή, συμπεριφορά κ. ο. κ. και όπως οι Clair (1996) και Gibbons (1983) εισηγήθηκαν, οι ενηλικιωμένοι όχι μόνο μπορούν να αναπτύξουν μουσικές ικανότητες αλλά και να τις διατηρήσουν στη ζωή τους ακόμη και αν βρίσκονται σε γηροκομεία.

Με βάση τα ευρήματα των πιο πάνω ερευνών πιστεύουμε ότι στη ζωή των ηλικιωμένων που πάσχουν από διάφορες ασθένειες, η μουσική και η μουσικοθεραπεία μπορεί να παίξουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη των ασθενειών που αντιμετωπίζουν ή που πιθανόν να αντιμετωπίσουν και κατ' επέκταση να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους!

5.3 Μελέτες περιπτώσεων για την χρήση της μουσικής σε ηλικιωμένους

α) “Aphasia” (αφασία) και μουσικοθεραπεία

Ο Jason Warren (2003) περιγράφει έναν ηλικιωμένο, τον Samuel S. με αφασίαiv ο οποίος μπορούσε να παίζει πιάνο, να διαβάζει και να γράφει μουσική όπως και να λαμβάνει μέρος σε διάφορες ομάδες τραγουδιστών.

Ο Samuel S. κτυπήθηκε από κεραυνό και έπαθε την ασθένεια αυτή. Έκανε διάφορες θεραπείες ομιλίας οι οποίες όμως δεν τον βοήθησαν καθόλου. Μια μέρα, ο μουσικοθεραπευτής του νοσοκομείου όπου νοσηλευόταν ο Samuel, τον άκουσε να «τραγουδά» κατά κάποιο τρόπο το τραγούδι “Ol’ man River”. Έτσι, ξεκίνησε από εκείνη τη μέρα να του κάνει μουσικοθεραπεία και σιγά σιγά ο Samuel τραγουδούσε κανονικά μαζί του και άρχισε να απαντάει σε μικρά ερωτήματα και να σχηματίζει μικρές προτάσεις. Η μουσικοθεραπεία περιλάμβανε τραγούδια τα οποία

τραγουδούσαν και οι δύο μαζί και ο μουσικοθεραπευτής συνόδευε με ακορντεόν.

Ένας σημαντικός παράγοντας της μουσικοθεραπείας για ασθενείς που υποφέρουν από αφασία είναι η σχέση του μουσικοθεραπευτή και του ασθενή. Αυτή η σχέση περιλαμβάνει τη φυσική επαφή, τις χειρονομίες και τις μιμήσεις κινήσεων μεταξύ τους. Η σχέση αυτή κάνει τον ασθενή να ενσωματώσει τις δράσεις ή ικανότητες των άλλων, σε αντίθεση με τους ασθενείς που πάσχουν από πάρκινσον στους οποίους μόνο το κινητικό τους σύστημα έχει πρόβλημα και δεν χρειάζονται όλα αυτά που αναφέραμε αλλά ένας δίσκος ή μια κασέτα με τραγούδια.

Ακόμη, σύμφωνα με τους Martin Albert & colleagues (1973) ένας ηλικιωμένος 67 χρονών με την ασθένεια «αφασία» κάνοντας 3 μήνες λογοθεραπεία μπορούσε μόνο να κάνει άσκοπους ήχους. Η λογοθεραπεία δεν είχε καμιά επίδραση πάνω του. Άρχισε να παράγει λέξεις όμως 2 μέρες αφότου άρχισε να κάνει μουσικοθεραπεία. Μετά από δυο εβδομάδες είχε λεξιλόγιο εκατοντάδων λέξεων και σε έξι εβδομάδες μπορούσε να λάβει μέρος σε μικρές ουσιαστικές συζητήσεις.

Για τέτοιου είδους ασθενείς χρησιμοποιείται το τραγούδι ή μικρές μελωδικές φράσεις όπως το “How are you today?” (“Πως είσαι σήμερα ;”). Κατά την ασθένεια αυτή ολόκληρο το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου καταστρέφεται. Η γλωσσική ικανότητα συνδέεται γενικά με το αριστερό ημισφαίριο όμως υπάρχει και στο δεξί ημισφαίριο γλωσσική δυνατότητα, ιδίως στα παιδιά.

Οι Albert & colleagues (1973) πίστευαν ότι η μουσική βοηθάει στο να αναπτυχθεί η γλωσσική ικανότητα του δεξιού ημισφαιρίου.

β) Πάρκινσον και μουσικοθεραπεία

Στην ασθένεια του πάρκινσον η κανονική κίνηση και η αυτόματη καθώς και η αυτοπροκαλούμενη κίνηση δεν υπάρχουν.

Για τους ασθενείς με πάρκινσον, θεραπευτής πρέπει να κατέχει τη «σωστή» μουσική.

Δηλαδή :

1. Πρέπει να έχει ένα σαφώς καθορισμένο ρυθμό (συνήθως με άρθρωση legato)
2. Αν ο ρυθμός είναι πολύ δυνατός ή κυρίαρχος της μουσικής, οι ασθενείς θα παρασυρθούν απ' αυτόν
3. Η μουσική πρέπει να έχει το δικό της ρυθμό για να αντιστέκεται στο βεβιασμένο ή αργό ρυθμό, έτσι ώστε να βοηθά τους ασθενείς για όση ώρα διαρκεί να βρουν τον παλιό φυσιολογικό τους ρυθμό.

Ακόμη, οι ασθενείς που πάσχουν από πάρκινσον, δεν μπορούν να καταλάβουν κατά πόσο οι κινήσεις που κάνουν στο άκουσμα της μουσικής είναι αργές ή γρήγορες, γι' αυτό θα πρέπει ο θεραπευτής να κάνει «σωστές» κινήσεις ανάλογα με το ρυθμό για να μπορέσουν οι ασθενείς να τον βλέπουν και να συγκρίνουν τις κινήσεις τους ανάλογα μ' αυτόν και να καταλήξουν στις σωστές.

Στη μουσικοθεραπεία αυτή δεν παίζει ρόλο αν η μουσική είναι γνωστή στους ασθενείς.

γ) Dementia και μουσικοθεραπεία

Ο σκοπός της μουσικοθεραπείας σε ασθενείς που πάσχουν από άνοια είναι να διευθύνει τα αισθήματά, τις σκέψεις, τις αναμνήσεις αλλά και τον εαυτό τους. Επίσης στοχεύει στο να πλουτίσει αλλά και να διευρύνει την ύπαρξη τους και να δώσει ελευθερία, οργάνωση και συγκέντρωση σ' αυτούς.

Η καταλληλότητα της μουσικοθεραπείας για την αντιμετώπιση της άνοιας υπογραμμίζεται από την παρακάτω διατύπωση του Oliver Sacks: “Musical perception, musical sensibility, musical emotion and musical memory can survive long after other forms of memory have disappeared.”

(“Η μουσική αντίληψη, ευαισθησία, συγκίνηση και η μουσική μνήμη μπορούν να επιβιώσουν πολύ περισσότερο από άλλες μορφές μνήμης που έχουν ήδη εξαφανιστεί.” Sacks, 2008)

Πολλοί ασθενείς με την ασθένεια αυτή όταν τραγουδούσαν έδειχναν να είναι ο εαυτός τους που είχαν χάσει.

Μπορούμε όμως με τα τραγούδια να δώσουμε χαμένες πληροφορίες στους ασθενείς ώστε αυτές να παραμείνουν στη μνήμη τους ; Σύμφωνα με τον Sacks (2008) αυτό δεν μπορεί να συμβεί. Η μουσική σ' αυτήν την περίπτωση μπορεί να τους προσφέρει τόνωση των αισθημάτων, φαντασία, αίσθηση του χιούμορ και δημιουργικότητας όπως επίσης και την αίσθηση της ταυτότητας τους. Ακόμη, μπορεί να τους ξαναζωντανέψει και να τους χαλαρώσει.

Κάτι σημαντικό που παρατηρήθηκε είναι ότι με τη μουσική (ειδικά σε νοσοκομεία) όταν αρχίσουν οι ασθενείς να τραγουδούν όλοι μαζί,

δημιουργείται ένωση με τους γύρω τους και αυτό είναι πολύ σημαντικό για ασθενείς που πάσχουν από άνοια και νιώθουν απομονωμένοι.

Ακόμη, γνωστά τραγούδια μπορεί να τους ανακαλούν αισθήματα και αυτό τους βοηθάει. Με την μουσική αυτοί οι ασθενείς έχουν καλύτερη συμπεριφορά έστω και για λίγο. Η επίδραση στην συμπεριφορά τους μπορεί να διαρκέσει και μετά από τη μουσική εμπειρία, ακόμη και για αρκετές μέρες αργότερα.

5.4 Η μελέτη της περίπτωσης του κύριου B (“Case Study of Mr.B”) που έπασχε από άνοια (Aldridge, 2005)

Ο κύριος B ήταν 70 χρονών με τέσσερα παιδιά και ήταν παντρεμένος 50 χρόνια. Ήταν οδηγός φορτηγών και τα πρώτα του συμπτώματα για άνοια άρχισαν στα 60 του. Μετά από λίγα χρόνια από όταν εμφανίστηκαν τα συμπτώματά του αυτά μεταφέρθηκε σε γηροκομείο για τρία χρόνια. Οι νοσοκόμοι δυσκολεύονταν πολύ μαζί του γιατί όποτε προσπαθούσαν να τον βοηθήσουν, ο B τους έσπρωχνε ή ακόμα και τους χτυπούσε. Στη συνέχεια μεταφέρθηκε σε ειδικό κέντρο για 1 χρόνο και 5 μήνες μέχρι να αρχίσει η μουσικοθεραπεία του. Επίσης, ο κύριος B έπαιζε ακορντεόν πριν την εμφάνιση των συμπτωμάτων του. Του άρεσαν οι Σουηδικές μπαλάντες, τα παλιά τραγούδια της εποχής του και η παραδοσιακή μουσική.

Σταμάτησε τελείως να τραγουδά μόλις μεταφέρθηκε στο πρώτο γηροκομείο και άρχισε να σφυρίζει, αλλά μόλις μεταφέρθηκε ξανά στο ειδικό κέντρο σταμάτησε και να σφυρίζει. Ο κύριος B έπασχε από βαριά άνοια με νόσο Αλτσχάιμερ (κλίμακα 6 από 7). Εκτός από την επιθετικότητα που είχε στους άλλους (σπρώξιμο, χτύπημα κτλ), είχε και

μια παράξενη συμπεριφορά κατά την οποία μετακινούσε έπιπλα και περπατούσε πάνω-κάτω περίπου 6 φορές τη μέρα.

Όταν άρχισε μουσικοθεραπεία συμμετείχε σε 20 μουσικοθεραπευτικές περιόδους για 4 εβδομάδες. Κάθε μουσική συνάντηση βασιζόταν σε μεγάλα γνωστά τραγούδια τα οποία ο κύριος Β άκουε. Η μουσικοθεραπεία περιλάμβανε :

1. Τραγούδι χαιρετισμού
2. Συγκεκριμένα τραγούδια : 2-4 τραγούδια στο πρώτο μέρος και 3-4 στο δεύτερο
3. Τραγούδι για το τέλος της συνάντησης

Τα τραγούδια αυτά είχαν κάποια σημασία για τον κύριο Β (του ήταν γνωστά και συνδυάζονταν με τη παλιά του ζωή).

Του είχε φορεθεί μια ζώνη έτσι ώστε να τη συνηθίσει πριν ακόμα αρχίσουν οι μουσικοθεραπείες, με την οποία μετρούσαν τους κτύπους της καρδιάς του. Παρατηρήθηκε ότι κατά τη διάρκεια των μουσικοθεραπευτικών συναντήσεων, οι παλμοί της καρδιάς του κύριου

Β. αυξομειώνονταν. Είναι πολύ σημαντικό το ότι δεν υπήρχε συνάντηση όπου οι παλμοί του να ανεβαίνουν συνέχεια γιατί αυτό δείχνει ότι ο κύριος Β μπορούσε να χαλαρώσει σε μερικές περιόδους της μουσικοθεραπείας.

Το μέτρημα των παλμών του γινόταν και μια εβδομάδα πριν τις συναντήσεις και μετά τη θεραπεία, οπότε παρατηρήθηκε ότι οι παλμοί του έπεσαν από 83.6 σε 74.6.

Έτσι, παρατηρήθηκε ότι η μουσικοθεραπεία τον βοήθησε. Ειδικά για ασθενείς που πάσχουν από άνοια και είναι δύσκολο να χαλαρώσουν και να ηρεμήσουν, η μουσικοθεραπεία βοηθά πάρα πολύ.

Επίσης, όλες οι μουσικοθεραπευτικές συναντήσεις του είχαν βιντεοσκοπηθεί και οι παρατηρήσεις από το βίντεο ήταν ότι ο κύριος Β ποτέ δε συμμετείχε στο τραγούδι, αλλά πολλές φορές ανάπνεε βαθιά με μια λυπημένη έκφραση. Υπήρχαν 52 χασμουρητά συνολικά και το καθένα συνέβαινε όταν οι παλμοί της καρδιάς του ήταν χαμηλοί. Δεν υπήρχε καμιά βαθιά αναπνοή όταν οι παλμοί της καρδιάς του ήταν ψηλοί. Μ' αυτό φαίνεται ότι αντιδρούσε στο τραγούδι με ένα «νοσταλγικό» τρόπο.

Στην 20η συνάντηση φάνηκε ότι ο κύριος Β χρειαζόταν τη δομημένη ενότητα που υπήρχε σε κάθε συνάντηση για να χαλαρώσει, ακόμα και αν αυτό σήμαινε να κοιμηθεί για λίγο (όπως γινόταν σε μερικές άλλες συναντήσεις). Μετά από αυτήν την χαλάρωση έδειχνε διαυγής και κατανοούσε το περιβάλλον του.

Το γεγονός ότι ο κύριος Β καθόταν ήσυχος, χαλάρωνε και σε μερικές φάσεις συμμετείχε επικοινωνώντας με τα αισθήματα του σε κάποια τραγούδια και οι παλμοί της καρδιάς του μειώνονταν, έδειξε ότι η μουσικοθεραπεία έχει θετική επίδραση στο να χαλαρώνουν τέτοιου είδους ασθενείς.

5.5 Στοχεύοντας τη διάθεση και την κοινωνική συμπεριφορά των ασθενών με άνοια που παρουσιάζουν Sundowning” (Lesta et. Al, 2006)

Η ασθένεια “sundowning” παρατηρήθηκε από τον καιρό του Ιπποκράτη. Δεν πάσχουν όλοι οι ηλικιωμένοι απ’ αυτήν αλλά ούτε και είναι σπάνια

αρρώστια (Bliwise,1994). Τα συμπτώματα της ασθένειας αυτής είναι ο αποπροσανατολισμός, η σύγχυση, η περιπλάνηση, η υπερκινητικότητα, η επιθετικότητα και το άγχος (Puckett,1996).

Τα αργά και απαλά βάλς και τραγούδια που αναφέρουν το σπίτι, συγκεκριμένα εκείνα που άκουγαν στην παιδική τους ηλικία και στην πρώιμη ενηλικίωση προσφέρουν αυτά που ζητούν οι ασθενείς που μένουν σε νοσοκομεία : ασφάλεια, επιβεβαίωση, χαλάρωση, ανέσεις του παλιού σπιτιού τους κατά τη δύση του ήλιου (Whitcomb,1994).

Πραγματοποιήθηκε μια έρευνα από τους Lesta και Petocz (2006) σε 4 γυναίκες νοσηλείας 80, 92, 96 και 97 χρονών αντίστοιχα που έπασχαν από άνοια και την ασθένεια sundowning. Οι γυναίκες αυτές ήταν χήρες Άγγλο-σαξονικής καταγωγής, μεσαίας τάξης που είχαν τουλάχιστον από ένα παιδί που τις επισκεπτόταν συχνά. Έμεναν σε γηροκομείο 5 μήνες πριν την έρευνα και 3 από αυτές συμμετείχαν σε εβδομαδιαίες ομάδες μουσικοθεραπείας.

Η έρευνα αυτή είχε ως στόχο την ανάλυση της συμπεριφοράς αυτών των γυναικών πριν και μετά από τις μουσικές επισκέψεις. Χρησιμοποιήθηκε ένα διάγραμμα αξιολόγησης της διάθεσης και συμπεριφοράς (MBAC : Mood Behavior Assessment Chart) το οποίο αποτελείτο από 13 συμπεριφορές. Αυτές οι συμπεριφορές χωρίζονταν σε 3 κατηγορίες :

1. Διάθεση (1-3 συμπεριφορά)
2. Αντικοινωνική συμπεριφορά (4-7)
3. Κοινωνική συμπεριφορά (8-13)

Διάθεση

- 1. Ευεξία**
- 2. Επίπεδη**
- 3. Αγχωτική**

Αντικοινωνική Συμπεριφορά

- 4. Μουρμουρητό**
- 5. Άγγιγμα προσώπου και ρούχων**
- 6. Να κάθεται μόνος**
- 7. Να περιπλανιέται μόνος**

Κοινωνική Συμπεριφορά

- 8. Περιπάτημα με άλλους**
- 9. Να κάθεται με άλλους**
- 10. Επαφή με τα μάτια, χαμόγελο**
- 11. Τραγούδι, ομιλία**
- 12. Κίνηση με μουσική**
- 13. Αναπόληση**

Η περίοδος αυτής της έρευνας ήταν 4 φθινοπωρινές μέρες κατά τις 4:15 – 5:30 μμ στο τέλος της μέρας καθώς πλησίαζε το σκοτάδι. Δύο βοηθοί παρακολουθούσαν τις 2 από τις 4 ηλικιωμένες και κατέγραφαν τη

διάθεση τους ανά λεπτό σε πεντάλεπτη περίοδο, επιτρέποντας ένα μέγιστο σκορ 5 (1-5).

Η διαδικασία ήταν 2 ώρες από 5 λεπτά περιόδων (24 περίοδοι για κάθε ασθενή, δηλαδή 96 σύνολο) : 15 λεπτά πριν τη μουσικοθεραπεία όπου οι κάτοικοι κάθονταν στο δωμάτιο τους ή στο σαλόνι ή τριγυρνούσαν ελεύθερα στην κοινότητα, 30 λεπτά στη μουσική σύσκεψη και 15 λεπτά μετά την σύσκεψη όπου έμεναν στο «οικογενειακό δωμάτιο» ή περιτριγυρνούσαν στην κλινική.

Το «οικογενειακό δωμάτιο» ήταν ένα ειδικό, ζεστό, χαλαρωτικό, με οικογενειακή ατμόσφαιρα δωμάτιο, με τζάκι, ρολόι τοίχου και εμπριμέ διακόσμηση. Υπήρχαν άνετες καρέκλες τοποθετημένες σε ημικύκλιο γύρω από ένα αρμόνιο. Οι κουρτίνες του δωματίου παρέμεναν ανοιχτές έτσι ώστε να μπαίνει το λυκόφως μέσα. Οι 2 παρατηρητές κάθονταν στην άκρη της ομάδας και οι μουσικοθεραπευτές στο αρμόνιο. Η πόρτα του δωματίου έμενε μισάνοιχτη έτσι ώστε να νιώθουν ελεύθερες οι ηλικιωμένες σε περίπτωση που ήθελαν να φύγουν.

Η μουσικοθεραπεία περιελάμβανε ένα τραγούδι χαιρετισμού, όπως επίσης και ατομικές αγαπημένες προτιμήσεις. Τα τραγούδια διακόπτονταν για έμφαση και συγκέντρωση της ομάδας. Ακόμη, μερικά από αυτά επαναλαμβάνονταν για να αυξηθεί η συμμετοχή και να παράγουν ασφάλεια σε αυτούς. Επίσης, τα τραγούδια ήταν εναλλασσόμενα σε ένταση και τέμπο για να ταιριάζουν με την κατάσταση της ομάδας. Τα 30 λεπτά της μουσικοθεραπείας περιλάμβαναν τραγούδια με θετικά λόγια, χειροκρότημα, a capella τραγούδια, παρεμβολές και αναμνήσεις από τους ασθενείς οι οποίες προκαλούσαν παρεμβολές και λεκτικές απαντήσεις από τον μουσικοθεραπευτή. Στο τέλος υπήρχε το τραγούδι του αποχαιρετισμού

και ο μουσικοθεραπευτής ευχαριστούσε την κάθε μια γυναίκα ξεχωριστά για την παρουσία της.

Μερικές από αυτές κατά τη διάρκεια της σύσκεψης επέλεξαν να μιλούν με άλλες και κάποιες επέλεξαν απλά να φύγουν.

Μετά τα 15 λεπτά που ακολουθούσαν τη μουσικοθεραπεία όλοι οι ηλικιωμένοι πήγαιναν για το βραδινό τους. Ο στόχος αυτής της έρευνας ήταν σύγκριση των 3 περιόδων : πριν, κατά και μετά τη μουσικοθεραπεία.

Η μουσικοθεραπεία με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας επέδρασε θετικά στις εξαρτημένες μεταβλητές (διάθεση, αντικοινωνική και κοινωνική συμπεριφορά) στους ασθενείς με άνοια και sundowning. Παρατηρήθηκε ότι είχαν σημαντική διαφορά οι 13 συμπεριφορές εκτός από την 13η τις αναμνήσεις. Η επίπεδη διάθεση και το άγχος μειώθηκαν από 40% σε 15% και από 24% σε 4% αντίστοιχα κατά τη διάρκεια της σύσκεψης. Μετά τη σύσκεψη η επίπεδη διάθεση μειώθηκε ακόμα πιο πολύ σε 4% αλλά το άγχος ανέβηκε ξανά σε 19%.

Οι αντικοινωνικές συμπεριφορές καταρρίφθηκαν στο 0% και οι κοινωνικές όπως η επαφή με τα μάτια, το χαμόγελο αυξήθηκαν στο 52%. Το τραγούδι και η ομιλία αυξήθηκαν στο 44%, το να κάθονται με την ομάδα στο 37% και επίσης η κίνηση και το χειροκρότημα στο 40%.

Με βάση τα πιο πάνω μπορούμε να πούμε ότι η μουσικοθεραπεία κατά την οποία ο ασθενής τραγουδά σε ομάδα έχει θετικά αποτελέσματα στη διάθεση, κοινωνική και αντικοινωνική συμπεριφορά σε ηλικιωμένους που νοσηλεύονται με άνοια και sundowning (Clair,2000).

5.6 “Μουσικές στρατηγικές σε άτομα που πάσχουν από άνοια από τους κατ’ οίκον φροντιστών τους οι οποίοι τις περισσότερες φορές είναι συγγενικά άτομα” (Evercare National Alliance for Caregiving, 2009)

Ο σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να μειώσει το άγχος των ασθενών και να μεγαλώσει την αυτοϊκανοποίηση τους καθώς και τη βελτίωση της διάθεσης τους και της ψυχολογικής κατάστασης τους. Στην έρευνα αυτή έλαβαν μέρος 14 ηλικιωμένοι που έπασχαν από άνοια μαζί με τους κατ’ οίκον φροντιστές τους. Λόγω του ότι το κόστος νοσηλείας όλο και αυξάνεται (Evercare/NAC,2009) οι ερευνητές αυτοί είχαν ως στόχο να μάθουν τους φροντιστές να φροντίζουν τους άρρωστους συγγενείς τους στο ίδιο τους το σπίτι. Οι Evercare σε συνεργασία με την Εθνική Συμμαχία για Φροντίδα (National Alliance for Caregiving) το 2006 έκανε έρευνα σε 528 φροντιστές και το 60% από αυτούς έπασχαν από μέτρια έως σοβαρή κατάθλιψη ενώ το 81% είπε ότι χειρότερη η κατάστασή τους.

Ο μουσικοθεραπευτής επισκέφθηκε τα σπίτια όπου έμενε ο ασθενής με τον φροντιστή του και ρώτησε τις προτιμήσεις τους στη μουσική, όπως τί στυλ μουσικής προτιμούσαν, ποια είναι τα αγαπημένα τους κομμάτια και καλλιτέχνες κ.α.. Έτσι, ο μουσικοθεραπευτής δημιούργησε ένα δίσκο με πολλά τραγούδια τα οποία είτε ήταν γνωστά στην ομάδα (ασθενής και φροντιστής) είτε ήταν άγνωστα σ’ αυτούς. Οι οδηγίες της μουσικοθεραπείας ήταν βασισμένες σε 8 μουσικές δραστηριότητες με στόχο τη μείωση του άγχους με βάση προηγούμενη έρευνα του Hanser (1996).

Η κάθε οικογένεια δηλαδή, έπρεπε να ακούει το δίσκο 3 φορές την εβδομάδα και να ακολουθούν τις πιο κάτω οδηγίες:

- 1) να ακούν την μουσική επιλογή του φροντιστή και να σχολιάζουν τις αναμνήσεις που τους ανακαλούσε και τα αισθήματα που τους προκαλούσε
- 2) να ακούν την επιλογή του ασθενή και να συζητούν το κομμάτι
- 3) να συνδυάζουν την κίνηση με την μουσική
- 4) να ακούν την επιλογή του μουσικοθεραπευτή που πρόσφερε χαλάρωση μυών και την οποία ακολουθούσαν εισηγήσεις για θετική ενέργεια
- 5) να συζητούν ή να σχεδιάζουν εικόνες βασισμένες στη μουσική
- 6) να ακούν ένα λιγότερο γνωστό κομμάτι και να χρησιμοποιούν τη μουσική ή τα λόγια του για να εκφράσουν συναισθήματα
- 7) να λαμβάνουν ενεργό μέρος, τραγουδώντας μαζί ή παίζοντας ρυθμό σε τύμπανα ή και σε άλλα όργανα
- 8) να εφαρμόζουν τη μουσική σε συγκεκριμένες τους ανάγκες π.χ. για να κοιμηθούν, να χαλαρώσουν, να ξεφύγουν από δυσάρεστες δραστηριότητες που είχαν εκείνη τη μέρα κτλ

Ο φροντιστής και ο ασθενής αποφάσιζαν μαζί την ώρα και μέρα που θα έκαναν αυτά και κατά τις οποίες ο μουσικοθεραπευτής δεν ήταν ποτέ εκεί. Οι φροντιστές στο τέλος κάθε σύσκεψης (8-20 συσκέψεις) συμπλήρωναν τις μετρήσεις για την απόκρισή τους στη μουσική και τη σύνδεση μεταξύ αυτών και των ασθενών τους. Ακόμη, ο κάθε φροντιστής έπρεπε να δώσει και άλλες πληροφορίες στο τέλος του προγράμματος και να τους αναφέρει τις αλλαγές που του πρόσφερε στη

σχέση του με τον ασθενή και το βαθμό ικανοποίησης από την όλη διαδικασία.

Εκτός από τις προτιμήσεις για τις οποίες ρωτήθηκαν πριν το πρόγραμμα, τους έκαναν και ψυχολογικές μετρήσεις. Βαθμολογήθηκαν για την χαλάρωση τους, την άνεση και χαρά. Αυτό γινόταν επίσης και μετά από κάθε σύσκεψη. Ζητείτο από τους φροντιστές να βαθμολογούν το πως ένοιωθαν από το 1 μέχρι το 10 (όσο πιο ψηλό τόσο καλύτερο) και οι ασθενείς βαθμολογούνταν από το 1 μέχρι 5 για: χαρά, ευχαρίστηση, εκτίμηση, αυτοπεποίθηση και εγγύτητα.

Αποτελέσματα

Από τις 14 δυάδες (14 ασθενείς και 14 φροντιστές), οι 8 μόνον ολοκλήρωσαν το πρόγραμμα. Οι 3 αποσύρθηκαν λόγω του φόρτου εργασίας του ηλικιωμένου, η μια λόγω ασθένειας του φροντιστή, η άλλη δυάδα αναγκάστηκε να αποσυρθεί γιατί ο ασθενής μετακόμισε σε άλλο συγγενή και η τελευταία δυάδα ο φροντιστής είπε ότι δεν μπορούσε να κάνει τον ασθενή να συμμετέχει (είτε κοιμόταν κτλ).

Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής ήταν ότι και οι ασθενείς αλλά και οι φροντιστές ενίσχυσαν κατά πολύ την χαλάρωση τους, 1.96 και 2.55 αντίστοιχα, την άνεση τους 1,60 και 1,86 και την χαρά 0.93 και 1.45 αντίστοιχα.

Μόνο ένας από τους επτά φροντιστές έδειξε αρνητική συμπεριφορά στην γενική χαλάρωση, άνεση και χαρά σύμφωνα με τις μετρήσεις. Ήταν υπερβολικά αγχωμένος για το γεγονός ότι ήταν υπεύθυνος για τον ηλικιωμένο που ήταν στα τελευταία στάδια Alzheimer και γι' αυτό το λόγο τέλειωσε το πρόγραμμα νωρίτερα, αλλά συμπλήρωσε τις πληροφορίες για το πρόγραμμα.

Πιστεύεται ότι, αν ήταν εκεί ο μουσικοθεραπευτής, οι ασθενείς θα συγκεντρώνονταν πιο πολύ. Ακόμη, η παρουσία ή η επικοινωνία με ένα προσοντούχο μουσικοθεραπευτή θα είχε πιο θετικά αποτελέσματα στην αυτοπεποίθηση των φροντιστών. Μερικοί από τους φροντιστές είχαν μειώσει την ικανοποίησή τους γιατί μπορεί απλά όλο αυτό να το θεωρούσαν σαν επιπλέον φόρτο εργασίας. Επίσης, 4 φροντιστές δίσταζαν να τραγουδήσουν ή να παίξουν και οι μετρήσεις στο τέλος κάθε σύσκεψης μπορεί να επιβάρυναν τον ήδη αγχωμένο φροντιστή.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής είχαν παρατηρηθεί από την αρχαιότητα και ήταν μάλιστα διαδεδομένες σε όλους τους αρχαίους λαούς. Ωστόσο, ως τις αρχές του 20ου αιώνα, οι επιστήμονες δεν είχαν παρατηρήσει ούτε είχαν μελετήσει συστηματικά τις επιδράσεις της μουσικής σε παραμέτρους της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος.

Μόλις το 1950, δημιουργήθηκε η Αμερικανική Εταιρεία Μουσικοθεραπείας, η οποία αποτέλεσε τον πρώτο πυρήνα εφαρμογής και έρευνας της μουσικοθεραπείας.

Μετά τη δημιουργία αυτής της εταιρείας, έχουν γίνει στο εξωτερικό πολλές μελέτες για τις θετικές επιδράσεις της μουσικής, οι οποίες έχουν δώσει πολύ καλά αποτελέσματα ως προς τη μείωση του άγχους, του φόβου, του πόνου. Ακόμα και η ναυτία και εμετός σε ασθενείς που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία έχει παρατηρηθεί ότι μειώνονται με την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας. Η μουσικοθεραπεία, όμως, δε βοηθάει μόνο τα άτομα που νοσούν αλλά και τα υγιή άτομα, μειώνοντας το άγχος και το στρες τους.

Η μουσική που θα προτιμηθεί δεν είναι συγκεκριμένη. Κανένα είδος μουσικής δε θεωρείται αποτελεσματικότερο από τα άλλα. Η επιλογή της μουσικής εξαρτάται από τις μουσικές προτιμήσεις των ασθενών, καθώς και από τις εξατομικευμένες συνθήκες και απαιτήσεις της θεραπείας. Με βάση αυτά τα κριτήρια, ο θεραπευτής θα διαλέξει ποια μουσική είναι κατάλληλη σε κάθε περίπτωση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- Δρίτσας Θ.(2003) Η μουσική ως φάρμακο. Αθήνα:Info health,
- Κοψαχείλη Ι. Στέλιου.(1996) Η Μουσικοθεραπεία στην αρχαία Ελλάδα, Αριστοτέλης και Μουσικοθεραπεία καιη σύγχρονη πορεία της επιστήμης. Θεσσαλονικη,Εκδόσεις ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ,σελ 48
- Ομήρου Οδύσσεια. Ομηρικά Έπη, ραψωδία, τ, στίχοι 480-484.Αθήνα, Εκδόσεις ΟΕΔΒ.
- ΠαπαδόπουλοςΑ.(2000)Μουσικοθεραπεία. Θεσσαλονίκη,Εκδόσεις Πήγασος.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Aronson, A.D. (1980). *Clinical voice disorders: An interdisciplinary approach*. New York: B.C. Decker.
- Alicia Clair Gibbons. (1977). *Research in Music Therapy: A tradition of Excellence. Popular Music Preferences of Elderly People*. The National Association for Music Therapy.
- Aldridge, D. 2005. *Case Study Designs in Music Therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Brotons, M., and P. Pickett – Cooper (1994). Preferences of Alzheimer's patients for music activities: Singing, instrument, dance/movement, games, and composition/improvisation, *Journal of music therapy* 31: p. 220-233.
- Carol A. Prickett, Randall S.Moore. 1991. *Research in Music Therapy: A tradition of*

- Excellence. The Use of Music to Aid Memory of Alzheimer's Patients. The National Association for Music Therapy.
- Evercare National Alliance for Caregiving. (2006, September). Evercare study of caregivers in decline. A close up look at the health risks of caring for a loved one. Retrieved July 13, 2009 from <http://www.caregiving.org/pubs/data.htm>.
- Gilbert, J.P., & Beal, M.R. 1982. Preferences of elderly individuals for selected music education experiences. *Journal of Research in Music Education*, 30, p. 247-253.
- Kirkweg, B.S. *The effects of Music on Memory*. Retrieved from <http://clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/230.php>.
- Lesta, B. & Petocz, P. Familiar Group Singing: Addressing Mood and Social Behavior of Residents with Dementia Displaying Sundowning. *The Australian Journal of Music Therapy*, 2006. P. 2-17.
- McClellan R.1991. *The healing forces of Music*. Element, Inc., Rockport, M.A.
- R. Mark Mathews, PhD Alicia A. Clair, PhD, MT-BC Karl Kosloski, PhD, Πηγή *Journal of the Neurological Sciences* 10/1997 Κρατώντας το ρυθμό. Η χρήση της ρυθμικής μουσικής κατά τη διάρκεια σωματικής άσκησης σε ηλικιωμένους με άνοια
- Sacks, O. 2008. *Mousicophilia Tales of Music and the Brain*. New York: Toronto.
- Storr, A. 1989. *Freud*. Oxford: Oxford University Press.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

e-paidi.gr

- http://www.e-paidi.gr/sxoliki-wi/i_epidراسi_tis_mousikis_ston_anthropo.html *ημ/νια πρόσβασης 23/4/13*

ygeia news.gr

- <http://www.ygeianews.gr/section/psuxologia/content/baltemousiki-dunata-tha-allaxei-i-psuxologia-sas> *ημ/νια πρόσβασης 28/4/13*

perceptum.gr

- http://www.perceptum.gr/index.php?Itemid=51&id=23&option=com_content&task=view *ημ/νια πρόσβασης 12/5/13*
- Δρίτσας Θ. Η μουσική ως φάρμακο (I). Άρθρο, <http://kathimerini.gr>, 2004 *ημ/νια πρόσβασης 14/5/2013*
- Μαυρομάτης Γιώργος. Ισλάμ, μουσική και ίαση. Άρθρο, <http://www.kathimerini.gr>, 2004. *ημ/νια πρόσβασης 3/6/13*
- Μαυρομάτης Γιώργος. Ισλάμ, μουσική και ίαση. Άρθρο, <http://www.kathimerini.gr>, 2004. *ημ/νια πρόσβασης 28/4/13*
- Κώστιος Απόστολος. Μουσικοθεραπεία ανά τους αιώνες. Άρθρο, <http://kathimerini.gr>, 2004 *ημ/νια πρόσβασης 29/4/13*
- Ταμπάκη Κ ,Ταμπάκης Θ. Μουσικοθεραπεία από την εμβρυϊκή περίοδο. Άρθρο, <http://www.achive.gr>, 2005. *ημ/νια πρόσβασης 03/06/13*
- Ειρήνη Τζελέπη, Συμβουλευτική Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, Pg.Dipl., MSc., City University, Λονδίνο, irini.tzelepi@yahoo.gr, 16.09.08- <http://www.psychologynet.gr/article.php?item=52>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΑΝΟΙΑ – ΕΡΕΥΝΑ ΣΕ ΕΙΔΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ¹⁷

Γενικά στοιχεία έρευνας

Η αδράνεια και η έλλειψη σωματικής άσκησης μπορεί να θέσουν σοβαρά σε κίνδυνο την υγεία και την ευημερία των ηλικιωμένων, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που πάσχουν από άνοια.

Η συνολική λειτουργική απόδοση βελτιώνεται με την άσκηση σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, και παρεμβάσεις σωματικής άσκησης ενδέχεται να ελαχιστοποιήσουν την λειτουργική έκπτωση

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες σωματικής άσκησης μπορεί να είναι ένα πρόβλημα, και τα επιθυμητά αποτελέσματα να εξαρτώνται από την συμμόρφωση – παρακολούθηση του προγράμματος.

Ιδιαίτερα προκλητική είναι η συμμετοχή σε προγράμματα σωματικής άσκησης ασθενών που βρίσκονται στο μεσαίο προς το σοβαρό στάδιο της άνοιας. Ένα πρόγραμμα άσκησης πρέπει να παρέχει κίνητρα και να ενθαρρύνει τη συμμετοχή.

Η μουσική χρησιμοποιείται συχνά ως παράγοντας διευκόλυνσης. Ο ρυθμός της μουσικής κατά την εφαρμογή της άσκησης θα πρέπει να είναι αντιληπτός από τον ασκούμενο και να έχει την απαιτούμενη ταχύτητα, για την εκτέλεση της κίνησης και των επαναλήψεων.

¹⁷ R. Mark Mathews, PhD Alicia A. Clair, PhD, MT-BC Karl Kosloski, PhD

Ο ρυθμός ασκεί σημαντική επίδραση στον έλεγχο της κίνησης και τη λειτουργικότητα.. Επαναλαμβανόμενα μουσικά μοτίβα συντελούν στην εμφάνιση και εκτέλεση αναμενόμενων κινητικών συμπεριφορών (ρυθμός μαρς)

Ο ρυθμός

Μπορεί να συντελέσει στην αύξηση του χρόνου συμμετοχής και στην βελτίωση της αντοχής. Μπορεί να περιορίσει τις ενοχλήσεις και την δυσφορία που τυχόν θα υπάρξουν από την συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα άσκησης.

Μπορεί να αυξήσει την συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα άσκησης ατόμων με άνοια στις Μονάδες Φροντίδας.

Η μελέτη αξιολόγησε τις επιδράσεις που επιφέρει η ρυθμική μουσική στην συμμετοχή ατόμων με άνοια σε ένα πρόγραμμα άσκησης σχεδιασμένο στο να διατηρήσει την δύναμη και την ευκινησία τους.

Εγκαταστάσεις

- Ειδική Μονάδα Φροντίδας ατόμων με άνοια δυναμικότητας 20 κρεβατιών.
- Μία αίθουσα πολλαπλών χρήσεων 250 τ.μ. (με πιάνο, CD, 6 τραπέζια όπου μπορούσαν να καθίσουν από 4 άτομα στο καθένα, και ντουλάπες αποθήκευσης)

Προσωπικό

- Μία νοσηλεύτρια, τρεις βοηθοί νοσηλευτές, ένας βοηθός δραστηριοτήτων και μια οικονόμος

- Όλες οι παρεμβάσεις-παρατηρήσεις διεξήχθησαν στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων και σε χρονική περίοδο ελεύθερη από άλλες δραστηριότητες

Συμμετέχοντες

- 21 ασθενείς με άνοια, λευκοί (3 αποκλεισμοί λόγω ελλιπούς παρακολούθησης)
- Ολοκλήρωσαν 18 (17 γυναίκες, 1 άνδρας)
- Ηλικία: 74-97 ετών (Μ.Ο.: 85 έτη)
- MMSE: 0-23 (Μ.Ο.: 11)

Διάρκεια

- 25 εβδομάδες
- 5 ημέρες / εβδομάδα

Πρόγραμμα Άσκησης

- Σχεδιασμένο και δοκιμασμένο ειδικά για ηλικιωμένους
- Ακριβής ορισμός ρυθμού και αριθμού επαναλήψεων
- Στοχεύει στην ενεργοποίηση των αρθρώσεων για την βελτίωση της δύναμης και της ευλυγισίας - ευκινησίας
- Εποπτεία από εξειδικευμένο συνεργάτη
- 14 ασκήσεις συνολικής διάρκειας 22 λεπτών (συμπεριλαμβανομένου του χρόνου για την εισαγωγή και την αλλαγή των μουσικών θεμάτων)
- Χρόνος ενεργούς συμμετοχής 14.4 λεπτά.

Περιγραφή Ασκήσεων (από καθιστή θέση)

1. Περιστροφές ώμων

2. Κάμψεις χεριών, και κινήσεις σε ύπτια και πρηνή θέση
3. Γόνατα ενωμένα/χώρια
4. Χέρια σταυρωτά στο στήθος
5. Εκτάσεις ποδιών
6. Κάμψεις δικεφάλων
7. Ελαφρά πατήματα με τα δάχτυλα των ποδιών και ανασηκώσεις των φτερνών
8. Ημικαθίσματα
9. Κωπηλασία
10. Βάδιση
11. Προσαγωγές/απαγωγές βραχιόνων και εσωτερικές/εξωτερικές περιστροφές
12. Περιστροφές και κάμψεις (αυτί στον ώμο) κεφαλής
13. Κυκλικές κινήσεις αστραγάλων
14. Εκτάσεις βραχιόνων

Διαδικασία Παρατήρησης

Άμεση παρατήρηση της απόδοσης του συμμετέχοντα στις διάφορες ασκήσεις 1/εβδ.

Χρήση καταλόγου ελέγχου συμμετοχής για κάθε άσκηση (+ : συμμετοχή, - : μη συμμετοχή)

Ποσοστιαία καταμέτρηση συμμετοχής (διαίρεση χρονικού αριθμού συμμετοχών στις ασκήσεις με το συνολικό αριθμό παρακολούθησης)

Ατομική παρατήρηση 30 δευτ.

1. Εντοπισμός ονόματος συμμετέχοντα
2. Εντοπισμός συμμετέχοντα
3. Έλεγχος 30 δευτ. συμμετοχής στην άσκηση
4. Σημείωση στον κατάλογο (+ ή -)

Εντοπισμός επόμενου συμμετέχοντα

Συνέχιση της διαδικασίας σε όλη την ομάδα

Αξιολόγηση κοινωνικών δεξιοτήτων (πενταβάθμια κλίμακα)

1: Ποτέ

2: Λιγότερο από μια φορά/εβδομάδα

3: Μια φορά/εβδομάδα

4: Δύο έως έξι φορές/εβδομάδα

5: Καθημερινά ή συχνότερα

Υλικά

- Φύλλα δεδομένων, ντοσιέ, στυλό και χρονόμετρο.
- Ψηφιακός δίσκος με ηχογραφημένα μουσικά κομμάτια (country, blues, jazz, polka, folk)
- Για την παροχή κινήτρων και ενδιαφέροντος,

- μείωση της διάσπασης της προσοχής, και προώθησης των
- φυσικών κινήσεων, οι ασκήσεις του προγράμματος
- προσαρμόστηκαν στην μουσική.
- • Κάθε άσκηση έχει την δική της μουσική
- Το στυλ της μουσικής άλλαζε από την μία άσκηση στην επόμενη, καθορίζοντας την αρχή, το τέλος και τις συγκεκριμένες κινήσεις της άσκησης
- Όλα τα μουσικά κομμάτια είχαν ισχυρό, ακουστικό παλμό σύμφωνο με το ρυθμό (ταχύτητα) του συγκεκριμένου μουσικού κομματιού. Ο παλμός ήταν επάνω από την καταγραφή για παρέχει σαφή ηχητικά στοιχεία για την ταχύτητα και το εύρος της φυσικής κίνησης.

Πειραματικός Σχεδιασμός (23 συνεδρίες)

- 4 συνεδρίες χωρίς μουσική
- 10 συνεδρίες με μουσική
- 3 συνεδρίες χωρίς μουσική
- 6 συνεδρίες με μουσική

Αποτελέσματα (Σχήμα 1)

Συμμετοχή 53% στις συνεδρίες χωρίς μουσική (4)

Συμμετοχή 69% στις συνεδρίες με μουσική (10)

Συμμετοχή 41% στις συνεδρίες χωρίς μουσική (3)

Συμμετοχή 68% στις συνεδρίες με μουσική (6)

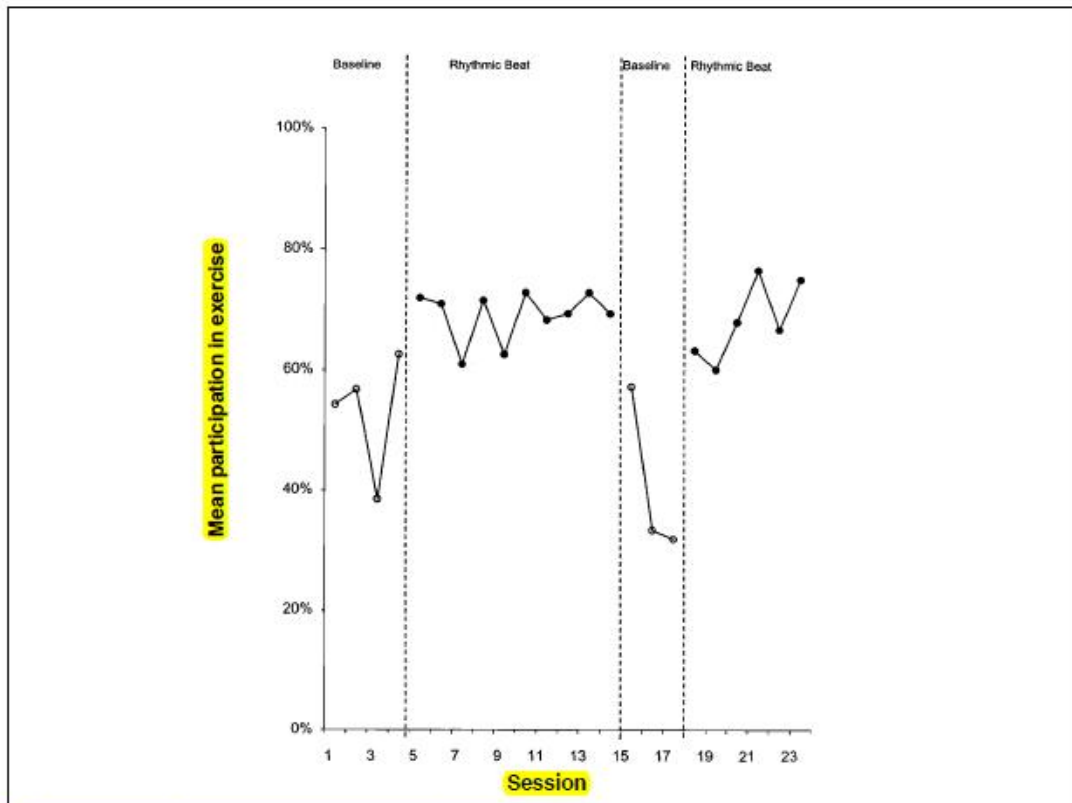


Figure 1. Observation of resident engagement in exercise activities.

Notes: Open circles indicate a baseline observation in which the music CD was not used. Filled circles indicate an experimental condition observation in which the rhythmic beat CD was used in conjunction with the exercise activity.

Αποτελέσματα

- Όλοι οι ασθενείς (18) παρακολούθησαν πάνω από μία συνεδρία κάθε πειραματικής διαδικασίας.
- Μέσος όρος συμμετεχόντων στις ασκήσεις 12.1 (9-16)
- 1η παρέμβαση 12.5 (χωρίς μουσική)
- 2η παρέμβαση 12.2 (με μουσική)
- 3η παρέμβαση 12.8 (χωρίς μουσική)
- 4η παρέμβαση 11.8 (με μουσική)

Αποτελέσματα

Ξεχωριστά οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν από 7 – 23 συνεδρίες (Μ.Ο. 15)

Ανάλυση Διακύμανσης με Επαναλαμβανόμενες Μετρήσεις Δυο Παραγόντων έδειξε ότι τακτικότερη συμμετοχή στο πρόγραμμα είχαν οι ασθενείς που δήλωσαν ότι συμμετείχαν πιο συχνά σε κοινωνικές Δραστηριότητες

Συζήτηση

- Τα αποτελέσματα συνηγορούν στο ότι η ρυθμική μουσική αυξάνει την συνολική συμμετοχή ασθενών με άνοια σε ένα πρόγραμμα άσκησης
- Όμως τα αποτελέσματα της παρέμβασης ήταν πιο εμφανή στους ασθενείς που ήταν πιο θετικοί στη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες
- Το είδος αυτό της παρέμβασης μπορεί άνετα να εφαρμοστεί και σε άλλες Μονάδες Φροντίδας γιατί:

1. Ο ψηφιακός δίσκος και οι ασκήσεις που χρησιμοποιούνται στο πρόγραμμα έχουν σχεδιαστεί από ειδικούς στο χώρο,
2. Δεν απαιτούνται εξειδικευμένες γνώσεις και εκπαίδευση του προσωπικού