

ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Λιάννα Πολυχροιάδου Πρίνου
Ψυχολόγος, Μουσικ./θεραπ.

Υπεύθυνη προγράμματος επιμόρφωσης
«Η Τέχνη στη Θεραπεία και Παιδαγωγική»

ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ

Μουσική, θεραπεία, ρυθμός, ακοή, ομιλία, ήχος, έκφραση, δημιουργία.

Στην παλέτα των παιδαγωγικών και θεραπευτικών μεθόδων η Μουσική και εν γένει οι ήχοι κατέχουν μια θέση ιδιαίτερης ευαισθησίας και ποιότητας. Τόσο στο επίπεδο της έκφρασης, όσο και αυτό της επικοινωνίας, και ακόμα της αφύπνισης του δημιουργικού δυναμικού που βρίσκεται σε λανθάνουσα μορφή σε κάθε άνθρωπο, που είναι οι τρεις βασικές κινήσεις διαδοχικές ή παράλληλες πάνω και μέσα από τις οποίες πραγματοποιείται κάθε παιδαγωγική και θεραπευτική διαδικασία. Και αυτό δεν είναι τυχαίο. Αρκεί να σκεφτούμε ότι η μουσική αγγίζει τον άνθρωπο σε ένα αρχαίο, προλεκτικό επίπεδο της προσωπικότητας του ξεπερνώντας έτσι φυσικά και αδιόρατα, τις αντιστάσεις της διάνοησης και της λογικής σκέψης. Η κατάλληλη μουσική οδηγεί στο πρώτο στάδιο της χαλάρωσης στη μυϊκή υποτονία. Η χαλάρωση που επιτυγχάνεται με αυτό τον τρόπο προκαλεί ένα συναισθηματικό ευφορίας, που ευνοεί μια καινούργια διαθεσιμότητα και μια μεγαλύτερη δεκτικότητα σε εξωτερικούς ερεθισμούς. Η μουσική, σε αυτό ακριβώς το στάδιο, παύει να είναι απλώς ένα στοιχείο χαλάρωσης και παίζει ένα ρόλο πολύ πιο ουσιαστικό. Ένα ρόλο παιδαγωγικό και θεραπευτικό.

Ας μην ξεχνούμε βέβαια ότι στα πλαίσια των ψυχομουσικών ερευνών ο όρος

μουσική καλύπτει ένα πολύ ευρύ πεδίο το οποίο περιλαμβάνει τόσο τα μεμονωμένα μουσικά στοιχεία όσο και τις πιο περίπλοκες μουσικές συνθέσεις που εκφράζουν όλους τους πολιτισμούς και όλες τις εποχές, από την απόλυτη σιωπή ως τους ήχους που παράγονται στο εσωτερικό του ανθρώπινου σώματος και ως τους ήχους εκείνους που δεν γίνονται αισθητοί, αντιληπτοί με την ακοή αλλά με άλλα συστήματα του οργανισμού.

Όσον αφορά τη λέξη θεραπεία, ως την αντιληφθούμε επίσης στην ευρύτερη πρωτογενή έννοια της, την αρχαία ελληνική όπου αναφέρεται στην ίαση και στη φροντίδα αλλά και στην καλλιέργεια.

Γιατί όμως οι ήχοι και η μουσική αγγίζουν τόσο άμεσα τον άνθρωπο; Γιατί επιδρούν τόσο έντονα στη ψυχολογία του και εν γένει στη συναισθηματική του κατάσταση;

Η εμπειρία του ρυθμού είναι μια εμπειρία πρωταρχική στον άνθρωπο και στη ζωή. Δεν υπάρχει ζωή χωρίς ρυθμό. Ότι ζει πάλλεται. Το σύμπαν κινείται πάνω σε μια ατέλειωτη ποικιλία ρυθμών, αστρικοί ρυθμοί, εποχιακοί ρυθμοί, ημερονύκτιο..., και ο ανθρώπινος οργανισμός, μέρος του σύμπαντος λειτουργεί επίσης με μια πολύ μεγάλη ποικιλία ρυθμών, κυτταρικοί ρυθμοί, οργανικοί ρυθμοί, κλπ. Είναι ένας νόμος παγκόσμιος ο νόμος του ρυθμού που ορίζει την ίδια τη ζωή σε όλες τις μορφές της. Μέσα από αυτό το πρίσμα (στο επίπεδο του μακρόκοσμου και της διαχρονικότητας) η έννοια της μουσικής είναι τόσο παλιά όσο και η δημιουργία του κόσμου αφού ο ρυθμός ένα

από τα βασικότερα στοιχεία της γεννήθηκε με την πρώτη πνοή ζωής.

Στο επίπεδο πάλι του μικρόκοσμου που αφορά κάθε άνθρωπο και κάθε ζώντα οργανισμό ξεχωριστά, η επαφή με τον ρυθμό, είναι μια εμπειρία προγεννητική. Ο ρυθμός είναι η πρώτη εμπειρία των αισθήσεων του εμβρύου στο μικρόκοσμο της μητέρας. Σε αυτό το στάδιο, είναι αυτονόητο ότι η αίσθηση των ρυθμών και των ήχων που υπονοούν, γίνεται αντιληπτή μέσα από την παλμική του κίνηση και όχι βέβαια μέσα από την αίσθηση της ακοής που δεν έχει ακόμα αναπτυχθεί. Από την πρώτη στιγμή της σύλληψης το έμβryo έρχεται σε επαφή με δονήσεις που προέρχονται από το εσωτερικό του σώματος της μητέρας, όπως τους ρυθμούς της καρδιάς, τον ρυθμό της αναπνοής, κλπ. που του μεταδίδονται μέσα από τους αρτηριακούς παλμούς του κυκλοφοριακού συστήματος. Ρυθμικές εμπειρίες που το έμβryo βιώνει ως ζωτική υποδομή της ύπαρξης του, ενώ κάθε αλλοίωση του συνηθισμένου ρυθμού τους προκαλεί έντονη ανησυχία. Η ολοκληρωτική αυτή σύνδεση του εμβρύου με τη μητέρα του στις αρχές της ζωής του, αποτελεί ένα είδος πρωταρχικής αρμονίας που διατρέχει τον κίνδυνο να κλονισθεί κατά τη διάρκεια του τοκετού.

Αλλά και μετά τη γέννηση, οι περισσότερες μητέρες, χωρίς να το συνειδητοποιούν, κρατούν τα μωρά τους στο αριστερό μέρος του κορμιού τους. Σε αυτή τη στάση, τα βρέφη ακούν τους χτύπους της καρδιάς και οι φόβοι τους γαληνεύουν. Ο φυσιολογικός ρυθμός της καρδιάς, που είναι το τακτικότερο ερέθισμα που δέχεται το έμβryo, δηλαδή η συχνότητα των 72 χτύπων ανά λεπτό στον οποίο αντιστοιχεί, διατηρείται σε ολόκληρη τη ζωή του ανθρώπου σαν θεμελιώδη σωματική, συγκινησιακή εμπειρία. Γι' αυτό συχνά στην θεραπεία ψυχικών παθήσεων χρησιμοποιείται αυτός ο συγκεκριμένος ρυθμός. Αντίθετα κάθε αλλοίωση του φυσιολογικού αυτού ρυθμού, όταν π.χ. η μητέρα είναι ανήσυχη, επηρεάζει αρνητικά την αίσθηση ισορροπίας του

εμβρύου. Πέρα όμως από τους ρυθμούς του ενδομήτριου κυκλοφοριακού συστήματος το έμβryo αντιλαμβάνεται, ιδιαίτερα από τον έκτο μήνα της εγκυμοσύνης, και διάφορα άλλα ηχητικά και λεκτικά φαινόμενα, αλλοιωμένα από το υδάτινο περιβάλλον της μητέρας, όταν αυτά είναι πάνω από 300 Herz ή 50 decibel, όσον αφορά στην ανθρώπινη φωνή. Και βέβαια συχνότερα από όλους αυτούς τους εξωτερικούς ήχους ακούει τη φωνή της μητέρας του.

Στο σημείο αυτό θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ότι υπάρχουν πολύ ενδιαφέρουσες έρευνες όσον αφορά τη σχέση ακοής και ομιλίας, από τις οποίες απορρέουν θεραπευτικές τεχνικές που χρησιμοποιούν ενδομήτριους ήχους και ιδιαίτερα την ανθρώπινη φωνή, φιλτραρισμένη μέσα από υδάτινο περιβάλλον για τη θεραπεία της δυσλεξίας, του αυτισμού, της διανοητικής καθυστέρησης και άλλων παθήσεων. Ιδιαίτερα όσον αφορά στον αυτισμό, αν λάβουμε υπόψη μας ότι η πάθηση αυτή θεωρείται κατά κάποιο τρόπο μια προέκταση και παραμόρφωση του εμβρυακού ψυχισμού, καταλαβαίνουμε πόσο χρήσιμη μπορεί να είναι η χρήση παρόμοιων μεθόδων. Τα παιδιά αυτά βρίσκονται πολύ κοντά στο εμβρυακό στάδιο. Κατά συνέπεια ένας πολύ ενδεδειγμένος τρόπος για να τα πλησιάσουμε και να ανοίξουμε κανάλια επικοινωνίας μαζί τους είναι μέσα από ερεθίσματα στα οποία ο άνθρωπος είναι ευαίσθητος κατά την εμβρυακή περίοδο.

Αλλά και μετά τη γέννηση, η πρώτη ευαισθητοποίηση στην ανθρώπινη επικοινωνία γίνεται μέσα από την αίσθηση της ακοής, όταν στις φωνούλες-καλέσματα του βρέφους απαντά σαν ηχώ η φωνή της μητέρας, του πατέρα, ή άλλων ατόμων του στενού του περιβάλλοντος. Αυτοί οι γνώριμοι ήχοι του γύρω χώρου του δημιουργούν ένα αίσθημα ασφάλειας που του επιτρέπει να αναπτύξει ένα συναισθηματικό και αισθητικό ενδιαφέρον για τον κόσμο που το περιβάλλει. Σ' αυτή την τόσο κρίσιμη περίοδο, το κουφό παιδί γίνεται κωφάλαλο γιατί δεν άκουει ούτε την ηχώ της φωνής του,

ούτε απαντήσεις στα μηνύματα που στέλνει. Η πρόωρη ανάπτυξη της ακοής εν σχέση με τις άλλες αισθήσεις κάνει την μουσική να πλεονεκτεί όσον αφορά στην επίδραση που ασκεί ψυχικά και σωματικά στον άνθρωπο. Η ακοή παράλληλα με την κινητικότητα είναι η πρώτη αίσθηση που αναπτύσσεται και καθορίζει ένα μεγάλο μέρος της αντίληψης του εξωτερικού κόσμου. Αυτή η πρώιμη ευαισθησία μπορεί να ερμηνευτεί και από το γεγονός ότι το αυτί είναι ένα πολυσύνθετο σύστημα επεξεργασίας πληροφοριών με είσοδο και έξοδο. Είναι ένα από τα πιο ευαίσθητα αισθητήρια όργανα. Για να διεγερθεί η ακοή χρειάζεται μόνο το 1/100 της ενέργειας που χρειάζεται για να διεγερθεί η όραση. Ακόμη είναι το λιγότερο εξοπλισμένο όργανο απέναντι σε εξωτερικές επιθέσεις. Δεν μπορούμε π.χ. να κλείσουμε τα αυτιά με την ίδια ευκολία που κλείνουμε τα μάτια. Τα ηχητικά κύματα που φτάνουν στο εξωτερικό αυτί κάνουν το τύμπανο να πάλλει. Οι παλμοί αυτοί μεταφέρονται στο εσωτερικό αυτί και φτάνουν σε μια μεμβράνη με 16000 αισθητήρια κύτταρα που έχουν τη μορφή λεπτότατων τριγών τις οποίες βάζουν σε κίνηση. Έτσι δημιουργούνται ηλεκτρικοί παλμοί που το κεντρικό νευρικό σύστημα τους καταγράφει, τους ελέγχει και τους στέλνει αντίστοιχα στο υπεύθυνο κέντρο του εγκεφάλου.

Μετά από όσα ως τώρα αναφέραμε είναι φυσικό να σκεφτούμε πως τόσο οι μουσικές προτιμήσεις της οικογένειας και τα διάφορα ηχητικά φαινόμενα του περιβάλλοντος, καθώς και οι ηχητικές εμπειρίες της ενδομήτριου ζωής, αλλά και τα ηχητικά αρχέτυπα που κληρονομούνται από τους προγόνους συνθέτουν ένα ηχητικό μωσαϊκό που αποτελεί τη μουσική ταυτότητα του κάθε ατόμου. Η οποία βέβαια δεν είναι αμετάβλητη αλλά συνεχώς μεταπλάθεται και εμπλουτίζεται από νέες ακουστικές εμπειρίες.

Σε ορισμένες περιπτώσεις γίνεται συνειδητή προσπάθεια επηρεασμού της ηχητικής ταυτότητας του εμβρύου μέσα από προγεννητικά μουσικοπαιδαγωγικά συστήματα, όπως π.χ. χορωδιακά σύνολα

αποτελούμενα από όλα τα μέλη της οικογένειας που απευθύνονται στο αναμενόμενο νέο μέλος τους τραγουδώντας του πριν ακόμη από την γέννηση του.

Όλα αυτά τα δεδομένα στα οποία αναφερθήκαμε μας επιτρέπουν να αντιληφθούμε πόσο χρήσιμη είναι η μουσικοθεραπεία. Στόχος κάθε ψυχολογικής βοήθειας είναι να διευκολύνει το άτομο να εξωτερικευτεί, να εκφραστεί και να επικοινωνήσει με το περιβάλλον του, ώστε να μπορέσει σε μια δεύτερη φάση να ανασυγκροτηθεί πάνω σε πιο στερεές και υγιείς βάσεις αντλώντας και από το δημιουργικό δυναμικό που υπάρχει μέσα του, συχνά σε λανθάνουσα μορφή. Σε μια δεύτερη φάση οι θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής μπορούν να επεκταθούν και σε οργανικές παθήσεις. Οι οργανικές όμως αντιδράσεις του ανθρώπου στο μουσικό ερέθισμα εξαρτώνται άμεσα από τη συγκινησιακή επίδραση που ασκεί η μουσική σε αυτόν.

Οι μέθοδοι και οι τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη μουσικοθεραπεία είναι κατά κάποιον τρόπο αστείρευτες. Κάθε άνθρωπος μπορεί να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για νέες μεθόδους. Σε γενικές γραμμές ωστόσο θα μπορούσαμε να χωρίσουμε τις μουσικοθεραπευτικές τεχνικές σε δύο βασικές κατηγορίες:

Στη δεκτική μουσικοθεραπεία, που βασίζεται στη μουσική ακρόαση και στην ενεργητική μουσικοθεραπεία που βασίζεται στη μουσική, ηχητική, φωνητική δημιουργία. Κάθε προσέγγιση μπορεί να είναι ατομική ή ομαδική, όπου κατ' εξοχήν δίνεται έμφαση στις δυνατότητες επικοινωνίας και συλλογικής δημιουργίας. Ακόμη στην ίδια τεχνική μπορεί να συνυπάρχουν οι δύο μορφές μουσικοθεραπείας όπως επίσης και να συνδυάζονται και με άλλες μορφές έκφρασης.

Υπάρχουν πάμπολλοι τρόποι για να πλησιάσει κανείς έναν άνθρωπο και να τον βοηθήσει να εξωτερικευτεί. Αυτό που προέχει είναι να διαθέτει ο θεραπευτής την αναγκαία ευελιξία και προσαρμοστικότητα

ώστε να μπορέσει να αντιληφθεί τις ανάγκες του άλλου πέρα από τα προσωπικά του βιώματα, και να διαλέξει το κατάλληλο ερέθισμα, την κατάλληλη στιγμή για τον κατάλληλο άνθρωπο.

Όλοι οι άνθρωποι δεν αντιδρούν βέβαια με τον ίδιο τρόπο σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα. Η προσωπική αντίδραση του κάθε ατόμου σε μια μουσική π.χ. πρόταση είναι η συνισταμένη διαφόρων παραγόντων από τους οποίους οι πιο σημαντικοί είναι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, η ιδιοσυγκρασία, η μόρφωση και το κοινωνικοπολιτιστικό περιβάλλον, το ίδιο το μουσικό έργο και η ψυχική διάθεση του ατόμου κατά τη συγκεκριμένη στιγμή της ακρόασης.

Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας δίνει αποτελέσματα όταν γίνεται με

ευαισθησία και γνώση. Στην Ελλάδα υπάρχει η δυνατότητα για τους ειδικούς των ανθρωπίνων επιστημών, εργοθεραπευτές, κοινωνικούς λειτουργούς, γιατρούς, ψυχολόγους, λογοθεραπευτές, κλπ. ή για καλλιτέχνες με εμπειρίες από το χώρο της εκπαίδευσης ή ευρύτερα των ανθρωπίνων σχέσεων, να εκπαιδευτούν στα πλαίσια του προγράμματος επιμόρφωσης «Η Τέχνη στη Θεραπεία και Παιδαγωγική» μέσα από πολύ μικρές ομάδες με τη συμμετοχή Ελλήνων και αλλοδαπών καθηγητών που εκπροσωπούν τις διάφορες σχολές προσέγγισης ανά τον κόσμο, ώστε να υπάρχει μια σφαιρική γνώση του αντικειμένου.

Για περισσότερες πληροφορίες, τα τηλέφωνα υπάρχουν στη διάθεση της Επιτροπής Έκδοσης του περιοδικού.