



**ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ**

**ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ:  
ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΕΙΑ**

Όνομα: Λάντζου Περσεφόνη

Αρ.Μητρώου: 72/15

Επιβλέπων καθηγητής: Βράνος Γεώργιος

Συνεπιβλέπουσα καθηγήτρια: Ανδριανοπούλου Μόνικα

Εαρινό Εξάμηνο 2018-2019

## **Περιεχόμενα**

### **Κεφάλαιο Πρώτο : Η Μουσική ως μέσο επίδρασης στη ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου**

- Εισαγωγικά
- Επίδραση και χρήση της μουσικής στα παλαιά χρόνια
- Η μουσική στις μέρες μας
- Μουσική και εγκέφαλος
- Μουσική και Συναίσθημα
- Οι θεραπευτικές ιδιότητες των μουσικών οργάνων και των μελωδιών
- Παράγοντες επιρροής της μουσικής
- Συμπέρασμα-Επίλογος κεφαλαίου

### **Κεφάλαιο Δεύτερο : Μουσικοθεραπεία**

- Ορισμός
- Μουσικοθεραπεία στην αρχαιότητα
- Μουσικοθεραπεία στην Ευρώπη
- Μουσικοθεραπεία στις ΗΠΑ
- Εισαγωγή στα νοσοκομεία και ίδρυση Πανεπιστημίου
- Μουσικοθεραπεία σήμερα
- Θεωρητικές προσεγγίσεις παλαιότερα
- Θεωρητικές προσεγγίσεις σήμερα
- Δραματοθεραπεία -Μουσικοθεραπεία
- Πεδία εφαρμογής Μουσικοθεραπείας
- Μουσικοθεραπευτικές σχέσεις
- Στοιχεία Θεραπευτή

- Βιωματικές δραστηριότητες

### **Κεφάλαιο Τρίτο : Ψυχική Διαταραχή: Σχιζοφρένεια**

- Ορισμός
- Χαρακτηριστικά Διαταραχών
- Κατηγοριοποίηση ψυχικών διαταραχών
- Μουσικοθεραπεία
- Δραματοθεραπεία
- Μοντέλα συνεδριών και παραδείγματα
- Συνεδρίες
- Σχιζοφρένεια: - Ορισμός
  - Χαρακτηριστικά-Ιατρικό κομμάτι
  - Μελέτη περίπτωσης Brucia's
  - Έρευνες
- Συμπεράσματα

### **Βιβλιογραφία**

I have a therapist.  
Her name is music.



## **1. Η Μουσική ως μέσο επίδρασης στη ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου.**

### ***Εισαγωγικά***

Η Μουσική, εκτός των άλλων, είναι ένα μέσο, το οποίο επιδρά στην υγεία αλλά και γενικότερα στη ζωή ενός ανθρώπου. Κάθε μέρα ερχόμαστε αντιμέτωποι με πολλούς ήχους, οργανωμένους ή μη, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και σε οποιοδήποτε μέρος κι αν βρισκόμαστε. Η μουσική έχει πολλές μορφές, όπως ψυχαγωγική, παιδαγωγική, χαλαρωτική, θεραπευτική, και πολλές ακόμα που ούτε καν τις φανταζόμαστε. Τα χαρακτηριστικά της μουσικής, όπως μελωδία, ρυθμός, αρμονία είναι βασικά στοιχεία, τα οποία συναντάμε σε διάφορες λειτουργίες ενός οργανισμού, όπως είναι η αναπνοή, οι χτύποι της καρδιάς, το γέλιο και η κίνηση. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι ένας ανθρώπινος οργανισμός έχει από τη φύση του μέσα του τη μουσική, και αυτή με τη σειρά της ασκεί τεράστια επίδραση πάνω του. Η μουσική ξεκινάει την επίδρασή της από μικρή ηλικία, καθώς παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του χαρακτήρα και της συμπεριφοράς ενός παιδιού. Από την εμβρυϊκή, ακόμα, ζωή, το έμβρυο διαθέτει την ικανότητα να ακούει ήχους όταν βρίσκεται στην κοιλιά της μητέρας του, και αυτά τα μουσικά ακουστικά ερεθίσματα που λαμβάνει συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου αλλά και της μετέπειτα προσωπικότητάς του<sup>1</sup>. Δε γίνεται να φανταστούμε τη καθημερινότητά μας χωρίς ήχο μουσικής, χωρίς ένα κομμάτι που να μας χαλαρώνει, χωρίς φωνές γύρω μας από άλλους ανθρώπους, χωρίς γέλια των αγαπημένων μας προσώπων. Όλα αυτά είναι μουσική, είναι ήχοι, όπου ο καθένας με τον τρόπο του επιδρά πάνω μας.

---

<sup>1</sup>Στάμου, Λήδα. Διδακτικές σημειώσεις για το μάθημα «**Μουσική Προπαιδεία**», Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, 2016,

## ***Επίδραση και χρήση της μουσικής στα παλαιά χρόνια***

Από την αρχαιότητα, η μουσική έπαιζε πολύ σημαντικό ρόλο στην προσωπική αλλά και στη κοινωνική ζωή των ανθρώπων. Σε γάμους, σε γλέντια, σε συμπόσια, σε συγκεντρώσεις η μουσική ήταν παρούσα και διασκέδαζε τον κόσμο. Ακόμα και στις λύπες ήταν εκεί, για να οδηγεί με τον τρόπο της στη λύτρωση. Πολλοί ισχυρίζονταν ότι η μουσική δε διασκέδαζε απλά το πλήθος, αλλά και ότι είχε την ικανότητα να αγγίζει και να θεραπεύει την ψυχή και το σώμα<sup>2</sup>. Πολλοί αρχαίοι φιλόσοφοι ήταν υπέρ αυτής της άποψης, δηλαδή περί θεραπείας των ανθρώπων μέσω της μουσικής, καθώς θεωρούσαν ότι η μουσική δε βοηθά μόνο στην ισορροπία της ψυχής ενός ανθρώπου, αλλά και στην εναρμόνιση αυτού με την κοινωνία. Ο Πυθαγόρας, ο μεγαλύτερος μαθηματικός φιλόσοφος της εποχής έλεγε ότι «η μουσική επιδρά στη συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου, και ότι η ευρυθμία του, δηλαδή η ικανότητά του να βρίσκει έναν ρυθμό σε οτιδήποτε κάνει και ασχολείται, μπορεί να τον βοηθήσει να ταιριάξει με το ρυθμό της αρμονίας της πόλης»<sup>3</sup>. Σύμφωνα με αυτά, ο Πυθαγόρας δημιούργησε μελωδίες και ρυθμούς προκειμένου να αποφευχθεί η κατάρρευση της ψυχικής αρμονίας του ανθρώπου. Οι μελωδίες του ήταν πολυποίκιλες στο ύφος, εναρμόνιες, διατονικές, χρωματικές<sup>4</sup>, έχοντας ως κύριο στόχο να αντιστρέψουν την «παράλογη» συμπεριφορά της ψυχής και να τη θεραπεύσουν. Ακόμα και ο Πλάτωνας, ο κορυφαίος αυτός φιλόσοφος της αρχαιότητας, συμφώνησε με την άποψη του Πυθαγόρα σχετικά με τη βοήθεια που προσφέρει η μουσική στην ψυχή του αν-

---

<sup>2</sup> Πολυχρονιάδου Λιάνα, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία: Μουσική και ψυχολογία* (Αθήνα: Θυμάρι. 1995)

<sup>3</sup> Shaboutin Sergei, *Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής: οι νέτες θεραπεύουν και την ψυχή και το σώμα*, (Αθήνα: PLS. 2005) σελ. 17

<sup>4</sup> Κατηγορίες αρχαίων ελληνικών τρόπων

θρώπου, αλλά και για την αρμονία αυτού με το κοινωνικό σύνολο, πάντοτε όμως με την προϋπόθεση ότι η μουσική θα είναι κατάλληλη για αυτόν τον σκοπό. Υποστήριξε ότι οι τραχείς και αισχροί ήχοι προκαλούν άσεμνες και τερατώδεις συμπεριφορές στους ανθρώπους, ενώ οι ήρεμοι και σεμνοί τόνοι προκαλούν μια αρμονία, ηρεμία και σεμνότητα μέσα στην κοινωνία. Ακόμα, πίστευε ότι η μουσική που απέβλεπε στην απόλαυση «αποσταθεροποιούσε» τη σχέση του ατόμου με την κοινωνία και ότι αυτό οδηγούσε σε ηθική και σωματική κατάρρευση<sup>5</sup>. Ο Πλάτωνας θεωρούσε ότι οι μελωδίες και οι ρυθμοί που δεχόμαστε επιδρούν στη σκέψη μας και την καθιστούν ίδια με αυτούς. Ακόμα, θεωρούσε κατάλληλα μερικά μουσικά όργανα μόνο, τα οποία θα μπορούσαν να ανυψώσουν τον άνθρωπο στο επίπεδο των απαιτήσεων που θέτει η κοινωνία. Με λίγα λόγια, η μουσική διαπαιδαγώγηση του Πλάτωνα προέβλεπε να εναρμονιστεί το άτομο με την κοινωνική ζωή<sup>6</sup>. Και ο Αριστοτέλης, από την άλλη, υποστήριξε παρόμοιες αρχές δηλώνοντας πως η μουσική ακρόαση μπορεί να μας δημιουργήσει μια διάθεση, η οποία να είναι διαφορετική σε κάθε είδος μουσικής που καλούμαστε να ακούσουμε, καθώς και ότι κάθε τρόπος-κλίμακα πάνω στον οποίο είναι γραμμένο ένα κομμάτι βοηθάει στην εμφάνιση της αρμόζουσας διάθεσης. Για παράδειγμα, ο δωρικός τρόπος μας δημιουργεί μια μέση ισορροπημένη διάθεση, ενώ ο φρύγιος τρόπος μας διεγείρει σε κάποιον βαθμό.

Στην εποχή της Αναγέννησης, οι ιδέες του Πυθαγόρα και του Πλάτωνα χρησιμοποιήθηκαν ως βάση για την ανάπτυξη της «Θεωρίας των σφαιρών», έναν όρο που αργότερα θα συσχετιζόταν με τη μουσικοθεραπεία. Τον 16<sup>ο</sup> αιώνα, λόγω κοινωνικοπολιτικών μεταβολών, δημιουργήθηκαν εντάσεις μέσα στην ευρωπαϊκή κοινωνία. Κατάρρευση ηθών, δυ-

---

<sup>5</sup> Shaboutin, *Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής: οι νότες θεραπεύουν και την ψυχή και το σώμα*

<sup>6</sup> Shaboutin, *Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής: οι νότες θεραπεύουν και την ψυχή και το σώμα*. σελ. 19

σπιστία μεταξύ των ανθρώπων, άσεμνες και συχνά βίαιες συμπεριφορές οδήγησαν στη διάλυση της ισορροπίας της κοινωνίας, και κατ' επέκταση όλο αυτό είχε αντίκτυπο και στην ψυχική ισορροπία των ανθρώπων. Υπάρχουν πολλές μαρτυρίες που μιλούν για τη μουσική ως το «σωτήρα της ψυχής». Αναφέρουν ότι, με την εμφάνιση της μουσικής, είτε στο δρόμο, είτε σε μικρά μαγαζιά της εποχής, για παράδειγμα πλανόδιοι μουσικοί, κουτούκια και ρεμπετάδικα της εποχής, δόθηκε η ευκαιρία στους ανθρώπους να δουν με άλλη ματιά τους γύρω τους. Η εμπιστοσύνη αναβίωσε, οι σχέσεις των ανθρώπων βελτιώθηκαν, ομαλοποιήθηκαν, και αυτοί με τη σειρά τους ξαναβρήκαν την ικανότητά τους να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, και γενικά την ψυχολογική τους κατάσταση, γεγονός που οδήγησε και στην αποκατάσταση της αρμονίας-ισορροπίας μέσα στην κοινωνία. Βλέπουμε λοιπόν, ότι η μουσική είναι πολύ σημαντική, τόσο για τη δική μας ψυχική ισορροπία, όσο και για την αρμονία του κοινωνικού συνόλου<sup>7</sup>. Διότι όταν εμείς οι ίδιοι μεταξύ μας αλλά και ο καθένας ξεχωριστά δε μπορεί να χαλιναγωγεί τα πάθη και τα συναισθήματά του, τότε κανένας άνθρωπος δε θα μπορέσει να επιβιώσει μέσα στην κοινωνία αφού δε θα υπάρχει επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων.

### ***Η μουσική στις μέρες μας***

Στις μέρες μας παρατηρούμε ότι, η μουσική, ακόμα, κατέχει μια μεγάλη θέση στη ζωή μας και ασκεί τεράστια επίδραση πάνω σε έναν ανθρώπινο οργανισμό, τόσο σε σωματικό-συναισθηματικό, όσο και σε νοητικό επίπεδο. Πριν όμως αναφερθούμε σε αυτή την επίδραση καλό είναι να προσδιορίσουμε τί εννοούμε με τον όρο μουσική. Πολλοί ορισμοί ήρθαν στο προσκήνιο, αλλά κανένας δε μπορεί να δηλώσει με ακρίβεια τη σημασία της λέξης «Μουσική». Κάποιοι αναφέρουν ότι μου-

---

<sup>7</sup> Shaboutin, *Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής: οι νότες θεραπεύουν και την ψυχή και το σώμα*, σελ. 22-24



σική είναι ένα οργανωμένο σύνολο ήχων με σκοπό τη δημιουργία μιας σύνθεσης. Άλλοι εισχώρησαν σε κάτι πιο καθημερινό και προσωπικό, μίλησαν για ένα κομμάτι που τους συντροφεύει στην καθημερινή τους ζωή, στην ψυχαγωγία και τη διασκέδασή τους. Για κάποιους μουσικούς αλλά και ποιητές, αποτελεί τρόπο έκφρασης και σκέψης. Με λίγα λόγια δε μπορούμε να προσδιορίσουμε τί ακριβώς είναι η μουσική. Είναι μια μορφή τέχνης διαφορετική για κάθε άνθρωπο. Είναι όλα εκείνα τα στοιχεία που μπορούμε να συλλάβουμε όχι μόνο με την ακοή αλλά και με άλλες αισθήσεις μας, όπως η αφή<sup>8</sup>. Η μουσική είναι μια ευγενής τέχνη, γιατί δίνει τη δυνατότητα στην ανθρώπινη ψυχή να εκφραστεί ελεύθερα χωρίς περιορισμούς<sup>9</sup>. Έχει την ικανότητα να εκφράσει καταστάσεις του ψυχισμού, οι οποίες είναι δύσκολο να εκφραστούν με τα λόγια<sup>10</sup>. Μέσα απο διάφορες έρευνες ανακαλύφθηκε ότι η μουσική ανοίγεται σε ένα ευρύ πεδίο, στο οποίο υπάρχουν και μεμονωμένα μουσικά στοιχεία, αλλά και περίπλοκες μουσικές συνθέσεις, που εκφράζουν όλους τους πολιτισμούς και τις εποχές. Όλα αυτά, όμως, εκφράζονται με διάφορους τρόπους, «από την απόλυτη σιωπή, ως τους ήχους που ακούγονται στο εσωτερικό του ανθρώπινου σώματος, και ως τους ήχους που δε γίνονται αντιληπτοί μόνο με τη ακοή αλλά και με άλλα συστήματα του οργανισμού»<sup>11</sup>. Γι' αυτό το λόγο η επίδραση που δεχόμαστε από τη μουσική είναι τεράστια.

## ***Μουσική και εγκέφαλος***

Όπως έχουμε την ικανότητα να ακούσουμε τη μουσική με τη βοήθεια των ακουστικών οργάνων του αυτιού, έτσι έχουμε την δυνατότητα να την αντιληφθούμε, να τη βιώσουμε και σωματικά. Αυτό γίνεται επειδή η

---

<sup>8</sup> Πολυχρονιάδου Λιάνα, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία: μουσική και ψυχολογία*

<sup>9</sup> Debussy

<sup>10</sup> Πολυχρονιάδου, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία: μουσική και ψυχολογία*

<sup>11</sup> Πολυχρονιάδου, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία: μουσική και ψυχολογία*

μουσική ή ο ήχος που ταξιδεύει στον αέρα, με την κίνηση των μορίων, που προκαλεί, δημιουργεί ωστικά κύματα, δηλαδή «δονήσεις οι οποίες καθώς προσκρούουν πάνω σε μια ελαστική επιφάνεια, όπως είναι η επιδερμίδα μας, προκαλούν κάποια αντίδραση σωματική, είτε αντιλαμβανόμεστε συνειδητά τον ήχο είτε όχι»<sup>12</sup> Δεν είναι απαραίτητο για να νιώσουμε σωματικά τη μουσική να την ακούμε και προσεκτικά. Οι διάφορες μεταβολές, που προκαλούνται μέσα στον οργανισμό μας συμβαίνουν, είτε τις καταλαβαίνουμε, είτε όχι. Το ίδιο συμβαίνει και με τη μουσική. Όλοι γνωρίζουμε ότι, κυρίαρχο ρόλο σε έναν οργανισμό παίζει ο εγκέφαλος. Ο εγκέφαλος είναι ένα όργανο πολύ σημαντικό, διότι εκεί επιτυγχάνονται όλες οι λειτουργίες του συστήματος. Η μουσική, που ακούμε, φτάνει στον εγκέφαλο με τη μορφή κάποιου ερεθίσματος, το οποίο προκαλεί δόνηση, επιδρώντας τόσο σε συναισθηματικό, όσο και σε σωματικό επίπεδο. Για να κατανοηθεί καλύτερα όμως, πως η μουσική επιδρά σε σώμα-πνεύμα-νου πολλοί επιστήμονες αναφέρονται σε μια σύγχρονη θεωρία που μιλάει για τις ξεχωριστές λειτουργίες των 2 ημισφαιρίων του εγκεφάλου. Κάθε ημισφαίριο του εγκεφάλου είναι 'ρυθμισμένο' για να επιτελεί μια συγκεκριμένη λειτουργία. «Το αριστερό έχει σχέση με τις λεκτικές και γνωστικές ικανότητες, ενώ το δεξί έχει σχέση με την ενορατική λειτουργία, τη φαντασία, τη δημιουργία ιδεών»<sup>13</sup>. Η ακρόαση κάποιας συγκεκριμένης μουσικής έχει ορισμένα χαρακτηριστικά, τα οποία δραστηριοποιούν καθ' όλη τη διάρκεια της ακρόασης και τα δύο ημισφαίρια. Δηλαδή, «κατά τη διάρκεια της μουσικής η διαισθητική και η γνωστική λειτουργία εναλλάσσονται και αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους με αποτέλεσμα να βιώνουμε εμείς ολοκληρωμένα μια μουσική σύνθεση»<sup>14</sup>. Με λίγα λόγια, η μουσική αποτελεί μια ανθρώπινη δραστηριότητα και

---

<sup>12</sup> McClellan Randall, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία: μουσική και ψυχολογία*, Αθήνα: Fagotto. 1997. σελ. 131-132

<sup>13</sup> McClellan, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία: μουσική και ψυχολογία*

<sup>14</sup> McClellan, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία: μουσική και ψυχολογία*. Σελ. 130-131

μια πορεία, διότι μέσα από αυτή η ψυχή, το σώμα και ο νους σε συνεργασία όλα μαζί με τη μουσική, έχουν ως αποτέλεσμα μια ολοκληρωμένη εμπειρία<sup>15</sup>.

### ***Μουσική και συναίσθημα***

«Η μουσική προκαλεί μια δόνηση, η οποία ταυτίζεται με μια ψυχική αντίδραση»(Γκέρσουιν). Ακούγοντας μια μελωδία, έρχονται στο μυαλό μας μια σειρά εικόνων, εμπειριών, αναμνήσεων που προκαλούν κάποια συγκεκριμένα συναισθήματα. Με αυτόν τον τρόπο κάθε μελωδία ταυτίζεται με ένα κομμάτι του ψυχισμού ενός ανθρώπου. Η κατάλληλη δόνηση μπορεί να βοηθήσει έναν άνθρωπο, να ξεπεράσει τον πόνο κάποιας ανάμνησης, κάποιου συναισθήματος, κάποιας εμπειρίας. Γι' αυτό το λόγο, πολλοί ισχυρίζονται ότι η μουσική επιδρά σε συναισθηματικό επίπεδο, διότι δημιουργεί ένα περιβάλλον με διαθέσεις, στις οποίες εμείς ανταποκρινόμαστε σε μη λεκτικό επίπεδο. Αυτό όμως που παραμένει ακόμα ανεξήγητο είναι ορισμένα ερωτήματα γύρω από τα συναισθήματα, δηλαδή πώς αυτά προκαλούνται, αν είναι αληθινά, γιατί δημιουργούνται και σε ποιο βαθμό επηρεάζουν τον καθένα. Αρχικά, πολλοί επιστήμονες διαχώρισαν τα συναισθήματα από τις διαθέσεις, καθώς θεώρησαν ότι τα πρώτα οφείλονται σε κάποιο αντικείμενο, ενώ οι διαθέσεις δεν έχουν περιεχόμενο. Για παράδειγμα, η οργή θεωρείται συναίσθημα διότι δημιουργείται λόγω κάποιου αντικειμένου, ενώ η κατάθλιψη θεωρείται διάθεση γιατί είναι αποτέλεσμα ενός απροσδιόριστου συναισθήματος. Ακόμα, τα συναισθήματα διαμορφώνονται αρκετά και από την προσωπική αντίδραση που βγάζει από μέσα του ο καθένας, αλλά και από τους παράγοντες που περικλείουν τον κάθε άνθρωπο τη συγκεκριμένη στιγμή. Δεν αντιδρούν όλοι το ίδιο στο άκουσμα μιας συγκεκριμένης μουσικής, όπως δεν αντιδρά το ίδιο κάθε φορά ένας άνθρωπος όταν ακούει την ίδια μουσική

---

<sup>15</sup> McClellan, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία: μουσική και ψυχολογία*. σελ. 127

πολλές φορές. Αυτό συμβαίνει ακριβώς επειδή η μουσική απο μόνη της δεν είναι συγκεκριμένη, αλλά εκφράζει ορισμένες διαθέσεις<sup>16</sup>. Το ποιές διαθέσεις και ποιά συναισθήματα θα βγάλουμε προς τα έξω τα επιλέγουμε εμείς ανάλογα με τη διάθεση που έχουμε εκείνη τη στιγμή, αλλά και με το αντικείμενο-συμβάν που θα υπερισχύσει στο μυαλό μας. Αυτή ακριβώς είναι και η θεραπεία της μουσικής, να μπορεί ο ακροατής να βιώσει τη μουσική από μόνος του, και είτε να ανταποδώσει το συναίσθημα που του δίνει, είτε να το πάρει ως βάση για να δημιουργήσει τη δική του διάθεση ή το δικό του συναίσθημα, που επιθυμεί να εκφράσει τη συγκεκριμένη στιγμή. Όταν δεν εξωτερικεύουμε τα συναισθήματά μας, είτε λεκτικά είτε μη λεκτικά, αυτά κυριαρχούν μέσα μας και όλο αυτό οδηγεί στην εξασθένηση του «εγώ» μας, καταρέει η αρμονία του ψυχισμού μας με αποτέλεσμα να οδηγούμαστε σε κάποια μορφή ασθένειας. Η μουσική, λοιπόν, έχει τη δυνατότητα να ενεργοποιεί συναισθήματα που έχουμε μέσα μας, τα οποία λόγω κάποιων παραγόντων αδυνατούμε να εκφράσουμε, και χωρίς κανόνες και εμπόδια να τα οδηγεί προς τα έξω, ισορροπώντας τον οργανισμό και επιστρέφοντάς τον στη φυσική-συναισθηματική του κατάσταση.

### ***Οι θεραπευτικές ιδιότητες των μουσικών οργάνων και μελωδιών***

Κάθε συναίσθημα όμως χρειάζεται και ένα μέσο για να εκφραστεί και να εκδηλωθεί στον έξω κόσμο. Τα μουσικά όργανα και η φωνή μπορούν να πάρουν το ρόλο αυτού του μέσου, διότι ανάλογα με το ηχόχρωμα τους και τις ιδιαιτερότητές τους μπορούν να βοηθήσουν έναν άνθρωπο ώστε να εκφραστεί ανάλογα. Για παράδειγμα, μέσα από έρευνες έχει αποδειχθεί, ότι η μελωδία έχει σχέση περισσότερο με τη σκέψη και κατάλληλα όργανα για να εκφράσουν τις σκέψεις είναι τα πνευστά, καθώς ο ήχος

---

<sup>16</sup> McClellan, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία: μουσική και ψυχολογία*. σελ. 134

τους είναι πιο καθαρός. Η αρμονία απο την άλλη μεριά, σχετίζεται με τα συναισθήματα και κατάλληλα όργανα για να αποδώσουν τα συναισθήματα είναι τα έγχορδα, διότι ο ήχος τους είναι πιο ζεστός και τρυφερός, με αποτέλεσμα να διεισδύει στα μύχια των ανθρώπων. Και τέλος, ο ρυθμός σχετίζεται πολύ με τη θέληση, οπότε συνδέεται με τα κρουστά. Τα κρουστά είναι όργανα που παρέχουν συναισθηματική αποφόρτιση και έκφραση, ενισχύουν την κίνηση, την αναπτύσσουν, στοχεύουν στην ελευθερία και την επιδεξιότητα. Πέρα, όμως, από τα γενικά κάθε όργανο ξεχωριστά έχει και αυτό το δικό του χαρακτήρα. Για παράδειγμα, η φωνή βγάζει μια ασφάλεια και μια εσωτερική αυτοπεποίθηση. Το τσέλο έχει σχεδόν ανθρώπινη μορφή λόγω του μεγέθους και του σχήματός του, με εκφραστική και διεισδυτική ηχητικότητα. Το πιάνο απο την άλλη, ένα όργανο πλούσιο σε αρμονικούς, είναι περισσότερο για πιο ανασφαλή και καταπιεσμένα άτομα, καθώς δημιουργεί συναίσθημα προστασίας. Το ξυλόφωνο χρησιμοποιείται περισσότερο για άτομα συγκρατημένα με εσωτερική επιθετικότητα, ενώ η φλογέρα και η άρπα είναι κατάλληλα για ανθρώπους εσωστρεφείς και αγχώδεις διότι τους προσφέρει μια ηρεμία<sup>17</sup>. Κάθε όργανο, λοιπόν, με τον ιδιαίτερο χαρακτήρα του βοηθάει συγκεκριμένους ανθρώπους. Ακόμα και στην αρχαιότητα, τα μουσικά όργανα χρησιμοποιούνταν με σκοπο τη θεραπεία κάποιων ανθρώπων. Για παράδειγμα, ο Αριστοτέλης θεωρούσε ότι το φλάουτο είχε περισσότερο ερεθιστικό χαρακτήρα παρά ηθικό. Οι άραβες το χρησιμοποιούσαν για να θεραπεύσουν τους ψυχικά πάσχοντες. Ακόμα, ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης πίστευαν ότι η επιλογή κατάλληλου μουσικού οργάνου, αλλά και κατάλληλου τρόπου (κλίμακα), έπαιζε πολύ σημαντικό ρόλο για τη θεραπεία. Για παράδειγμα, ο αυλός ήταν ένα όργανο, το οποίο λόγω του ηχοχρώματός του, χρησιμοποιούνταν για να παίξει μουσική πιο ενθουσιώδη, ξέφρενη που ταιριάζει σε μια συμπεριφορά γεμάτη τρέλα. Ο αυλός μπορούσε να

---

<sup>17</sup> Πολυχρονιάδου, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία: μουσική και ψυχολογία*

παίξει πιο καλά σε φρύγιο τρόπο, και γι' αυτό το λόγο ο συγκεκριμένος τρόπος άρχισε να συνδέεται με τη ξέφρενη συμπεριφορά, και ο συγκεκριμένος συνδυασμός οργάνου και τρόπου είχε ως αποτέλεσμα την παραγωγή μελωδιών με έντονη συναισθηματική φόρτιση<sup>18</sup>.

### ***Παράγοντες επιρροής της μουσικής***

Ανεξάρτητα, όμως, από τα όργανα που επιλέγουμε ως μέσο έκφρασης και την επίδραση που ασκεί πάνω μας η μουσική, πολλοί ερευνητές διερεύνησαν τα βασικά στοιχεία της μουσικής, έχοντας ως σκοπό να βρουν, τί είναι αυτό που καθιστά τη μουσική θεραπευτική προς εμάς και για ποιο λόγο ασκεί τόση μεγάλη επίδραση. Αρχικά, αναφέρθηκαν στο πιο σημαντικό που είναι ο ρυθμός. Ο ρυθμός βίσκεται παντού, στο βάδισμά μας, στο χτύπο της καρδιάς μας, ακόμα και την καθημερινή μας εργασία και ζωή. Διαπίστωσαν, ότι όσο πιο αργός γινόταν ο ρυθμός, τόσο ηρεμούσε το σώμα και έδιωχνε την ένταση και το άγχος. Ο ελαφρά πιο γρήγορος αφύπνιζε το σώμα. Ο ρυθμός σε μία μουσική έπρεπε να είναι κατάλληλος, ώστε να συνδέει και να ενώνει τους εσωτερικούς ρυθμούς του σώματος με την ενέργεια του κομματιού<sup>19</sup>. Η μελωδία απο την άλλη επιλέγεται ανάλογα με το αποτέλεσμα που θέλουμε να έχουμε. Αν θέλουμε, για παράδειγμα, ηρεμία τότε θα είναι αργή, κατάλληλη για διαλογισμό, και αν επιθυμούμε την αφύπνιση τότε θα είναι ελαφρά πιο γρήγορη. Πάντα, δηλαδή, η μελωδία συνδέεται με το ρυθμό. Αποφεύγονται τα έντονα πτωτικά φαινόμενα, για να αφήσουμε τον εαυτό μας ελεύθερο να ορίσει αυτός τα σημεία λύτρωσης ή λύσης του. Η ένταση της μουσικής θα πρέπει να είναι, είτε πολύ χαμηλή, είτε μέτρια σε ένταση για να αφήσει το σώμα να χαλαρώσει. Οι έντονες και απότομες αντιθέσεις, όχι μόνο στη δυναμική αλλά και στο ρυθμό, θα φέρουν τα εντελώς αντίθετα απο-

---

<sup>18</sup> Σακαλάκ Ηλίας, *Μουσικές βιταμίνες: στοιχεία μουσικής, ιατρικής και μουσικής ψυχολογίας*, Αθήνα: Fagotto.2004

<sup>19</sup> McClellan, *Οι Θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής: ιστορία, θεωρία και πρακτική*

τελέσματα. Η αρμονία είναι απλή και η εναλλαγή των συγχορδιών δε πρέπει να είναι έντονες. Οι ακραίες μετατροπικές αλλαγές καλό θα ήταν να αποφεύγονται. Σε περίπτωση που δε γίνεται να αποφευχθούν, θα πρέπει να μην είναι έντονες και δυνατές. Και τέλος όσον αφορά το ηχόχρωμα προτιμώνται όργανα τα οποία θα έχουν μια τρυφερή χροιά και θα δημιουργούν μια ζεστασιά και ασφάλεια, όπως είναι η φωνή, τα έγχορδα, ή κάποιο πνευστό όργανο. Αποφεύγεται το βιμπράτο στη φωνή και γίνεται επιλογή κυρίως καθαρών τόνων.

Όμως, η μουσική ως θεραπευτικό μέσο στη ζωή των ανθρώπων δε μπορεί να σταθεί απο μόνη της, χρειάζονται και κάποιοι παράγοντες που θα την ενισχύσουν και θα ωθήσουν προς αυτό το αποτέλεσμα. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι παίζει πολύ σημαντικό ρόλο το περιβάλλον πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την ακρόαση, ο τρόπος εργασίας, η ψυχαγωγία και οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων, αλλά και το είδος της μουσικής που επιλέγουν να ακούσουν. Αυτό συμβαίνει, διότι αν δώσουμε προσοχή σε όλα αυτά, η μουσική θα μπορέσει να συντονίσει το τρύπτιχο σώμα-ψυχή-νου και έτσι θα δημιουργηθεί μια ισορροπία γύρω απο το «σταθερό μας κέντρο»<sup>20</sup>. Είναι πολύ σημαντικό να αποφεύγονται κάποια είδη μουσικής εφόσον ταράζουν την ισορροπία μας, αλλά είναι εξίσου σημαντικό να ακούμε τη μουσική που μας αρέσει και μας ηρεμεί στην αρχή της ημέρας, γιατί με αυτόν τον τρόπο εισχωρεί σε βάθος, και μας συντροφεύει καθ' όλη τη διάρκεια της μέρα.

---

<sup>20</sup> McClellan, *Οι Θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής: ιστορία, θεωρία και πρακτική*

## ***Συμπεράσματα***

Με λίγα λόγια, αντιλαμβανόμαστε ότι κάθε βασικό στοιχείο της μουσικής το συναντάμε στην καθημερινή μας ζωή. Μας συντροφεύει από την εμβρυϊκή ζωή μέχρι και το θάνατό μας. Είναι δίπλα μας στα πιο απλά πράγματα, συνειδητά αλλά και ασυνείδητα. Την επιλέγουμε για να επικοινωνήσουμε, να εκφραστούμε, να νιώσουμε. Είναι κομμάτι του εαυτού μας, το οποίο μας βοηθά να εξωτερικεύσουμε όσα μας «βαραίνουν», και μας κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα και πιο υγιείς. Μας δίνει δύναμη και σε συνδιασμό με άλλους παράγοντες που μας περικλύουν καθημερινά μας βοηθά να ισορροπήσουμε το «μέσα» με το «έξω». Γι' αυτό το λόγο πολλοί επιχείρησαν να εξερευνήσουν και να αναπτύξουν το κλάδο της μουσικοθεραπείας, για να προσφέρουν σε 'άρρωστους' ανθρώπους την ευκαιρία και τη δυνατότητα μέσα από τη μουσική να κάνουν και να νιώσουν, όσα τους στέρησε η ασθένειά τους.

## **2.Μουσικοθεραπεία**

### ***Ορισμός***

Η μουσικοθεραπεία είναι επίσημα ένας επιστημονικός κλάδος που απέκτησε ισχύ στον επαγγελματικό χώρο γύρω στον 20<sup>ο</sup> αιώνα, είχε εμφανιστεί, όμως, ήδη από παλαιότερα. Οι Αρχαίοι έλληνες θεωρούνταν οι «πρόδρομοι» της μουσικοθεραπείας, διότι πίστευαν ότι η μουσική είχε τη δυνατότητα να ανακουφίζει σωματικές και πνευματικές διαταραχές.

Σαν λέξη, η μουσικοθεραπεία είναι σύνθετη, αποτελείται από τις λέξεις Μουσική και Θεραπεία. Η Μουσική, σύμφωνα με τον A.P.Merriam «είναι η μοναδική ανθρώπινη δραστηριότητα που διεισδύει στα μύχια



του ανθρώπου και ελέγχει τα συναισθήματά του».<sup>21</sup> Μας ακολουθεί καθημερινά και βρίσκεται παντού. Θεραπεία είναι η βοήθεια που λαμβάνει ένας άρρωστος άνθρωπος προκειμένου να επανέλθει στην αρχική κατάσταση της υγείας του. Σύμφωνα με το American Music Therapy Association<sup>22</sup>, η μουσικοθεραπεία ορίζεται ως « η κλινική και τεκμηριωμένη χρήση μουσικών παρεμβάσεων για την επίτευξη εξατομικευμένων στόχων μέσα σε μια θεραπευτική σχέση, από έναν αναγνωρισμένο επαγγελματία, ο οποίος έχει ολοκληρώσει ένα εγκεκριμένο πρόγραμμα μουσικοθεραπείας»<sup>23</sup>. Παρ' όλα αυτά κανένας ορισμός δε μπορεί να εκφράσει επακριβώς αυτόν τον όρο απο όλες τις πλευρές του επαγγέλματος, διότι η μουσικοθεραπεία σημαίνει πολλά διαφορετικά πράγματα και ο κάθε άνθρωπος τη βιώνει τελείως διαφορετικά. Δεν υπάρχουν συνταγές ή «σχεδιασμένες εμπειρίες που είναι ευεργετικές για κάθε άτομο»<sup>24</sup>. Οι συνεδρίες, βέβαια, επηρεάζονται απο τις γνώσεις, τη φιλοσοφία, τις αξίες και το περιβάλλον του μουσικοθεραπευτή. Ωστόσο η επιρροή αυτή πρέπει να είναι ελάχιστη, διότι ο θεραπευτής με το θεραπευόμενο δημιουργούν μαζί τη θεραπεία. Η σχέση που δημιουργείται ανάμεσα τους είναι πολύ σημαντική διότι απο εκεί ξεκινά να χτίζεται η επικοινωνία και συνεπώς η αποκατάσταση της υγείας του ασθενή.

Πολλοί επιστήμονες θεωρούν ότι η μουσικοθεραπεία είναι μια μέθοδος αποκατάστασης και διατήρησης της ανθρώπινης υγείας<sup>25</sup>. Με τη βοήθειά της χτίζεται ομαλά η ψυχική αναβίωση του ασθενή, η επικοινωνία του με τους άλλους ανθρώπους, η εμπιστοσύνη στον εαυτό του αλλά και ο έλεγχος των συναισθημάτων του εαυτού του. Ο αρνητικός τρόπος σκέψης του ανθρώπου και η συναισθηματική ένταση που αισθάνεται, οδη-

---

<sup>21</sup> Μακρής Ιωάννης, *Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία*, Αθήνα: Γρηγόρη. 2009.σελ.35

<sup>22</sup> Αμερικανική Ένωση Μουσικοθεραπείας, 1998

<sup>23</sup> <https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/>

<sup>24</sup> Bruscia, 1989

<sup>25</sup> Shaboutin, *Ιατρικές δυνάμεις της μομμουσικής: οι νέτες θεραπεύουν και την ψυχή και το σώμα*

γούν σε διακυμάνσεις και ανισορροπίες του ανθρώπινου συστήματος, και αυτό αποτελεί και τη βασική ασθένεια που μπορεί να προκληθεί σε έναν άνθρωπο. Ο σκοπός της είναι να οδηγήσει τους ασθενείς από μια μη λεκτική επικοινωνία σε μια λεκτική. Δεν έχει ως στόχο να οδηγήσει τον ασθενή σε κάποιο ομοιόμορφο μουσικό αποτέλεσμα, αλλά να δημιουργήσει θεραπευτικούς στόχους και να τους επιτεύξει.

### ***Μουσικοθεραπεία στην αρχαιότητα***

Η μουσική ως θεραπευτικό μέσο, όπως αναφέραμε, εμφανίζεται ήδη από τα παλαιά χρόνια. Στα αρχαία χρόνια, μια αρρώστια θεωρούνταν ότι προερχόταν από μαγικές και θεϊκές δυνάμεις, δηλαδή ότι ήταν κάτι εξωπραγματικό και πολύ κακό, γι' αυτό προσπαθούσαν να τη θεραπεύσουν με τελετές εξορκισμού. Οι τελετές αυτές περιείχαν μουσική, ήχους, κίνηση, που ήταν κατάλληλα για την καταπολέμηση αυτών των οντοτήτων. Στην εποχή του Μεσαίωνα ο όρος μουσικοθεραπεία συνδεόταν στενά με τη λεγόμενη νόσο Ταραντισμού<sup>26</sup>. Ο Ταραντισμός ήταν «η προσωπική κάθαρση με τη βοήθεια της μουσικής, του χορού και των συμβολικών χρωμάτων».<sup>27</sup> Η θεραπεία του γινόταν είτε με εξορκισμό σε ιδιαίτερες περιπτώσεις μαγείας, είτε εκσυγχρονισμένα ως έκφραση των απωθημένων ψυχικών βιωμάτων. Στην αρχαιότητα η θεραπεία αυτής της νόσου ήταν κατάλληλη σε άτομα με ψυχικές διαταραχές.

Επίσης στη μυθολογία, μαθαίνουμε για τις μαγικές και θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής πάνω στους ανθρώπους. Υπάρχουν αρκετοί μύθοι, οι οποίοι μιλούν για τη θεραπεία της μουσικής. Για παράδειγμα η θεά Δήμητρα η οποία βρήκε παρηγοριά στο τραγούδι προκειμένου να επουλώσει τις πληγές της μετά την αρπαγή της κόρης της, Περσεφόνης.

---

<sup>26</sup> Σακαλάκ, *Μουσικές Βιταμίνες: Στοιχεία μουσικής Ιατρικής-Μουσικής ψυχολογίας*

<sup>27</sup> Shaboutin, *Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής: Οι νότες θεραπεύουν και την ψυχή και το σώμα*

Συγκεκριμένα η Ιάμβη<sup>28</sup> στην Ελευσίνα ψυχαγώγησε τη θεά με τη μουσική της και τα αστεία της με αποτέλεσμα να την οδηγήσει σε μια εύθυμη διάθεση ώστε να ξαναγίνει η γή γόνιμη. Ένα ακόμα παράδειγμα αποτελεί και ο μύθος του Ορφέα, του περίφημου μουσικού της Αρχαίας Ελλάδας. Ο Ορφέας με τη λύρα, που είχε πάρει από το θεό Απόλλωνα, και με το θεϊκό τραγούδι του, λεγόταν ότι μάγευε τα άγρια θηρία, τα δέντρα και τις πέτρες. Ακόμα, αναφέρεται ότι έδινε κουράγιο στους Αργοναύτες στην Κολχίδα και ότι τους έδινε δύναμη να ξεφεύγουν από τους κινδύνους, αλλά και από τις λογομαχίες μεταξύ τους. Ένας άλλος μύθος μιλά για την ιστορία του Αμφίωνα, ο πρώτος που έμαθε την τέχνη της λύρας από τον Ερμή. Ο Αμφίωνας είναι συνδεδεμένος με το χτίσιμο των τειχών της Θήβας, που όπως αναφέρει και ο μύθος, με τη μουσική του οδήγησε τις πέτρες να τοποθετηθούν σωστά και να ενωθούν. Φυσικά υπάρχουν αμέτρητοι μύθοι που μας δείχνουν την απράνταχτη δύναμη της μουσικής και τη μαγική της επίδραση όχι μόνο σε ανθρώπους αλλά και σε ζώα, φυτά και άψυχα υλικά.

### ***Μουσικοθεραπεία στην Ευρώπη***

Γύρω στο 1880 η μουσικοθεραπεία άρχισε να απασχολεί πολλούς επιστήμονες, κάνοντας, έτσι, τα πρώτα της βήματα στον επαγγελματικό χώρο, στην Ευρώπη και στις ΗΠΑ. Στην Ευρώπη οι πρώτες προσπάθειες έγιναν από τον Bonnet και τον Chomet, οι οποίοι έγραψαν πραγματείες πάνω στη μουσικοθεραπεία. Την ίδια περίοδο και ο Louis Roger μίλησε για τις επιρροές της μουσικής πάνω στο ανθρώπινο σώμα. Από την άλλη ο Esquirol ασχολήθηκε με τη μουσική, ως μέσο θεραπείας, αλλά χωρίς να έχει κάποιο ουσιώδες αποτέλεσμα. Το 1840 έρχονται τα πρώτα μουσικοθεραπευτικά προγράμματα στο Παρίσι από τους Trelet και Leuret.

---

<sup>28</sup> Ιάμβη: Κόρη του Πάνα και της Ηχούς. Υπηρετούσε στο σπίτι του βασιλιά Κελεού και της Μετανείρας στην Ελευσίνα.

Να σημειωθεί ότι κατά το 19<sup>ο</sup> αιώνα στο Παρίσι χρησιμοποιούνταν περισσότερο ο όρος ηχοθεραπεία αντί για μουσικοθεραπεία. Η «Ηχοθεραπεία» ήταν ένας φυσικός όρος που είχε σχέση με τη θεραπεία βασιζόμενη σε ήχους και κυρίως σε κύματα και Hz<sup>29</sup>. Επιστήμονες αναφέρουν ότι «ηχοθεραπεία» είναι όταν τα ηχητικά κύματα που διαπερνούν το ανθρώπινο σώμα δημιουργούν διακυμάνσεις στα κύτταρα, και γι' αυτό το λόγο βοηθούν στην αποκατάσταση και στη διατήρηση της υγείας. Τον 20<sup>ο</sup> αιώνα στην Ευρώπη μέσα από ορισμένες έρευνες και εργασίες έχουμε τις πρώτες παρατηρήσεις πάνω στη «ψυχοφυσιολογική επίδραση» της μουσικής, συντελούνται συνέδρια ψυχοθεραπείας και πλέον γίνεται και επίσημα η μουσική, μέσο θεραπείας.<sup>30</sup>

### ***Μουσικοθεραπεία στις ΗΠΑ***

Στις ΗΠΑ η μουσικοθεραπεία υπάρχει επίσημα και στηρίζεται επιστημονικά, ως επάγγελμα, τον 20<sup>ο</sup> αιώνα. Τον 18<sup>ο</sup> αιώνα δημοσιεύεται ένα άρθρο ενός άγνωστου συγγραφέα, με τίτλο «Φυσική θεώρηση της μουσικής». Το άρθρο αυτό αναλύει τρόπους που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη μουσική όχι μόνο ως μέσο ψυχαγωγίας, αλλά και ως μέσο θεραπείας. Μιλάει για τους παράγοντες που οδηγούν μια μουσική να εισβάλλει στα μύχια της ψυχής μας και να στρέψει τα συναισθήματά μας προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση. Λίγο καιρό αργότερα ένα άλλο άρθρο αναφέρεται στην επίδραση της μουσικής σε υψηλό πυρετό και στην καταπολέμηση του πυρετού με τη βοήθεια της μουσικής. Παρ' όλα τα περιστατικά που αναφέρθηκαν για τη θεραπεία της μουσικής κανένα δεν είχε ισχύ διότι δεν ήταν επιστημονικά αναγνωρισμένο. Όλα αυτά, όμως, έδωσαν ώθηση σε πολλούς επιστήμονες να ασχοληθούν και να το ερευ-

---

<sup>29</sup> Shaboutin, *Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής: Οι νέτες θεραπεύουν και την ψυχή και το σώμα.*

<sup>30</sup> Μακρής, *Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία*, σελ. 26-27

νήσουν περισσότερο αυτές τις απόψεις.<sup>31</sup> Τον 19<sup>ο</sup> αιώνα υπάρχουν αναφορές οι οποίες παρουσιάζουν τη μουσική ως μια εναλλακτική θεραπεία, ή συμπληρωματική στην υπάρχουσα ιατρική και όχι ως μια αυτόνομη θεραπεία. Παρ'όλα αυτά κατάφερε να ενταχθεί η μουσική, ως θεραπευτικό μέσο, σε εκπαιδευτήρια με άτομα με ειδικές ανάγκες με αποτέλεσμα την ίδρυση και άλλων παρεμφερή ιδρυμάτων.<sup>32</sup> Τον 20<sup>ο</sup> αιώνα υπάρχει πλέον επιστημονική αλλά και επαγγελματική στήριξη αυτού του κλάδου.

### ***Εισαγωγή στα νοσοκομεία και ίδρυση έδρας Πανεπιστημίου***

Γενικά, απο το 1880 ξεκίνησαν πιο συστηματικά να ασχολούνται όλοι, περισσότερο, πρακτικά με τη μουσικοθεραπεία. Μια ιδέα αφηρημένη στην αρχή, αλλά με ιδιαίτερο πλούτο και τεράστια αποτελέσματα. Στην εποχή του Μεσαίωνα, μέσα δηλαδή 19<sup>ου</sup> αιώνα, ο δόκτωρ Εσκιρόλ ήταν ένας απο τους κύριους εμπνευστές της μουσικοθεραπείας σε κλινικά άρρωστα άτομα. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα, ο κλάδος αυτός να συνδεθεί με τους κλάδους της ψυχιατρικής και της νευρολογίας και μετά το 2<sup>ο</sup> παγκόσμιο πόλεμο πέρασε και στο αντικείμενο των υπολοίπων ειδικοτήτων<sup>33</sup>. Πολλοί επαγγελματίες αλλά και ερασιτέχνες μουσικοί πρόσφεραν εθελοντικά βοήθεια στα νοσοκομεία προκειμένου οι στρατιώτες να αποβάλλουν κάθε ψυχοσωματικό πρόβλημα. Απο τότε πολλές χώρες υιοθέτησαν στις κλινικές τους τη μουσικοθεραπεία, με κυριότερες την αμερικανική, τη γερμανική και τη σουηδική. Η κάθε μία με το δικό της τρόπο και επικεντρωμένες σε διαφορετικά αντικείμενα κατάφεραν να απογειώσουν τον συγκεκριμένο κλάδο και να τον διαδώσουν και σε άλλες χώρες.<sup>34</sup> Αυτή η ανταπόκριση και πρόσληψη των μουσικών στα νοσοκομεία και η ανάγκη ειδικής εκπαίδευσης αυτών, οδήγησε στην ίδρυση της πρώ-

---

<sup>31</sup> Μακρής, *Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία*. Σελ. 28-29

<sup>32</sup> Μακρής, *Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία*

<sup>33</sup> Πολυχρονιάδου, *Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία: Μουσική και ψυχολογία*

<sup>34</sup> Shaboutin, *Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής: Οι νότες θεραπεύουν και την ψυχή και το σώμα*.

της Πανεπιστημιακής Έδρας Μουσικοθεραπείας, στο Πανεπιστήμιο του Michigan, το 1944.<sup>35</sup> Το 1960 τέθηκε επίσημα σε λειτουργία η μουσικοθεραπεία, το 1950 ιδρύθηκε η Διεθνής ένωση μουσικοθεραπείας. Λίγα χρόνια αργότερα, το 1971 ιδρύθηκε η Αμερικανική ένωση μουσικοθεραπείας και 10 χρόνια αργότερα, το 1985 ιδρύθηκε η Παγκόσμια ομοσπονδία μουσικοθεραπείας, στη Γένοβα της Ιταλίας. Ωστόσο, το 1998 έγινε συγχώνευση της Αμερικανικής Ένωσης με την Εθνική και πλέον ονομάζεται, American Music Therapy Association.

### ***Μουσικοθεραπεία στις μέρες μας***

Σήμερα η Μουσικοθεραπεία ανθίζει, ως επάγγελμα, σε αρκετές χώρες της Ευρώπης, και όχι μόνο. Εντάσσεται σε σχολεία, νοσοκομεία, γηροκομεία, φυλακές, ορφανοτροφεία και κέντρα ψυχοθεραπείας. Έχουν δημιουργηθεί προγράμματα μουσικοθεραπευτικά και Σύλλογοι. Οι μουσικοθεραπευτές είναι πλέον κάτοχοι πτυχίου RMT, δηλαδή έγγραφο που πιστοποιεί το κλινικό και μορφωτικό τους επίπεδο. Η μουσικοθεραπεία δεν είναι πλέον μια εναλλακτική θεραπεία, είναι συμπληρωματική ή βασική και αποτελείται από τρία επίπεδα, το Υποστηρικτικό, το Επαναδιδασκτικό και το Αναδομητικό.<sup>36</sup> Χρησιμοποιεί τη μουσική ως «Υποκείμενο» στις συνεδρίες, καθώς μιλάει για τον ίδιο τον άνθρωπο και τους κοινωνικούς θεσμούς, από τους οποίους πλαισιώνεται και στοχεύει μέσα από αυτό στην αναμόρφωση του ψυχισμού του<sup>37</sup>. Σαν επιστήμη λειτουργεί ως μια τριμελής οικογένεια. Τα μέλη της οικογένειας έχουν ως στόχο να δομήσουν και να φροντίσουν το «εσωτερικό μουσικό παιδί»<sup>38</sup> και στοχεύουν, κατά κύριο λόγο, στη δομή του ψυχισμού του. Ως επιστήμη παρομοιάζεται με τον πατέρα μιας οικογένειας, που είναι ο σκληρός, ο

---

<sup>35</sup> Μακρής, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία*

<sup>36</sup> Ψαλτοπούλου Ντόρα *Μουσικοθεραπεία: Ο τρίτος δρόμος*

<sup>37</sup> Ψαλτοπούλου Ντόρα, *Μουσικοθεραπεία: Ο τρίτος δρόμος*

<sup>38</sup> Ψαλτοπούλου Ντόρα, *Μουσικοθεραπεία: Ο τρίτος δρόμος*

αυστηρός, αυτός που θέτει τους νόμους και τα όρια, που πρέπει να ακολουθήσει ένα παιδί μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο. Είναι το αρχαιολογικό κομμάτι. Οι στόχοι, όμως, και τα όρια στη μουσικοθεραπεία δε μπορούν να φέρουν αποτελέσματα από μόνα τους, διότι με τη σκληρότητα υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να σπάσουμε τις αντιστάσεις του ατόμου και να οδηγηθεί σε ολική ψυχική καταστροφή. Γι' αυτό το λόγο σημαντικό ρόλο παίζει η σχέση που δημιουργείται ανάμεσα στο θεραπευτή και στον ασθενή με κύριο μέσο τη μουσική. Αυτή η διαπροσωπική σχέση λειτουργεί ως μητέρα, η οποία αγκαλιάζει με ζεστασιά το παιδί της, του παρέχει ασφάλεια και μαλακώνει τις αντιστάσεις του ψυχισμού του προκειμένου να δεχτεί πιο εύκολα τους νόμους. Σε αυτή τη περίπτωση προσπαθούμε να γίνουμε ένα με τη μουσική, να μας καταλαβαίνει και να μπορεί να μας εκφράσει. Τέλος έχουμε την τέχνη. Στη συγκεκριμένη περίπτωση η τέχνη, είναι το παιδί, το δημιουργικό, αυθόρμητο παιδί, που έχει δυνατότητες λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, που έχει εφευρετικότητα και εκφραστικότητα. Αυτό είναι το μοντέλο της μουσικοθεραπείας και χωρίς τη συνύπαρξη και των τριών αυτών παραγόντων δε μπορούμε να έχουμε τα αποτελέσματα που ζητάμε.<sup>39</sup>

Στη συγκεκριμένη στιγμή καλό είναι να εξηγήσουμε ότι ο όρος που αναφέρεται για να χαρακτηρίσει έναν ασθενή είναι, «Πελάτης». Στη μουσικοθεραπεία αυτός ο όρος είναι ο πιο σωστός, διότι με τον όρο ασθενή εννοούμε ένα άνθρωπο που νοσηλεύεται για κάποιο λόγο. Απο την άλλη η μετοχή «θεραπευόμενος» είναι παθητική και εννοεί ένα άνθρωπο, που μεν νοσηλεύεται, αλλά βρίσκεται σε παθητική στάση. Στη μουσικοθεραπεία, όμως, ο άνθρωπος συμμετέχει, δημιουργεί, ενεργεί και το κυριότερο, έχει ισότιμη σχέση με τον θεραπευτή. Επομένως, η λέξη «Πελάτης» είναι παγκοσμίως η πιο σωστή ορολογία.

---

<sup>39</sup> Ψαλτοπούλου Ντόρα, *Μουσικοθεραπεία: Ο τρίτος δρόμος*

## **Θεωρητικές προσεγγίσεις παλαιότερα**

Στα παλαιά χρόνια, λόγω μη επαρκών στοιχείων για τη μουσικοθεραπεία, βασιζόντουσαν σε ορισμένες ψυχολογικές θεωρίες, οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν, ως βάση, για την καλύτερη κατανόηση της εφαρμογής της μουσικής σε θεραπευτικό πλαίσιο, αλλά και της επίδρασής της στον άνθρωπο. Οι θεωρητικές αυτές προσεγγίσεις χρησιμοποιούνταν ως μοντέλα-πρότυπα που ακολουθούσε ο θεραπευτής, ο οποίος εκπαιδευόταν πάνω σε αυτές, και έχτιζε τις συνεδρίες του<sup>40</sup>. Οι θεωρίες είναι οι εξής:

1. Η συμπεριφοριστική. Με αυτή τη προσέγγιση, σύμφωνα με τον Madsen, στα πλαίσια της μουσικοθεραπείας η μουσική οδηγούσε τον ασθενή στο να διαφοροποιήσει τη συμπεριφορά του. Ωστόσο, αυτή η διαφοροποίηση δεν ήταν αποτελεσματική σε άτομα με προβλήματα, των οποίων η βάση τους ήταν πιο βαθιά.<sup>41</sup>
2. Η Κοινωνιολογική. Στη συγκεκριμένη προσέγγιση, η οποία αναφέρεται από τον Hadsell, η προσοχή δινόταν στις ανθρωπιστικές, διαπροσωπικές σχέσεις και στη συμπεριφορά. Γενικά έχει να κάνει με την επικοινωνία. Στόχος αυτής της προσέγγισης είναι η επαφή ξανά με την πραγματικότητα, η επικοινωνία με άλλους ανθρώπους-κοινωνικοποίηση και η εκμάθηση δεξιοτήτων κατάλληλων για την προσαρμογή του ατόμου ξανά μέσα στο κοινωνικό σύνολο. Αυτή η προσέγγιση ενδύκνεται κυρίως για άτομα με ψυχικές διαταραχές, όπως σχιζοφρένεια.<sup>42</sup>
3. Η Ψυχαναλυτική. Η προσέγγιση αυτή έχει αναφερθεί από πολλούς επιστήμονες και στοχεύει κυρίως στην ενδυνάμωση του «εγώ». Η μουσική βοηθάει σε αυτή την ενδυνάμωση, με το είδος που αρμόζει.

---

<sup>40</sup> Σακαλάκ Ηλίας, *Μουσικές βιταμίνες: Στοιχεία μουσικής Ιατρικής-Μουσικής Ψυχολογίας*

<sup>41</sup> Σακαλάκ, *Μουσικές βιταμίνες: Στοιχεία μουσικής Ιατρικής-Μουσικής Ψυχολογίας*. σελ.163

<sup>42</sup> Σακαλάκ, *Μουσικές βιταμίνες: Στοιχεία μουσικής Ιατρικής-Μουσικής Ψυχολογίας*. σελ. 164



4. Η Γνωστική. Το βασικό όργανο του ανθρώπου πάνω στο οποίο γίνεται αυτή η προσέγγιση είναι ο εγκέφαλος. Έπομένως σε αυτή τη περίπτωση η μουσική λειτουργεί σαν κίνητρο από τη μία, ώστε ο πελάτης να μάθει και να επαναλάβει κάποιες συγκεκριμένες στρατηγικές, ενώ από τη άλλη η μουσική μπορεί να βοηθήσει έναν πελάτη να φέρει στη μνήμη του εικόνες και αναμνήσεις που του προκαλούν αυτές τις διαταραχές, και να τον καθοδηγήσει ώστε να μπορέσει να τις διορθώσει.<sup>43</sup>
5. Η Κατευθυνόμενη νοερή απεικόνιση και μουσική(GIM). Στη συγκεκριμένη μέθοδο ο πελάτης διεισδύει πιο βαθιά, στο επίπεδο της συνείδησης, με τη βοήθεια της μουσικής, και περιγράφει στο θεραπευτή αυτό που βιώνει, έπειτα το απεικονίζει σε χαρτί και αν επιθυμεί το αναπαριστά με κάποια μουσικά όργανα.

Όλες αυτές οι θεωρίες υπάρχουν και συμπληρώνουν η μια την άλλη στη μουσικοθεραπεία. Ωστόσο στα τέλη της δεκαετίας του 1950 έχουμε πέντε βασικές προσεγγίσεις για τη μουσικοθεραπεία. Οι τέσσερις από αυτές καθιστούν τον πελάτη βασικό μέτοχο στη συνεδρία. Η πρώτη είναι των Nordoff & Robbins, η δεύτερη είναι της Juliette Alvin που έχει σχέση με τον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό, η τρίτη του Ronaldo Benenzon, η τέταρτη της Mary Priestley , η λεγόμενη αναλυτική και η πέμπτη η γνωστή GIM. Οι δυνατότητες που έχει η μουσική, ως θεραπευτικό μέσο, μέσα σε μια συνεδρία, στις μέρες μας υπάρχουν είτε με τη μορφή της βιωματικής μουσικοθεραπείας, είτε με τη μορφή της ακρόασης προεπιλεγμένης μουσικής. Η βιωματική είναι η λεγόμενη **Ενεργητική**, που όπως αντιλαμβανόμαστε από τη λέξη ενεργοποιούμαστε, συμμετέχουμε, επομένως βασικό στοιχείο της είναι ο κλινικός αυτοσχεδιασμός θεραπευτή-πελάτη, και στοχεύει στην ευαισθησία του ανθρώπου να αντιδρά στο

---

<sup>43</sup> Σακαλάκ, *Μουσικές βιταμίνες: Στοιχεία μουσικής Ιατρικής-Μουσικής Ψυχολογίας*. σελ. 164-165

άκουσμα της μουσικής. Μέσα στη συνεδρία οι συμμετέχοντες δημιουργούν ένα μουσικό κομμάτι με απλά μουσικά όργανα, μέσα απο το οποίο θέλουν να εκφραστούν και να επικοινωνήσουν με τους υπόλοιπους. Η άλλη είναι η **Δεκτική**, όπου βασικό στοιχείο της είναι η ακρόαση της μουσικής. Σε αυτή κύριος στόχος είναι να ξυπνήσει η μουσική νοερές εικόνες με τη μορφή αναμνήσεων και συναισθημάτων. Με λίγα λόγια ο πελάτης καθώς ακούει τη μουσική, αφηγείται στο θεραπευτή αυτά που έχει στο μυαλό του εκείνη τη στιγμή. Ο θεραπευτής δεν κάνει ερωτήσεις που χρειάζονται σκέψη και η μουσική απλά καθοδηγεί τις σκέψεις του. Μια μέθοδος δεκτικής Μουσικοθεραπείας είναι η GIM<sup>44</sup>. Η Μουσική σε κάθε συνεδρία λειτουργεί και «ως οδηγός εύρεσης προσωπικής κλίμακας συγκινησιακών και συναισθηματικών αντιδράσεων του ανθρώπου» αλλά και «ως κίνητρο για αφύπνιση και ενεργοποίηση των δυνάμεων ενός ανθρώπου που θα τον βοηθήσουν να δημιουργήσει και να αναδιοργανώσει τον εαυτό του»<sup>45</sup>. Γενικά μέσα από τη μουσικοθεραπεία αγγίζεται η ψυχή του ανθρώπου, γίνεται αφύπνιση του δυναμικού του, ώστε να οδηγηθεί στην αυτοπραγμάτωση. Λειτουργεί ως τρίτος δρόμος, όπου αυτή έρχεται σε επαφή με το πραγματικό-φανταστικό-συμβολικό πεδίο στη δομή του ψυχισμού.<sup>46</sup>

### ***Θεωρητικές προσεγγίσεις σήμερα***

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η μουσικοθεραπεία απευθύνεται σε όλη τη φύση του ανθρώπου και επηρεάζει πολλά επίπεδα συνείδησής του<sup>47</sup>. Αυτό σημαίνει ότι λειτουργεί ως μια « ψυχοθεραπευτική προσέγγιση σε όλα τα επίπεδα»<sup>48</sup>. Σήμερα, λοιπόν, στα πλαίσια των θεωριών για την προσωπικότητα του ατόμου επικράτησαν τρεις προσεγγίσεις . Η

---

<sup>44</sup> Guided Imagery and Music

<sup>45</sup> Ψαλτοπούλου Ντόρα, **Μουσικοθεραπεία: Ο τρίτος δρόμος**

<sup>46</sup> Ψαλτοπούλου Ντόρα, **Μουσικοθεραπεία: Ο τρίτος δρόμος**

<sup>47</sup> Ψαλτοπούλου Ντόρα, **Μουσικοθεραπεία: Ο τρίτος δρόμος**

<sup>48</sup> Ψαλτοπούλου Ντόρα, **Μουσικοθεραπεία: Ο τρίτος δρόμος**

πρώτη είναι η Ψυχαναλυτική, η οποία ασχολείται με την αιτία της ψυχοσωματικής κατάστασης του ανθρώπου έχοντας ως υλικό τις παρελθοντικές εμπειρίες του. Η δεύτερη είναι η Συμπεριφοριστική-Γνωστική, η οποία ασχολείται κυρίως με την ανθρώπινη συμπεριφορά, την επίδραση που δέχεται ο άνθρωπος από εξωτερικούς παράγοντες και την αναζήτηση λύσεων στα προβλήματά του. Και η τρίτη και σημαντικότερη προσέγγιση πάνω στην οποία βασίζεται και η μουσικοθεραπεία, είναι η Ουμανιστική. Αυτή η προσέγγιση η εστιάζει το ενδιαφέρον της στον άνθρωπο ως σύνολο – ψυχή,πνεύμα,νου- και δίνει έμφαση στο εδώ και τώρα.<sup>49</sup>

Η Ουμανιστική προσέγγιση στις τέχνες είναι η λεγόμενη ανθρωποκεντρική-πελατοκεντρική προσέγγιση του Carl Rogers. Ο Αμερικανός ψυχολόγος, ήταν ο πρώτος που αναφέρθηκε στη συγκεκριμένη θεραπευτική προσέγγιση. Θεωρείται ιδρυτής της ουμανιστικής ψυχολογίας. Θεωρούσε, ότι το σημαντικότερο είναι η θεραπεία να μην εστιάζει στα συμπτώματα του πελάτη, αλλά να έχει ως στόχο τον ψυχισμό του και να τον βοηθάει ώστε να ξαναφέρει στην επιφάνεια τον πραγματικό του εαυτό και τη δημιουργικότητά του. Τόνιζε ότι «μέσα απο αυτή την προσέγγιση ο θεραπευτής έχει τη δυνατότητα να εστιάσει στις σκέψεις και τα συναισθήματα που κρύβει ο πελάτης μέσα του και να αντιληφθεί με ποιόν τρόπο ο πελάτης βλέπει τον εαυτό του και τον κόσμο του». Ακόμα έλεγε ότι «Ο μόνος άνθρωπος που είναι πραγματικά μορφωμένος είναι εκείνος που έχει μάθει πώς να μαθαίνει και πώς να αλλάζει»<sup>50</sup>. Μέσα απο την ανθρωποκεντρική προσέγγιση το άτομο-πελάτης οφείλει να δημιουργήσει μια αυτοεικόνα, μια εικόνα διαφορετική απο τους άλλους. Αυτή η εικόνα θα δείχνει το ποιος είναι έτσι όπως θα ήθελε να δείχνει οτι είναι. Στόχος, λοιπόν, είναι να ξαναβρεί το δυναμικό του ώστε να μπορέσει να κινηθεί

---

<sup>49</sup> Ψαλτοπούλου Ντόρα

<sup>50</sup> <https://www.e-psychology.gr/diasimoi-psychologoi/1449-carl-rogers.html>

προς την δημιουργία της αυτοεικόνας του. Μέσα απο αυτό οδηγείται στην αυτοπραγμάτωση, στην αυτοϋποδοχή, γίνεται λειτουργικός, αποδέχεται τα συναισθήματά του, έχει επίγνωση και αυτογνωσία για τον ίδιο και το σημαντικότερο είναι, ότι βρίσκει μια κοινή πορεία με τα βιώματά του. Στη συγκεκριμένη προσέγγιση ο θεραπευτής δεν αξιολογεί ούτε βγάζει συμπεράσματα, αλλά ο πελάτης είναι αυτός που κινεί τα νήματα μέσα στη θεραπεία και την κατευθύνει ανάλογα με τις δικές του ανάγκες και δυνατότητες. Ο θεραπευτής επικεντρώνεται στο «εδώ και τώρα», στο εσωτερικό του πελάτη, προσπαθεί να δημιουργήσει μια σχέση εμπιστοσύνης, ασφάλειας, ώστε ο πελάτης να μπορέσει να εκφραστεί, να βγάλει συναισθήματα, που ίσως τον καταπιέζουν και να ξαναβρεί την εσωτερική γαλήνη που χρειάζεται. Η ουμανιστική προσέγγιση βασίζεται κυρίως «στο σεβασμό, στην αποδοχή και στην αυθεντικότητα», που δημιουργείται και υπάρχει ανάμεσα στο θεραπευτή και στον πελάτη. Με λίγα λόγια είναι μια προσέγγιση, η οποία θέτει ως κέντρο τον άνθρωπο-πελάτη και δίνει μεγάλη σημασία στη δόμηση του εαυτού του<sup>51</sup>.

### ***Δραματοθεραπεία - Μουσικοθεραπεία***

Πέρα όμως από αυτές τις προσεγγίσεις η μουσικοθεραπεία ανεξάρτητα αποτελεί μια τέχνη και μέσα της περιλαμβάνει κάθε μορφής τέχνη. Όπως θα αναφέρουμε στη συνέχεια, μέσα σε μια συνεδρία ζωγραφίζουμε, παίζουμε μουσική, φτιάχνουμε ιστορίες. Όλα αυτά αποτελούν εργαλεία της τέχνης. Η μουσικοθεραπεία, λοιπόν, συνδέεται και με έναν άλλον τομέα, τη Δραματοθεραπεία<sup>52</sup>. Η ετοιμολογία αυτής της λέξης προέρχεται από

---

<sup>51</sup><https://christostsantis.com/2014/12/17/%CF%87%CF%81%CE%AE%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%82-%CF%84%CF%83%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AE%CF%82-3/>  
<https://oiko.wordpress.com/2011/05/02/carl-rogers-1902-1987/>

<sup>52</sup> Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου Ράνια, **Δραματοθεραπεία-Μουσικοθεραπεία: η επέμβαση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία: θεωρίες, ασκήσεις, εφαρμογές (2009)**, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.2009

το ουσιαστικό δράμα, το ρήμα δράω-ώ και τη λέξη θεραπεία, που σημαίνει, ότι θεραπεύεται το δράμα της ψυχής. Αυτό είναι και το κοινό της στοιχείο με τη Μουσικοθεραπεία, έχουν ως στόχο και οι δύο με τη βοήθεια της τέχνης να θεραπεύσουν την ταραγμένη ψυχή ενός ανθρώπου, να ανακαλύψουν τη μαγεία που κρύβει μέσα του κάθε άνθρωπος και να τη βγάλουν προς τα έξω. Μέσα από το δράμα ο άνθρωπος ξεχνάει ό,τι του συμβαίνει και εκφράζεται ελεύθερα, χωρίς όρια, χωρίς λόγια. Στη τέχνη κυρίαρχο ρόλο παίζει η έκφραση και κατά συνέπεια και η φαντασία. Ανθρώπινα δημιουργικά στοιχεία, μια ιδέα, όπου η λογική την κάνει πράξη. Εκφράζει συναισθήματα, αναμνήσεις, όνειρα, φοβίες. Ακόμα, δημιουργεί μια γέφυρα με το παρελθόν συνδέοντάς το με το παρόν, δημιουργεί δρόμους για να επικοινωνήσουν οι άνθρωποι. Η τέχνη είναι κάτι μαγικό, σου δημιουργεί παράθυρα εκεί που νόμιζες ότι είχε γκρεμιστεί το σπίτι!

Ο John Ciard είχε πει « Η θεραπεία μέσω της τέχνης είναι η επιθυμία που αγνοήθηκε, ένα ποίημα που δε γράφτηκε, ένας χορός που δε χορέψαμε, μια κραυγή από το ανθρώπινο 'είναι' για μια πηγή χαράς που δεν ανέβλυσε»<sup>53</sup>. Στη ψυχοθεραπεία το ζητούμενο είναι να εκδηλωθεί και να αναπτυχθεί η δημιουργική δύναμη του ανθρώπου, κάτι που γίνεται μέσα από ενεργή συμμετοχή του πελάτη. Στη Δραματοθεραπεία, θεατρική δύναμη αποτελούν το παιχνίδι, τα όνειρα και η ονειροπόληση. Στα όνειρα δημιουργείται ένα προσωπικό, ιδιωτικό θέατρο για τον καθένα και απεικονίζει μόνο πράγματα που αφορούν αυτόν, που τα βλέπει. Η Δραματοθεραπεία στην ουσία είναι μια ψυχοθεραπευτική μέθοδος, όπως η μουσικοθεραπεία, όπου κυρίαρχο ρόλο παίζουν το δράμα και το θέατρο, φανταστικό ή πραγματικό. Βοηθάει τους ανθρώπους να ξεπερνάν τα προβλήματα της καθημερινότητας, να εκφράζουν συναισθήματα, να επικοινωνούν. Μπορεί να είναι πέρα από ομαδική και ατομική, διότι στην ατο-

---

<sup>53</sup> Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ράνια , **Δραματοθεραπεία-Μουσικοθεραπεία: η επέμβαση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία: θεωρίες, ασκήσεις, εφαρμογές (2009)**

μική ένας άνθρωπος μπορεί να φανταστεί τα απόντα μέλη και να δημιουργήσει κάτι δικό του με αυτά.

Τα κύρια μοντέλα της δραματοθεραπείας είναι η δημιουργία μιας ιστορίας, η χρήση ρόλων, το συνειρμικό, το τελετουργικό και το αισθητικό. Κυρίαρχο ρόλο παίζει το σώμα, διότι είναι ο αμεσότερος τρόπος για να αποκτήσουμε επαφή με τους υπόλοιπους. Ακόμα, υπάρχουν στοιχεία, φυσικά και συμβολικά. Το συμβολικό επιλέγεται τις περισσότερες φορές από τον πελάτη, διότι του είναι πιο εύκολο να εκφραστεί μέσα από αυτό. Μαθαίνουμε πολλά για την ανθρώπινη ψυχή μέσα από το συμβολικό κομμάτι. Η δουλειά του θεραπευτή είναι να καθοδηγεί τον πελάτη, να τον υποστηρίζει ή και να συγκρούεται μαζί του όταν χρειάζεται. Οφείλει, πάντα, να είναι ενημερωμένος για το ιστορικό υπόβαθρο του πελάτη του, αλλά και για το πολιτισμικό, διότι έτσι μπορεί να καταλάβει πολλά γι' αυτόν. Επομένως, καταλαβαίνουμε ότι η μουσικοθεραπεία και η Δραματοθεραπεία συνδέονται πάρα πολύ στενά και μπορούν μέσα σε μια συνεδρία να συνδυαστούν για ένα επιτυχημένο αποτέλεσμα.

### ***Πεδία εφαρμογής Μουσικοθεραπείας***

Πολλοί αναρωτιούνται που ακριβώς μπορεί να εφαρμοστεί η μουσικοθεραπεία. Η επίδραση της είναι μεγάλη σε άτομα με νοητική καθυστέρηση, αυτισμό, σε άτομα με παθολογικές και ψυχικές ασθένειες, με σωματικές ασθένειες και γενικά σε άτομα με «αποκλίνουσα» συμπεριφορά. Ωστόσο είναι μια μέθοδος που μπορεί να εφαρμοστεί όχι μόνο σε ασθενείς αλλά και σε οποιοδήποτε στάδιο του ανθρώπινου βίου. Δεν αφορά μόνο ανθρώπους που είναι ψυχικά άρρωστοι αλλά μπορεί να βοηθήσει και ένα «φυσιολογικό» άτομο να «δημιουργηθεί». Σημαντικό ρόλο παίζει στην ηλικία 0-20 ετών όπου το άτομο διαμορφώνει χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς του, διαμορφώνει την προσωπικότητά του, κάνει παρέες

και επικοινωνεί. Ο βαθμός που αναπτύσσεται κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός. Διαφέρει στην περίοδο ανάπτυξης, στο φύλο αλλά και στο «όν».

Στην εμβρυϊκή περίοδο το άτομο εκτίθεται σε ακουστικά ερεθίσματα, σε μουσικές, τραγουδάκια της μητέρας προς το αγέννητο παιδί, με αποτέλεσμα όλα αυτά να προκαλούν ορισμένες αντιδράσεις. Πάντα, όμως, προσέχουμε να μην εκτίθενται τα έμβρυα σε πολύ υψηλές συχνότητες έντασης διότι μπορεί να προκληθεί βλάβη αλλά και πιθανή αποβολή. Έπειτα, στη βρεφική ηλικία τα νανουρίσματα βοηθούν τα μωρά να ηρεμίσουν και να κοιμηθούν. Κάποιοι μάλιστα υποστηρίζουν ότι τα νανουρίσματα μπορούν να επηρεάσουν ένα βρέφος υποσεινήδητα και να διαμορφώσουν κάποιες ιδιαιτερότητες του χαρακτήρα τους. Ακόμα, ο ρυθμός της μουσικής βοηθάει και στο να περπατήσουν. Στη νηπιακή ηλικία τα παιδιά εισάγονται πλέον σε ένα μέρος άγνωστο, έξω από το οικείο σπίτι τους. Εδώ η μουσική λειτουργεί ως κίνητρο για ομαδικές δραστηριότητες, για επικοινωνία, για συνεργασία προκειμένου να αντιμετωπιστεί ο φόβος και το παιδί να αισθανθεί πιο άνετα. Αργότερα, στην παιδική-σχολική ηλικία, μέσα από τη μουσικοθεραπεία τα παιδιά αρχίζουν να συνειδητοποιούν τη σημασία της συνεργασίας, της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και δημιουργούν μαζί. Τέλος, μέσα σε μια σχολική τάξη υπάρχουν άτομα με κάποια προβλήματα δυσλεξίας, όπου η μουσικοθεραπεία μπορεί να τα βοηθήσει να βελτιωθούν αρκετά και να αποβάλλουν το αίσθημα την «μειονότητας».

Άλλη ηλικία που μπορεί να εφαρμοστεί η μουσικοθεραπεία είναι 18-60 ετών, δηλαδή στη περίοδο της ωριμότητας. Πλέον η μουσική δημιουργεί τη δική της γλώσσα, βοηθάει τους ανθρώπους να εξωτερικεύουν τον εσωτερικό συναισθηματικό τους κόσμο. Γίνεται διαμεσολαβητής μεταξύ των ανθρώπων που είναι αδύναμοι να εκφραστούν και να ανοιχτούν στον γύρω τους. Σε αυτή τη περίοδο μπορεί να συνδιαστεί και με τη ψυ-

χοθεραπεία, όπου ο ενήλικας με τη βοήθεια του θεραπευτή θα καταφέρει όχι μόνο να εκφραστεί αλλά και να συγκρίνει τα συναισθήματα αυτά με εκείνα που βιώνει καθημερινά. Αυτό θα τον βοηθήσει να συνειδητοποιήσει τα πραγματικά του προβλήματα, να τα διορθώσει αλλά και να σκέφτεται θετικά στη ζωή του.<sup>54</sup>

Η επόμενη ηλικία εφαρμογής της είναι η τρίτη ηλικία, δηλαδή από τα 60 χρόνια και μετά. Σε αυτή πλέον την ηλικία οι άνθρωποι εμφανίζουν διάφορα ψυχολογικά προβλήματα και ψυχικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη, άνοια, αλτσχάιμερ, διαταραχές άγχους, φοβίες για ότι πλησιάζει το τέλος. Ακόμα, υπάρχει μια παθητικότητα και μια αδράνεια με αποτέλεσμα η κίνηση να χάνει την αρχική της δύναμη, οι αντοχές λιγοστεύουν και πολλές φορές, μάλιστα, καταφεύγουν και σε καταχρήσεις προκειμένου να ξεχάσουν για λίγο όλα αυτά που τους ταλανίζουν. Πολλοί πέφτουν στις πλάτες των παιδιών τους ενώ άλλοι μπαίνουν σε γηροκομεία για να μη γίνονται βάρος, και όπως λένε « η ζωή σε ένα ίδρυμα ενισχύει την ατομικότητα». Η μουσικοθεραπεία βοηθάει στη συγκεκριμένη ηλικία να αναζωογονηθεί το πνεύμα και, γενικά, η ποιότητα της ζωής τους. Δημιουργείται ένα περιβάλλον οικείο, εξαλείφοντας το αίσθημα της μοναξιάς, βελτιώνονται οι κινητικές τους λειτουργίες και ευνοούνται οι διαπροσωπικές τους σχέσεις.<sup>55</sup> Παρατηρούμε λοιπόν ότι η μουσικοθεραπεία μπορεί να σταθεί και στα πιο απλά και καθημερινά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε δίνοντας μια ευχάριστη νότα και δύναμη για την αντιμετώπισή τους.

### ***Μουσικοθεραπευτής και μουσικοθεραπευτικές σχέσεις***

Για την επιτυχία και το θετικό αποτέλεσμα ,όμως, μιας συνεδρίας μουσικοθεραπείας, σε οποιαδήποτε ηλικία βρίσκεται ο πελάτης και οποιοδή-

---

<sup>54</sup> Μακρής, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία*. σελ. 110-117

<sup>55</sup> Μακρής, *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία*. σελ. 117-125



ποτε ψυχολογικό πρόβλημα και αν κουβαλάει, πολύ σημαντικό είναι η σχέση που αναπτύσσει ο ασθενής-πελάτης με τον μουσικοθεραπευτή.

Ο μουσικοθεραπευτής είναι το άτομο που με τη βοήθεια της μουσικής διευκολύνει τη θεραπευτική πορεία του πελάτη. Έχει εκπαιδευτεί πάνω σε αυτό, έχει γνώσεις απο διάφορους κλάδους που δουλεύουν με επίκεντρο τον άνθρωπο. Έχει γνώσεις κλινικής ψυχολογίας, φυσιολογίας, νοσηλευτικής και συμβουλευτικής. Γνώσεις πάνω στην γενική ψυχολογία (μνήμη, αντίληψη, σκέψη, συναισθήματα, ορμές), στην ψυχολογία της προσωπικότητας και των ατομικών διαφορών (ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου, εξήγηση διαφορετικών συμπεριφορών, ανάλυση προσωπικοτήτων). Ακόμα έχει θεωρητικές γνώσεις πάνω στα μοντέλα-προσεγγίσεις της μουσικοθεραπείας, βιωματικές σπουδές πάνω στον κλινικό αυτοσχεδιασμό. Πρέπει να έχει περάσει απο προσωπική ψυχανάλυση και κλινική πρακτική και εποπτεία. Επίσης πρέπει να έχει άριστες γνώσεις μουσικής, ικανότητες, γνώσεις μουσικών οργάνων και κυρίως να είναι κάτοχος πτυχίου ενός πολυφωνικού οργάνου (Πιάνο).

Στόχος του μουσικοθεραπευτή είναι να βοηθήσει τον πελάτη να λύσει κοινωνικά, πνευματικά, ψυχολογικά, συναισθηματικά εμπόδια. Χτίζει μια καλή επικοινωνία μαζί του, ενθαρρύνει το αίσθημα της ασφάλειας, είναι σαφής, ξεκάθαρος και δεν «συμπάσχει». Μεταδίδει πληροφορίες, ωθεί τον πελάτη στη δράση και δημιουργεί θετικές στάσεις. Ακόμα, προκαλεί τη σωματική αντίδραση και την έκφραση συναισθημάτων του πελάτη. Γεφυρώνει χάσματα που έχουν δημιουργηθεί μεταξύ του πελάτη και άλλων παραγόντων. Πρέπει να επιδρά πάνω στις διαθέσεις του πελάτη και στα συναισθήματά του, να εξαλείφει τα αρνητικά με τη βοήθεια της μουσικής. Κύρια στοιχεία του είναι η υπομονή, η κατανόηση, η διακριτικότητα, να έχει ενδιαφέρον που πηγάζει απο την καρδιά του, να είναι κοινωνικός, ηθικός, αυθεντικός, να έχει αντικειμενικότητα και να

νοιάζεται μόνο για τα αγαθά του επαγγέλματος. Κάθε θεραπευτής πριν ξεκινήσει τη θεραπεία οφείλει να γνωρίζει το ιστορικό κάθε πελάτη, από πού προέρχεται, τι πολιτισμικό σύστημα χρησιμοποιεί, τί τον προβληματίζει και τον εμποδίζει μέσα του. Αυτά θα τον βοηθήσουν στο να αντιδράει ανάλογα στις αντιδράσεις του πελάτη. Αν καταφέρει ο μουσικοθεραπευτής να χτίσει μια υγιή σχέση με τον πελάτη, μια σχέση ασφάλειας τότε το αποτέλεσμα της συνεδρίας θα είναι θετικό. Αν ένας θεραπευτής δε μπορέσει να δημιουργήσει στον πελάτη το αίσθημα ασφάλειας και οικειότητας τότε ο πελάτης δε θα μπορέσει να εκφραστεί με αποτέλεσμα να μη καταφέρει να διορθώσει τυχόν εμπόδια ψυχοκοινωνικά.

Η βασική αρχή μιας θεραπείας είναι να απαλαχθεί ο ασθενής από τα οδυνηρά γεγονότα που υπάρχουν στη συνείδησή του. Αυτό μπορεί να συμβεί μέσω των ηχητικών μουσικών δονήσεων. Ένας μουσικοθεραπευτής πρέπει να υποστηρίζει αυτή την προσπάθεια του πελάτη να ξεφύγει από το νόσημα. Κύριος στόχος του θεραπευτή είναι να επιλέγει κατάλληλη μουσική η οποία θα ταιριάζει με την ψυχική διάθεση στην οποία βρίσκεται ο πελάτης εκείνη τη στιγμή, ώστε να ταυτιστεί ο πελάτης με τη μουσική, να χαλαρώσουν οι αντιστάσεις του ψυχισμού του προκειμένου να έρθει πιο ομαλά η ψυχολογική και σωματική εξέλιξη της κατάστασής του.

### ***Βιωματικές δραστηριότητες***

Πριν αναφερθώ, όμως, στο κομμάτι των ψυχικών ασθενειών, θα ήθελα να αναφερθώ και σε κάποιες τεχνικές που χρησιμοποιούμε στη μουσικοθεραπεία. Θα αναφέρω ορισμένα παραδείγματα, σύμφωνα με την εμπειρία που είχα από ένα κύκλο σεμιναρίων με την Ντόρα Ψαλτοπούλου. Η πρώτη και βασική τεχνική που χρησιμοποιούμε σε μια συνεδρία είναι το *mirroring* ή αλλιώς καθρέφτης. Στη συγκεκριμένη τεχνική βρίσκομαι εκεί

που είναι ο πελάτης. Δουλεύω στο «εδώ» και «τώρα». Παρατηρώ τις κινήσεις του, την αναπνοή του και αποδίδω μουσικά αυτό που παίρνω από την ύπαρξή του εκείνη τη στιγμή. Δε γίνομαι ένα με τον πελάτη, δε κάνω κυριολεκτικά ότι κάνει. Για παράδειγμα σε ένα παιδί με υπερκινητικότητα, άμα τρέξει δε θα τρέξω κι εγώ, αλλά θα αποδώσω αυτή την ένταση που προκαλεί αυτή η πράξη, μέσα από τη μουσική. Σιγά σιγά ο πελάτης θα αρχίσει να συνδέεται μαζί μας διότι θα νιώσει ασφάλεια. Θα νιώσει αποδοχή, ότι υπάρχει. Βλέπει τον εαυτό του να βλέπεται και έτσι μπορεί να αρχίσει να ελέγχει το περιβάλλον του και να επικοινωνεί. Στην περίπτωση που ο θεραπευτής παίζει σε κάποιο μουσικό όργανο, καλό είναι να παίζει σε ξεχωριστό όργανο ο πελάτης, αν επιθυμήσει να δοκιμάσει και αυτός να παίζει. Αυτό πρέπει να γίνει για να διαχωρίσουν τους εαυτούς τους. Παίζοντας στο ίδιο όργανο ορίζεται ως «μήτρα», δηλαδή ο πελάτης θα έχει την αίσθηση, ότι είναι «ένα» με το θεραπευτή και ότι είναι ο «πλακούντας» που αναζητάει από τη στιγμή που γεννήθηκε, δηλαδή το άλλο του μισό για τον συμπληρώσει. Αυτό δε θέλουμε να συμβεί, διότι επιζητούμε την ανεξαρτητοποίηση του πελάτη. Σε γκρουπ, δηλαδή ομαδική συνεδρία, το mirroring, ή καθρέφτης, βοηθάει πάρα πολύ. Ο θεραπευτής μπορεί να συνδυάσει τα διαφορετικά άτομα παίζοντας διαφορετική νότα (ταυτόχρονα) για τον καθένα, μπορεί από κάποιον να πάρει το ρυθμό, από άλλον το ύψος της φωνής, από άλλον τη χροιά, τη κλίμακα, τη διάθεση και με αυτόν τον τρόπο να καθρεφτίσει όλα τα άτομα και αυτό οδηγεί στο δέσιμο της ομάδας και στην επικοινωνία παρ' όλες τις διαφορίες. Όλοι αισθάνονται ότι υπάρχουν και ότι μπορούν να συνυπάρξουν. Εξάλλου η μουσική έχει αυτό το χάρισμα, μπορεί να καθρεφτίσει τους πάντες και τις διάφορες διαθέσεις που μπορεί να αιωρούνται πλάι της.

Στο mirroring υπάρχουν δύο πράξεις. Το ένα είναι το holding, δηλαδή κρατώ, που γίνεται στην αρχή. Εδώ ο θεραπευτής κάνει ότι κάνει ο πελάτης, όπως είπαμε παραπάνω. Σιγά σιγά ,όμως, καθώς κρατάει και αποδίδει αυτό που παίρνει από τον πελάτη, περνάει και καινούρια στοιχεία μέσα σε αυτά που παίζει. Με αυτό τον τρόπο περνάμε στο containing, δηλαδή φτιάχνω. Εδώ ο θεραπευτής αρχίζει να δίνει νόημα, να δημιουργεί κάτι πάνω σε αυτό που κάνει ο πελάτης. Για παράδειγμα όταν ο μουσικοθεραπευτής παίζει στο πιάνο αποδίδοντας ότι λαμβάνει, σε αυτή τη φάση παράλληλα με αυτό μπορεί να προσθέσει αρμονίες, πάντα όμως βασισμένες σε αυτό που παίρνει από τον πελάτη. Από αυτό μπορεί να δημιουργηθεί και κάποιο κομμάτι το οποίο θα τον αγγίζει.

Μια άλλη τεχνική που μπορούμε να ακολουθήσουμε μέσα σε μια συνεδρία είναι η αλλαγή. Τι εννοούμε ,όμως, με αυτό; Στη δεκτική μουσικοθεραπεία πολλές φορές υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι θα ήθελαν μια αλλαγή στη ζωή τους. Να αλλάξουν μια συνήθεια, να αλλάξουν κάτι πάνω τους εξωτερικά και εσωτερικά. Αυτό γίνεται , αρχικά, βάζοντας μια μουσική χωρίς λόγια ως background music. Η μουσική πρέπει να είναι τέτοια ώστε να μην αποσπά τον πελάτη από το 'ταξίδι' που ετοιμάζεται να κάνει και να τον βοηθάει στο να χαλαρώσει. Στη συνέχεια, ζητάμε από τον πελάτη να κλείσει τα μάτια και να χαλαρώσει. Αφού χαλαρώσει ξεκινάει και μουσική και εμείς προσπαθούμε να τον οδηγήσουμε σε βαθύτερα επίπεδα του ψυχισμού. Εκεί βρίσκεται ένα ποτάμι, όπου από τη μια μεριά βρίσκεται αυτός και από την άλλη ο Άλλος εαυτός του, ο αλλαγμένος. Ζητάμε να κοιτάξει προσεκτικά τον Άλλον εαυτό του και αν θελήσει να τον πλησιάσει. Ο κάθε άνθρωπος λειτουργεί διαφορετικά. Άλλοι μπορεί να μη βλέπουν τίποτα στην άλλη όχθη του ποταμού, άλλοι να θέλουν να τρέξουν κοντά στον αλλαγμένο τους εαυτό, άλλοι να φοβούνται να πλησιάσουν. Όλα αυτά φανερώνουν πράγματα για το χαρα-

κτήρα τους, την ψυχосύνθεση τους. Βγάζει στην επιφάνεια φόβους που κρύβονταν καλά τόσο καιρό, αλλά και επιθυμίες που ήταν αδύνατον να εκφραστούν. Ακόμα και ο τρόπος με τον οποίο θα περάσει ο πελάτης το ποτάμι για να φτάσει απέναντι δείχνει πολλά. Δεν είναι απλά ένα ‘ταξίδι’ στα βαθύτερα επίπεδα του ψυχισμού, αλλά είναι ένας τρόπος να απαλλαγθεί ο πελάτης από ό,τι τον βαραίνει. Σκοπός είναι η αλλαγή. Μπορεί να χρειαστεί χρόνος αρκετός. Ακόμα, μπορεί σε κάθε συνεδρία να χρειάζεται αλλαγή της μουσικής. Η μουσική επιλέγεται ανάλογα με τις ανάγκες του πελάτη.

Η τεχνική role playing, δηλαδή κατανομή και παίξιμο ρόλων, είναι εξίσου πολύ αποτελεσματική. Εδώ ο θεραπευτής ζητά από τον πελάτη να ακούει τη μουσική και να της επιτρέπει να τον οδηγεί εκείνη. Ο πελάτης φέρνει στη μνήμη του εικόνες, ανάλογα με την επίδραση της μουσικής. Όταν επανέλθει στην πραγματικότητα, ο πελάτης μπορεί να αποτυπώσει πάνω στο χαρτί αυτό που του ήρθε στο μυαλό κατά τη διάρκεια της καθοδήγησης. Δεν επιδιώκουμε το σχηματισμό ενός πορτραίτου, αλλά μια ζωγραφιά που πηγάζει μέσα από τον ίδιο, ακόμα και αν αυτό είναι δύο γραμμές. Στη συνέχεια, παροτρύνουμε τον πελάτη, αν θέλει, να αποδώσει και μουσικά αυτό που ζωγράφησε. Σε κάθε ρόλο που υπάρχει πάνω στη ζωγραφιά του, δίνει και ένα όργανο που επιθυμεί. Αν βρίσκεται σε γκρουπ, ο πελάτης μπορεί να επιλέξει και τα άτομα που θα παίξουν τους συγκεκριμένους ρόλους στα όργανα.. Μπορούμε αν θέλουμε, αντί να μας ζωγραφίσει αυτό που βίωσε, να μας δημιουργήσει μια ιστορία. Για κάθε στοιχείο της ιστορίας να διαλέξει ο πελάτης ένα όργανο και να παίξει. Όταν δημιουργούμε μια ιστορία έχουμε ως στόχο ο πελάτης να έρθει αντιμέτωπος με φόβους και λάθη και να μπορέσει να τα διορθώσει. Γι’ αυτό το λόγο στη συνέχεια ζητάμε από το πελάτη να επικεντρωθεί σε κάθε πρόβλημα που μπορεί να αντιμετωπίζει κάποιος πρωταγωνιστής της ι-

στορίας και να τον βοηθήσει, να του δώσει δηλαδή λύσεις, ώστε να το ξεπεράσει. Στην ουσία επικεντρώνεται στα προβλήματά του και προσπαθεί να βρει λύσεις. Ακόμα, σκιαγραφώντας τους ήρωες μπορεί να αποδεχτεί ορισμένα θετικά χαρακτηριστικά, τα οποία μέχρι τότε δε μπορούσε να διακρίνει.

Ποικιλία τεχνικών υπάρχουν, οι οποίες εμπλουτίζουν μια συνεδρία και οδηγούν τον πελάτη σε θεραπευτικά αποτελέσματα. Αυτοσχεδιασμοί πάνω σε πεντατονικές κλίμακες, τραγούδια, συνθέσεις, υπνωτισμοί και άλλα πολλά χρησιμοποιούνται στα πλαίσια της μουσικοθεραπείας. Δεν είναι, όμως, όλες οι τεχνικές κατάλληλες για κάθε τύπου ασθενή. Μπορεί να χρειαστούν κάποιες διαφοροποιήσεις προκειμένου να ταιριάζουν στον καθένα. Στη δική μου εργασία, όμως, πέρα από τα βασικά στοιχεία της μουσικοθεραπείας, θα αναφερθώ και στην ψυχιατρική μουσικοθεραπεία, δηλαδή στη μουσικοθεραπεία που εφαρμόζεται πάνω σε άτομα με ψυχικές διαταραχές και ιδίως με σχιζοφρένεια.

### **3. Ψυχικές ασθένειες**

#### ***Ορισμός***

Σε κάθε πολιτισμό υπάρχουν κάποια όρια και κάποια κριτήρια τα οποία είναι αποδεκτά για τις συμπεριφορές των ανθρώπων. Κάποιοι άνθρωποι όταν ξεπερνούν αυτά τα όρια, ξεφεύγουν και γενικά δε συμβαδίζουν με τις αποδεκτές συμπεριφορές, εμφανίζουν τη λεγόμενη «αποκλίνοσα και διαταραγμένη συμπεριφορά». Ποια όμως είναι αυτά τα χαρακτηριστικά που καθιστούν έναν άνθρωπο διαταραγμένο;<sup>56</sup> Αρκούν αυτά να εμφανιστούν μια φορά ή πρέπει να έχουν κάποια διάρκεια για να θεωρηθούν επικίνδυνα;

---

<sup>56</sup> Μακρής, *Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία* σελ. 138

Δεν υπάρχει ακριβής ορισμός για την «αποκλίνουσα συμπεριφορά» διότι υπάρχουν πολλά χαρακτηριστικά που εμφανίζονται αλλά όχι σε όλες τις διαταραχές. Σύμφωνα με το DSM-IV, το οποίο είναι παγκοσμίως το διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο των ψυχικών ασθενειών, είναι ένα βοήθημα που μας κατατάσσει τις ασθένειες και μας παρουσιάζει κάποια από τα συμπτώματα που αυτές παρουσιάζουν, ο όρος «αποκλίνουσα και διαταραγμένη συμπεριφορά» ορίζεται ως «ένα κλινικά σημαντικό συμπεριφορικό ή ψυχολογικό σύνδρομο ή μοτίβο που εμφανίζει κάποιος, το οποίο συνδέεται με δυσφορία, ή αναπηρία ή αυξημένο κίνδυνο οδύνης, θανάτου, πόνου ή μείωση ελευθερίας του ατόμου. Το σύνδρομο ή μοτίβο δεν πρέπει να αποτελεί μια αναμενόμενη ή πολιτισμικά αποδεκτή αντίδραση σε ένα γεγονός, όπως ο θάνατος κάποιου αγαπημένου προσώπου. Όποια κι αν είναι η αρχική αιτία, πρέπει στη παρούσα περίπτωση να θεωρηθεί εκδήλωση συμπεριφορικής, ψυχολογικής ή βιολογικής δυσλειτουργίας του ατόμου»<sup>57</sup>. Με λίγα λόγια, η ψυχική διαταραχή χαρακτηρίζεται από τέσσερα βασικά χαρακτηριστικά, τη δυσφορία, την αναπηρία, τη δυσλειτουργία και την παραβίαση κοινωνικής νόρμας. Κανένα, όμως, από τα παραπάνω χαρακτηριστικά δε μπορεί να εμφανιστεί και να σταθεί μόνο του ως σύμπτωμα για την ψυχική διαταραχή. Η απόκλιση θα προσδιοριστεί με την ταυτόχρονη εμφάνιση ποικίλων χαρακτηριστικών.

### ***Χαρακτηριστικά Διαταραχών***

Ας εξετάσουμε τα παραπάνω χαρακτηριστικά πιο διεξοδικά για να αντιληφθούμε επακριβώς, πότε ένας άνθρωπος θεωρείται διαταραγμένος. Το πρώτο χαρακτηριστικό που αναφέρεται ως σύμπτωμα για κάποιες διαταραχές είναι η προσωπική δυσφορία. Τί σημαίνει όμως αυτό; Κάποιος άνθρωπος εξαιτίας μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς του μπορεί έχει δυσφορία ως προς αυτήν. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να πα-

---

<sup>57</sup> A.M.KRING & G.C.DAVISON , *Ψυχοπαθολογία*, GUTENBERG: Αθήνα.2010

ρουσιάζει μια δυσκολία ως προς την ομιλία του και αυτό να του προκαλεί δυσφορία επειδή οι γύρω του τον κοροϊδεύουν. Άνθρωποι με διαταραχές άγχους και διάθεσης εμφανίζουν το συγκεκριμένο σύμπτωμα, διότι νιώθουν ενοχή για τη συμπεριφορά τους. Το άλλο χαρακτηριστικό είναι η αναπηρία. Ακούγοντας αυτή τη λέξη, το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό είναι κάποιο είδος αναπηρίας είτε σωματικό είτε σε διανοητικό-πνευματικό επίπεδο. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, για την ψυχική ασθένεια, η αναπηρία είναι η «μείωση της λειτουργικότητας ενός ανθρώπου πάνω σε έναν σημαντικό τομέα στη ζωή του».<sup>58</sup> Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος που κάνει κατάχρηση ουσιών αντιμετωπίζει μεγάλα προβλήματα ως προς την επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους, αλλά και ως προς το περιβάλλον εργασίας του ή ακόμα και ως προς την κοινωνία. Ακόμα και η απόρριψη, η φοβία μπορούν να μειώσουν τη λειτουργικότητα ενός ατόμου στην καθημερινή του ζωή. Το επόμενο χαρακτηριστικό της ψυχικής διαταραχής είναι η παραβίαση κοινωνικής Νόρμας. Αυτό αναφέρεται στους κανόνες που έχει θέσει η κοινωνία για τις συμπεριφορές των ατόμων, τι θεωρείται σωστό-λάθος, αποδεκτό ή μη, καλό-κακό. Από μικρή ηλικία μαθαίνουμε αξίες, ήθη, ακούμε απόψεις, γνώμες, που μας εισάγουν στο πλαίσιο μιας δομημένης κοινωνίας διδάσκοντάς μας τα όρια που πρέπει να ακολουθούμε. Ένα άτομο με απόκλιση παραβιάζει αυτά τα όρια χωρίς σκέψεις και ενοχές. Για παράδειγμα, άτομα που ακούνε φωνές, που παραμιλάνε, που έχουν ψευδαισθήσεις, θεωρούνται αποκλίνοντα διότι παραβιάζουν τους αποδεκτούς σε όλους κοινωνικούς κανόνες. Όμως είναι πολύ σημαντικό όταν εξετάζουμε μια διαταραγμένη προσωπικότητα να λαμβάνουμε υπόψιν μας και το πολιτισμικό πλαίσιο από το οποίο προέρχεται γιατί ορισμένοι κανόνες είναι αποδεκτοί από μια κοινωνία ενώ από μια άλλη όχι. Και τέλος, το τέταρτο χαρακτηριστικό είναι η δυσλειτουργία του ατόμου. Αυτή αναφέρεται ως επίσημα δυσ-

---

<sup>58</sup> A.M.King & G.C.Davison, **Ψυχοπαθολογία**



λειτουργία και συνδέεται με κάποια από τα προηγούμενα χαρακτηριστικά, όπως η παραβίαση κοινωνικών κανόνων, και επεξηγείται ως η αδυναμία κάποιου ανθρώπου να εκτελέσει κάτι λόγω κάποιων παραγόντων.<sup>59</sup>

Δεν είναι απαραίτητο σε έναν άνθρωπο να εμφανιστούν ταυτόχρονα όλα τα χαρακτηριστικά για να διαγνωστεί διαταραγμένη προσωπικότητα. Αρκούν δύο από αυτά να κάνουν την εμφάνισή τους. Βέβαια, κάθε άνθρωπος λόγω των δυσκολιών που αντιμετωπίζει στην καθημερινότητά του μπορεί να παρουσιάσει κάποια από τα παραπάνω κριτήρια. Αυτό δε σημαίνει ότι κατατάσσεται σε κάποια ψυχική διαταραχή.<sup>60</sup> Πολλοί άνθρωποι είναι κυκλοθυμικοί στη ζωή τους, άλλοι περνάνε περιόδους δύσκολες και αντιδρούν ανάλογα, άλλοι απογοητεύονται από κάποια πράγματα και εμφανίζουν καταθλιπτική συμπεριφορά. Όλα αυτά όμως δεν είναι ισχυρά κριτήρια για να πούμε ότι ένας άνθρωπος παρουσιάζει κάποια μορφή ψυχικής ασθένειας. Η ψυχική ασθένεια έπεται όταν τα συμπτώματα αυτά της διαταραχής παρουσιάζουν μεγάλη συχνότητα, διάρκεια και ένταση και ανάλογα με τις συνθήκες που τα επηρεάζουν. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος που παρουσιάζει μια καταθλιπτική συμπεριφορά, όταν αυτή η συμπεριφορά εμφανίζεται συχνά, για πολλούς μήνες και σε μεγάλη ένταση με αποτέλεσμα αυτός ο άνθρωπος να μη δύναται να λειτουργήσει, να έχει παραιτηθεί απ' όλα, τότε αυτός ο άνθρωπος εμφανίζει μια διαταραχή που τον οδηγεί σε αποκλίνουσα συμπεριφορά.

Η κατηγορία αυτή, των ψυχικών ασθενειών, αναφέρεται σε όλες τις ηλικίες και έχει σχέση με την αδυναμία κάποιων ανθρώπων να αντιληφθούν την πραγματικότητα, να επικοινωνήσουν και γενικά να συσχετιστούν με άλλους ανθρώπους. Παρατηρείται διαταραχή του νου, της διάθεσης, της οπτικής του για τον εαυτό του. Εμφανίζονται εμμονές και ψυ-

---

<sup>59</sup> A.M.Kring & G.C.Davison, **Ψυχοπαθολογία**

<sup>60</sup> A.M.Kring & G.C.Davison, **Ψυχοπαθολογία**

χαναγκαστικές συμπεριφορές. Οι άνθρωποι χάνουν την ελευθερία τους, ζουν μέσα σε ένα κόσμο φανταστικό, χωρίς όρια και κανόνες, σε έναν κόσμο πολύ μακριά από την πραγματικότητα, που όλο αυτό μπορεί να οδηγήσει και σε τάσεις αυτοκτονίας.

### ***Κατηγοριοποίηση διαταραχών***

Κατά καιρούς έχουν γίνει έρευνες και πρακτικές ώστε να ταξινομηθούν οι ψυχικές διαταραχές. Ο Coleman πίστευε ότι ανάλογα με την διάρκεια, τη ποιότητα και το βάθος της ψυχικής διαταραχής, τις χωρίζουμε σε ψυχώσεις και νευρώσεις. Σύμφωνα με τον Freud η νεύρωση είναι όταν ένας άνθρωπος έχει συσσωρευμένο άγχος ή έχει μια απωθημένα επιθυμία που δεν έχει εκφράσει ακόμα και βιώνει έναν ψυχικό πόνο. Η νεύρωση όμως δε μπορεί να θεωρηθεί ασθένεια σύμφωνα με πολλούς επιστήμονες διότι δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη νοσολογία. Αντιθέτως, η ψύχωση έχει σχέση με την αλλοίωση της σχέσεις του ανθρώπου με την πραγματικότητα, υπάρχουν εμμονές, ψευδαισθήσεις, παραλυτικές ιδέες και φαντασιώσεις. Υπάρχουν ασθένειες με διαταραχή προσωπικότητας οι οποίες εμφανίζουν ψυχωτικά συμπτώματα, και αυτές θεωρούνται ασθένεια. Εκτός από τον Coleman πολλοί ήταν αυτοί που προσπάθησαν να ταξινομήσουν τις ψυχικές διαταραχές. Έχουμε την κατάταξη από το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, από το DSM και από το ICD. Πέρα όμως απ' όλες αυτές τις κατατάξεις σημαντική ήταν η συνεισφορά του DSM καθώς υπήρχε για κάθε διαταραχή συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που παρατηρήθηκαν μετά από πολλές μελέτες περίπτωσης<sup>61</sup>.

### ***Μουσικοθεραπεία***

Στη μουσικοθεραπεία τα πράγματα είναι περισσότερο ασαφή για τις ψυχικές διαταραχές, στο πώς δηλαδή χρησιμοποιείται κλινικά η μουσική

---

<sup>61</sup> Μακρής, *Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία*

ώστε να δημιουργηθεί μια θεραπευτική σχέση για να υπάρξει επίτευξη των στόχων. Γενικά, όπως ειπώθηκε και παραπάνω, δεν υπάρχουν καλούπια για κάθε ασθενή. Δεν είναι σαν το φάρμακο που είναι ίδιο για όλους, όσους παρουσιάζουν συμπτώματα, που κατατάσσονται στην ίδια διαταραχή. Η μουσικοθεραπεία λειτουργεί, ως φάρμακο, που αντιστοιχεί στον καθένα ξεχωριστά. Το δημιουργούμε μαζί με τον πελάτη προκειμένου να θεραπεύσει τον δικό του ψυχισμό. Έχει αποτέλεσμα μόνο όταν συνδυάζει με εξαιρετο τρόπο μουσική, προσωπικότητα και ανάγκες του πελάτη, διότι σε κάθε συνεδρία αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι η αγωγή να ανταποκρίνεται σε αυτόν, να βγαίνει από μέσα του, ώστε στο τέλος να μπορέσει να γιατρέψει το ψυχισμό του. Συνεπώς, δε μπορούμε να μιλήσουμε για συγκεκριμένη μεθοδολογία που ακολουθούμε στη μουσικοθεραπεία για κάθε περίπτωση. Πάντα υπάρχει κάποια βάση, ένα θεωρητικό μοντέλο πάνω στο οποίο ο θεραπευτής χτίζει τη συνεδρία με τον κατάλληλο τρόπο προκειμένου να υπάρξει κάποιο αποτέλεσμα. Το σημαντικότερο απ' όλα, όμως, είναι ο πελάτης να επιθυμεί να συμμετάσχει σε μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες, διότι αν δε το επιθυμεί, το θετικό αποτέλεσμα δε θα υπάρξει ποτέ.

Υπάρχουν κάποιες θεωρητικές προσεγγίσεις, όπως αναφέραμε στο προηγούμενο κεφάλαιο, όπου ο κάθε μουσικοθεραπευτής εκπαιδεύεται σε μία ή και σε περισσότερες από αυτές ακολουθώντας στις συνεδρίες του το συγκεκριμένο μοντέλο. Η εκπαίδευση αυτή διαρκεί χρόνια και είναι αρκετά απαιτητική. Όπως αναφέραμε και στο προηγούμενο κεφάλαιο αυτές οι θεωρίες είναι η Ψυχοδυναμική, η Συμπεριφοριστική, η Γνωστική και η Ουμανιστική<sup>62</sup>. Η Ψυχοδυναμική ή αλλιώς ψυχαναλυτική προσέγγιση έχει να κάνει περισσότερο με τις απωθημένες ορμές, που έχει ένα άτομο, καθώς και με τα βιώματα που έχει από τη παιδική του ηλικία,

---

<sup>62</sup> Μακρής, Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία

τα οποία όλα μαζί διαμόρφωσαν την συμπεριφορά του. Στα πλαίσια της συνεδρίας ο θεραπευτής προσπαθεί με τη βοήθεια της μουσικής να οδηγήσει το υποσυνείδητο του πελάτη σε μια λύτρωση, να εκφράσει ό,τι απωθημένο συναίσθημα έχει μέσα του και να περάσει στην ενδυνάμωση του «εγώ» του. Αυτό μπορεί να γίνει με αυτοσχεδιασμούς, με παίξιμο κάποιου μουσικού οργάνου, με το τραγούδι, με την αφήγηση ιστοριών από τον ασθενή προκειμένου να μπει στο ρόλο για αλλαγή. Η Συμπεριφοριστική προσέγγιση είναι η προσπάθεια αλλαγής της συμπεριφοράς ενός ατόμου ώστε το άτομο να μπορέσει να σταθεί στο περιβάλλον με δύναμη. Αυτή η αλλαγή γίνεται με τη στήριξη του θεραπευτή αλλά και με την εκούσια συμμετοχή του πελάτη. Στη συνεδρία ο θεραπευτής μπορεί να προσπαθήσει με τη βοήθεια της μουσικής να οδηγήσει τον πελάτη στην επιθυμητή αλλαγή, χρησιμοποιώντας ήχους και μουσικές δραστηριότητες, οι οποίες θα επιδρούν πάνω στον πελάτη και θα οδηγήσουν τη συμπεριφορά του προς το επιθυμητό αποτέλεσμα. Η Γνωστική προσέγγιση βοηθάει τον πελάτη να αναζητήσει τρόπους για να επιλύσει τα προβλήματά του. Να αντιληφθεί τις παθογόνες σκέψεις του και να ψάξει πως αυτές επηρεάζουν τη καθημερινότητά του ώστε σιγά-σιγά να μπορέσει να υιοθετήσει υγιείς τρόπους και να τις αντιμετωπίσει. Αυτό μέσα σε μια συνεδρία μουσικοθεραπείας μπορεί να γίνει με τη σύνθεση λυρικών ποιημάτων, ή τη σύνθεση ιστοριών ή αναζητώντας τραγούδια όπου το περιεχόμενο των στίχων να αντικατοπτρίζει τα συναισθήματα του πελάτη. Η Ανθρωπιστική προσέγγιση ή αλλιώς Ουμανιστική, θέτοντας στο επίκεντρο όλων τον πελάτη δημιουργεί μια σχέση, θεραπευτή – πελάτη, εκτίμησης και σεβασμού. Ο θεραπευτής κατανοεί τις σκέψεις και τα συναισθήματα του πελάτη και μέσα από τις μουσικές εμπειρίες βρίσκει νόημα ξανά στη ζωή του. Αυτό γίνεται με το *mirroring*, που όπως αναφέραμε είναι το λεγόμενο καθρέφτισμα του πελάτη, αλλά και με όλες τις προηγούμενες δραστηριότητες που ανέφερα, στοχεύοντας στο πώς ο πελάτης

μπορεί να ζήσει καλύτερα με αυτά που ήδη έχει, επικεντρωμένος στο «εδώ και τώρα». Η μουσική είναι πολυποίκιλη και όλοι μπορούν να βρουν αυτό που θα τους εκφράσει περισσότερο. Μια ακόμα προσέγγιση που δημιουργήθηκε αργότερα, και η οποία έχει πολύ καλά αποτελέσματα στα άτομα με ψύχωση είναι η Transpersonal. Αυτή η προσέγγιση είναι κάτι σαν διαλογισμός. Με τη βοήθεια της μουσικής προτρέπουμε τον πελάτη να χαλαρώσει και να αφηθεί ελεύθερος. Μπαίνουμε σε ένα άλλο επίπεδο, στο επίπεδο του υποσυνείδητου και εκεί προσπαθούμε να δουλέψουμε με τα συναισθήματα και τις σκέψεις του πελάτη. Μέσα από αυτή τη διαδικασία φτάνουμε στην υπέρβαση και οδηγούμαστε στη λεκτική επικοινωνία με άλλους. Στη μουσικοθεραπεία, όμως, βασιζόμαστε στο ουμανιστικό μοντέλο, δουλεύουμε με αυτό. Αν κάποιος μουσικοθεραπευτής έχει εκπαιδευτεί πέρα από αυτό και σε άλλη θεωρία τότε μπορεί να χρησιμοποιήσει στοιχεία και από εκείνη, αλλά κατά βάσει κυριαρχεί η Ουμανιστική.

### ***Δραματοθεραπεία - Μουσικοθεραπεία***

Όπως αναφέραμε και παραπάνω, η μουσικοθεραπεία έχει πολλά κοινά με τη δραματοθεραπεία. Στις ψυχικές διαταραχές η δραματοθεραπεία κινείται σε δομημένα πλαίσια. Δουλεύουν πάνω στη δημιουργία μιας θεατρικής παράστασης, αλλά πρέπει να τονίζεται ότι είναι παράσταση. Δημιουργούν ρόλους στην ιστορία, οι οποίοι βγαίνουν από τη καθημερινότητά τους. Συχνά οι άνθρωποι υιοθετούν ρόλους στην καθημερινή τους ζωή προκειμένου να εκφραστούν πιο ελεύθερα μέσα από αυτούς. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και εδώ, οι πελάτες υιοθετούν ρόλους στη παράσταση οι οποίοι γίνονται μέσο για εξερεύνηση προσωπικού εαυτού.

## Συνεδρίες

Σε μια μουσικοθεραπευτική συνεδρία με άτομα ψυχικών διαταραχών, ο μουσικοθεραπευτής μπορεί να έχει και άλλον γιατρό μαζί του, είτε ίδιας ειδικότητας, είτε διαφορετικής. Αυτό εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Αρχικά από το νοσοκομείο, το χώρο, τους ασθενείς και το στάδιο της διαταραχής τους. Όταν ο μουσικοθεραπευτής δεν είναι μόνος του μέσα στη συνεδρία, βοηθάει περισσότερο, γιατί έτσι ο πελάτης θα αισθάνεται, ότι δεν υποστηρίζεται μόνο από το μουσικοθεραπευτή, αλλά και από τους υπόλοιπους γιατρούς. Δηλαδή θα αισθανθεί οικεία, θα νιώσει μια ασφάλεια και μια αποδοχή και από τους άλλους. Αυτό μπορεί να φέρει αποτέλεσμα και στη δουλειά των υπολοίπων. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος, ο οποίος δε μιλάει, δεν αφήνει κανέναν να τον ακουμπήσει, γίνεται πολύ συχνά επιθετικός, μέσα από τη μουσικοθεραπεία βλέποντας τη συμμετοχή και του υπόλοιπου προσωπικού που τον φροντίζουν, μπορεί να φτάσει σε σημείο πράγματα που δεν επέτρεπε πριν, τώρα να τα επιτρέψει. Είναι, λοιπόν, καθήκον όλων των γιατρών να γνωρίζουν τη βασική δουλειά που γίνεται στη μουσικοθεραπεία, να γνωρίζουν τις βασικές τεχνικές που ακολουθεί ένας μουσικοθεραπευτής. Αυτό γίνεται για να κατανοήσουν και οι υπόλοιποι τη σημαντικότητα αυτής της ειδικότητας και να παροτρύνουν τους ασθενείς να δοκιμάσουν αυτό το όμορφο «ταξίδι».

Η ψυχιατρική μουσικοθεραπεία είναι αποτελεσματική όταν υπάρχει συμμετοχή, παρακολούθηση και επιθυμία για αλλαγή. Πολλές φορές, ασθενείς, οι οποίοι είναι πολύ ενθουσιασμένοι από τις συνεδρίες διευκολύνουν τους άλλους ασθενείς που δυσκολεύονται, να μπουν στο δωμάτιο, που κυριαρχεί η μουσική. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, διότι αρχίζει να αναπτύσσεται μια καλή σχέση και επικοινωνία ανάμεσα τους.

Στη δική μου πτυχιακή εργασία θα αναφέρω, ως παράδειγμα, μια συγκεκριμένη ψυχική διαταραχή, τη σχιζοφρένεια. Είναι μια ασθένεια, που με ενδιαφέρει αρκετά και μου κίνησε τη περιέργεια ως προς την αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας στη συγκεκριμένη διαταραχή. Δεν έχω κάνει κάποια πρακτική πάνω σε αυτό, αλλά θα παραθέσω ορισμένα στοιχεία μουσικοθεραπευτικά που προσέχουμε μέσα σε μια τέτοια συνεδρία. Ακόμα, διαβάζοντας έρευνες που έχουν γίνει πάνω στη συγκεκριμένη διαταραχή, και κάποια άρθρα της Brucia, θα αναφέρω, πρώτα ως παράδειγμα, μια συνεδρία της Brucia και κάποια βασικά βήματα που χρησιμοποιούσε, καθώς και τα αποτελέσματα των ερευνών. Στην εργασία μου θα αναφερθώ πρώτα στο ιατρικό κομμάτι.

## Σχιζοφρένεια

### **Ορισμός**

Η σχιζοφρένεια είναι μια σοβαρή χρόνια ασθένεια, η οποία ανήκει στην κατηγορία των ψυχωτικών διαταραχών. Ο όρος «ψυχωτικός» αναφέρεται σε ένα σύνολο συμπτωμάτων που παρουσιάζουν μια αλλοίωση στη σχέση του ανθρώπου με τον εαυτό του, την ταυτότητά του και με την πραγματικότητα. Σε αυτή την περίπτωση υπάρχει η απουσία των προσωπικών ορίων. Οι λεγόμενες ψυχωτικές διαταραχές χωρίζονται σε οξείες και χρόνιες, ανάλογα με τον τρόπο εμφάνισής τους και το χρονικό διάστημα που θα κρατήσουν. Οι οξείες ψυχώσεις είναι αυτές που θα εμφανιστούν απότομα και υπάρχει πιθανότητα μετά να επανέλθει το άτομο στην αρχική του ψυχική κατάσταση. Για αυτές τις εκρήξεις οφείλονται αρκετοί οργανικοί ή ψυχογενετικοί παράγοντες. Οι χρόνιες ψυχώσεις είναι αυτές που παρουσιάζουν μεγάλη διάρκεια και παρουσιάζουν μια πτώση του ατόμου σε διάφορες λειτουργίες στην καθημερινότητά του.

## *Χαρακτηριστικά – Ιατρικό κομμάτι*

Τα άτομα που πάσχουν από σχιζοφρένεια διαφέρουν αρκετά μεταξύ τους ως προς τα συμπτώματα που εμφανίζουν. Αρχικά, τα συμπτώματα που αντιστοιχούν στη συγκεκριμένη ασθένεια σύμφωνα με το DSM-IV χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες. Είναι τα θετικά συμπτώματα, τα οποία εκφράζουν υπερβολή και διαστρεβλώσεις ορισμένων λειτουργιών. Έπειτα, είναι τα αρνητικά συμπτώματα, τα οποία εκφράζουν ελλείματα στη συμπεριφορά. Και τέλος είναι τα συμπτώματα αποδιοργάνωσης.<sup>63</sup>

Στα θετικά συμπτώματα καταγράφονται οι ψευδαισθήσεις και οι διαταραχές αντίληψης, όπου το άτομο βλέπει τον κόσμο από τελείως διαφορετική οπτική γωνία. Αρχίζει να αισθάνεται αλλαγές στην αίσθηση του σώματός του, ξεκινούν οι αλλοιώσεις στις αισθητηριακές λειτουργίες, κυρίως στις ακουστικές. Για παράδειγμα ένας άνθρωπος με αυτό το σύμπτωμα δεν δύναται να παρακολουθήσει τηλεόραση, γιατί δε μπορεί να συγκεντρωθεί και στην οθόνη και στον ήχο ταυτόχρονα. Άλλο σύμπτωμα είναι οι παραληρητικές ιδέες, όπου το άτομο νιώθει ότι όλος ο κόσμος μιλάει γι' αυτόν πίσω από την πλάτη του, ότι τον αντιπαθούν, ότι σκέφτονται να του κάνουν κακό και αρχίζει το άτομο να παίρνει μέτρα απέναντί τους. Οι παραλυτικές ιδέες έχουν θέση αντίθετη της πραγματικότητας και έχουν να κάνουν περισσότερο με πεποιθήσεις οι οποίες δεν ισχύουν.

Τα αρνητικά συμπτώματα έχουν να κάνουν περισσότερο με αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου. Σε αυτά τα συμπτώματα βρίσκεται η απάθεια, δηλαδή όταν το άτομο χάνει την ενέργειά του για τη δουλειά, την επικοινωνία ακόμα και για την ίδια του τη ζωή. Μετά έχουμε το φτωχό λόγο, έλλειψη περιεχομένου στο λόγο του, ασάφεια, μη κατανοητός σε

---

<sup>63</sup> A.M.Kring & G.C.Davison, **Ψυχοπαθολογία**



έκφραση. Άλλο σύμπτωμα είναι η έλλειψη ευχαρίστησης ακόμα και για το φαγητό, για το ντύσιμο. Το συναισθηματικό επίπεδο είναι χαμηλό, το πρόσωπο ανέκφραστο, τίποτα πλέον δε του προκαλεί κάποια συναισθηματική αντίδραση. Και τέλος υπάρχει μια έκπτωση στις κοινωνικές σχέσεις, αποσύρεται στον εαυτό του, χάνει φίλους και το ενδιαφέρον του γενικά για τους άλλους.

Στα συμπτώματα αποδιοργάνωσης ανήκουν ο αποδιοργανωμένος λόγος. Εδώ το άτομο αντιμετωπίζει προβλήματα στην οργάνωση της σκέψης του, στο πώς δηλαδή να συντάξει μια πρόταση. Το άλλο σύμπτωμα είναι η αποδιοργανωμένη συμπεριφορά, όπου το άτομο έχει απότομα ξεσπάσματα διέγερσης, φοράει ασυνήθιστα ρούχα, μπορεί να κάνει συλλογή σκουπιδιών, να εμφανίζει ανάρμοστες σεξουαλικές συμπεριφορές και πολλά ακόμα.

Άλλα συμπτώματα που μπορεί να εμφανίσει ένας σχιζοφρενής είναι και η κατατονία αλλά και η κατάχρηση ουσιών. Στην περίπτωση της κατατονίας το άτομο παρουσιάζει κινητικές ανωμαλίες, άσεμνες χειρονομίες, άγρια χτυπήματα, γίνεται δηλαδή πιο επιθετικός προς τους άλλους. Ως προς την κατάχρηση ουσιών, ένα άτομο που πάσχει από σχιζοφρένεια μπορεί να νιώσει έντονα το συναίσθημα της μοναξιάς και προκειμένου να ξεφύγει από όλο αυτό που ζει, που γι' αυτόν είναι κάτι επίπονο, βρίσκει καταφύγιο σε ουσίες που θα τον βοηθήσουν να βρει για λίγο την ηδονή που έχει χάσει.

Για να θεωρηθεί ένας άνθρωπος σχιζοφρενής πρέπει να κάνουν την εμφάνισή τους δύο ή και περισσότερα συμπτώματα για σημαντικό μέρος του χρόνου. Οι ενδείξεις της διαταραχής πρέπει να διαρκέσουν τουλάχιστον 6 μήνες, όπου μέσα σε αυτό το διάστημα να υπάρξει ένα οξύ επεισόδιο διάρκειας ενός μήνα. Τον πρώτο μήνα εμφανίζονται τα θετικά συ-

μπτώματα, και έπειτα εμφανίζονται είτε τα αρνητικά αμέσως είτε περνάει ένα διάστημα όπου τα θετικά συμπτώματα παρουσιάζονται με πιο εξασθενημένη μορφή. Αφού η διαταραχή εμφανιστεί τελείως, μετά το πέρας των 6 μηνών αρχίζει και η επαγγελματική κατάπτωση.

Με λίγα λόγια η σχιζοφρένεια είναι μια διαταραχή που αφορά τη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά. Στη σκέψη παύει το άτομο να λειτουργεί με λογικό τρόπο. Στο συναίσθημα έχουμε ανάρμοστη έκφραση. Και τέλος στη συμπεριφορά έχουμε ατημέλητη εξωτερική εμφάνιση, κινήσεις άσεμνες και γενικά συμπεριφορά μη προσαρμοσμένη στα κοινωνικά πρότυπα<sup>64</sup>.

### ***Μελέτη περίπτωσης - Brucia***

Είναι δυσνόητο πως ένα άτομο, που πάσχει από σχιζοφρένεια μπορεί να θεραπευτεί και να φτάσει σε σημείο να μειώσει τη δόση των φαρμάκων του και να επικοινωνήσει με άλλους ανθρώπους χωρίς προβλήματα. Όπως έχω αναφέρει πολλές φορές παραπάνω, η μουσική κρύβει έναν τεράστιο πλούτο μέσα της και έχει την ικανότητα να χαρίσει σε έναν άνθρωπο πολλά πράγματα σε όλους τους τομείς της ζωής του. Μέσα, λοιπόν, από τη μουσικοθεραπεία μπορεί να συμβεί το ακατόρθωτο. Προφανώς και δε μπορούμε να θεραπεύσουμε τελείως έναν τέτοιο άνθρωπο, αλλά μπορούμε μέσα από συνεδρίες ατομικές αλλά και ομαδικές, να βοηθήσουμε το άτομο να αναπτύξει κάποιες δεξιότητές του, να μειώσει τη δόση των φαρμάκων, να καταφέρει να σταθεί στον έξω κόσμο χωρίς προβλήματα, και γενικά να τον βοηθήσουμε να ενδυναμώσει το «εγώ» του και να ανασυγκροτήσει τον ψυχισμό του.

Παρατηρούμε ότι οι άνθρωποι με ψύχωση συχνά έχουν εμμονές με κάποια πράγματα, με ανθρώπους, με γεγονότα, και πλάθουν στο μυαλό

---

<sup>64</sup> A.M.Kring \* G.C.Davison, **Ψυχοπαθολογία**

τους το ιδανικό γι' αυτούς, χωρίς όρια και κανόνες. Στη μουσικοθεραπεία δεν επιδιώκουμε απευθείας ένας άνθρωπος να πάψει να είναι εθισμένος με κάτι, να διακόψει κάθε φανταστικό σενάριο. Αυτό που επιδιώκουμε είναι σιγά σιγά ο πελάτης να εθιστεί με τη μουσική, να συνδεθεί με αυτήν, να βρει σε αυτήν το «ναρκωτικό» που έψαχνε σε όλα τα υπόλοιπα. Αφού γίνει αυτό, οι αντιστάσεις του θα χαλαρώσουν κατά τη διάρκεια της μουσικής και θα είναι πιο εύκολο στο θεραπευτή να δουλέψει με την ψυχή του πελάτη και να τον οδηγήσει στη λύτρωση και κατά συνέπεια στο μη εθισμό με κάτι, ακόμα και με τη μουσική. Αυτό θέλει χρόνο και φυσικά την κατάλληλη προσέγγιση.

Η Brucia<sup>65</sup> παραθέτει μια ατομική συνεδρία. Στην ατομική συνεδρία η Brucia είχε τη Mary. Η Mary ήταν ένα παιδί το οποίο εμφάνιζε συμπτώματα διάσπασης προσοχής, δεν είχε κοινωνικές δεξιότητες και παρουσίαζε έλλειμμα στη σχέση της με την πραγματικότητα. Ακόμα, είχε ψευδαισθήσεις, φαντασιώσεις, δυσκολία στη μνήμη και στη σκέψη, και είχε ένα διαταραγμένο αίσθημα του εαυτού της. Κινούνταν πολλές φορές από το αίσθημα της κατάθλιψης και της δυσφορίας, έως τη σύγχυση και την υπερκινητικότητα. Η Mary, λοιπόν, αποφάσισε ότι θέλει να κάνει μουσικοθεραπεία.

Όπως είπαμε, στη μουσικοθεραπεία είναι πολύ σημαντική η σχέση ανάμεσα στον θεραπευτή και στο πελάτη. Είναι το πρώτο και σημαντικότερο στάδιο μιας συνεδρίας, διότι έτσι ο πελάτης αρχίζει να αισθάνεται ασφάλεια και οικειότητα. Είναι, όπως αναφέραμε σε προηγούμενο κεφάλαιο, η μητέρα η οποία αγκαλιάζει το παιδί με ζεστασιά προκειμένου να δεχθεί πιο εύκολα και ομαλά τους νόμους της κοινωνίας, της ζωής. Η Mary, λοιπόν, πέρασε από τέσσερα στάδια προκειμένου να ανασυγκροτήσει τον εαυτό της. Στο πρώτο και στο δεύτερο στάδιο έπρεπε η ίδια να

---

<sup>65</sup> Kenneth E. Brucia, : **Case studies in music therapy**

κάνει μια συνειδητή επιστροφή στο φυσικό περιβάλλον, να αποκτήσει, δηλαδή, μια καλή σχέση με το θεραπευτή και να επαναφέρει τρέχων προσαρμοστικές λειτουργίες, όπως σκέψη, μνήμη. Στο τρίτο και τέταρτο στάδιο η Mary έπρεπε να ανασυγκροτήσει τον εαυτό της. Έπρεπε, δηλαδή, να κατανοήσει τα προβλήματά της, να αναζητήσει λύσεις και μέσα από αυτό να καταλήξει στην αναδιάρθρωση της προσωπικότητάς της και στην καθιέρωσή της, ως ανεξάρτητη. Όλα αυτά, φυσικά, μέσα από μουσικές τεχνικές και δραστηριότητες και ακολουθώντας πάντα το ουμανιστικό μοντέλο, προσθέτοντας μερικές φορές στοιχεία και άλλων θεωριών, στις οποίες έχει εκπαιδευτεί ο θεραπευτής.

Αρχικά, ο θεραπευτής πρέπει να είναι πολύ ανεκτικός με τον πελάτη, να μην τον επικρίνει, να δείχνει προθυμία να ασχοληθεί μαζί του, αλλιώς ο πελάτης θα εναντιωθεί στον θεραπευτή, θα νομίζει ότι είναι αδιάκριτος και ότι θέλει το κακό του. Η καλή, λοιπόν, επικοινωνία ξεκινάει από το σωστό mirroring. Το μουσικό καθρέφτισμα της συμπεριφοράς του ασθενή. Είναι πολύ σημαντικό να ξέρουμε, ότι σε ένα άτομο με ψύχωση δε κάνουμε πολύ mirroring με μη συγκροτημένες μελωδίες. Προτιμούμε πιο δομημένη μουσική, αυτοσχεδιασμούς με συγκεκριμένες μελωδίες και ρυθμούς για να μπορεί να πιαστεί από κάπου, διότι μέσα του επικρατεί το χάος, οπότε αν αντιμετωπίσει και έξω του ένα χάος θα είναι πολύ δύσκολο να λειτουργήσει και να μπορέσει να δημιουργήσει επικοινωνία.

Στη περίπτωση της Mary's το mirroring γινόταν με ένα μοτίβο, βγαλμένο από τη συμπεριφορά της, το οποίο ενθάρρυνε τα αρνητικά συναισθήματα. Στη συνέχεια, έμπαιναν λόγια στον αυτοσχεδιασμό, τα οποία είχαν κάποιο σκοπό, για παράδειγμα να έρθει πιο κοντά με το σώμα της (πχ. Παίζω τύμπανο και ακουμπώ το κεφάλι μου). Μετά από το mirroring πέρασαν στους ρυθμικούς διαλόγους. Εδώ η Brucia κρατούσε ένα σταθερό ρυθμό και η Mary απαντούσε στην αρχή με ασυνάρτητα μοτίβα, τα

οποία μετά από εναλλαγές μπρος – πίσω , ανταποκρίθηκαν στο ρυθμό της θεραπεύτριας. Στο τέλος, η Mary έπαιζε στο πιάνο δύο διαφορετικές μελωδίες, όπου μετά έβγαζε έναν τίτλο για την κάθε μια.

Το κάθε στάδιο δεν αποτελεί μια συνεδρία. Μπορεί ένας πελάτης σε μια συνεδρία να μη μπορέσει να ολοκληρώσει κάποιο στάδιο, όπως επίσης τα στάδια δεν είναι ίδια για όλους. Για κάθε πελάτη, κάθε στάδιο έχει κάποιο στόχο. Άλλος μπορεί να περάσει από τρία στάδια, άλλος από πέντε και άλλος από περισσότερα. Το πέρασμα από το ένα στάδιο στο άλλο γίνεται μεθοδικά και θέλει χρόνο μέχρι να ανταποκριθεί πλήρως ο πελάτης. Γι' αυτό το λόγο η Mary στην αρχή έκανε συχνές συνεδρίες.

Αφού ολοκληρωνόταν το στάδιο της επικοινωνίας και επιτεύχθηκαν οι στόχοι του σταδίου, η Mary πέρασε στο στάδιο της αποκατάστασης της σχέσης της με το φυσικό περιβάλλον. Στο συγκεκριμένο στάδιο το βασικό ήταν η δημιουργία μιας ιστορίας, όπου για κάθε στοιχείο της ιστορίας η Mary επέλεγε και ένα όργανο, που θα ταιριάζει στη συμπεριφορά του. Στη συνέχεια επικεντρωνόταν στα προβλήματα των ηρώων, που στην ουσία ήταν τα δικά της, και άρχισε να τα αντιλαμβάνεται και να αναζητεί λύσεις γι' αυτά.

Στο στάδιο της επίλυσης των προβλημάτων, η Mary ήταν πιο συγκεντρωμένη στο «εδώ και τώρα» και με δραστηριότητες που είχε κάνει σε προηγούμενη συνεδρία στόχευε στο να δώσει λύσεις στα προβλήματά της. Οι συνεδρίες ξεκινούσαν με ένα τραγουδάκι γνωστό , με το οποίο η Mary ένιωθε όμορφα. Ακολουθούσε συζήτηση για τα εφόδια, που πήρε από ολόκληρη τη μέρα, έγραφε ιστορίες με background music και στο τέλος υπήρχε συζήτηση, για το πώς ένιωσε και τί ανακάλυψε τελικά.

Στο τέταρτο και τελευταίο στάδιο βρίσκεται η αναδόμηση του εαυτού. Εδώ υπάρχει συζήτηση στην αρχή για το τι σκέφτεται σχετικά με τα προ-

βλήματά της και στη συνέχεια περνάμε σε musical experience, δηλαδή σε αυτοσχεδιασμούς, σε σύνθεση μουσικής και στίχων, σε παίξιμο οργάνων και γενικά σε δραστηριότητες που έκανε μέχρι τώρα και τη βοήθησαν να φτάσει στο τελικό στάδιο. Μετά απ' όλα αυτά τα στάδια, και έχοντας πλέον η Mary επίγνωση της προσωπικότητάς της, έκανε μαζί με τη Brucia μια ανακεφαλαίωση για όλες τις επιτυχίες που κατάφερε μέχρι τώρα.

Η Mary κατόρθωσε μετά απ' όλη αυτή την εμπειρία που είχε με τη μουσικοθεραπεία να μειώσει την υπερκινητικότητά της, να έχει μια πιο οργανωμένη προσωπική επικοινωνία, να είναι πιο προσεκτική. Ακόμα, άρχισε να έχει επίγνωση του σώματός της, αλλά και της μνήμης-σκέψης της. Κατάφερε να βρει λύσεις για τα προβλήματά της, να είναι ανεκτική στα συναισθήματά της σε διάφορες καταστάσεις και να βελτιώσει τις κοινωνικές της δεξιότητες. Μα το σημαντικότερο απ' όλα είναι που μείωσε τα φάρμακά της και ήταν πλέον ικανή, σε περίπτωση που ένιωθε ότι δε μπορούσε να βρει λύσεις, μετά το πέρας των συνεδριών και την ολοκλήρωση των σταδίων, να επιστρέψει μόνη της σε μουσικοθεραπευτικές δραστηριότητες που θυμάται.

Κατά τη γνώμη μου, αυτό το τελευταίο είναι το σημαντικότερο απ' όλα. Μπορεί ένας άνθρωπος μέσα από τη μουσική να φτάσει σε ένα βαθύτερο επίπεδο συνείδησης, να δουλέψει σκληρά και να καταφέρει να εκφράσει όλα αυτά που νιώθει. Ακόμα, να καταφέρει να βελτιώσει τη ζωή του και τις σχέσεις του με τους γύρω του. Όμως, η μουσικοθεραπεία κάποια στιγμή τελειώνει. Το τέλος έρχεται όταν ο πελάτης θα νιώσει ότι ολοκληρώθηκε. Μετά, όμως, θα πρέπει να είναι ικανός σε περίπτωση που κατακυλήσει και πάλι σε κάποιο πρόβλημα, να μπορέσει μόνος του να βρει τη λύση επιλέγοντας και πάλι το δρόμο της μουσικής, αλλά αυτή τη φορά χωρίς το θεραπευτή. Τότε θα είναι πραγματικά ανεξάρτητος και θα κατορθώσει να σταθεί έξω στη ζωή. Ένας άνθρωπος με χρόνια ψύχωση

και ιδίως με σχιζοφρένεια δεν αποκτά συμπεριφορά υγιούς ανθρώπου, όμως καταφέρνει ακόμα και μέσα σε ένα κοινωνικό σύνολο, όπως είναι ένα ψυχιατρείο, να σταθεί και να επικοινωνήσει. Και αυτό είναι πολύ σημαντικό. Δεν έχει σημασία σε ποιο κοινωνικό σύνολο θα σταθείς αρκεί να νιώθεις εσύ ότι μπορείς να ανταπεξέλθεις σε αυτό, σεβόμενος τους κανόνες και τα όρια.

## **Έρευνες**

Σύμφωνα με μια εργασία που διάβασα πρόσφατα πάνω στο Master στη νοσηλευτική με τίτλο « Therapeutic effects of music therapy on anxiety and quality of life for chronically ill adults mental illness», της Amanda R. Benz, γίνεται αναφορά σε ορισμένες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε ψυχιατρικά ιδρύματα, πάνω σε ομαδικές συνεδρίες με άτομα που πάσχουν από ψυχική διαταραχή, και ιδίως σχιζοφρένεια<sup>66</sup>. Στις έρευνες αυτές επικεντρώθηκαν κυρίως στα αποτελέσματα που έχει η μουσικοθεραπεία σε αυτά τα άτομα, καθώς και στην ανταπόκριση που έχει η ομαδική μουσικοθεραπεία από τους πελάτες.

Οι έρευνες πραγματοποιήθηκαν από τους Silverman, τους Gold et al., τους Ulrich και τους Siedliecki & Good. Όλοι παρουσίασαν παρόμοιες έρευνες, απλά με διαφορετικό κοινό ο καθένας, εννοώντας πάντα διαφορετικές ηλικίες. Μέσα από αυτές τις έρευνες και τις μελέτες αναδείχθηκε ακόμα περισσότερο ο πλούτος αυτού του κλάδου και οι ανεξίτηλες θεραπευτικές ιδιότητες που έχει.

Μία έρευνα που έγινε από τον Silverman το 2009, έλαβε χώρα σε μια ψυχιατρική κλινική, όπου οι πελάτες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ορι-

---

<sup>66</sup> Benz, Amanda. «*Therapeutic effect of music therapy on anxiety and quality of life for chronically ill adults with mental illness*». Master of Science, University Muncie, Indiana.2010

σμένες ερωτήσεις σχετικά με τη μουσικοθεραπεία. Οι απαντήσεις στη πλειοψηφία τους έδειχναν, ότι οι πελάτες απολάμβαναν τις ομαδικές συνεδρίες και συμμετείχαν με ενθουσιασμό σε αυτές. Ο Silverman έχτιζε τη δουλειά του, εστιάζοντας στο κομμάτι της μουσικοθεραπείας πάνω στα άτομα με σχιζοφρένεια. Παρ' όλο που είναι πολύ δύσκολο να διακρίνουμε αλλαγή στη συγκεκριμένη ομάδα ατόμων, αλλά και ιδιαίτερη ικανοποίηση στη ζωή τους, η μουσικοθεραπεία μπορεί να γίνει ευεργετική σε άλλους τομείς. Αυτό που παρατηρήθηκε ήταν, ότι βελτιωνόταν η επαφή με τους άλλους ανθρώπους, άρχιζαν να γίνονται πιο ευέλικτοι και δεκτικοί σε ορισμένα πράγματα, και το κυριότερο απ' όλα ήταν ο σεβασμός που έδειχναν απέναντι στους άλλους μέσα σε ένα κοινωνικό περιβάλλον. Έτσι κατά κάποιο τρόπο η ποιότητα της ζωής τους αυξανόταν και οι διαπροσωπικές τους σχέσεις διαφοροποιήθηκαν. Το ίδιο ακριβώς υποστήριζαν και οι Ulrich, οι οποίοι πραγματοποίησαν έρευνα σε μια ψυχιατρική κλινική, στη Γερμανία.

Οι Gold et al. (2004) στη δική τους μελέτη, η οποία έγινε πάνω σε παιδιά και εφήβους, που παρουσιάζουν κάποια μορφή ψυχικής διαταραχής, η μουσικοθεραπεία ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματική. Ιδίως στους ενήλικες, που πάσχουν από σχιζοφρένεια, παρατηρήθηκε, ότι υπήρξε μείωση των αρνητικών συμπτωμάτων τους.

Σε μια άλλη πειραματική μελέτη, που πραγματοποιήθηκε από τους Siedliechi & Good (2006), διαπιστώθηκε, εξίσου, ότι τα άτομα με σχιζοφρένεια, μέσα από τη μουσικοθεραπεία, σπάει η ρουτίνα τους και βελτιώνονται τα αρνητικά συμπτώματα, όπως κατάθλιψη και άγχος.

Πάνω κάτω όλες οι έρευνες είχαν παρόμοια αποτελέσματα, από τα οποία το συμπέρασμα που βγαίνει είναι, ότι η μουσικοθεραπεία αποτελεί μια άκρως αποτελεσματική θεραπεία.



## ***Συμπεράσματα***

Όλοι έχουμε καταλάβει, λοιπόν, πως ο κόσμος της μουσικής είναι μεγάλος και συχνά περίπλοκος. Πολλοί διστάζουν να τον περπατήσουν, ενώ άλλοι δε βρίσκουν νόημα έξω από αυτόν. Η μουσική μπορεί να αγγίξει και τους πιο σκληρούς ανθρώπους, μπορεί να χαλαρώσει και τους πιο αγχώδεις και ανήσυχους, μπορεί να επικοινωνήσει χωρίς λόγια. Ακόμα, έχει τη δύναμη να διαλύσει ψυχισμούς μέσα από τις αναμνήσεις που ξυπνά, αλλά έχει και τη δύναμη να ξαναφτιάξει μια διαλυμένη ψυχή και να την οδηγήσει ξανά στο φως της ζωής. Σε κάθε στάδιο της ζωής μας θα παρατηρήσουμε ότι είναι παρών και μάλιστα κατέχει τη σημαντικότερη θέση. Και αυτή τη θέση την παίρνει χωρίς να μας ρωτήσει, διότι κανένας δε μπορεί να πεί όχι σε ένα τραγούδι, σε ένα κομμάτι, στον ήχο ενός κομματιού που συνοδεύει μια σκηνή σε μία ταινία, στη μουσική.

Ακόμα και οι αρχαίοι Έλληνες έδιναν ιδιαίτερη σημασία στη μουσική. Υποστήριζαν ότι χωρίς αυτήν δεν υπάρχει αρμονία, ούτε μέσα σε ένα κοινωνικό σύνολο, αλλά ούτε και μέσα στον ίδιο τον άνθρωπο. Το ίδιο παρατηρούμε και σήμερα. Η μουσική μπορεί να μας χαλαρώσει και να μας κάνει πιο δεκτικούς σε ορισμένα πράγματα, αλλά και πιο διαλλακτικούς και επικοινωνιακούς με ανθρώπους, που αδυνατούμε να συνυπάρξουμε. Ακόμα, μας βοηθάει να εκφραζόμαστε, και αυτό είναι πολύ σημαντικό, διότι αν κρατάμε μέσα μας τα συναισθήματά μας, αυτά μπορεί να διογκωθούν και να μας καταβάλλουν, με αποτέλεσμα να οδηγηθούμε σε κάποια μορφή ασθένειας.

Η μουσική, όμως, δε θα είχε καμία σημασία χωρίς τη μελωδία της, το ρυθμό της και κυρίως τα όργανα, που θα την αναπαράγουν. Παρατηρούμε κι εμείς οι ίδιοι, ότι κομμάτι από κομμάτι έχει διαφορά. Άλλες ανα-

μνήσεις μας ξυπνά ένα γρήγορο και ζωνρό κομμάτι, και άλλες ένα αργό και συναισθηματικό. Ακόμα, διαφέρουν και τα συναισθήματα που θα προκληθούν, αλλά και οι επιθυμίες που θα έχουμε. Αυτές οι διαφοροποιήσεις οφείλονται σε αυτά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που έχει η μουσική. Αυτά είναι τα δομικά στοιχεία της, που είναι η μελωδία, ο ρυθμός, η αρμονία, το τονικό ύψος και η χροιά. Χωρίς αυτά η μουσική δε θα μπορούσε ποτέ να αγγίξει τα μύχια μιας ψυχής.

Η μουσική βλέπουμε ότι βοηθά όχι μόνο υγιείς ανθρώπους, αλλά και άρρωστους ανθρώπους, που αναζητούν μια διέξοδο, μια σωτηρία για τη ψυχή τους. Σε αυτό βοηθά πλέον επίσημα η μουσικοθεραπεία. Ο κλάδος αυτός, που αναπτύχθηκε στο εξωτερικό και σήμερα κάνει την προσπάθειά του και στην Ελλάδα. Τα θαύματα είναι μεγάλα με τη βοήθειά της. Πολλοί άνθρωποι έχουν περάσει το κατώφλι της με ορισμένα προβλήματα, και βγαίνοντας ξανά προς τα έξω, τα περισσότερα, τα έχουν ξεπεράσει, τα έχουν διορθώσει. Έχω διαβάσει αρκετά άρθρα και έχω δει αρκετά βίντεο με ανθρώπους με νοητική καθυστέρηση και ψυχική διαταραχή, και αυτό που έχω καταλάβει είναι, ότι η μουσική σιγά σιγά αποτελεί ένα πολύ καλό τους φίλο, ο οποίος έχει καταφέρει πράγματα, που κάποιιοι τα θεωρούσαν ακατόρθωτα.

Δε πιστεύουμε στα θαύματα, κι όμως, τα αποτελέσματα που φέρει η μουσικοθεραπεία είναι κάτι που, προσωπικά, δε πιστεύω, ότι θα κατάφερνε καμία άλλη επιστήμη. Μέσα από μια εμπειρία που είχα σε ένα γηροκομείο κατάλαβα πόση χαρά, πόση γαλήνη, αλλά και πόση ελευθερία μπορεί να δώσει ένα κομμάτι, ένα όργανο, ένας χορός. Ακόμα, μέσα από τις δραστηριότητες της μουσικοθεραπείας, που έμαθα σε ένα σεμινάριο, ένιωσα κι εγώ τη σύνδεση με την υπόλοιπη ομάδα, την έκφραση των συναισθημάτων του καθενός, αλλά και την ιδιαιτερότητα που κρύβει αυτός ο κλάδος. Δεν έχει τίποτα κοινό με την μουσική που διδασκόμαστε, και

αυτό είναι το ωραίο. Βγαίνουμε από κουτάκια που μαθαίνουμε, και το κυριότερο σημείο που πρέπει να επικεντρωθούμε είναι η ψυχή. Όλα βγαίνουν από εκεί. Κανόνες, συναισθήματα, ακόμα και η ίδια η μουσική.

Όπως παρατηρήσαμε στο τελευταίο κεφάλαιο, γίνεται αναφορά στις ψυχικές διαταραχές, με ιδιαίτερη έμφαση, ως παράδειγμα, στη Σχιζοφρένεια. Ποιος θα μπορούσε να υποστηρίξει την άποψη, ότι η μουσικοθεραπεία μπορεί εν μέρη να γίνει αποτελεσματική στη συγκεκριμένη ομάδα ατόμων; Λίγοι είναι αυτοί, οι οποίοι το πιστεύουν αυτό, και αυτό διότι το έψαξαν, το μελέτησαν και κατάλαβαν, ότι μπορεί η μουσικοθεραπεία να είναι διαφορετική για τον καθένα και να δρα διαφορετικά σε κάθε ψυχή, όμως πάντα θα υπάρχει ένα μικρό κομμάτι το οποίο έχει αγγίξει και έχει βελτιώσει στη ζωή κάποιου.

Η μουσικοθεραπεία αποτελεί γι' αυτά τα άτομα μια γέφυρα ανάμεσα στην απομόνωση και τη συμμετοχή. Έχει καταφέρει μέσα από συνεδρίες ομαδικές, αλλά και ατομικές, με αυτά τα άτομα, να δημιουργήσει συναισθήματα χαράς και ενθουσιασμού, να αναπτύξει τη δημιουργικότητά τους. Ακόμα, κατόρθωσε να βελτιώσει τη σχέση τους με την πραγματικότητα, αλλά και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους. Συνέβαλε στην προσπάθεια αύξησης της αυτοεκτίμησής τους, στη λήψη αποφάσεων, αλλά και στην εύρεση λύσεων στα δικά τους προβλήματα.

Δεν είναι εύκολο για ένα τέτοιο άτομο να δεχτεί εύκολα όλα αυτά που του προσφέρει η μουσικοθεραπεία. Αυτό γίνεται αργά και σταθερά μέχρι το άτομο να αποκτήσει την οικειότητα και τη προθυμία γι' αυτές τις αλλαγές. Με λίγα λόγια μέχρι να αισθανθεί μέσα από τις συνεδρίες ότι ανήκει κάπου, ότι γίνεται αποδεκτός ακόμα και με τα προβλήματά του.

Όταν νιώσει οικεία και ασφαλής απέναντι στον ίδιο του τον εαυτό (mirroring).

Κατά τη γνώμη μου, και κλείνοντας με αυτό, πιστεύω ότι το σημαντικότερο απ' όλα στη μουσικοθεραπεία σε τέτοια άτομα, είναι οι στόχοι, που μπαίνουν πριν από κάθε συνεδρία. Πέρα από τους στόχους που έχω αναφέρει και σε προηγούμενο κεφάλαιο, όπως αναδόμηση ψυχισμού, επαφή με την πραγματικότητα, μείωση αρνητικών συμπτωμάτων, επαφή με τους άλλους ανθρώπους, δημιουργία ασφάλειας και οικειότητας, κυριότερος στόχος, θεωρώ, ότι είναι η αποδοχή του εαυτού. Αν ένας τέτοιος άνθρωπος δεν αποδεχτεί πρώτα τον εαυτό του, το σώμα του, την πραγματικότητα που βιώνει κάθε λεπτό, πώς είναι δυνατόν να αποδεχτεί τον διπλανό του; Μπορεί η σχέση μεταξύ θεραπευτή και πελάτη να είναι τα θεμέλια για το χτίσιμο μιας «καινούριας ζωής», όμως πριν από τα θεμέλια και τις γερές βάσεις, το έδαφος πρέπει να είναι κατάλληλο γι' αυτό το χτίσιμο. Αυτό σημαίνει, ότι ο πελάτης οφείλει να έχει αίσθηση του σώματός του, του οργανισμού του στο «εδώ και τώρα». Μόνο έτσι, πιστεύω, ότι θα μπορέσει να εμπιστευτεί και το θεραπευτή του αλλά και τους υπόλοιπους ανθρώπους. Γιατί όπως όλοι ξέρουμε, αν δεν αγαπήσουμε εμείς οι ίδιοι τον εαυτό μας, και αν δεν πιστέψουμε σε αυτόν, τότε κανένας δε πρόκειται να το κάνει.



## Βιβλιογραφία

1. Δεμερτζίδου, Αθανασία. «Ο πόνος». (Διπλωματική εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, 2013)
2. Δρίτσας, Αθανάσιος. «Η μουσική ως φάρμακο: κείμενα και σχόλια πάνω στις θεραπευτικές δυνατότητες της μουσικής». Αθήνα: info Health – Τεθλασμένη. 2003
3. Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ράνια. «Δραματοθεραπεία- μουσικοθεραπεία: η επέμβαση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία: θεωρία, ασκήσεις, εφαρμογές». Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. 2009
4. Ηλιάδης, Δημήτριος & Παπανίκανδρος, Κωνσταντίνος & Παπανίκανδρος, Νικόλαος. «Η επιρροή της μουσικής στους ανθρώπους, τα ζώα και τα φυτά: πορίσματα έρευνας 1980-2003». Θεσσαλονίκη. 2004
5. Κοψαχειλής, Στέλιος. «Τα ιατρικά συγγράμματα=Die medizinischen schriften». Θεσσαλονίκη: university studio press. 1993-
6. Μακρής, Ιωάννης. «Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία». Αθήνα: Γρηγόρη. 2009
7. Παπαδόπουλος, Αθανάσιος. «Μουσικοθεραπεία σε ομάδα ψυχασικών ασθενών». (Διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Α΄ Ψυχιατρική Κλινική. 1989)
8. Πρίνου-Πολυχρονιάδου, Ράνια. «Μουσική και ψυχολογία: Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία». Αθήνα: Θυμάρι. 1995
9. Σακαλάκ, Ηλίας. «Μουσικές Βιταμίνες: στοιχεία μουσικής ιατρικής και μουσικής ψυχολογίας». Αθήνα: Fagotto. 2004
10. Στάμου, Λήδα. Διδακτικές σημειώσεις για το μάθημα «Μουσική Προπαιδεία», 2016. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας
11. Ψαλτοπούλου-Καμίνη, Θεοδώρα & Ζαφρανάς, Νικόλαος & Καμίνης, Γιάννης. «Επικοινωνία στη Μουσική-Θεραπεία-Παιδεία Προσέγγιση CO.M.P.A.S.S.». Αθήνα: Σύνδεσμος Ελλήνων Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. 2015
12. Ψαλτοπούλου-Καμίνη, Θεοδώρα. «Μουσικοθεραπεία: Ο τρίτος δρόμος». 2013
13. Andrea, Golroy & Colin Lee. «Εικαστικές τέχνες & μουσική: θεραπεία και έρευνα». Μετάφραση: Αντωνοπούλου, Μαριάννα & Μαυροϊδόγκονα, Στέλλα. Αθήνα: Περιστέρι. 2000
14. Ann.M. Kring, G.C. Davinson, John M. Neale, Sheri L. Johnson. «Ψυχοπαθολογία». Μετάφραση: Γιώργος & Κώστας Δαρδανός. GUTENBERG: Αθήνα. 2010
15. Benz, Amanda. «Therapeutic effect of music therapy on anxiety and quality of life for chronically ill adults with mental illness». Master of Science, University Muncie, Indiana. 2010
16. Gutdeutsch, Walter. «Μουσική και ιατρική». Αθήνα: Νέα ακρόπολη. 1988
17. McClellan, Randall. «Οι θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής: ιστορία, θεωρία και πρακτική». Αθήνα: Fagotto. 1997
18. Shaboutin, Sergei. «Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής: Οι νότες θεραπεύουν και την ψυχή και το σώμα». Αθήνα: PLS. 2005