



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ
ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΟΚΟΜΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΤΡΑΤΟΥΛΑ ΜΑΝΤΖΙΟΥ

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ: ΓΙΟΧΤΣΗ ΜΑΡΙΑ (ΑΜ:12338)
ΔΑΡΑΜΑΡΑ ΑΡΕΤΗ (ΑΜ:12125)**

ΙΩΑΝΝΙΝΑ, ΜΑΙΟΣ 2013

Η ολοκλήρωση αυτής της πτυχιακής υλοποιήθηκε με την υποστήριξη ενός αριθμού ανθρώπων στους οποίους θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμότερες ευχαριστίες μας. Πρώτα από όλους θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την επιβλέπουσα καθηγήτρια Στρατούλα Μάντζιου για την συνεργασία και την καθοδήγηση της στην εκπόνηση της εργασίας. Επίσης, το Δ.Π.Θ για την πρόσβαση που είχαμε στον χώρο της βιβλιοθήκης.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εργασία αυτή διερευνά την επίδραση που έχει η μουσική στην ψυχολογία του εμβρύου, καθώς και στη μετέπειτα ανάπτυξη του. Στόχος της είναι η πληροφόρηση γύρω από τη σχέση της μουσικοθεραπείας στην ανάπτυξη των εμβρύων και των παιδιών καθώς και την ψυχική τους ηρεμία. Εστιάζεται στην ιστορική αναδρομή στο χώρο της μουσικοθεραπείας, στην ανάπτυξη και τη θεραπεία των εμβρύων και των βρεφών μέσω αυτής καθώς και στις διαστάσεις της.

Σημαντική επίσης θεωρείται η μουσική στα προγράμματα που χρησιμοποιούνται για την αποκατάσταση των παιδιών με ειδικές ανάγκες. Άσχετα με το πρόβλημα που παρουσιάζουν η μουσική βοηθάει στην αναβάθμιση και την ενίσχυση των ικανοτήτων τους.

ABSTRACT SUMMARY

ABSTRACT SUMMARY

This thesis studies the impact of music to the psychology of an embryo and its evolution. The goal is to inform about the relationship of music-therapy during the growth of an embryo and their psychological serenity, since according to research embryos which during the last three months of pregnancy were listening to a music track, they showed deceleration of heart pulse and moved more compared to other embryos who didn't adopt the same method.

Also, music in programs used for reinstatement for kids with special needs, is clearly significant. Regardless the problem they might have, music helps in upgrading and amplifying their abilities and skills.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
Κεφάλαιο 1: Ιστορική Αναδρομή	5
1.1 Η έννοια της Μουσικοθεραπείας στη Μυθολογία.....	5
1.2 Μουσικοθεραπεία στην Αρχαιότητα.....	5
1.3 Μουσικοθεραπεία Αρχαίων Ελλήνων	5
1.4 Μουσικοθεραπεία στη Σύγχρονη Εποχή	5
Κεφάλαιο 2: Μουσική και Εμβρυική Ηλικία	5
2.1 Μουσική Ήχος και Έμβρυο	21
2.2 Η επίδραση της ψυχολογίας της μητέρας στο έμβρυο.....	23
2.2.1 Προγεννητικά Ακούσματα.....	25
2.2.2 Μουσική και Εγκυμοσύνη	25
Κεφάλαιο 3: Μουσική και Βρέφη	27
3.1 Μουσική και Βρέφη	27
3.2 Ερευνητικά Ευρήματα Μουσικής Συμπεριφοράς Βρεφών	29
3.3 Ο ρόλος της οικογένειας στη μουσική	31
Κεφάλαιο 4: Οι διαστάσεις της Μουσικής - Μουσικοθεραπεία	35
4.1 Η Μουσικοθεραπεία ως Επάγγελμα	35
4.2 Μεθοδολογία και Εφαρμογή της Μουσικοθεραπείας	36
4.3 Τεχνικές Μουσικοθεραπείας.....	38
4.3.1 Ατομικές Μέθοδοι.....	39
4.3.2 Ομαδικές Μέθοδοι	40
4.4 Η αξία της μουσικής ως Θεραπευτικό Μέσο	41
4.4.1 Επίπεδα μουσικοθεραπείας	43
4.5 Η χαλαρωτική επίδραση της μουσικής	44
4.6 Η αξία της μουσικής ως Παιδαγωγικό Μέσο	46
4.6.1 Η μουσική εκπαίδευση ως αισθητική εκπαίδευση: τάσεις και θεωρήσεις	47

4.7 Η σχέση της μουσικής με τη ψυχοσωματική υγεία	50
4.8 Μουσική σε Παιδιά με Ειδικές Ανάγκες.....	56
4.8.1 Μουσική και ειδικές ανάγκες	56
4.8.2 Μουσική και Αυτισμός.....	57
4.8.3 Συνεργασία Μουσικοπαιδαγωγού και Μουσικοθεραπευτή	59
4.8.4 Μουσική για παιδιά και μουσικοκινητική	60
4.8.4.1 Η σημασία του ρυθμού	60
4.8.4.2 Η σημασία της κίνησης	61
Συμπεράσματα	64
Βιβλιογραφία	66

Εισαγωγή

Από τα πανάρχαια χρόνια η τέχνη, σαν η πιο πυκνή, υψηλή και απαρτισμένη προσπάθεια του ανθρώπου για έκφραση και επικοινωνία στάθηκε συμπαραστάτης και βοηθός του στον αγώνα του για επιβίωση και κατάκτηση του κόσμου.

Είναι αλήθεια πως ο ρυθμός είναι το ακουστικό στοιχείο, που την επηρείά του δέχεται ο άνθρωπος από τους πρώτους κιόλας μήνες της ενδομήτριας ζωής του. Και ο πρώτος-πρώτος ρυθμός που ακούει στη μήτρα, είναι ο χτύπος της καρδιάς της μητέρας του. Ο ρυθμός αυτός δίνει ασυναίσθητα στο νεογέννητο, κι αργότερα και στο ώριμο άτομο, κάποιο αόριστο κι ασυνείδητο αίσθημα ασφαλείας.

Σε πειράματα που έχουν γίνει αποδεικνύεται πως ήχοι με τους χτύπους της καρδιάς αναστατώνουν ή ηρεμούν τα παιδιά ανάλογα με τον ρυθμό και την ένταση τους. Αυτή η ρυθμική διαδικασία φαίνεται πως συνεχιζόταν στις πρώτες κοινωνίες και σε πολλές περιπτώσεις, συνεχίζεται κι ως τις μέρες μας- με το λίκνισμα στην, ξύλινη παλιότερα, κούνια και με το νανούρισμα. Και είναι χαρακτηριστικό ότι τα πιο αντιπροσωπευτικά νανουρίσματα είναι μελοποιημένα στο ρυθμό των 3/4, οπότε τα 2/4 ανταποκρίνονται στον ισχυρότερο σφυγμό και το 1/4 στον ασθενέστερο.

Αλλά και τις επίτοκες γυναίκες βοηθάει η Μουσική, ώστε να αντιμετωπίσουν τις ωδίνες του τοκετού με περισσότερο θάρρος και καρτερικότητα. Υπάρχουν ιατρικά κέντρα όπου κατά τις τελευταίες 6 εβδομάδες της εγκυμοσύνης τους οι γυναίκες περνούν από μian ειδική προπαρασκευή, μένοντας επί 5 ώρες την ημέρα σε μια αίθουσα, όπου ακούνε επιλεγμένη μουσική και κάνουν συγχρόνως ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης. Έτσι, όχι μόνο αντιμετωπίζουν πιο θαρραλέα τους πόνους την ώρα του τοκετού, αλλά, και σε κάποιες ειδικές περιπτώσεις, ούτε καν χρειάζεται να κάνουν αναισθησία.

Μετά από τα παραπάνω στόχος της εργασίας είναι να μελετήσει το πως μπορεί η μουσική να επηρεάσει την ψυχολογία ενός εμβρύου αλλά και ενός νεογέννητου παιδιού. Έτσι η μελέτη αυτή ξεκινάει με μια ιστορική αναδρομή της μουσικοθεραπείας από την αρχαιότητα μέχρι και τη σύγχρονη εποχή.

Το δεύτερο κεφάλαιο εξειδικεύεται στην εμβρυϊκή ηλικία και στο πως η μουσική μπορεί να επηρεάσει τη ψυχολογία ενός εμβρύου. Γίνεται αναφορά στο πως μπορεί να επηρεαστεί το έμβρυο από τη ψυχολογία της μητέρας. Επίσης, παρουσιάζονται κάποιες σχετικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί κατά καιρούς.

Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται μια προσέγγιση στα πλεονεκτήματα που έχει η μουσικοθεραπεία και η ενασχόληση ενός παιδιού με τη μουσική. Επιπλέον γίνεται μια

αναφορά στους τομείς και στο ποια παιδιά μπορούν να βοηθηθούν μέσω της μουσικοθεραπείας.

Στο τέταρτο και τελευταίο κεφάλαιο μελετάται η μουσικοθεραπεία ως επάγγελμα, αλλά και οι μέθοδοι και τεχνικές που χρησιμοποιούνται για αυτή. Επίσης, διερευνάται η συμβολή της μουσικοθεραπείας, παρουσιάζοντας τη μουσική ως θεραπευτικό μέσο και η επίδραση της χαλαρωτικής μουσικής. Στη συνέχεια η συμβολή αυτή εξειδικεύεται στη μουσικοθεραπεία ως εκπαιδευτικό μέσο και δίνεται η σχέση της μουσικής με τη ψυχοσωματική υγεία.

Κεφάλαιο 1: Ιστορική Αναδρομή

1.1 Η έννοια της Μουσικοθεραπείας στη Μυθολογία

Στην ελληνική μυθολογία, η μουσική τελεί υπό την αιγίδα του θεού Απόλλωνα. «Η σύλληψη ου τύπου του Απόλλωνα [...] σημειώνει στην ηθική εξέλιξη της ελληνικής φυλής την έναρξη μιας νέας εποχής» (Rispen, 1998). Οι δικαιοδοσίες του θεού Απόλλωνα είναι ποικίλες, αυτό εξηγείται από την επέμβαση του σε πολυάριθμα επίπεδα.

Ο Απόλλωνας ως θεός της μουσικής και της ποίησης, έχει ως σύμβολο του τη λύρα την οποία έλαβε από τον Ερμή που την είχε επινοήσει. Ο Ερμής προτίμησε να δωρίσει τη λύρα του στον Απόλλωνα για να καταπραΰνει την οργή που του είχε προκαλέσει με την κλοπή των βοδιών του. Πιο αναλυτικά, ο μύθος αναφέρει ότι ο Ερμής έπαιξε μπροστά στον Απόλλωνα το όργανο που είχε επινοήσει. Όταν ο Απόλλωνας άκουσε την εκτέλεση του Ερμή και «όσο οι αισθήσεις του ρουφούν τν τερπνό ήχο της θεϊκής μουσικής» αισθάνθηκε «μια γλυκεία επιθυμία να τον συνεπαίρνει». Τότε ρώτησε ενθουσιασμένος τον ετεροθαλή αδελφό του «ποια είναι αυτή η Μούσα που μπορεί να καθησυχάζει τις αγιάτρευτες έγνοιες;. Ο Ερμής του έδωσε τότε τη λύρα που θα γινόταν το κυριότερο έμβλημα του θεού Απόλλωνα και ξέφυγε από την τιμωρία (Λοΐζος, 2012).

Κατά τον Πλούταρχο ο Απόλλωνας δεν έλαβε τη λύρα από τον Ερμή, αλλά την επινόησε ο ίδιος. Κατά τον ίδιο πάλι συγγραφέα ο Απόλλωνας επινόησε και τον αυλό. Όμως, σχετικά με τον αυλό, επικρατέστερη είναι η άποψη ότι επινοήθηκε και χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τη θεά Αθηνά. Όταν όμως η θεά συνειδητοποίησε, βλέποντας το είδωλο της στα νερά ενός ποταμού, ότι το παίξιμο του αυλού της παραμόρφωνε το πρόσωπο, τότε τον πέταξε και καταράστηκε όποιον θα τολμούσε να τον πάρει. Ο σάτυρος Μαρσύας δεν έλαβε υπόψη του την απειλή, πήρε το μουσικό όργανο και προκάλεσε το Απόλλωνα σε διαγωνισμό. Ο Απόλλωνας νίκησε τελικά σε αυτό το διαγωνισμό και τιμώρησε σκληρά το Μαρσύα που τον προκάλεσε.

Υπάρχουν πολλές εκδοχές που εξηγούν την ήττα του Μαρσύα στο διαγωνισμό. Σύμφωνα με μια εκδοχή ο Απόλλωνας νίκησε μοναχά επειδή τραγούδησε με τη συνοδεία της λύρας, ενώ ο Μαρσύας αδυνατώντας να κάνει το ίδιο με τον αυλό θεωρήθηκε νικημένος. Σύμφωνα με άλλη εκδοχή, ο Μαρσύας δεν κατάφερε να παίξει τον ίδιο σκοπό κρατώντας τον αυλό του μια από την καλή και μια από την ανάποδη, όπως του είχε ζητήσει ο θεός Απόλλωνας. αντίθετα, ο Απόλλωνας το κατόρθωσε αυτό με τη λύρα.

Επίσης, μια άλλη εκδοχή είναι ότι ο Απόλλωνας είχε ένα όργανο τεχνικά ανώτερο, όσο ατελές κι αν ήταν εκείνη την εποχή. Πιθανόν, λοιπόν, να άλλαξε τόνο, κουρδίζοντας, διαφορετικά την κιθάρα, κάτι που δεν μπόρεσε να κάνει ο Μαρσύας και γι' αυτό το λόγο νίκησε στο διαγωνισμό.

Ο Ορφέας, ο πιο περίφημος μυθικός μουσικός της αρχαίας Ελλάδας. Μια περιέργη μορφή χωρίς σαφή γνωρίσματα ήρωα, θεού ή ημίθεου, πήρε τη λύρα από το θεό Απόλλωνα. Μάλιστα, στα προχωρημένα ιστορικά χρόνια οι Έλληνες πίστευαν πως ο Απόλλωνας από τους θεούς και ο Ορφέας από τους ημίθεους αποτελούσαν το επιστέγασμα της μουσικής σοφίας. Ο Ορφέας, με το θεικό τραγούδι του, μάγευε τα άγρια θηρία της υπαίθρου, τα δένδρα και, όπως αναφέρουν ο Αισχύλος και ο Ευριπίδης, ακόμα και τις πέτρες. Η φωνή του σταματούσε τα νερά των ποταμών κ.α., όταν αντηχούσε στα δασωμένα φαράγγια του Ολύμπου, τα δένδρα μετακινούνταν προς το κιθαρωδό.

Ο Ορφέας ακολούθησε τους Αργοναύτες στην Κολχίδα δίνοντας τους κουράγιο με τη μαγεία της μουσικής του. Μέσα στην Αργώ με τη λύρα του έδινε στους ερέτες το ρυθμό της κωπηλασίας και βοήθησε να ξεφύγουν οι Αργοναύτες από ποικίλους κινδύνους ενώ, όταν μάλωναν μεταξύ τους, τους έκανε να ξεχνούν τις διαφορές τους και να αφοσιώνονται στα τραγούδια του. Η μουσική του, που δάμαζε την ορμή των κυμάτων, έθελε τις Συμπληγάδες, αποκοίμισε το δράκοντα που φύλαγε το χρυσόμαλλο δέρας και νίκησε το άσμα των Σειρήνων γλιτώνοντας τους Αργοναύτες. Οι ήρωες, για να φέρουν σε αίσιο πέρας την αποστολή τους, έπρεπε να νικήσουν και δυνάμεις υπερφυσικές, εναντίον των οποίων η σωματική ρώμη ήταν άχρηστη (Λοϊζος, 2012).

Συνεπώς, η μόνη δικαιολογία της παρουσίας ενός καλλιτέχνη στην ομάδα των εκλεκτότερων ηρώων της χώρας βρίσκεται στη μαγική δύναμη της μουσικής. Ο μύθος του Ορφέα και της Ευρυδίκης είναι γνωστός μέχρι σήμερα ως παράδειγμα αναφέρουμε την όπερα του Monteverdi "Ορφέας". Η ικανότητα του ήρωα να κατέβει στον Άδη δείχνει φανερά την πίστη του ελληνικού λαού στη διεισδυτική και ακαταμάχητη δύναμη της μουσικής. Πραγματικά, μόλις ο Ορφέας πέρασε από το στόμιο του Ταίναρου ή το Θεσπρωτικό κατ' άλλους, και αντήχησε η μουσική του στο υποχθόνιο βασίλειο όλα άλλαξαν ως δια μαγείας: ο κέρβερος έμεινε αδρανής, ενώ οι σκιές του Άδη περικύκλωσαν τον αιιδό και δάκρυσαν ακούγοντας τον πόνο του. Τα μαρτύρια των περιβόητων καταδίκων, όπως για παράδειγμα του Τάνταλου, του Σίσυφου και των Δαναΐδων, σταμάτησαν και για πρώτη φορά δάκρυσαν με τη σειρά τους και οι Ερινύες. Ο βασιλιάς και η βασίλισσα του Κάτω Κόσμου παρέδωσαν την Ευρυδική στον Ορφέα. Όμως αυτός δεν μπόρεσε να τηρήσει ως το τέλος τον όρο που έθεσαν οι θεοί και έτσι στο τέλος έχασε την Ευρυδική για πάντα.

Ο μουσικός και θρησκευτικός δάσκαλος Μουσαίος ήταν αθηναίος από την Ελευσίνα, σύγχρονος του Ηρακλή, και του Θησέα. Ο Μουσαίος είχε επιδοθεί στη μουσική και την καλλιέργησε όχι μόνο για την αισθητική της αξίας, αλλά και για τη μαγική της δύναμη, την οποία χρησιμοποιούσε για να θεραπεύει ασθένειες. Στα προχωρημένα χρόνια της αρχαιότητας, οι τυπικοί στίχοι της αρχής πολλών ορφικών ύμνων αναφέρουν πως ο Ορφέας μόνο τον Μουσαίο είχε κάνει κοινωνικό των απορρήτων αληθειών που ο ίδιος κατείχε. Τα ποιήματά του και οι ύμνοι ή χρησμοί, κατά μια παράδοση. Όταν γέρασε, συνήθιζε να αποσύρεται στο ιερό των Μουσών (ο αθηναίος λόφος του Μουσείου) και να τραγουδάει τους ύμνους που ο ίδιος ή ο δάσκαλος του Ορφέας είχε συνθέσει. Ο Μουσαίος, ως θρησκευτικός δάσκαλος, θεωρείται από πολλούς ιδρυτής των Ελευσίνιων Μυστηρίων (κατ' άλλους είναι ο Ορφέας ή ο Εύπολος).

Ο Λίνος, το παιδί του παράνομου έρωτα της Ψαμάθης, της βασιλοπούλας του Άργους, με το θεό Απόλλωνα, ήταν ο πατέρας και δάσκαλος των δύο παραπάνω μεγάλων μορφών του πολιτισμού, δηλαδή του Ορφέα και του Μουσαίου. Ο Λίνος, που μεγάλωσε με βοσκούς, είχε μάθει όλους τους σκοπούς των τραγουδιών τους, ταυτόχρονα είχε πάρει και από τον πατέρα του, το θεό της μουσικής, τη χάρη που τον έκανε αξεπέραστο σε αυτά. Δυστυχώς όμως, ο Λίνος βρήκε τραγικό θάνατο, όταν μικρός ο Ηρακλής, οργίστηκε με κάποια παρατήρηση του μουσικοδιδάσκαλου του κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος, σήκωσε την κιθάρα και την κατέβασε στο κεφάλι του Λίνου.

Ο Ισομένιος με το τραγούδι του απάλλαξε τους Βοιωτούς από την ποδάγρα, ενώ ο Θεόφραστος πίστευε πως ο ήχος του αυλού ανακουφίζει όσους πάσχουν από επιληψία.

Η μουσική και το τραγούδι παρηγόρησαν τη Θεά Δήμητρα στο μεγάλο της πόνο. Πιο συγκεκριμένα, η Ιάμβη, η κόρη του Πάνα και της Ηχώς, διασκέδασε με τα αστεία και τη μουσική τη θεά στην Ελευσίνα. Σύμφωνα με έναν άλλο μύθο, όταν η Δήμητρα εξοργισμένη και απελπισμένη για την απαγωγή της κόρης της Περσεφόνης, ήρθε στην Ελευσίνα και κάθισε πάνω στη λεγόμενη αγέλαστη πέτρα («αγέλαστος πέτρα»), η Ιάμβη την ψυχαγώγησε με τα αστεία της και τα τραγούδια της και της προκάλεσε εύθυμη διάθεση.

Κάτι αντίστοιχο συνέβη και στο λυρικό ποιητή και κιθαρωδό Στησίχορο (632-556 π.χ.). στη Σούδα, το βιογραφικό σημείωμα του Στησιχόρου ανέφερε ότι «αφού έψαξε την Ελένη της Τροίας, τυφλώθηκε ύστερα από ένα όνειρο όπως ανακάλεσε, έγραψε ένα εγκώμιο για την Ελένη και ξαναβρήκε το φως του». Με την ιστορία του Στησίχορου γίνεται φανερό ότι, σύμφωνα με τους αρχαίους Έλληνες, ορισμένα μόνο είδη μουσικής έχουν θεραπευτικές ιδιότητες.

Σύμφωνα με κάποιο μύθο, ο κριτικής καταγωγής αοιδός και μουσικός Θαλήτας (7ος αι. π.χ.) προσκλήθηκε στη Σπάρτη (γύρω στο 665 π.χ.), ύστερα από χρησμό του Μαντείου των Δελφών, και έσωσε την πόλη από το λοιμό με τη μουσική του.

Στο παλάτι του βασιλιά των Φαιάκων Αλκίνοου ζούσε ένας από τους αρχαιότερους επικούς τραγουδιστές, ο τυφλός Δημόδοκος, ο θεϊκός τραγουδιστής, σύμφωνα με τον Όμηρο. Αναφέρεται στην Οδύσσεια, η γιορτή που έδωσε ο Αλκίνοος προς τιμή του Οδυσσέα. Κατά το συμπόσιο ο Δημόδοκος, τραγούδησε τα κατορθώματα του Οδυσσέα, αυτά που οδήγησαν στην κατάληψη της Τροίας, προκαλώντας σ' αυτόν μεγάλη συγκίνηση. Έτσι αποκαλύφθηκε ποιος ήταν μπροστά στον Αλκίνοο, στη Ναυσικά και στους άλλους.

Ο γιος του Δία και της Αντιόπης, ο μυθικός κιθαρωδός Αμφίων, υπήρξε ο πρώτος που έπαιξε λύρα, τέχνη που διδάχτηκε από τον Ερμή (ή από τον ίδιο το Δία ή από τον Απόλλωνα ή από τις Μούσες). Αναφέρεται ότι τα τραγούδια του είχαν τη δύναμη να τραβούν πίσω του πέτρες και άγρια ζώα. Κατά την παράδοση, ο δίδυμος αδελφός του Ζήθος με τη μυθική του δύναμη μετέφερε τεράστιους βράχους από τα βουνά με τα χέρια του, ενώ ο Αμφίων με τη λύρα και το τραγούδι του μάγευε τις πέτρες, έτσι που από μόνες του τοποθετούνταν και στερεώνονταν πάνω στα τείχη. Με τον τρόπο αυτό χτίστηκαν τα τείχη της Θήβας με τις επτά πύλες (επτάπυλος) χάρη στην επτάχορδη λύρα του Αμφίωνα. Σύμφωνα με τον Πausανία ο κοινός τάφος των δίδυμων αδελφών βρισκόταν πάνω στο Αμφείον, ένα λόφο βορειοανατολικά της περίφημης ακρόπολης της Θήβας Καδμείας. Οι Θηβαίοι συνήθιζαν να δείχνουν τις πέτρες που από μόνες τους τοποθετήθηκαν εκεί, ακολουθώντας το τραγούδι του Αμφίωνα (Παπαδοπούλου, 2003).

Ο Μελάμπους, ο πρώτος ψυχοθεραπευτής του αρχαίου ελληνικού κόσμου, συναντήθηκε κάποτε με τον Απόλλωνα κοντά στον Αλφειό και από τότε έγινε άριστος μάντης. Δεν έχουμε αρκετές πληροφορίες για να στηρίξουμε τη θέση ότι ο Μελάμπους χρησιμοποιούσε συστηματικά τη μουσική ως θεραπευτικό μέσο. Ξέρουμε όμως μια σημαντική θεραπευτική του παρέμβαση, στην οποία η μουσική έπαιξε πρώτιστο ρόλο. Στο Άργος, ή πιο συγκεκριμένα στην Τίρυνθα, ο Μελάμπους θεράπευσε τις κόρες του Προίτου και τις άλλες γυναίκες που είχαν κυριευτεί από μανία και γύριζαν αλλόφρονες σ' όλη την Αργολίδα. Στη θεραπεία αυτή ο Μελάμπους χρησιμοποίησε αλαλαγμούς και ξέφρενους θεόπνευστους χορούς και κινήγησε τις μανιακές, από τα βουνά ως κάτω τη Σικυώνα. Μάλιστα πάνω σ' αυτό το άγριο κυνηγητό, η μεγαλύτερη κόρη του Προίτου, η Ιφινόη, ξεψύχησε. Τις άλλες με καθαρμούς τις έφερε ξανά στα λογικά τους.

Οι ιερείς – ιατροί του Αμφιαρείου ευρείας μόρφωσης και πείρας ιατρικής, επεδίωκαν συστηματικά την ψυχοσωματική θεραπεία των αρρώστων. Το Αμφιάρειο ήταν ιερό προς

τιμή του Αμφιαράου, απόγονου του Μελάμποδος, που λατρευόταν ως χθόνια θεότητα, ως θεός, γιατρός της ψυχής σε πολλά μέση της Ελλάδας και ιδιαίτερα στον Ωρωπό. Οι ιερείς –ιατροί του Αμφιαρείου εφάρμοζαν όλα τα τότε γνωστά μέσα φυσιοθεραπείας και δίαιτας συνδυασμένα με βοτανοθεραπεία και λουτρά. Χρησιμοποιούσαν επίσης και ένα είδος ψυχοθεραπείας με τη χρήση μουσικής καθώς και άλλα ψυχοθεραπευτικά μέσα και μεθόδους, χωρίς να παραλείπουν και την υποβολή κατά τη διάρκεια του ύπνου, την τόνωση των ασθενών και την ενίσχυση της πίστης στη θεία βοήθεια.

Θεραπεία όμως ασκεί και η Θρηνωδία, το γνωστό σε όλους μοιρολόγι. Από την αρχαιότητα υπήρχαν στην Ελλάδα επαγγελματίες θρηνωδοί που πληρώνονταν για να λένε μοιρολόγια εξωτερικεύοντας και παίρνοντας έτσι τον πόνο που προκαλεί η θανά ενός αγαπημένου προσώπου. Στον Όμηρο αναφέρονται οι «θρήνων έξαρχοι» . Παράλληλα, σε παραστάσεις πολλών αρχαίων ελληνικών αγγείων απεικονίζεται το θέμα « επιτάφιου θρήνου». Στην εποχή μας πολλοί γνωστά είναι τα μανιάτικα μοιρολόγια.

Θα μπορούσαμε να αναφέρουμε και άλλα παραδείγματα, αλλά ήδη τα παραπάνω μας δείχνουν τη δύναμη της μουσικής και την ευεργετική και ορισμένες φορές θεραπευτική της επίδραση στη φύση και στον άνθρωπο. Και μόνο ο μύθος του Ορφέα και του Αμφίωνα μαρτυρούν με σαφήνεια την πίστη στη μαγική δύναμη της μουσικής, πίστη που είναι αρχαιότερη από την πίστη στην καλαισθητική της λειτουργίας. Ας μην ξεχνάμε ότι και οι δυο ήρωες νικούσαν τους φυσικούς νόμους με τους ήχους της μουσικής σε συνδυασμό με επωδές (ξόρκια). Τα ξόρκια των λαϊκών μας παραδόσεων που γκρέμιζαν σπίτια, ή τα σαλπίσματα, που κατεδάφιζαν τα τείχη πόλεων, είχαν την ίδια μυστική δύναμη.

1.2 Μουσικοθεραπεία στην Αρχαιότητα

Από τις πρώτες γραπτές μαρτυρίες, όπου βρίσκουμε αναφορές στο θέμα της μουσικοθεραπείας, είναι οι ιατρικοί αιγυπτιακοί πάπυροι που ανακαλύφθηκαν το 1899 και χρονολογούνται γύρω στο 1500 π.χ. Σ' αυτούς γίνεται λόγος για την ευνοϊκή επίδραση της μουσικής, στην γονιμότητα της γυναίκας (Γεωργιάδη, 2007).

Αλλά ακόμη και στη Βίβλο βρίσκουμε αρκετές παραστατικές περιγραφές που αποδίδουν την πίστη στις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής. Στην εξέλιξη της Ιστορίας της ανθρωπότητας βρίσκουμε και πολλά άλλα ντοκουμέντα και ενδιαφέροντες μύθους γύρω από το θέμα.

Κοινό πάντως χαρακτηριστικό σε όλους αυτούς τους μύθους, ανεξαρτήτως εποχών, είναι μια διάσταση μαγείας όσον αφορά στην επίδραση που ασκεί η μουσική στον άνθρωπο (Μακρής, Μακρή, 2003).

Αυτή η μυστήρια σχέση του ήχου με την ανθρώπινη ψυχή, θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι κατάλοιπο του πρωτόγονου εαυτού μας. Ο άνθρωπος πίστεψε πως ο ήχος ήταν μια δύναμη κοσμική, παρούσα με την αρχή του κόσμου, που πήρε τη μορφή του λόγου. Αρχίζοντας το πρώτο κεφάλαιο του Ευαγγελίου, ο Άγιος Ιωάννης λέει: «Στην αρχή ήταν ο Λόγος και ο Λόγος ήταν με το θεό και ο λόγος ήταν Θεός». Και σε πάρα πολλούς μύθους που αναφέρονται στη δημιουργία του σύμπαντος, ο ήχος παίζει ένα πολύ σημαντικό ρόλο.

Οι Αιγύπτιοι πίστευαν πως ο Θεός Θότ δημιούργησε τον κόσμο όχι με τη σκέψη ή την πράξη αλλά μόνο με τη φωνή. Με τη φωνή του και μόνο προκάλεσε τη γέννηση τεσσάρων θεών, προικισμένοι με παρόμοιες ικανότητες, κατοίκησαν τη γη και οργάνωσαν τον κόσμο.

Σύμφωνα πάλι με τη φιλοσοφία των Περσών και των Ινδών γύρω από τη γέννηση του κόσμου, το σύμπαν δημιουργήθηκε από ένα ηχητικό ερέθισμα που πηγάζει από τα βάθη χάους.

Ο ήχος αυτός μετατρέπεται αργότερα σε φως και το φως μετατρέπεται, εν μέρει, σταδιακά σε ύλη. Η άποψη αυτή των αρχαίων Περσών είναι πολύ ενδιαφέρουσα, γιατί φωνάζει πολλά περίεργα φαινόμενα που παρατηρούμε κατά τη διάρκεια της μουσικοθεραπείας σε «ασθενείς» που έχουν κατακυλήσει σε ένα πολύ αρχαίο επίπεδο της προσωπικότητας.

Η ζωντανή μουσική έχει αποδειχθεί ότι είναι πολύ αποτελεσματική ως μέσο για την απόσπαση της προσοχής για ασθενείς που λαμβάνουν φλεβοπαρακεντήσεις ενδοφλέβια. (Malone, 1996). Έγινε μελέτη που επικεντρώνεται ειδικά στις επιπτώσεις της ζωντανής μουσικής σε παιδιά που λάμβαναν φλεβοπαρακεντήσεις ενδοφλέβια. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι όλες οι ηλικιακές ομάδες φαίνεται να επωφελούνται από την ζωντανή μουσική ως μια αποτελεσματική μέθοδος της απόσπασης της προσοχής. Για τον πρωτόγονο άνθρωπο ο ήχος αντιπροσωπεύει ένα μέσο επικοινωνίας με το άπειρο, από το οποίο πηγάζουν και οι διάφορες φαντασιώσεις που τον κατέχουν. Στη συνέχεια αυτά τα φαινόμενα μετατοπίστηκαν, πιθανόν σε κάποια αντικείμενα, και επεξηγείται ότι σε ορισμένους λαούς της Νέας Γουινέας, οι άνθρωποι πιστεύουν πως φωνές θεοτήτων και

πνευμάτων μπορούν να ακουστούν δια μέσου της φλογέρας, των τυμπάνων, αλλά και των βρυχηθμών του ταύρου (Πολυχρονιάδου, 2003).

Στους πολιτισμούς των τοτέμ, πιστεύουν πως καθένα από τα πνεύματα που κατοικούν στον κόσμο έχει το δικό του, τελείως προσωπικό ήχο. Η μίμηση αυτών των ήχων επέτρεπε, κατά την άποψη τους, στον άνθρωπο να διατηρηθεί στη ζωή.

Οι πρωτόγονοι πιστεύουν ακόμη, πως κάθε ζωντανό ή νεκρό πλάσμα έχει τον ιδιαίτερο ήχο του ή το προσωπικό του κρυφό τραγούδι, το οποίο το καθιστά ευάλωτο στη μαγεία. Γι' αυτό οι γιατροί-μάγοι τους εκτιμούσαν πως μπορούσαν να θεραπεύσουν τους ασθενείς τους μόνο αφού ανακάλυπταν αυτόν το τελείως προσωπικό κρυφό τους ήχο.

Άλλωστε, όπως παλιά έτσι και σήμερα, είναι γεγονός αναμφισβήτητο από πολλούς, πως ο κάθε άνθρωπος έχει μια τελείως προσωπική χροιά στη φωνή του. Και ακόμη, πως η ποιότητα της παρουσίας κάποιου καθώς και η διάθεση του γίνεται αισθητή πολύ περισσότερο από τις διακυμάνσεις της φωνής του- το τέμπο, τον ρυθμό, τη δύναμη, τη γλυκύτητα, με άλλα λόγια από τη μουσικότητα της φωνής παρά από το περιεχόμενο των λέξεων.

Στη διεθνή βιβλιογραφία έχουμε πολλές περιγραφές και μαρτυρίες ιεραποστόλων και ταξιδευτών από πρωτόγονους λαούς, που αποδεικνύουν την πίστη των λαών αυτών στη μαγική δύναμη ηχητικών φαινομένων. Σ' αυτές τις μαρτυρίες βρίσκουμε ακόμη τις ρίζες και για άλλες μορφές σύγχρονης ψυχοθεραπείας: το ψυχόδραμα, τον ψυχοχορό, την θεραπευτική κινήσιολογία κλπ (Dileo, 1999).

Για παράδειγμα, θα αναφέρουμε τη παρακάτω πληροφορία: Ένας Άγγλος ιεραπόστολος περιγράφει την τελετουργία της θεραπείας δυο μικρών άρρωστων κοριτσιών με τη βοήθεια της μουσικής και του χορού, όπως την παρακολούθησε στη Μαδαγασκάρη το 1870: «Όλοι οι κάτοικοι του χωριού κάνανε έναν κύκλο και χτυπούσαν συνεχώς τα χέρια τους γύρω από τις άρρωστες μικρές γυναίκες, που ήταν ξαπλωμένες και περιεργαστολισμένες. Κατόπιν οι γυναίκες τραγούδησαν ένα μονότονο τραγούδι ενώ οι άνδρες χτυπούσαν τα ξύλινα τύμπανα τους. Ύστερα, μια γυναίκα ιερής καταγωγής, που είχε έρθει ειδικά γι' αυτή τη λειτουργία, άρχισε να χορεύει στο κέντρο του κύκλου, ενώ μια άλλη, που ήταν καθισμένη ακριβώς από πίσω από τις άρρωστες, έκανε ένα τρομακτικό θόρυβο χτυπώντας κομμάτια από μέταλλο. Αυτή η τελετουργία είχε σκοπό να διώξει τα κακά πνεύματα από τις άρρωστες και να τα οδηγήσει προς το σώμα της χορεύτριας που, χάρη στην ιερή καταγωγή της, ήταν προστατευμένη από την επιρροή αυτών των πνευμάτων.»

Σε πολλά αραβικά και εβραϊκά κείμενα, αλλά και σε σκίτσα της εποχής, βλέπουμε μουσικούς στο προσκέφαλο αρρώστων, που προσπαθούν, προφανώς, να τους ανακουφίσουν από τους πόνους ή να τους θεραπεύσουν με τους ήχους των μουσικών τους οργάνων.

Για πολλούς λαούς οι μαγικές θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής πηγάζουν και από τα όργανα που έβγαζαν τους ήχους. Τον 16^ο αιώνα, αναφέρεται πως τα μουσικά όργανα, κατασκευασμένα από ξύλο θεραπευτικών φυτών, παρήγαγαν ήχους που είχαν τις ίδιες θεραπευτικές ιδιότητες μ' αυτά τα φυτά.

1.3 Μουσικοθεραπεία Αρχαίων Ελλήνων

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

Τα σημαντικότερα μοντέλα μουσικοθεραπείας στην αρχαιότητα είναι του Πυθαγόρα και του Αριστοτέλη. Ο Πυθαγόρας θεωρείται πως ανακάλυψε την αριθμητική σχέση των δονήσεων 2 ήχων ενός διαστήματος. Μερικές «απλές» σχέσεις, όπως π.χ. μεταξύ των φθόγγων μιας οκτάβας (1:2), ο Πυθαγόρας τις θεωρεί «αρμονικές», όντας βεβαίως ότι και στο σύμπαν ισχύουν παρόμοιοι κανόνες (π.χ. μεταξύ των τροχιών των πλανητών) καθώς και μέσα στην ανθρώπινη ψυχή. Το σύμπαν, η ανθρώπινη ψυχή και η μουσική διέπονται από τις ίδιες αρμονικές αρχές, όπου... « η αρμονία είναι η ισορροπία μεταξύ 2 αντίποδων, στους οποίους στηρίζεται το παγκόσμιο γίνεσθαι». Αν η ισορροπία των αντιθέσεων στη ψυχή διαταραχθεί, προκύπτουν ψυχικές ασθένειες, όπου η μουσική- κατά την άποψη του Πυθαγόρα- έχει τη δύναμη να επαναφέρει την αναστατωμένη ψυχή στις παγκόσμιες αρμονίες και τη συμφωνία μεταξύ σύμπαντος, ψυχής και μουσικής. Πράγμα που σημαίνει πως οι μουσικές αναλογίες μοιάζουν με τις ψυχικές και επομένως μεταβάλλονται με τη βοήθεια της μουσικής (Πολυχρονιάδου, 2003).

Ο Πλάτωνας, του οποίου οι θεωρητικές απόψεις περί μουσικής πλησιάζουν εκείνες του Πυθαγόρα, υποστήριζε πως η μουσική δεν δόθηκε στον άνθρωπο για να διασκεδάζει τις αισθήσεις τους, αλλά για να γαληνεύει τα βάσανα της ψυχής και του σώματος. Έτσι η

μουσική, μέσα από την προοπτική μιας μεταφυσικής ερμηνείας της αρμονίας και των ρυθμών, χρησίμευε σαν όργανο που επανέφερε την ψυχική υγεία.

Αντίθετα ο Αριστοτέλης και οι οπαδοί του υπογραμμίζουν τη συγκινησιακή ποιότητα της μουσικής και την επίδραση της στα αισθήματα των ανθρώπων που έχουν μεταξύ τους «συγγένεια». Υποστήριζαν πως δεν είναι η μουσική στο σύνολο της που επιδρά αρμονικά στον άνθρωπο, αλλά οι επί μέρους μουσικοί παράγοντες, π.χ. ρυθμοί, κλίμακες, μουσικά όργανα, που επιδρούν εξειδικευμένα, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά τους (Παπαδοπούλου, 2003).

Η σχολή του Αριστοτέλη ξεκινά από την αρχή, ότι η συγκίνηση που προκαλεί η μουσική, εφ' όσον είναι αρκετά ισχυρή, μπορεί να διώξει κάθε άλλη ψυχολογική ένταση. Δηλαδή προκαλεί κρίση και εκτόνωση.

Έτσι ο Αριστοτέλης καταλήγει σε δυο ενδείξεις για τη θεραπευτική χρήση της μουσικής, που έχουν πολλές ομοιότητες με τις σύγχρονες εφαρμογές:

- Οι ηπιότερες μορφές ψυχικών διαταραχών θεραπεύονται με την επίδραση μιας ήρεμης μουσικής.
- Σε περίπτωση βαρύτερων ασθενειών, η παθολογική ταραχή πρέπει να εντείνεται με τη βοήθεια μιας πολύ έντονης μουσικής, ώστε στο αποκορύφωμα να επέλθει η κάθαρση που θα φέρει και τη λύση της διαταραχής.

Είναι ακόμη γνωστό από την αρχαιότητα, πως ο Ασκληπιός χρησιμοποιούσε τη μουσική για τη θεραπεία νευρώσεων, ενώ ο Δημόκριτος υποστήριζε ιδιαίτερα τις θεραπευτικές ιδιότητες αρμονικών ήχων της φλογέρας (Μακρής, Μακρή, 2003).

Νεοπυθαγόρειες και νεοπλατωνικές απόψεις χαρακτηρίζουν και τις αντιλήψεις του Μεσαίωνα. Σ' αυτή την περίοδο η μουσική δεν χρησιμοποιείται μόνο για τη θεραπεία ψυχικών και σωματικών παθήσεων, αλλά και προληπτικά για τη διατήρηση της ψυχοσωματικής υγείας (Παπαδοπούλου, 2003).

Στα τέλη του Μεσαίωνα και αργότερα κατά την αναγέννηση, η σύνθεση Αριστοτελικών και Πυθαγόρειων αρχών, καθώς και η Χριστιανική διδασκαλία επηρέασαν τις μουσικές τάσεις και δημιουργήθηκε μια λειτουργική μουσική που δεν εξυπηρετεί μόνο την εκκλησιαστική ατμόσφαιρα αλλά βοηθά και στην ανάταση των πιστών προς τη μεταφυσική.

Τον 17ο αιώνα σημειώνεται ένα νέο ρεύμα, που ξεκινά από τις φιλοσοφικές σκέψεις του Ντέκαρτ. Η σχολή αυτή ονομάζεται «ιατρομηχανιστική». Κυριότερος εκπρόσωπος της είναι ο Ιησουΐ της Κίρχνερ με το έργο του «Νέα τέχνη του ήχου και της μουσικής». Ο

συγγραφέας πρεσβεύει ότι η μουσική θέτει σε κίνηση τους χυμούς του σώματος και τους βάζει σε τάξη.

Τον 18ο αιώνα έχουμε κάποιες πειραματικές προσπάθειες μελέτης της επίδρασης της μουσικής στη φυσιολογία του ανθρώπου, και λίγο αργότερα κάποιες απόπειρες ενεργητικής μουσικοθεραπείας.

Τον 19ο αιώνα η μουσικοθεραπεία άρχισε να εφαρμόζεται σαν θεραπεία απασχόλησης. Την εποχή αυτή οι εφαρμογές της μουσικής γίνονται με αυστηρά επιστημονικά κριτήρια. Αλλά η έρευνα αυτή παρέμεινε σε στασιμότητα.

Στη βίβλο, ο βασιλιάς και προφήτης (προφητάναξ) Δαβίδ, η λαμπρότερη και περιφημότερη μορφή της ισραηλιτικής ιστορίας, είναι έξοχος κιθαρωδός και συνάμα πολεμιστής ανδρείος και συνετός. Πιο συγκεκριμένα, στο ιστορικό βιβλίο Βασιλειών Α' αναφέρεται ότι η φήμη του ως λαμπρού κιθαρωδού έφτασε ως τον βασιλιά Σαούλ, που τον κάλεσε για να του «διασκεδάξει» τη μελαγχολία και τη μανιακή διάθεση από την οποία είχε καταληφθεί, με το αρμονικό παίξιμο της κιθάρας του. Σε μετάφραση διαβάζουμε τα εξής (Ριζοπούλου, 2002):

«Οι δούλοι είπαν στο Σαούλ «Ιδού, λοιπόν, ότι ένα πνεύμα πονηρόν καταπαραχώρησιν του Κυρίου σε πνίγει. Και τώρα άκουσε και τη γνώμην μου ημών των δούλων σου. Επίτρεψον μας να ζητήσωμεν δια σε τον κύριον μας έναν άνδρα, που να γνωρίζη να παίζη κιθάραν ώστε, όταν το πονηρόν πνεύμα σε καταλαμβάνη, να παίζει αυτός την κιθάραν του και το παίξιμον του θα σου κάμνη καλόν, διότι θα σου φέρη ανάπαυσιν και ηρεμίαν » (Βασιλειών Α', ιστ'. 15-16) (Δρίτσας και συν, 2003).

Και λίγους στίχους πιο κάτω το κείμενο συμπληρώνει:

«Όταν λοιπόν το πονηρό πνεύμα κατελάμβανε και συνετάρασσε τον Σαούλ, ο Δαβίδ έπαιρνε την κιθάρα του, έπαιζε αυτήν με τα δάχτυλά του και έφερνε αναψυχή και ανακούφιση εις τον Σαούλ, ο οποίος και γαλήνευε, διότι το πονηρό πνεύμα απομακρινόταν από αυτόν» (Βασιλειών Α', ιστ'. 23).

Εκείνο που προκαλεί ιδιαίτερο ενδιαφέρον, όταν διαβάζει κανείς τα παραπάνω, δεν είναι τόσο η θεραπευτική επιρροή της μουσικής στον καταθλιπτικό Σαούλ, όσο το γεγονός ότι ακόμα και οι Αυλικοί είχαν συνειδητοποιήσει τη θεραπευτική αξία της μουσικής.

Η ίδια η ιστορία επαναλαμβάνεται στην Ισπανία πολλούς αιώνες αργότερα. Η Heller (1987) αναφέρεται τη θεραπεία του βασιλιά της Ισπανίας Φίλλιππου του Ε' με τη βοήθεια της μουσικής. Το περιστατικό που αναφέρεται στη θεραπεία του βασιλιά της Ισπανίας, είχε καταγραφεί και αναφέρεται για πρώτη φορά ανάμεσα σε πολλές άλλες ιστορίες μουσικοθεραπείας από το βρετανό μουσικό Charles Burney στο βιβλίο του Γενική Ιστορία της μουσικής (A General History of Music) που κυκλοφόρησε το 1789. σύμφωνα λοιπόν με

την ιστορία, ο βασιλιάς της Ισπανίας Φίλιππος ο Ε΄ που έπασχε από χρόνια κατάθλιψη, βρήκε τη θεραπεία με τη μουσική του διάσημου ιταλού μπαρόκ ευνούχου Farinelli. Σημειώνεται ότι ο Farinelli κατέφυγε στην Ισπανική αυλή γύρω στα 1730. Το χρονικό προσθέτει ότι ο βασιλιάς ευχαριστήθηκε τόσο πολύ από την μουσική του Farinelli που εξαφανίστηκαν αμέσως όλα τα συμπτώματα της χρόνιας κατάθλιψης του (Δρίτσας και συν, 2003).

1.4 Μουσικοθεραπεία στη Σύγχρονη Εποχή

Σύγχρονος πρόδρομος της μουσικοθεραπείας θεωρείται ο Ζακ Εμίλ Νταλκρόζ (Βιέννη 1865 – Γενεύη 1950), ο σπουδαίος αυτός παιδαγωγός που θεωρήθηκε πατέρας της ρυθμικής.

Ο Νταλκρόζ έλεγε πως «η μουσική πρέπει να παίζει ένα σημαντικό ρόλο στη γενικότερη εκπαίδευση, γιατί ανταποκρίνεται στις πιο ποικίλες επιθυμίες του ανθρώπου». Οι μαθητές του διέδωσαν τις φωτισμένες ιδέες του σε όλο τον κόσμο (Anderson, 2011).

Έτσι μπορούμε να πούμε πως ο Νταλκρόζ άνοιξε τις πόρτες στη μουσικοθεραπεία, γιατί γκρέμισε κατά κάποιον τρόπο το αυστηρό πρόγραμμα της μουσικής εκπαίδευσης, ευνοώντας την απ' ευθείας επαφή με τους ρυθμούς του ανθρώπινου πλάσματος, μόνου σημείου αφετηρίας για τη επικοινωνία με τους αρρώστους.

Κατά την περίοδο του μεσοπολέμου άρχισαν ουσιαστικά να μελετούν την επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο, κάτω από μια επιστημονική διάσταση.

Στην Αμερική, μετά τον πρώτο παγκόσμιο πόλεμο, άρχισαν να καλούν επαγγελματίες μουσικούς στα νοσοκομεία για μια «μουσική βοήθεια» προς τους τραυματίες του πολέμου, ανοίγοντας έτσι ακόμη περισσότερο το δρόμο για τη μουσικοθεραπεία

Τα αποτελέσματα όμως αυτής της «μουσικής βοήθειας» ξεπέρασαν τις προσδοκίες των γιατρών, που άρχισαν να κατανοούν την ανάγκη ειδικής εκπαίδευσης σ' αυτόν τον χώρο. Ακολούθησαν έρευνες, δημοσιεύσεις, και το 1950 δημιουργήθηκε η πρώτη οργάνωση μουσικοθεραπείας στην Αμερική.

Αυτό το έντονο ενδιαφέρον για τη μουσικοθεραπεία, βρήκε ευνοϊκή ατμόσφαιρα για να αναπτυχθεί, σε μια περίοδο που οι ορθόδοξες μέθοδοι ψυχιατρικής και ψυχοθεραπείας ήταν υπό αμφισβήτηση, γιατί διαπιστωνόταν μια αδυναμία να φέρουν ουσιαστικά αποτελέσματα σε ένα μεγάλο αριθμό ψυχικών παθήσεων. Δίχως βεβαίως να θέλουμε να ισχυριστούμε με αυτό, πως όλες αυτές οι «μη ορθόδοξες μέθοδοι» ψυχοθεραπείας μπορούν να αντικαταστήσουν τη κλασική ψυχοθεραπεία. Αποτελούν όμως πολύ

σημαντικά όργανα, που μπορούν να διευκολύνουν και να βοηθήσουν ουσιαστικά μια ψυχοθεραπεία (Γεωργιάδη, 2007).

Έτσι, σταδιακά, μέσα στα τελευταία 40 χρόνια, δημιουργήθηκαν πολλές οργανώσεις μουσικοθεραπείας σε διάφορα μέρη του κόσμου μεταξύ τους γύρω στα 1970 σε διεθνή επίπεδο.

Οι πρώτες οργανώσεις έγιναν, όπως είπαμε, στην Αμερική και λίγο αργότερα στην Αυστρία, στην Αγγλία και στη Δυτική Γερμανία. Γύρω στα 1965 δημιουργήθηκαν άλλες οργανώσεις στη Γιουγκοσλαβία, την Αργεντινή, τη Βραζιλία, και πολύ γρήγορα σε όλες τις Λατίνο-Αμερικάνικες χώρες. Ακόμη στη Γαλλία, τη Δανία, την Ολλανδία, την Πολωνία, την Ανατολική Γερμανία και πιο πρόσφατα την Ιταλία, το Λουξεμβούργο, την Ισπανία, την Ελβετία και τα Βέλγιο (Juslin, 2000).

Σε πολλές από αυτές τις χώρες υπάρχουν ερευνητικά κέντρα εξειδικευμένα σε ορισμένο χώρο εργασίας. Π.χ. στην Ανατολική Γερμανία ερευνάται ιδιαίτερα η επίδραση της μουσικής στη σχιζοφρένεια. Στην Αργεντινή η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας στα αυτιστικά παιδιά. Στην Γιουγκοσλαβία για τους αλκοολικούς, στην Αυστρία για τη θεραπεία των νευρώσεων, στη Δυτική Γερμανία για νευρώσεις και ψυχοσωματικές διαταραχές και στη Δανία για τη θεραπεία κωφάλαλων.

Στις περισσότερες από αυτές τις χώρες οι σπουδές μουσικοθεραπείας είναι Πανεπιστημιακού επιπέδου. Οι ψυχοσωματικές έρευνες γίνονται σε κέντρα κατάλληλα εξοπλισμένα με μουσικά όργανα, οπτικό-ακουστικά μέσα, και στη σύγχρονη ηλεκτρονική τεχνολογία. Στα κέντρα αυτά συνεργάζονται ερευνητές από πολλούς συμπληρωματικούς κλάδους, την παιδαγωγική, την τέχνη, την ιατρική, την ψυχολογία, τη σύγχρονη ηλεκτρονική κ.λπ.

Βέβαια, οι σύγχρονοι ερευνητές εμπνέονται από τους μύθους και τις διάφορες ιστορικές μαρτυρίες. Αλλά οι σημερινές έρευνες ανάγονται στο χώρο της επιστήμης και η μουσικοθεραπεία θεωρείται σήμερα μια επιστημονική παραϊατρική ειδικότητα (Jones, 1996).

Κεφάλαιο 2: Μουσική και Εμβρυική Ηλικία

2.1 Μουσική Ήχος και Έμβρυο

Είναι γνωστό ότι η επεξεργασία των πληροφοριών σε ένα έμβρυο αρχίζει με την έναρξη της λειτουργίας των αισθητηρίων οργάνων. Τα έμβρυα τους 3 τελευταίους μήνες της κύησης παρατηρείται να αντιδρούν στους ήχους του περιβάλλοντος και κυρίως στην μελωδική φωνή της μητέρας τους. Αυτό αποδεικνύεται από την αλλαγή στο ρυθμό της καρδιάς, της αναπνοής κ.α. Μάλιστα δείχνουν να προτιμούν μετά την γέννηση τους μελωδίες που άκουγαν συνεχώς πριν γεννηθούν.

Η πρώιμη ενασχόληση του βρέφους με τη μουσική αντίληψη βοηθάει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του. Κατά συνέπεια πρέπει να δίνεται έμφαση στην μουσική αγωγή του παιδιού από πολύ μικρή ηλικία.

Σήμερα αναγνωρίζεται από πολλούς επιστήμονες ότι η μουσική επηρεάζει τον άνθρωπο σε πολλά επίπεδα. Υποστηρίζεται ότι «εξαιτίας του δυναμικού της χαρακτήρα, η πρωταρχική έλξη που ασκεί επάνω μας η μουσική είναι σωματική και συναισθηματική μαζί. Σωματική, γιατί η μουσική ταξιδεύει μέσα από τον αέρα με μοριακά ωστικά κύματα που γίνονται αισθητά σε σωματικό επίπεδο, και συναισθηματική γιατί δημιουργεί ένα περιβάλλον που υποβάλλει διαθέσεις στις οποίες εμείς αποκρινόμαστε σε υποσυνείδητο, μη λεκτικό επίπεδο». (Στάμου, 2006). Ύστερα από πολλές μελέτες έχει αποδειχθεί ότι η μουσική έχει τη δυνατότητα να επιταχύνει ή να μειώσει την κανονικότητα της αναπνοής, να αυξήσει τον μεταβολισμό του σώματος, να αυξομειώσει τη μυϊκή ενέργεια, να προκαλέσει επιδράσεις στον παλμό και στην πίεση του αίματος, να επηρεάσει τις εσωτερικές εκκρίσεις, κ.α.

Έχει διαπιστωθεί ότι υπάρχουν επιδράσεις του ήχου και της μουσικής στο σώμα κατά τη διάρκεια της κύησης. Έρευνες έχουν δείξει ότι τους τελευταίους μήνες της κύησης, το έμβρυο μπορεί και αντιδρά στα εξωτερικά ακούσματα καθώς έχει ολοκληρωθεί η ακουστική του λειτουργία. Ο ερευνητής αντιλαμβάνεται ότι το έμβρυο ακούει από τις

αντιδράσεις του, όπως το πετάρισμα των ματιών, αυξομείωση στον ρυθμό της αναπνοής και της καρδιάς κ.α. (DeCasper, Spence, 1986). Επιπλέον οι αντιδράσεις αυτές είναι πιο έντονες όταν ο ήχος προέρχεται από τύμπανα.

Τη τελευταία δεκαετία αρχίζει και αναπτύσσεται μια σχέση ανάμεσα στην ιατρική και την μουσική. Αυτό οφείλεται στον βιο-ιατρικό χώρο που υποστηρίζει ότι η μουσική τάση υπάρχει σε όλους τους ανθρώπους. Σύμφωνα με έρευνες τα μωρά σταματούν το κλάμα μόλις ακούσουν κάποια μελωδία που είχαν συνηθίσει να ακούν πριν γεννηθούν. Έχει αποδειχθεί ότι τα μωρά που άκουγαν μουσική από την μήτρα της μητέρας τους όταν γεννήθηκαν είχαν καλύτερη επικοινωνία με την μητέρα τους από εκείνα που δεν είχαν ακουστικά ερεθίσματα.(Στάμου,2006). Επίσης άλλη έρευνα, έδειξε ότι μερικά έμβρυα που άκουγαν την ίδια μουσική κάθε μέρα, μόλις άρχιζε αυτή να παίζει κινούνταν γρήγορα και εμφάνιζαν αλλαγή στον καρδιακό ρυθμό. Τα βρέφη αυτά μάλιστα αφού γεννήθηκαν είχαν μεγαλύτερη διάρκεια συγκέντρωσης και προσοχής από τα άλλα νεογέννητα.

Όλοι οι ήχοι από το περιβάλλον μεταφέρονται στον πλακούντα και στο έμβρυο, μέσω του αίματος. Από μεγάλη ανάλυση και σύγκριση φωτογραφιών έχει παρατηρηθεί ότι οι νέες μητέρες προτιμούν να κρατάνε τα βρέφη τους στην αριστερή πλευρά τους. Από αυτό προέκυψε το συμπέρασμα ότι τα παιδιά ήταν περισσότερο ήρεμα όταν ήταν στην αγκαλιά της μητέρας και άκουγαν τον ήχο της καρδιάς της (Σακαλάκ, 2004).

Μερικοί μάλιστα παρομοιάζουν τους ήχους μέσα στη μήτρα της εγκύου με τη φωνή της μητέρας που θέλει να ηρεμήσει το βρέφος της. Επομένως δεν είναι τυχαίο το «σσςς» που λέμε όταν θέλουμε να ηρεμήσουμε τα μωρά. Το «σσςς» χρησιμοποιείται μάλιστα και σε άλλες γλώσσες όπως «shah», «ushuru».

« Μελέτες με τη χρήση υπερήχων απέδειξαν ότι κατά τη 16^η εβδομάδα της κύησης το έμβρυο μπορεί να αντιδρά στους εξωτερικούς ήχους. Έχει αποδειχθεί ότι τα οφέλη από τη γνώση μπορεί να επεκτείνονται πολύ πίσω στο χρόνο» (Σακαλάκ 2004). Υποστηρίζεται επίσης ότι η ανάπτυξη του εγκεφάλου εξαρτάται από τις πληροφορίες που αυτό παίρνει από τους ήχους και τους ρυθμούς της μήτρας.

Σήμερα γνωρίζουμε ότι ένα έμβρυο έχει την δυνατότητα να ξεχωρίσει την ηχογράφηση των ήχων μιας ξένης μήτρας από αυτή της μητέρας του. Ακόμη, στην ηχογράφηση αυτή μπορεί ένα νεογέννητο να διακρίνει κάποια συναισθήματα και να αντιδράσει με κινήσεις και με αλλαγή στους καρδιακούς παλμούς.

Οι πληροφορίες που έχει στην διάθεσή του το έμβρυο είναι πολλές αφού προέρχονται από ομιλίες, από τραγούδια και άλλους ήχους. Οι ήχοι αυτοί έχουν, οι περισσότεροι συναισθηματικό περιεχόμενο που το έμβρυο χρησιμοποιεί με διάφορους τρόπους. «Το συναπτικό δίκτυο στον εγκέφαλο, τόσο του εμβρύου όσο και του

νεογέννητου, υποβάλλεται σε αναδιοργάνωση που στηρίζεται και εξαρτάται από τη μάθηση». Σύμφωνα με ψυχολόγους οι ικανότητες συμπεριφοράς των νεογέννητων στην αρχή είναι πολύ ιδιαίτερες, ενώ αργότερα σε πιο μεγάλη ηλικία γίνονται λιγότερο ευαίσθητες.

Μελέτη έχει αποδείξει ότι όταν χρησιμοποιήθηκαν ήχοι παρόμοιοι με αυτούς της μητέρας, βοήθησαν πολύ νεογέννητα που είχαν πρόβλημα στην αναπνοή, και μικρό επίπεδο οξυγόνου. Μεγάλη ωφελιμότητα και πιο μικρός εκνευρισμός στα μωρά παρατηρήθηκε επίσης όταν αυτά άκουγαν μουσική. Άλλη μελέτη που έγινε σε μαιευτική κλινική έδειξε ότι όταν τα μωρά ακούν μουσική και προπάντων νανουρίσματα, έχουν λιγότερη έλλειψη οξυγόνου

Η πιο ανεπτυγμένη ικανότητα των μωρών είναι να αντιδρούν στον ήχο. Αμέσως μόλις γεννηθούν μπορούν να αναγνωρίσουν την φωνή της μητέρας τους, και να διακρίνουν διαφορές στην ένταση και στον τόνο του ήχου. Στην αρχή αντιλαμβάνονται μόνο τους ρυθμούς και σιγά σιγά αρχίζουν να ξεχωρίζουν τον ήχο της μουσικής. Έχει αποδειχτεί ότι τα παιδιά που έχουν συνηθίσει σε μουσικά ακούσματα παρουσιάζουν ταχύτερη γλωσσική ανάπτυξη.

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν σχέση με την μουσική (Gordon 1990), η πιο καλή ηλικία για την ανάπτυξη της μουσικής δεκτικότητας είναι μέχρι τριών χρονών. Η ίδια έρευνα δείχνει ότι στην ηλικία των εννέα χρόνων το παιδί έχει δείξει αν έχει κλήση στην μουσική. Αυτό σημαίνει ότι σε αυτήν την ηλικία ο εγκέφαλος αποκτά μια σταθερότητα και οι δυνατότητες του παιδιού στην εκμάθηση της μουσικής δεν μπορούν να αλλάξουν όσο και να προσπαθεί το οικογενειακό περιβάλλον.

2.2 Η επίδραση της ψυχολογίας της μητέρας στο έμβρυο

Μέχρι πριν λίγες δεκαετίες, οι άνθρωποι πίστευαν ότι πριν ακόμα γεννηθεί το έμβρυο δεν έχει αποκτήσει καθόλου εμπειρίες (Αναγνωστοπούλου, 2012).

Ακόμα και στην ιατρική υπάρχουν πολλοί επιστήμονες, οι οποίοι πιστεύουν ότι το έμβρυο αποτελεί μια ύπαρξη η οποία στην κατάσταση που βρίσκεται δεν μπορεί να νιώσει συναισθήματα και να καταγράψει μνήμες.

Παρόλα αυτά, τελευταίες έρευνες έχουν δείξει ότι το έμβρυο αναπτύσσει πολύ γρήγορα τις αισθήσεις του, και επομένως η μήτρα της γυναίκας αποτελεί το πρώτο του

σχολείο, και μέσα από αυτή παίρνει καθημερινά πληροφορίες για τον «έξω κόσμο» (Αναγνωστοπούλου, 2012).

Μας είναι γνωστό ότι τα υγρά της μήτρας της εγκύου, βοηθούν το έμβρυο στην ανάπτυξη κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης. Δεν γνωρίζουμε όμως, οι περισσότεροι, ότι το έμβρυο λαμβάνει πολλές πληροφορίες για το εξωτερικό περιβάλλον από την μητέρα του. Βέβαια οι πληροφορίες αυτές έχουν πάντα σχέση με το πώς αντιλαμβάνεται η ίδια η μητέρα τη ζωή και πως την διαχειρίζεται.

Η άποψη που έχει κανείς για το περιβάλλον και τα συναισθήματα που τυχόν αισθανθεί κάποια στιγμή, προξενούν αντιδράσεις στο σώμα. Οι αντιδράσεις αυτές προκαλούνται με την απελευθέρωση μορίων στο αίμα. Τα μόρια αυτά συνδέονται με συναισθήματα και δραστηριοποιούν ειδικούς πρωτεϊνούχους δέκτες, οι οποίοι βρίσκονται στο πάνω μέρος των κυττάρων και των ιστών. Οι συγκεκριμένοι αυτοί δέκτες λειτουργούν σαν μοριακοί δέκτες που τον βοηθούν να προσαρμόζεται στο περιβάλλον και ρυθμίζουν την μεταβολική συμπεριφορά. Για παράδειγμα ρυθμίζουν την αναπνοή, τον μεταβολισμό, τον ρυθμό της καρδιάς κ.α.

Σύμφωνα με τα παραπάνω η έγκυος γυναίκα μεταδίδει στο έμβρυο μέσω του πλακούντα την αντίληψή της για το περιβάλλον. Το έμβρυο άσχετα που δεν αντιλαμβάνεται την αιτία που προκάλεσε την αντίδραση στα συναισθήματα της μητέρας του, αισθάνεται τις σωματικές αντιδράσεις της και τα αισθήματα που την διακατέχουν. Δηλαδή ένα έμβρυο αντιλαμβάνεται όχι μόνο τις αντιλήψεις της μητέρας του αλλά και την συμπεριφορά που αυτή προγραμματίζει (Σακαλάκ, 2004).

Ένα μωρό όλη την περίοδο που βρίσκεται στην μήτρα της μητέρας του και συνέχεια διακατέχεται από αγωνία, φόβο και θυμό, εξοικειώνεται με αυτά τα συναισθήματα και τα βιώνει και στην μετέπειτα ζωή. Άσχετα με την ασφάλεια που το έμβρυο αισθάνεται στην μήτρα, διακατέχεται με φόβο και απόρριψη.

Ερευνητές της Αυστραλίας παρακολούθησαν της αντιδράσεις μητέρας που έβλεπε μια ταινία τρόμου και διαπίστωσαν ότι το έμβρυο λάμβανε μέρος και αυτό στην συναισθηματική της κατάσταση. Τα ίδια μωρά σε ηλικία τριών μηνών όταν έβλεπαν την ίδια ταινία, έδειχναν να την αναγνωρίζουν από προηγούμενη εμπειρία τους. Άλλες έρευνες έδειξαν ότι έμβρυα που γεννήθηκαν από μητέρες που είχαν κατάθλιψη, παρουσίασαν και αυτά το ίδιο σύμπτωμα και μάλιστα στον ίδιο βαθμό.

Το συμπέρασμα λοιπόν που προκύπτει από αυτές τις έρευνες είναι ότι τα μωρά κατά την εμβρυϊκή τους ηλικία, επηρεάζονται από το εξωτερικό περιβάλλον. Οι μήνες που περνούν μέσα στην μήτρα δεν είναι βαρετοί και παθητικοί αλλά εκεί αποκτούν τις πρώτες πληροφορίες για τον εξωτερικό κόσμο, αφού τότε αναπτύσσονται οι αισθήσεις τους.

Η ανακάλυψη αυτή καλεί τους γονείς να γίνουν πιο προσεκτικοί στα συναισθήματα και τις πληροφορίες που μεταφέρουν στο μωρό.

2.2.1 Προγεννητικά Ακούσματα

Στην Γαλλία ο Ερρίκος 4ος , όταν η γυναίκα του εγκυμονούσε είχε στην υπηρεσία του μουσικό για να παίζει καθημερινά μουσική στην γυναίκα του. Αυτό αποδεικνύει ότι από εκείνη την εποχή οι άνθρωποι πίστευαν ότι τα έμβρυα επικοινωνούν με το εξωτερικό περιβάλλον και προσπαθούσαν να μεγαλώσουν την ιδιοσυγκρασία τους για να είναι η μετέπειτα ζωή τους πάντα με καλή διάθεση.

Οι μελέτες για τις αντιδράσεις των εμβρύων πιστεύεται ότι άρχισαν ανάμεσα στο 1920-1930. Στις έρευνες αυτές συνέβαλε κατά πολύ η ανακάλυψη της τεχνικής των υπερήχων με την βοήθεια των οποίων μπορεί κανείς να παρατηρεί την συμπεριφορά του εμβρύου.

Οι πρώτες αισθητηριακές εμπειρίες του εμβρύου μέσα στη μήτρα είναι οι ρυθμικοί χτύποι της μητρικής καρδιάς, (ακουστικά αντιληπτοί από τον 4^ο μήνα της κύησης) σε συνδυασμό με την κίνηση, που προκαλείται από την αντίστοιχη κίνηση της μητέρας. Οι τελευταίες έρευνες δείχνουν ότι τα συνεχόμενα ρυθμικά ερεθίσματα που προκαλούνται από τον οργανισμό της μητέρας (ροή του αίματος, καρδιά, πίεση) έχουν σημασία για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου. Κάθε διαταραχή του ρυθμού μας θεωρείται ένδειξη ασθένειας και μείωση της δυναμικότητάς μας (όπως αρρυθμία, υπόταση, υπέρταση, κλπ.). Από τη φύση του ο μουσικός ρυθμός γίνεται αντιληπτός περισσότερο βιωματικά παρά νοητικά. Αυτό φαίνεται στο σώμα μας και αντανακλάται στην κίνησή μας. Χαρακτηριστικό γνώρισμα αυτής της αίσθησης είναι ο συνδυασμός της μουσικής με τις εκφράσεις της ζωής. Τόσο η ζωή όσο και η μουσική έχουν ως χαρακτηριστικό στοιχείο το χρόνο, τη δύναμη και το χώρο, την ένταση και χαλάρωση, την κίνηση και την ακινησία που εναλλάσσονται μεταξύ τους αρμονικά.

2.2.2 Μουσική και Εγκυμοσύνη

Έρευνες έχουν δείξει ότι η μουσική περιορίζει το stress και επηρεάζει το έμβρυο. Ταυτόχρονα, παρακολουθείται η επιρροή που έχουν οι εξωτερικοί ήχοι στο έμβρυο σαν σύστημα επικοινωνίας και μάθησης (Δρίτσας,2002).

Κατά την περίοδο της κύησης η χρήση της μουσικής βοηθάει στην μείωση των πόνων και την επιτάχυνση της γέννας. Βοηθάει επίσης το νεογέννητο να καταλάβει τι συμβαίνει. Η χρήση της γνωστής μουσικής με τις γνώριμες φωνές κάνει την διαδικασία της γέννησης ένα ξεχωριστό γεγονός.

Επειδή κατά την διάρκεια της γέννας η μητέρα ναρκώνεται και της χορηγούνται κάποια φάρμακα μπορεί να επηρεαστεί η αναπνοή του εμβρύου και η μητέρα να αισθανθεί δυσφορία., η χρήση της μουσικής βοηθάει στην μείωση των δυσάρεστων αυτών συμπτωμάτων.

«Συνήθως, μας εξηγεί ο Dr Schwartz, προσπαθεί να καταλάβει ποια μουσική θα φανεί καταλυτική για τη μητέρα και το παιδί που πρόκειται να γεννηθεί. Εάν δεν υπάρχει κάποια ιδιαίτερη προτίμηση, ο ίδιος προτείνει κλασική μουσική ή μουσική new age. Μας δίνει μάλιστα κι ένα παράδειγμα από ένα συγκεκριμένο απόγευμα, που συμμετείχε σε τρεις καισαρικές τομές. Στις πρώτες δυο χρησιμοποίησε σονάτες για πιάνο Beethoven. Στην Τρίτη ρώτησε την μητέρα τι μουσική προτιμούσε να ακούσει. Εκείνη του απάντησε ότι ο γιος της προτιμά Rock and Roll και μάλιστα σε δυνατή ένταση. Τελικά διάλεξε το “Born in the USA” του Bruce Springstein, το οποίο τελικά όπως αποδείχτηκε, ενέργησε άμεσα στη συγκεκριμένη περίπτωση» (Σακαλάκ, 2004).

Κατά την περίοδο της γέννας και του τοκετού τα μεγάλα επίπεδα του stress υπάρχει πιθανότητα να μειώσουν τις συσπάσεις της γέννας. Για να αποφύγουν μάλιστα το αίσθημα αυτό πολλές γυναίκες αποφασίζουν να γεννήσουν με καισαρική τομή. Το μεγάλο stress στις έγκυες μειώνει συνήθως την ροή του αίματος στον πλακούντα και επιβαρύνει το έμβρυο. «Η κατάσταση αυτή μπορεί να έχει μεγαλύτερες επιπλοκές, εάν η γυναίκα υπεροξυγονώνεται. Αν, δηλαδή, αναπνέει γρήγορα, με μεγάλη συχνότητα». Υπάρχουν επίσης και έρευνες που έχουν αποδείξει ότι η μουσική μειώνει τους πόνους.

Κεφάλαιο 3: Μουσική και Βρέφη

3.1 Μουσική και Βρέφη

Τα παιδιά οι περισσότεροι ενήλικες ξέρουμε ότι δεν αποτελούν δική μας «μινιατούρα», αλλά μια κοινωνική ομάδα με την δική της αξία. Τις περισσότερες φορές παρατηρούμε ότι έχουν λογική μεγαλύτερη από αυτή που εμείς πιστεύουμε. Αναπτύσσονται καθημερινά και περιμένουν τον καιρό που θα γίνουν ολοκληρωμένα άτομα. Η καθημερινή τους ζωή είναι ξένοιαστη και γεμάτη με παιχνίδι. Επειδή είναι ακόμα μικρά και δεν μπορούν να εκφραστούν σωστά με λόγια ή με μουσική δεν μπορούν και να αποκαλύψουν την σκέψη τους.

Επειδή μάλιστα τα θεωρούμε μικρά, πιστεύουμε οι περισσότεροι ότι δεν έχουν και συναισθήματα. Παρόλα αυτά εκείνα καθημερινά καταγράφουν πληροφορίες, βλέπουν, ακούν, και μαθαίνουν. Η απορία λοιπόν που δημιουργείται είναι από πότε ένα έμβρυο αρχίζει να αισθάνεται την μουσική.

Μελέτες μας δείχνουν ότι τα παιδιά από μικρή ηλικία έχουν συναισθηματική ευαισθησία (Giomo,1993).Η διαπίστωση αυτού έγινε μέσα από πειράματα όπως για παράδειγμα : τα παιδιά άκουγαν δώδεκα κομμάτια κλασικής μουσικής, τα οποία είχαν χωρίσει ανάλογα με τα συναισθήματα που προκαλούσαν. Τα παιδιά για το λόγο ότι μπορεί να μη μπορούσαν να εκφραστούν σωστά, έπρεπε να ταιριάξουν το κάθε μουσικό κομμάτι με «φατσούλες» που πίστευαν ότι ταίριαζαν με αυτό. Και οι δύο ηλικίες ταίριαξαν σωστά τις εικόνες με την μουσική που άκουσαν.

Η Marianna Kastner και ο Robert Crowder (1990) εξέτασαν τις αντιδράσεις των παιδιών σε πολλές ηλικίες, μέχρι και την ηλικία των 22 ετών. Έβαλαν στα παιδιά να ακούσουν τέσσερις διαφορετικούς τύπους μουσικών αποσπασμάτων, που είχαν σχέση με τον τρόπο μείζονα και ελάσσονα, και με διαφορετικές αρμονίες. Και εδώ όπως και στο προηγούμενο πείραμα χρησιμοποιήθηκαν κάρτες με «φατσούλες» για να ταιριάξουν με τα συναισθήματα της μουσικής. Όλες οι ηλικίες είχαν καλά αποτελέσματα παρόλο που μέσα σε αυτές υπήρχαν και παιδιά ηλικίας τριών ετών. Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι από μικρή ηλικία τα παιδιά είναι έτοιμα να δεχτούν το μήνυμα της μουσικής και επομένως ότι υπάρχει

μια σχέση ανάμεσα στο συναίσθημα και τη μουσική πράγμα που θα πρέπει να λάβουν υπόψη τους οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς.

«Πολλές άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι τα πρόωρα βρέφη στην μονάδα εντατικής θεραπείας που εκτίθενται σε μουσική αυξάνουν κατά το διπλάσιο το ημερήσιο βάρος τους. Κάποιες άλλες μελέτες, που χρησιμοποίησαν μουσική σε πρόωρα βρέφη έχουν δείξει ότι η μουσική βοηθά πολύ τα βρέφη στο βαθμό που παίρνουν εξιτήριο τρεις με πέντε ημέρες νωρίτερα από το προβλεπόμενο» (Σακαλάκ, 2004).

Τα περισσότερα βρέφη μετά την γέννησή τους παραμένουν στο μαιευτήριο κάποιες επιπλέον ημέρες γιατί παρατηρείται σε αυτά λόγω του stress μικρή διαθεσιμότητα στο αίμα οξυγόνου ή μεγαλύτερη από την κανονική κατανάλωση οξυγόνου. Η χρήση της μουσικής σε αυτά τα μωρά έχει ευεργετικά αποτελέσματα, καθώς τα ηρεμεί και τα επαναφέρει στους φυσιολογικούς ρυθμούς, με αποτέλεσμα να μειώνονται και οι μέρες νοσηλείας τους. «Μόνο στις ΗΠΑ, το ημερήσιο κόστος για τα νεογέννητα που μπαίνουν στη μονάδα εντατικής θεραπείας λόγω χαμηλού βάρους, ανέρχεται στα 1.000\$ την ημέρα για το κάθε βρέφος. Υπολογίζεται ότι ετησίως η συγκεκριμένη δαπάνη ανέρχεται στα 3,5 δις δολάρια».

Μερικές πιο παλιές μελέτες φάνηκαν όμως αντιφατικές στα αποτελέσματα που φέρνει η χρήση της μουσικής στα βρέφη που χρειάζεται να πάρουν βάρος. «Σε πολλές μελέτες μια από τις παραμέτρους που ερευνήθηκε ήταν η θετική επίδραση που μπορεί να έχει η μουσική στο κάθε φύλο αντίστοιχα. Φάνηκε ότι το πλεονέκτημα το είχαν τα θήλαα βρέφη» Υπάρχει όμως η ερμηνεία ότι τα αγόρια δεν έχουν τόσο ευαίσθητη ακοή όσο τα κορίτσια.

Όταν το 1988, το Piedmont Hospital εφάρμοζε στα μωρά την χρήση της μουσικής, παρατηρήθηκε το φαινόμενο στα νεογέννητα να αναπτύσσεται γρηγορότερα η περιφέρεια του κρανίου. Αυτό μάλιστα επιβεβαιώθηκε με έρευνες που έγιναν αργότερα.

Αυτό φαίνεται να είναι σωστό καθώς όταν τα μωρά αποχωρίζονται από τους ήχους της μήτρα, κυρίως όταν είναι πρόωρα, επηρεάζεται και η ανάπτυξη του εγκεφάλου. Η ανάπτυξη του εγκεφάλου είναι και μια αξιόπιστη ένδειξη ότι ο εγκέφαλος αναπτύσσεται κανονικά. Οι μειωμένες τιμές της περιφέρειας του εγκεφάλου, μπορεί να οφείλονται σε υποσιτισμό του μωρού τα πρώτα χρόνια ζωής, και σε μικρό δείκτη ευφυΐας όταν μεγαλώσει.

«Έχει αποδειχθεί ότι τα πρόωρα βρέφη που εκτίθενται στην (ηχογραφημένη) φωνή της μητέρας τους, στο μαιευτήριο, στην ηλικία των 5 μηνών δείχνουν μια σαφή ανάπτυξη των λεκτικών και κινητικών τους δεξιοτήτων».

Η εμπειρία του βρέφους ως προς τον ήχο και την μουσική είναι μικρή. Παρατηρείται όμως να προτιμάει την γυναικεία από την ανδρική φωνή και προτιμάντων την φωνή της μητέρας του.

«Κάποιες μελέτες που έχουν ασχοληθεί με τη χρήση της μουσικής στα πρόωρα βρέφη, έχουν εξετάσει και τα οφέλη που έχουν τα νανουρίσματα και η κλασική μουσική». Στα νεογέννητα η επιλογή της μουσικής θα πρέπει να είναι προσεκτική. Πρέπει να έχει απαλούς ήχους, να είναι αρμονική και με λυρικές μελωδίες. Στη μουσική που ακούνε τα βρέφη θα πρέπει να αποφεύγονται οι συνδυασμοί πολλών οργάνων μαζί και η απότομη αλλαγή στο tempo.

Το πιο παλιό τραγούδι από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα είναι το νανούρισμα που όλοι ανεξαιρέτως οι γονείς έχουν τραγουδήσει στα μωρά τους. Τα έχουμε πάντα συνδυάσει με μελωδική γυναικεία φωνή. Η μελωδία τους είναι ήρεμη χωρίς απότομες εναλλαγές, αργή, μονότονη και επαναλαμβανόμενη. Έχουν μεγαλύτερη δε αποδοτικότητα στα βρέφη όταν είναι χαμηλόφωνα.

«Η έρευνα έχει αποδείξει ότι οι ψηλές νότες έχουν την τάση να δημιουργούν ένταση ή και έξαψη. Σε αντίθεση, οι χαμηλές νότες τείνουν να συμβάλλουν θετικά στη χαλάρωση»

3.2 Ερευνητικά Ευρήματα Μουσικής Συμπεριφοράς Βρεφών

Μελετητές που ερευνούν τις μουσικές αντιδράσεις παιδιών παρατήρησαν πόσο σημαντικό ρόλο για την μουσική ανάπτυξη ενός βρέφους παίζει η μουσική κατάρτιση της οικογένειας. Ο Vygotsky (1978), αποκαλεί τους γονείς «μουσικούς πομπούς» που συμβάλλουν στην μάθηση και την περίοδο αυτή «ζώνη εγγύτατης ανάπτυξης». Υποστηρίζει ότι για να δοθεί λύση στην ανάπτυξη της γνωστικής λειτουργίας των μικρών παιδιών η οικογένεια πρέπει να βοηθήσει ολοκληρωτικά καθώς είναι οι « κύριοι πομποί» που μπορούν να μεταδώσουν την μουσική στα παιδιά τους. Εκτός όμως από τους γονείς, σύμφωνα με τον Vygotsky (1978), επειδή πολύ σπουδαίο ρόλο στην γνωστική λειτουργία παίζει και η κοινωνική αλληλεπίδραση, και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας θα πρέπει να συμβάλλουν στην γνωστική λειτουργία των παιδιών. Θεωρείται ότι οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν πολύ τους ερευνητές πάνω σε αυτό το θέμα καθώς μπορούν να εκμαιεύσουν χρήσιμες μουσικές αποκρίσεις γιατί τις παρατηρούν καθημερινά σαν φυσικό κομμάτι της ζωής των παιδιών. Ο de Vries (2005) λέει ότι ο ίδιος συνέβαλε καθοριστικά στην φωνητική ανάπτυξη και τον τραγουδιστικό αυτοσχεδιασμό του δίχρονου γιού του. Βοήθησε το παιδί μέσα από τα τραγούδια να περάσει σε άλλο επίπεδο κάνοντάς του ερωτήσεις, και

λύνοντας τα προβλήματα του με μιμήσεις ή και με σχολιασμό. Χωρίς την γονική συμμετοχή αυτό δεν θα μπορούσε να επιτευχθεί μόνο με την απλή ακρόαση τραγουδιών.

Το τραγούδι επιδρά στην μουσική αντίληψη του παιδιού. Μεγαλύτερη επίδραση μάλιστα έχουν τα τραγούδια της μητέρας προς τα παιδιά τους τα οποία χαρακτηρίζονται από αργό tempo και υψηλές τονικότητες. Ο τρόπος που τραγουδάει μια μητέρα στο παιδί και η εκφραστικότητά της επηρεάζεται από την συμμετοχή του παιδιού στο τραγούδι (Trainor, 1996). Ο Vygotsky μιλάει για δύο ιδιότητες που παρουσιάζονται στους γονείς που παρακολουθούν τα παιδιά τους στο μουσικό παιχνίδι. Η μια είναι να καταλαβαίνει την ανάπτυξη του παιδιού και η άλλη να μπορεί να καταλαβαίνει ανά πάσα στιγμή τις προθέσεις του παιδιού του.

Τα παιδιά αμέσως μετά την γέννησή τους, έρχονται σε επαφή με διάφορους ήχους, αλλά και με την φωνή της μητέρας τους, η οποία γίνεται πιο μελωδική όταν απευθύνεται στο μωρό.

Η μουσική ανάπτυξη και η κοινωνικότητά του επηρεάζεται από τα τραγούδια που ακούει αλλά και από την διαισθητική μητρική ομιλία. Από τα πρώτα λεπτά της γέννησης, βλέπουμε ότι το μωρό αντιδρά στην φωνή της μητέρας του και την ενθαρρύνει για περισσότερη ομιλία (Μαζοκοπάκη, 2007). Η διαισθητική ομιλία της μητέρας χαρακτηρίζεται από μελωδικό τόνο, σταθερό παλμό, και αποτελεί αυτό που ονομάζουμε «επικοινωνιακή μουσικότητα» (Μάντζιου και συνεργάτες, 2012). Τα μωρά από την μήτρα της μητέρας τους έχουν γνωρίσει την μουσική από τους ήχους της κίνησης της μήτρας, και της ροής του αίματος. Η μητέρα είναι το πιο κοντινό πρόσωπο προς το βρέφος, επομένως και αυτό αντιλαμβάνεται αμέσως τις συγκινήσεις και τις προθέσεις της. Επομένως η μουσικότητα ενός βρέφους αποδίδεται στην επικοινωνία με την μητέρα του μέσω της διαισθητικής ομιλίας και στον στοργικό τρόπο που αυτή κρατά και κουνά το παιδί, με αποτέλεσμα να υπάρχει μια αρμονία στις κινήσεις και τους ήχους (Trevathen, 2005)

Η Κατερίνα Μαζοκοπάκη και οι συνεργάτες της (2006) σε ένα πείραμα που διεξήγαγαν έδειξαν ένα αγοράκι 9 μηνών να αναγνωρίζει μια μαγνητοσκοπημένη μουσική που του άρεσε. Παρόλο που ήταν καθισμένο και έπαιζε με τα παιχνίδια του, μόλις άκουσε την μουσική, σταμάτησε να παίζει και άρχισε να κουνιέται ρυθμικά και να χτυπάει τα πόδια και τα χέρια του. Σε άλλα παιδιά, πάνω από εννέα μηνών, που εφαρμόστηκε το ίδιο πείραμα, εκτός από την ρυθμική κίνηση προσπάθησαν και να τραγουδήσουν.

3.3 Ο ρόλος της οικογένειας στη μουσική

Είναι γνωστό ότι για να μπορέσει κανείς να εκτελεί σωστά ένα μουσικό κομμάτι χρειάζεται να ασχοληθεί πολλά χρόνια με την μουσική, και να αφιερώσει πολύ χρόνο και ενέργεια, άσχετα με την κλήση που έχει στην μουσική ή το περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγαλώνει. Είναι επίσης γνωστό, ότι άσχετα με τα χρόνια που έχει ασχοληθεί ο κάθε μουσικός με ένα όργανο και με την μουσική γενικά, έχει διαφορετική μουσική προσωπικότητα την οποία έχει αποκτήσει από το περιβάλλον του κατά τα χρόνια της ανάπτυξής του.

Πολλοί ερευνητές ,υποστηρίζουν ότι για να εξελιχτεί μουσικά ένα άτομο χρειάζεται να περάσει από διάφορα στάδια των οποίων τα όρια είναι άλλες φορές ορατά και άλλες όχι. Το πρώτο στάδιο πριν αρχίσει η διδασκαλία, συνίσταται στην επαφή του παιδιού με την μουσική με την μορφή παιχνιδιού. Με το δεύτερο στάδιο αρχίζει η τυπική διδασκαλία η οποία διαρκεί μέχρι το άτομο να αποφασίσει αν επιθυμεί να ασχοληθεί επαγγελματικά με την μουσική ή πιο εντατικά και επομένως να περάσει στο τρίτο στάδιο. Τα άτομα που περνάνε στο τρίτο στάδιο είναι συνήθως μικρό ποσοστό αφού δεν είναι πολλοί αυτοί που θέλουν να ασχοληθούν επαγγελματικά με την μουσική. Στο τέταρτο και τελευταίο στάδιο ο μουσικός προσπαθεί να αφήσει στη μουσική το αποτύπωμά του με το έργο του. Ερευνητές (Lehman, Davidson, 2002) πιστεύουν ότι υπάρχει ένα ακόμα στάδιο, κατά το οποίο ένας μουσικός που έχει φτάσει στο απόγειο της καριέρας του, προσπαθεί να διατηρηθεί το όνομά του στο καλλιτεχνικό στερέωμα σταθερό. Αναφέρεται ότι «οι άνθρωποι και οι περιστάσεις που συμβάλλουν στην απόκτηση των δεξιοτήτων ενός ατόμου καθώς αναπτύσσεται ποικίλλουν από το ένα στάδιο στο άλλο».

Σύμφωνα με τις έρευνες αυτές, μεγάλο ρόλο στην ενασχόληση ενός ατόμου με την μουσική και την εξέλιξή του ως μουσικό, παίζει η επιρροή των γονέων και των δασκάλων στα πρώτα χρόνια της ζωής ενός ατόμου. Αυτό πρέπει να το γνωρίζουν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί που θέλουν το παιδί τους να αποκτήσει μουσικές γνώσεις και να εξελιχτεί μουσικά.

Ο Manturzewska (1990) σε έρευνα που πήραν μέρος 165 καταξιωμένοι μουσικοί που είχαν ηλικία 21-89 ετών, παρατήρησε ότι τον σπουδαιότερο ρόλο για μουσική ανάπτυξη ενός ατόμου έχει η οικογένεια. Στο ερώτημα για την ηλικία που πρέπει να αρχίσει κάποιος την μουσική του εκπαίδευση, η γνώμη του ερευνητή ήταν ότι αν η εκπαίδευση αρχίσει μετά την ηλικία των εννέα ετών, κυρίως αν πρόκειται για πιανίστες και βιολιστές, παρόλη την κλήση που θα έχει ως μουσικός η καριέρα του δεν θα φτάσει σε μεγάλα επίπεδα. Δηλαδή, τα άτομα που η μουσική τους εκπαίδευση αργεί να αρχίσει, στην καριέρα τους μπορούν να φτάσουν μόνο μέχρι το επίπεδο του συνθέτη ή του διευθυντή

ορχήστρας. Επίσης, ποτέ δεν θα μπορέσουν να αποκτήσουν την άνεση που παρατηρείται σε έναν επαγγελματία μουσικό όταν εκτελεί ένα μουσικό κομμάτι. Ένα ακόμα αποτέλεσμα της έρευνας έδειξε ότι τα άτομα που έφτασαν σε μεγάλο επίπεδο μουσικό είχαν από μικρά την ενθάρρυνση από τους γονείς τους για να μάθουν να παίζουν ένα μουσικό όργανο.

Σύμφωνα με τον Davidson (2004), στη μελέτη των Sloboda και Howe (1991), έγινε σε σχολείο ειδικής αγωγής, και πήραν μέρος 42 παιδιά που είχαν ηλικία 10-18 χρόνων και συνέντευξη από 20 γονείς των παιδιών αυτών. Προέκυψε ότι οι περισσότεροι από τους μαθητές δεν ενδιαφέρονταν για την μουσική στην μικρή τους ηλικία. Στο 33% των παιδιών που έδειξαν ενδιαφέρον, φάνηκε ότι οι γονείς τους τα κατεύθυναν βήμα βήμα και διάβαζαν μαζί τους μουσική. Το 31% από αυτά, ενθαρρύνονταν στην μουσική εκπαίδευση αλλά χωρίς σχολιασμό της μελέτης. Το 26% των παιδιών ενθαρρύνονταν για μουσική χωρίς όμως την βοήθεια των γονιών τους, και το 7% των παιδιών δεν είχαν καμία συμμετοχή των γονιών τους στην μουσική τους εκπαίδευση. Η έρευνα τελικά απέδειξε ότι τα παιδιά που έδειξαν ενδιαφέρον για την μουσική είχαν γονείς που τα παρακινούσαν στην μουσική εκπαίδευση και τα βοηθούσαν και οι ίδιοι καθημερινά.

Ο Sosniak (1985) σε έρευνα στην Αμερική που έγινε σε 24 Αμερικανούς πιανίστες απέδειξε ότι «σε καμία περίπτωση δεν προέρχονταν οι εξαιρετικοί αυτοί πιανίστες από οικογένειες που χαρακτηρίζονταν από έναν πέρα από τα συνηθισμένα βαθμό μουσικών ενδιαφερόντων ή μουσικής γνώσης». Μάλιστα οι δώδεκα από τους είκοσι τέσσερις πιανίστες, είχαν οικογένεια που δεν είχε γνώσεις μουσικής πριν αρχίσει η εκπαίδευση των παιδιών τους, παρά μόνο άκουγαν μουσική παθητικά. Παρόλα αυτά όμως, ενθάρρυναν θετικά τα παιδιά τους στην μάθηση της μουσικής. Υπήρχαν επίσης και μερικοί που μάθαιναν και οι ίδιοι μουσική θέλοντας να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους. Μάλιστα από σημειώσεις που κρατούσαν την ώρα του μαθήματος διόρθωναν ή επιδοκίμαζαν τα παιδιά τους την ώρα της μελέτης, και κάνανε παρατηρήσεις για ακουστικά λάθη που παρατηρούσαν την ώρα που το παιδί τους έπαιζε κάποιο από τα μουσικά όργανα.

Η μελέτη του Sosniak βοήθησε σε έρευνα που έγινε σε Πανεπιστήμιο του Σικάγο. Η έρευνα αυτή είχε σαν στόχο να εξετάσει «τις διαδικασίες μέσα από τις οποίες άτομα που έφτασαν στο απόγειο της επιτυχίας σε συγκεκριμένους τομείς, είχαν βοηθηθεί να αναπτύξουν τις ικανότητές τους σε τέτοιο ολοκληρωμένο βαθμό». Πήραν μέρος πολλοί επιτυχημένοι μουσικοί, αθλητές, ερευνητές νευρολόγοι κ.α. Άτομα που πήραν μέρος στην έρευνα παρατήρησαν ότι οι γονείς των μουσικών αυτών, που μάλιστα ήταν και επιτυχημένοι στον τομέα του ο καθένας, είχαν γονείς που αντιμετώπιζαν με σοβαρότητα την μουσική εκπαίδευση των παιδιών τους, συμμετέχοντας και οι ίδιοι καθημερινά στην μελέτη και προσπαθώντας να μάθουν και οι ίδιοι τα στάνταρντ που έβαζαν οι

εκπαιδευτικοί στα παιδιά. Όταν μάλιστα έβλεπαν ότι το ενδιαφέρον το παιδιών μειωνόταν τα παρότρυναν να συνεχίσουν και τους μετέδιδαν τον δικό τους ενθουσιασμό.

Συνέντευξη πήραν από 257 γονείς παιδιών που μάθαιναν κάποιο μουσικό όργανο αλλά δεν βρίσκονταν στο ίδιο μουσικό επίπεδο. Η έρευνα είχε στόχο να «διερευνήσει τον ισχυρισμό ότι την εξαιρετική μουσική ικανότητα συνήθως “μαρτυρούν” διάφορα σημάδια μουσικής συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας». Απέδειξε επίσης ότι τα πιο επιτυχημένα παιδιά είχαν αρχίσει από νωρίς να ακούνε μουσική με τους γονείς τους.

Υπάρχουν ακόμα πολλές έρευνες που ασχολήθηκαν με τον ρόλο που παίζει το οικογενειακό περιβάλλον στην εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου και στην μουσική εξέλιξη του παιδιού (Sloboda, Howe, 1991). Όλες δέχονται ότι ένα παιδί πρέπει για να εξελιχτεί μουσικά να αρχίσει μελέτη πριν την ηλικία των 9 χρόνων και με την συμμετοχή των γονέων του.

Από τα αποτελέσματα αυτά συμπεραίνουμε ότι οι εκπαιδευτικοί και οι μουσικοί έχουν την ευθύνη να εκπαιδεύουν τους γονείς ώστε να ενθαρρύνουν και να βοηθούν τα παιδιά τους. Οι πανεπιστημιακοί δάσκαλοι πρέπει να φροντίζουν οι φοιτητές τους να εξοικειώνονται με τα μεθοδολογικά εργαλεία για να είναι σε θέση να αναλάβουν στο μέλλον διδακτικούς ρόλους ώστε να μπορούν μέσα από σεμινάρια, τάξεις για γονείς, και συναντήσεις να ενημερώνουν τους γονείς, ώστε να τους έχουν σύμμαχους στην προσπάθεια για μουσική ανάπτυξη των μαθητών.

Υπάρχουν γονείς που θέλουν να βοηθήσουν τα παιδιά τους, αλλά δεν μπορούν να βρουν τον τρόπο να τα παρακινήσουν στη μελέτη, και άλλοι που υπερεκτιμούν τον ρόλο τους και χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τις οδηγίες των εκπαιδευτικών προσπαθούν να αναλάβουν μόνοι τους τον έλεγχο της διδακτικής διαδικασίας. Άλλοι πάλι είναι τόσο αυστηροί με τα παιδιά τους επειδή θέλουν να προοδεύσουν σε αυτό τον κλάδο που δεν τα αφήνουν ελεύθερα να χαρούν την μουσική σπουδή χωρίς να φοβούνται μήπως απογοητεύσουν τους γονείς τους.

Επίσης, επειδή για την ανάδειξη ενός μουσικού ταλέντου και μουσικών δεξιοτήτων μεγάλο ρόλο παίζει η εκπαίδευση σε μικρή ηλικία, είναι απαραίτητη η αλλαγή στην εκπαιδευτική πολιτική. Δηλαδή η δημιουργία σε παιδικούς σταθμούς μουσικών προγραμμάτων, και η λειτουργία ωδείων που να μπορούν να παρακολουθούν παιδιά μικρής ηλικίας.

Στην σημερινή εκπαίδευση παρατηρεί κανείς ότι η μουσική διδασκαλία αρχίζει στις μεγάλες τάξεις ενώ στα μικρά παιδιά δεν υπάρχει μουσική εκπαίδευση παρά μόνο αν

υπάρχει δάσκαλος που έχει μουσικές γνώσεις. Μπορεί λοιπόν να υπάρχουν πολλά μουσικά ταλέντα στα σχολεία που δεν θα αξιοποιηθούν ποτέ.

Στην Αμερική, όπου στα σχολεία υπάρχει οργανωμένη μουσική εκπαίδευση, έρευνα έδειξε ότι το 45% των μαθητών με μουσικό ταλέντο δεν ανακαλύπτεται ποτέ (Gordon, 1990).

Κεφάλαιο 4: Οι διαστάσεις της Μουσικής - Μουσικοθεραπεία

4.1 Η Μουσικοθεραπεία ως Επάγγελμα

Η ατμόσφαιρα που δημιουργεί η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας επιδρά και στη σχέση μεταξύ θεραπευτή και ασθενή ή θεραπευτή και ομάδας.

Στην παρουσία των δυο υπεισέρχεται και ένας τρίτος παράγοντας, η μουσική, που θα αποτελέσει τον συνδετικό κρίκο μεταξύ τους που ο θεραπευτής καλείται να χειρισθεί κατάλληλα. Γιατί μέσα από αυτόν η θεραπευτική τους σχέση θα «δέσει» περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικά.

Καθώς θεραπευτής και ασθενής βρίσκονται στον ίδιο ηχητικό χώρο, δημιουργείται αναπόφευκτα μεταξύ τους μια σχέση ισότητας που μέχρι ενός σημείου ανατρέπει τις συνθήκες της κλασικής ψυχοθεραπείας και ευνοεί μια μεγαλύτερη επικοινωνία.

Με συνδετικό συγκινησιακό πόλο τη μουσική – στις τρεις φάσεις: της επιλογής του μουσικού κομματιού, της ακρόασης και των αποτελεσμάτων- ασθενής και θεραπευτής ζουν μια κοινή συγκινησιακή περιπέτεια, που τους οδηγεί σε απίστευτα πλούσιες και συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές αποκάλυψης του υποσυνείδητου. Μια περιπέτεια που συμβολίζει τη συνάντηση δύο ατόμων ή μιας ομάδας ατόμων, δια μέσου του συναρπαστικού μυστηρίου τέχνης που είναι η μουσική (Corey, 1996).

Οι μουσικοθεραπευτές μπορούν να εργασθούν με ασθενείς που υποφέρουν από οξείες ή χρόνιες σωματικές ασθένειες, πνευματικές διαταραχές, νοητική καθυστέρηση και γενικότερα παρουσιάζουν αποκλίνουσα ή διαταραγμένη συμπεριφορά. Οι ασθενείς αυτοί βρίσκονται ως επί το πλείστον σε νοσοκομεία, κλινικές, άσυλα, ξενώνες κ.α.

Μερικές από τις βασικότερες αρμοδιότητες του μουσικοθεραπευτή στο πλαίσιο του Γενικού Νοσοκομείου είναι:

- Η θεραπευτική η υποστηρικτική παρέμβαση στις διάφορες περιπτώσεις ασθενών που θα παρουσιαστούν.
- Η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση του προσωπικού σε θέματα κατανόησης και προσέγγισης του αρρώστου με τη βοήθεια της μουσικής.

- Η έρευνα που συμπληρώνει το κλινικό έργο που προσφέρει ο μουσικοθεραπευτής στο πλαίσιο του νοσοκομείου. Οι σημαντικότεροι τομείς έρευνας που μπορεί να απασχολήσουν ένα μουσικοθεραπευτή είναι:
 - Έρευνα γύρω από την επίδραση της μουσικής στη συμπεριφορά και στην προσωπικότητα των ατόμων που δέχονται τις υπηρεσίες τους.
 - Έρευνα γύρω από τις δυνατότητες παροχής μουσικών υπηρεσιών.
 - Στάσεις απέναντι σε θέματα θεραπευτικής υγείας.
- Η πρόληψη και η διατήρηση της υγείας: στη περίπτωση αυτή μελετώνται οι μουσικοί εκείνοι παράγοντες που συμβάλλουν στην τροποποίηση της συμπεριφοράς σε θέματα υγείας, και η μακροχρόνια διατήρηση αυτών των αλλαγών.
- Η αξιολόγηση προγραμμάτων που συμβάλλουν στην διαμόρφωση της προληπτικής συμπεριφοράς και στη διατήρηση της μέσα στο χρόνο.

Σε ένα Νοσοκομείο ο μουσικοθεραπευτής δε δουλεύει μόνος του αλλά αποτελεί μέλος μιας διεπιστημονικής ομάδας που εργάζεται συλλογικά. Μια διεπιστημονική ομάδα απαρτίζεται από γιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων, νοσηλευτικό προσωπικό, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχιάτρους κ.α. η εξειδίκευση του μουσικοθεραπευτή και των υπηρεσιών που παρέχει σε θέματα υγείας διαφοροποιείται ανάλογα με τους τομείς υγείας στους οποίους εντάσσεται το έργο του (Μακρής, Μακρή, 2003).

4.2 Μεθοδολογία και Εφαρμογή της Μουσικοθεραπείας

Η μεθοδολογία της μουσικοθεραπείας μπορεί να χωριστεί σε δυο βασικά μέρη. Το πρώτο αφορά τη διάγνωση και το δεύτερο τη θεραπεία. Στόχος, στη διαγνωστική εργασία, είναι να ανακαλύψουμε την «ηχητική ταυτότητα» του ατόμου ή της ομάδας με την οποία θα εργαστούμε, δηλαδή το σύνολο των ήχων στους οποίους τα άτομα ή η ομάδα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι.

Στόχος της διαγνωστικής εργασίας είναι ακόμη να καθορίσουνε το μεσάζων αντικείμενο, ή αντικείμενα, είτε πρόκειται για μια μουσική σύνθεση, είτε για ένα μουσικό όργανο, είτε για κάποιο άλλο αντικείμενο, που θα γεφυρώσουν την απόσταση ανάμεσα σε θεραπευτή και στον «ασθενή».

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

Πριν από κάθε απόπειρα μουσικοθεραπείας προηγείται μια διαδικασία ανίχνευσης, που θα βοηθήσει τον θεραπευτή να, συγκεντρώσει αρκετές πληροφορίες, ώστε να χρησιμοποιήσει την πιο κατάλληλη για κάθε συγκεκριμένη περίπτωση.

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

Ύστερα οι ερωτήσεις γίνονται πιο συγκεκριμένες, βάσει του ερωτηματολογίου της μουσικοθεραπείας. Το ερωτηματολόγιο της μουσικοθεραπείας μας επιτρέπει να γνωρίσουμε όχι μόνον την ηχητική και μουσική ιστορία του ενδιαφερόμενου, αλλά και τα φολκλорικά φαινόμενα του γενεαλογικού του δένδρου που μας αποκαλύπτουν τα ηχητικά του αρχέτυπα. Ακόμη τα κοινωνικά φαινόμενα που παρατηρήθηκαν κατά την εμβρυακή περίοδο αλλά και την παιδική ηλικία, καθώς και τις ηχητικές αναμνήσεις.

Ακολουθεί η εξέταση στο μη λεκτικό επίπεδο, που γίνεται μέσα από την παρατήρηση του εξεταζόμενου μπροστά σε ένα σύνολο απλών κρουστών και ορισμένων μελωδικών οργάνων, ώστε να ανακαλύψουμε με πιο από αυτά καταφέρνει να επικοινωνήσει καλύτερα. Μέσα από αυτή την εξέταση μπορούμε να καθορίσουμε περίπου το όργανο που θα αποτελέσει το μεσάζων αντικείμενο της μουσικοθεραπείας, αλλά και να έχουμε μια πιο συγκεκριμένη υπόθεση για την ηχητική του ταυτότητα (Birren, Schaie, 1996).

Στις περιπτώσεις που χρησιμοποιείται η ακοή συγκεκριμένης μουσικής θα πρέπει να ακολουθείται η εξής διαδικασία:

1. Επιλέξτε έναν ήσυχο τόπο ακρόασης. Βοηθά η απομόνωση σε δωμάτιο με χαμηλό φωτισμό τον οποίο μπορείτε να ρυθμίσετε στο μέτρο της προτίμησης σας. Επιλέξτε αναπαυτικό κάθισμα ή ξαπλώστε. Είναι μάλλον καλύτερα να βγάλετε τα γυαλιά σας και να κλείσετε απαλά τα μάτια σας έτσι ώστε να σας ταξιδέψει μόνον η μουσική κατά τη διάρκεια της ακρόασης.
2. Πάρτε λίγες αργές και βαθιές αναπνοές πριν από την έναρξη της ακρόασης. Επιλέξτε CD ιδανικά σε ένα υψηλής πιστότητας στερεοφωνικό σύστημα μετάδοσης. Εφόσον επιθυμείτε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καλής ποιότητας και απαλής εφαρμογής ακουστικά ώστε να επιτευχθεί και καλύτερη ηχητική μόνωση.
3. Η σειρά που έχουν επιλέγει τα κομμάτια (tracks) έχει γίνει έτσι ώστε να υπάρξει προοδευτική κλιμάκωση της χαλάρωσης. Μπορείτε να επιλέξετε τη δική σας σειρά των κομματιών. Μπορείτε να παρατείνεται, κατά την προτίμηση σας, διαστήματα

σιωπής μεταξύ των κομματιών. Συνειδητοποιήστε την αναπνοή σας κατά τη διάρκεια των παύσεων αναπνέοντας σιγά και βαθιά.

4. Μπορείτε να καθορίσετε προγραμματισμένα τον τόπο, τον τύπο και τον χρόνο ακρόασης εφόσον είναι επιθυμητό. Μην ξεχνάτε ότι το CD αυτό αποτελεί μια πρόταση του Θανάση Δρίτσα, με βάση τις γενικές οδηγίες και την εμπειρία της Διεθνούς Εταιρείας Μουσικής στην Ιατρική (International Society for Music in Medicine).
5. Θα πρέπει να τονισθεί ότι δεν υπάρχουν ακριβείς συνταγές χαλάρωσης για όλα τα άτομα και μεγάλη σημασία διαδραματίζει σε αυτό η προσωπική μας μουσική προτίμηση. Το CD CLASSIC RELAX ενδεχόμενα να έχει μεγαλύτερη επίδραση σε άτομα που ήδη αγαπούν την κλασική μουσική. Όμως τα κομμάτια που αποτελούν το CD έχουν επιλεγεί κατά τέτοιο τρόπο ώστε να είναι μελωδικά και εύληπτα για ένα μη ειδικό κοινό (Μακρής, Μακρή, 2003).

4.3 Τεχνικές Μουσικοθεραπείας

Υπολογίζεται ότι τουλάχιστον πέντε μηχανισμοί εμπλέκονται αποτελεσματικά και μάλλον ταυτόχρονα στη θεραπευτική διαδικασία, προσδίδοντας στη μουσική τον μοναδικό τρόπο επίδρασής της σε ολόκληρο το ανθρώπινο σύστημα νους / σώμα. Ο πρώτος -και ίσως ο μόνος- που έχει ερευνηθεί διεξοδικά και αφορά τις συναισθηματικές αντιδράσεις του ανθρώπου στη μουσική, έχει σχέση με το μεταιχμιακό σύστημα (lymbic system). Ο δεύτερος, που δρα σε γνωστικό νοητικό επίπεδο και αφορά την ιδιότητα της μουσικής να προκαλεί φαντασία, σκέψεις, συνειρμούς και εικόνες, σχετίζεται με τον εγκεφαλικό φλοιό (cortex). Ο τρίτος αφορά την ιδιότητα του ρυθμού της μουσικής να συντονίζει τους εσωτερικούς ρυθμούς στο σώμα και έχει σχέση με τον θάλαμο (thalamos). Ένας τέταρτος μηχανισμός, που άρχισε να ερευνάται πρόσφατα, αφορά τον ήχο ως αυτόματο ερέθισμα στα περιφερειακά και επιδερμικά νεύρα. Τέλος, η πνευματικότητα και οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που υπάρχουν στο ομαδικό τραγούδι φαίνεται να παίζουν κυρίαρχο ρόλο στη διασφάλιση της υγείας.

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

Παρότι έχει συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο, που είναι οι σπουδές στη μουσική, η μουσικοθεραπεία δεν είναι ξεκομμένη από κλάδους της ιατρικής επιστήμης, τις άλλες τέχνες και ιδιαίτερα από τις διάφορες σχολές της ψυχολογίας (Schwartz, Ritchie, 1999).

Όμως, ανεξάρτητα από τις θεωρητικές κατευθύνσεις (Φρόνιτ, Γιουνγκ, Ράιχ, Σκίներ, Λάινγκ, Περλς κ.ο.κ.) σε επίπεδο προσέγγισης (για τους περισσότερους μουσικοθεραπευτές) επικρατούν τα θεωρητικά πρότυπα της ουμανιστικής φιλοσοφίας όπως ειλικρίνεια, αγάπη, αποδοχή, ενσυναίσθηση, τρυφερότητα, χιούμορ και ακόμη σεβασμός και στήριξη της αυτοαντίληψης του πελάτη ως προς την προσωπική και κοινωνική του ανάπτυξη, την αυτοεκτίμηση και αυτοπραγμάτωση του κ.λπ.

Τη μουσικοθεραπεία μπορεί να την εφαρμόσει κανείς σε πολλές περιπτώσεις και με πολλούς τρόπους. Αρκεί ο θεραπευτής να προσαρμοστεί στο άτομα, στο χώρο, στις συνθήκες και να ενεργεί με διαύγεια, ευαισθησία και εξυπνάδα, χρησιμοποιώντας σε κάθε περίπτωση τις πιο κατάλληλες για το επιθυμητό αποτέλεσμα ψυχομουσικές τεχνικές.

Θα αναφερθούμε ενδεικτικά σε κάποιες μεθόδους μουσικοθεραπείας, ιδιαίτερα αυτές που εφαρμόζονται σήμερα στη Γαλλία. Τις μεθόδους αυτές θα μπορούσαμε να τις κατατάξουμε σε τέσσερις βασικές κατηγορίες:

- Τις «δεκτικές» μεθόδους ή μεθόδους αποδοχής, που βασίζονται στη μουσική ακρόαση.
- Τις «ενεργητικές» μεθόδους, που βασίζονται στη μουσική ή ηχητική δημιουργία.
- Τις «ατομικές» τεχνικές, όταν εφαρμόζονται σε μεμονωμένα άτομα.
- Τις «ομαδικές» τεχνικές, όταν εφαρμόζονται σε ομάδες.

Ακόμη μπορούν να συνυπάρχουν οι δύο μέθοδοι μουσικοθεραπείας, αλλά και να συνδυάζονται και με άλλες μορφές έκφρασης: κίνηση και χορός, πλαστικές και εικαστικές τέχνες, θεατρικό παιχνίδι, λεκτική έκφραση κ.λπ. (Ledoux, 2000).

4.3.1 Ατομικές Μέθοδοι

Ατομική Μουσικοθεραπεία Αποδοχής

Η μέθοδος αυτή εφαρμόζεται στη Γαλλία εδώ και πολλά χρόνια. Βασίζεται στην εφαρμογή ενός ηχητικού προγράμματος που αποτελείται από τη σύνθεση τριών διαφορετικών μουσικών αποσπασμάτων

Το πρώτο μουσικό απόσπασμα πρέπει να ανταποκρίνεται στην ψυχολογική κατάσταση του επισκέπτη, ώστε να του προκαλεί κρίση, εκτόνωση, κάθαρση.

Το δεύτερο μουσικό απόσπασμα, μελωδικό και αρμονικό, πρέπει να ουδετεροποιήσει την ένταση που προκάλεσε το πρώτο.

Το τρίτο να έχει επιλεγεί κατά τέτοιο τρόπο ώστε να προκαλεί μια πρόοδο προς το επιθυμητό αποτέλεσμα, είτε αυτό είναι η χαλάρωση, η γαλήνη, η ηρεμία, είτε ένα συναίσθημα αισιοδοξίας, ακόμη και θριάμβου.

Ο επισκέπτης ακούει σιωπηλά αυτά τα τρία μουσικά κομμάτια και η συνάντηση τελειώνει χωρίς να επακολουθεί συζήτηση.

Σε κάθε επομένη θεραπευτική συνάντηση που γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα, συνήθως δύο φορές την εβδομάδα, ο επισκέπτης αρχίζει να διηγείται τις εντυπώσεις της προηγούμενης φοράς, πριν περάσει στις καινούργιες μουσικές ακροάσεις της ημέρας.

Ενεργητική Ατομική Μουσικοθεραπεία

Βασίζεται στον ηχητικό διάλογο ανάμεσα στον θεραπευτή και στον ασθενή. Ο θεραπευτής χρησιμοποιώντας κάποιο μουσικό όργανο ή ένα απλό ηχητικό αντικείμενο, προσπαθεί να προκαλέσει το ενδιαφέρον του ασθενή μέσα από μια ποικιλία αυτοσχέδιων ήχων.

Όλη του η προσοχή είναι συγκεντρωμένη στις αντιδράσεις του ασθενή του, ώστε να μπορέσει να δημιουργήσει μια γέφυρα επικοινωνίας μαζί του.

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

Η φάση αυτή μπορεί να είναι μεγάλης σημασίας για το θεραπευτικό αποτέλεσμα. Κι αυτό γιατί η φωνή ανήκει συγχρόνως στον πιο πηγαίο εαυτό μας, στη σωματική και ψυχική μας ενστικτώδη ύπαρξη, αλλά και στον κόσμο των λέξεων, στο κοινωνικό μας βίωμα, γέφυρα διανοητικής αλλά και συναισθηματικής επικοινωνίας με τον άλλο (Ριζοπούλου, 2002).

4.3.2 Ομαδικές Μέθοδοι

Ομαδική Μουσικοθεραπεία Αποδοχής

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

1. Να επιτρέπει σε κάθε μέλος της ομάδας να συνειδητοποιήσει πως, πέρα από τις προσωπικές του προτιμήσεις, συγκινήσεις, επιθυμίες, η μουσική έχει άπειρες συναισθηματικές αποχρώσεις, ανάλογα με την προσωπικότητα και την ιδιοσυγκρασία

του ακροατή. Να συνειδητοποιήσει ακόμη την πληθώρα των μουσικών προτιμήσεων με όλες τις συμβολικές προεκτάσεις: (Η ζωή δεν έχει μια όψη αλλά πολλές. Κάθε άνθρωπος έχει δικαίωμα να έχει τη δική του άποψη. Υποχρέωση μας είναι να σεβόμαστε τη γνώμη του καθενός).

2. Να διευκολυνθεί η έκφραση, η ομιλία, η επικοινωνία, με την ανταλλαγή απόψεων και εντυπώσεων πάνω στο μουσικό θέμα που προτείνεται. Η έκφραση του ενός παροτρύνει και διευκολύνει τον άλλον.
3. Να επιτρέψει στον θεραπευτή να εμβαθύνει στα προβλήματα του ασθενή του, προσπαθώντας να κατανοήσει τις αιτίες των μουσικών του προτιμήσεων.

Από τεχνικής πλευράς, η μέθοδος αυτή αποτελείται από ένα σύνολο μουσικών αποσπασμάτων, προσεκτικά επιλεγμένων από τον φυσικοθεραπευτή, από ένα πολύ ευρύ ρεπερτόριο κλασικής, παραδοσιακής, ρομαντικής, σύγχρονης μουσικής.

Τα μουσικά αυτά αποσπάσματα ακούγονται σε συνδυασμούς ανά δύο, το ένα με περισσότερο ρυθμική, το άλλο με περισσότερο μελωδική διάσταση. Το καθένα δεν πρέπει να διαρκεί περισσότερο από 2-3 λεπτά.

Σε μια ομαδική μουσικοθεραπευτική συνάντηση ακούγονται συνήθως 4 με 6 μουσικοί συνδυασμοί. Το κάθε μέλος της ομάδας μιλάει για τις εντυπώσεις του από τα μουσικά κομμάτια που άκουσε, μόνο αφού ακούσει και τα δυο αποσπάσματα ενός μουσικού συνδυασμού, αιτιολογώντας την προτίμηση του το ένα ή το άλλο από αυτά.

Ενεργητική Ομαδική Μουσικοθεραπεία

Η μέθοδος αυτή βασίζεται κυρίως στον αυτοσχεδιασμό και έχει σαν στόχο την όσο το δυνατόν πιο πηγαία και αυθόρμητη επικοινωνία όλων των μελών της ομάδας. Για να επιτύχουμε αυτό το αποτέλεσμα υπάρχουν πολλές τεχνικές:

Άλλοτε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα μουσικά όργανα του συστήματος Ορφ. Άλλοτε ξεκινάμε από ένα τυχαίο θόρυβο ή ήχο που ακούγεται στην ομάδα, ακολουθώντας τον και διευρύνοντας τον από όλα τα μέλη της ομάδας (Πολυχρονιάδου, 2003).

4.4 Η αξία της μουσικής ως Θεραπευτικό Μέσο

Ο άνθρωπος με τις εκδηλώσεις του σώματός του, τις ιδέες του, τις σκέψεις του, τα συναισθήματά του και τις συγκινήσεις του ως φωνή της συνειδητής του ή/και του ασυνειδήτου, είναι πολύ-ρυθμικός, συμφωνικός και πολυφωνικός. Στην πορεία του προς αυτοπραγμάτωση εμπλέκεται σε ανάλογες σχέσεις και μπορεί να χρειαστεί βοήθεια με την έννοια της θεραπείας. Τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει είναι δυνατό να

εκδηλωθούν με τη μορφή διαταραχών σε διανοητικό, συναισθηματικό, σωματικό, διαπροσωπικό ή/και κοινωνικό επίπεδο, επηρεάζοντας ολόκληρη την ύπαρξή του. Για το λόγο αυτό δημιουργήθηκαν τα σχετικά καινούργια (19^ο-20^ο αι.) επαγγέλματα της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας. Ένας από τους πολυπληθείς ορισμούς που υπάρχουν για την ψυχοθεραπεία έχει αποδοθεί με σαφήνεια από τον Wolberg (1967): «Η μεταχείριση με ψυχολογικά μέσα των προβλημάτων συναισθηματικής φύσης (τα οποία εκδηλώνονται ως διαταραχές σκέψης, συναισθήματος, συμπεριφοράς και σχέσης), όπου ένα εκπαιδευμένο άτομο εγκαθιδρύει μια επαγγελματική σχέση με ένα ασθενή με τον στόχο απαλλαγής, ρύθμισης, ή καθυστέρησης των υπαρχόντων συμπτωμάτων... μεσολαβώντας στα διαταραγμένα πρότυπα σκέψης και συμπεριφοράς και προωθώντας θετική ανάπτυξη προσωπικότητας».

Η μουσική ως ανθρωπίνως οργανωμένος ήχος, λόγω της πολυδιάστατης φύσης της, ακόμα κι από την πρώτη μορφή ανθρώπινης ύπαρξης στη γη, αποτελεί πολύτιμο βοηθητικό μέσο, διότι εμπεριέχει και εκφράζει την πανανθρώπινη ανάγκη για αυτοανάπτυξη και αυτοπραγμάτωση μέσα από μουσική διασύνδεση με άλλους ανθρώπους πέρα από προσωπικές, διαπροσωπικές και διαπολιτισμικές διαφορές (Aigen, 2005). Ο όρος «μουσική ως θεραπεία» εμφανίζεται στη μουσικοθεραπευτική εργασία της Bonny (1978) στην «Καθοδηγημένη Φαντασία και Μουσική» (Guided Imagery and Music).

Όλα τα πρότυπα μουσικοθεραπείας, που υπάρχουν μέχρι σήμερα, χρησιμοποιούν τη μουσική και με τις δύο αυτές κλινικές προσεγγίσεις (μουσική στη και ως θεραπεία), παρόλο που δίνεται ιδιαίτερη έμφαση περισσότερο στη μία από την άλλη, ανάλογα με τον κλινικό προσανατολισμό του μουσικοθεραπευτικού προτύπου. Κανένας μουσικοθεραπευτής δε χρησιμοποιεί αποκλειστικά ένα πρότυπο. Όλοι διαμορφώνουν τη δική τους προσέγγιση λειτουργώντας επιλεκτικά (Aigen, 2005). Τα δύο ρεύματα συμφωνούν στη ψυχοδυναμική φύση της μουσικοθεραπευτικής σχέσης και επεξεργάζονται θέματα μεταβίβασης και αντιμεταβίβασης, ανάλογα με την προσέγγισή τους.

Τα διεθνώς αναγνωρισμένα πρότυπα μουσικοθεραπείας είναι: των Nordoff-Robbins, η αναλυτική μουσικοθεραπεία (Priestley), η μέθοδος Bonny (GIM) και η μουσικοθεραπεία του Benenzon (Aigen, 2005). Η συμπεριφορική μουσικοθεραπεία όπως και η νευρολογική μουσικοθεραπεία του Thaut υπάρχουν κυρίως στις ΗΠΑ. Στην Ευρώπη είναι ιδιαίτερα σημαντική η πολιτισμική ή κοινωνική μουσικοθεραπεία (Community Music Therapy).

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να είναι στηρικτική (supportive), επαναδιδασκτική (re-educative) ή/ και αναδομητική (reconstructive), υποβοηθώντας την εκπαίδευση και την

ψυχοσωματική υγεία. Σε οποιοδήποτε επίπεδο, η μουσικοθεραπεία εστιάζεται στο να στηρίξει, να ενθαρρύνει και να διευκολύνει τον άνθρωπο ώστε να αποκτήσει αίσθηση και γνώση του εαυτού του, να ακούσει και να εκφράσει τη φωνή του, να αναπτύξει προσωπικό λόγο, να αποκτήσει μεταμορφωτικές εμπειρίες, καθώς και να συμβάλλει στη δημιουργία λειτουργικών κοινωνικών δεσμών. Στην μουσικο-ψυχοθεραπεία γίνεται επεξεργασία ψυχολογικών θεμάτων, τα οποία σχετίζονται με τις βαθύτερες αλήθειες (αντιλήψεις, σκέψεις, συναισθήματα) του ανθρώπου και όχι μόνο με τις εξωτερικές συμπεριφορές του. Υπάρχουν δύο είδη μουσικο-ψυχοθεραπείας:

- Μουσικο-ψυχοθεραπεία βαθιάς κατανόησης εαυτού. Ο μουσικοθεραπευτής χρησιμοποιεί τις μουσικές εμπειρίες και τις σχέσεις που διαμορφώνονται μέσα σε αυτές με σκοπό να αποκτήσει ο πελάτης του μεγαλύτερη κατανόηση του εαυτού του και της ζωής του, έτσι ώστε να οδηγηθεί στις απαραίτητες ψυχολογικές αλλαγές.
- Μεταμορφωτική μουσικο-ψυχοθεραπεία. Ο μουσικοθεραπευτής χρησιμοποιεί τις μουσικές εμπειρίες και τις σχέσεις που διαμορφώνονται μέσα σε αυτές με σκοπό να οδηγήσει τον πελάτη του σε μεταμορφωτικές εμπειρίες, οι οποίες συμπληρώνουν ή είναι ανεξάρτητες από οποιαδήποτε κατανόηση του εαυτού, που έχει προέλθει μέσα από λεκτική επικοινωνία. Δηλαδή, η μουσική η ίδια είναι η θεραπεία.

4.4.1 Επίπεδα μουσικοθεραπείας

Ο Campbell (2004) αναφέρει ότι «το επίπεδο της θεραπείας εξαρτάται από τις σπουδές και την εκπαίδευση του θεραπευτή, από τον ψυχολογικό του προσανατολισμό (κάποιες σχολές, όπως οι συμπεριφοριστές, δεν πιστεύουν στις ασυνείδητες αιτίες των προβλημάτων και επομένως δεν είναι σε θέση να προχωρήσουν σε αναδομητική θεραπεία), από την διάγνωση του πελάτη και τα ιδιαίτερα προβλήματα τα οποία αντιμετωπίζει, και από το περιβάλλον όπου ο θεραπευτής εργάζεται (ιδιωτικός χώρος ή νοσοκομείο)».

- Στηρικτική (supportive). Οι μουσικοθεραπευτές που έχουν ολοκληρώσει σπουδές σε αρχάριο επίπεδο (Πτυχιακές, Μεταπτυχιακές σπουδές «entry level») και έχουν εκπαιδευτεί ψυχοθεραπευτικά είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές στήριξης με κλινική πρόθεση σε άτομα που βρίσκονται σε κρίσιμη κατάσταση, σε ψυχωτικούς ασθενείς και σε άτομα με σωματικές αναπηρίες. Ο θεραπευτής εστιάζεται στα τρέχοντα συμπτώματα και προβλήματα, που σχετίζονται με την πραγματικότητα του πελάτη, προκειμένου να δυναμώσει τις άμυνές του και τη δομή της προσωπικότητάς του, ώστε να ανακουφιστεί.

- Επαναδιδασκτική (reeducative). Οι μουσικοθεραπευτές που έχουν ολοκληρώσει κλινικά προσανατολισμένο μεταπτυχιακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα (Master), με ανώτερες σπουδές στην κλινική ψυχολογία, είναι σε θέση να βοηθήσουν τον πελάτη σε συμπεριφορική ανάπλαση αλλά και σε επεξεργασία θεμάτων σχετικών με τις σχέσεις του με τον εαυτό του και με άλλους. Ο θεραπευτής εστιάζεται στα συμπτώματα αλλά και στις καταστάσεις που τα προκαλούν και απευθύνεται σε πληθυσμούς όπως άτομα με συναισθηματικές διαταραχές, με πολλαπλές αναπηρίες, με οριακή νοημοσύνη και άτομα τρίτης ηλικίας.
- Αναδομητική (reconstructive). Οι μουσικοθεραπευτές σε επίπεδο διδακτορικών σπουδών μόνο είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές αναδομητικής ψυχοθεραπείας, όπως π.χ. ελεύθερο συνειρμό, ερμηνεία ονείρων, ανάλυση μεταβίβασης, ερμηνείες δυναμικού μοντέλου προσωπικότητας, αντιμετώπιση αντιστάσεων. Επίσης μπορούν να χειριστούν αποτελεσματικά στρατηγικές στήριξης και επαναδιδασκτικής σε συνδυασμό με τις αναδομητικές προκειμένου να βοηθήσουν στην αναδόμηση της προσωπικότητας νευρωτικών πελατών και πελατών με οριακή νοημοσύνη που δεν χρειάζονται νοσηλεία.

4.5 Η χαλαρωτική επίδραση της μουσικής

Το ψυχοσωματικό stress αποτελεί μια σύγχρονη μάστιγα που προσβάλλει γενικότερα τον σύγχρονο άνθρωπο αλλά ιδιαίτερα τον κάτοικο των μεγάλων αστικών περιοχών. Το ανταγωνιστικό εργασιακό περιβάλλον, η ατομική και οικογενειακή απομόνωση, η απουσία των κοινωνικών εκδηλώσεων που παλαιότερα έδιναν διέξοδο και στην ατομική δημιουργική εκτόνωση μέσω του χορού, του τραγουδιού και του αυτοσχέδιου στίχου, έχουν συντείνει στην αύξηση του stress στην εποχή μας. Σε αυτό έχει προστεθεί ακόμη η απομάκρυνση από τη φύση και τη φυσική ζωή. Η ανθρώπινη παραφροσύνη που μας οδήγησε μακριά από τα χαλαρωτικά χρώματα και τους φυσικούς θεραπευτικούς ήχους, τώρα αναπολεί το χαμένο παράδεισο και ενσωματώνει φυσικούς ήχους σε μορφή CD, που προορίζονται να αποκαταστήσουν το διαταραγμένο ψυχικό κόσμο του ανθρώπου της εποχής μας. Στο τομέα αυτό, η μουσική καλείται και πάλι να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο, όπως και διαδραματίζει από αρχαιοτάτων χρόνων.

Μεταξύ των σύγχρονων μεθόδων μουσικοθεραπείας, μπορεί αδρά να διακρίνει δύο τρόπους προσέγγισης, η πλέον ολοκληρωμένη μορφή αποκαλείται ενεργός ή βιωματική ή δημιουργική μουσικοθεραπεία (active music therapy, creative music therapy) και απαιτεί την παρουσία εξειδικευμένου θεραπευτή. Στη μορφή αυτή μουσικοθεραπείας, ο ίδιος ο

άνθρωπος λαμβάνει μέρος στη θεραπεία του με τη συνεργασία και τη βοήθεια του θεραπευτή του (Blood et al, 1999). Μια περισσότερο απλουστευμένη μορφή μουσικοθεραπείας, είναι η μορφή ακρόασης προ-επιλεγμένης μουσικής η οποία διεθνώς φέρει το όνομα μουσική-φάρμακο (music medicine). Η εφαρμογή της μουσικής-φάρμακο, δεν απαιτεί την παρουσία εξειδικευμένου μουσικοθεραπευτή κι δεν χρησιμοποιεί τον σχεδιασμό με φωνή ή όργανα μουσικοθεραπείας.

Χρησιμοποιεί απλά κατάλληλα επιλεγμένη μουσική για ακρόαση. Η μουσική-φάρμακο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση του stress μέσω της εισαγωγής στη διαδικασία της χαλάρωσης (relaxation). Η χαλάρωση ως κατάσταση που αντιπροσωπεύει στη γλώσσα της ανθρώπινης φυσιολογίας, το εντελώς αντίθετο του stress, χαρακτηρίζεται από ελάττωση των καρδιακών παλμών, ελάττωση της αρτηριακής πίεσης, περιφερική αγγειοδιαστολή, αύξησης της θερμοκρασίας του δέρματος όλα ουσιαστικά αποτελέσματα μείωσης της αδρεναλίνης που κυκλοφορεί στο αίμα.

Η ακρόαση μουσικής, μπορεί μέσω κατάλληλης επιλογής, να οδηγήσει σε προοδευτική χαλάρωση. Η βασικότερη βέβαια αρχή συνίσταται στο ότι δεν υπάρχουν ακριβείς συνταγές για την κατασκευή χαλαρωτικής μουσικής εφόσον αυτό αφορά και τις προσωπικές μουσικές μας προτιμήσεις. Υπάρχουν όμως μερικά γενικά κριτήρια, όπως για παράδειγμα, ότι η μουσική που χρησιμοποιείται για χαλάρωση πρέπει να είναι αργής μουσικής αγωγής (tempo Adagio/Andante στη γλώσσα της μουσικής) και να μην ακούγεται πολύ δυνατά (Bonny, 1994).

Η μουσικοθεραπεία συχνά συνδυάζεται με επιπλέον τεχνικές προκειμένου να αντιμετωπιστεί ο πόνος ή για να χαλαρώσει ο παιδιατρικός ασθενής. Ο εξειδικευμένος νοσηλευτής του τμήματος που πρόκειται να εφαρμόσει την μουσικοθεραπεία καλείται να αποφασίσει για την επιλογή των ασθενών, της μουσικής και τον τρόπο με τον οποίο θαπραχθεί όπως και για τον έλεγχο του θορύβου στο νοσοκομειακό περιβάλλον.

Η Μουσικοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί με διάφορες μεθόδους. Εκτός από την ηχογραφημένη μορφή που είναι η πιο εύκολη μέθοδος για να εφαρμοστεί από το νοσηλευτή της βάρδιας έρευνες έχουν δείξει πως η ζωντανή μουσική με κιθάρα σε παιδιά με καρκίνο είχε καλύτερα αποτελέσματα στη μείωση του άγχους. Ακόμα και η σύνθεση μουσικής και στίχων φαίνεται πως ωφελεί τους ασθενείς αυτούς. Για τα νεογνά, έρευνες έδειξαν πως η μουσική που συνδυάζεται με την φωνή της μητέρας τους αποτελούσε αποτελεσματικό παράγοντα αποτελεσματικότητας της θεραπείας (Standley, 2003).

4.6 Η αξία της μουσικής ως Παιδαγωγικό Μέσο

Ο όρος ήθος στη μουσική δηλώνει το ηθικό χαρακτήρα που τείνει να εμπνεύσει στην ψυχή ένας μουσικός ήχος. Οι νότες, οι αρμονίες, τα γένη, το μέλος και γενικά οι ρυθμοί είχαν, κατά την άποψη των αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων, ηθικό σκοπό και προσέδιδαν δύναμη. Γι' αυτό το λόγο από την αρχαιότητα έως σήμερα πολλοί αποδίδουν στη μουσική σημαντικό παιδαγωγικό ρόλο. Στη συνέχεια σταχυολογούμε ενδεικτικά τους συγγραφείς εκείνους που αναφέρονται στην παιδευτική διάσταση της μουσικής. Πιο συγκεκριμένα:

Ο Πλάτων αναφέρεται αναλυτικά στην παιδαγωγική αξία της μουσικής. Πολλές φορές μάλιστα βάζει τους πρωταγωνιστές των έργων του να εκτεθούν τις απόψεις του. Για παράδειγμα, στην πολιτεία, ο Πλάτων βάζει στα χείλη του φιλόσοφου Δάμωνα μια συγκεκριμένη φράση που δείχνει βαθύ σεβασμό στην ηθική αξία της μουσικής: «ουδαμου γαρ κινούνται μουσικής τρόποι άνευ πολιτικών νόμων των μεγίστων, ως φήσι τε Δάμαν και εγώ πείθομαι» ή πιο απλά σε μετάφραση «γιατί πουθενά δεν θα μπορούσαν οι τρόποι της μουσικής (οι κλίμακες) να αλλάξουν [να μετακινηθούν], χωρίς να κλονιστούν οι θεμελιώδεις νόμοι της πολιτείας» (Potteiger et al., 2000).

Στον Πρωταγόρα, σύμφωνα με τον Πλάτωνα, οι σοφιστές και μουσικοί Αγαθοκλής και Πυθοκλειδής από φόβο για το φθόνο των άλλων, χρησιμοποιούσαν τη μουσική ως πρόσχημα και παραπέτασμα. Ήταν συνεπώς για αυτούς η μουσική ένα μέσο προστασίας και προφύλαξης.

Μια από τις πιο σημαντικές φιλοσοφικές θέσεις του Πλάτωνα για τη μουσική, βρίσκεται σε ένα απόσπασμα του Πρωταγόρα όπου αναφέρει ότι οι δάσκαλοι της λύρας ή κατ' άλλους της κιθάρας:

«κάνουν ότι μπορούν, για να γίνουν οι νέοι φρόνιμοι και να μην κάνουν κανένα κακό. Κοντά σ' αυτά, αφού τους μαθαίνουν την τέχνη της λύρας, στη συνέχεια τους διδάσκουν ποιήματα άλλων πάλι καλών ποιητών, ταιριάζοντας τη μουσική τους στη φωνή της λύρας. Έτσι, υποχρεώνουν τους ρυθμούς και τις αρμονίες να συγγενέψουν με τη ψυχή του παιδιού, ώστε να γίνεται πιο ήρεμο και πιο χρήσιμο στα λόγια και τις ενέργειες του, με το να ποτιστεί με το ρυθμό και την αρμονία» (Standley, 1998).

Σε άλλο μεταφραστική διαμορφώνονται ως εξής οι τελευταίες φράσεις:

«κατορθώνουν να κάμουν τους ρυθμούς και τις αρμονίες οικείες στις ψυχές των παιδιών, ώστε να γίνουν αυτά ημερότεροι άνθρωποι και ότι, επειδή μαθαίνουν το ρυθμό, γίνονται πιο ευπροσάρμοστοι, πιο χρήσιμοι και στο λόγο και στην πράξη. Γιατί όλη ζωή του ανθρώπου χρειάζεται ευρυθμία και προσαρμοστικότητα».

Τέλος, ένας τρίτος μεταφράζει ως εξής την τελευταία φράση - κλειδί: «όλη η ζωή του ανθρώπου έχει ανάγκες από τις χάρες του ρυθμού και της αρμονίας».

Η πολιτεία αναφέρεται στο Σωκράτη που τονίζει τα εξής: «Δεν είναι γι' αυτό το λόγο, αγαπητέ Γλαυκών, που η μουσική εκπαίδευση είναι σημαντικότερη, γιατί ο ρυθμός και η αρμονία εισδύουν βαθιά στα μύχια της ψυχής («καταδύεται εις το εντός της ψυχής ο τε ρυθμός και αρμονία») και ασκούν σε αυτήν ισχυρότατη επίδραση φέροντας μαζί τους το ωραίο και προσφέροντας ομορφιά, αν κανείς εκπαιδευτεί σωστά, αν όμως όχι, το αντίθετο;» (Ριζοπούλου, 2002).

Ο Αριστοτέλης υποστηρίζει τη ηθική αξία της μουσικής και εξετάζει λεπτομερειακά τη σημασία της στην εκπαίδευση των νέων. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη «τέσσερα είναι τα είδη των μαθημάτων με τα οποία συνηθίζουν να εκπαιδεύουν τους νέους: τα γράμματα [ανάγνωση, γραφή, γραμματική και μαθηματικά], η γυμναστική, η μουσική και τέταρτο η ιχνογραφία». Ο Αριστοτέλης υποστηρίζει τρεις απόψεις για την αποστολή της μουσικής και εκθέτει τους λόγους για τους οποίους πρέπει να διδάσκεται στους νέους («τίνος δει χάριν μετέξιν αυτής»):

1. Για ευχαρίστηση (ψυχαγωγία) και ανάπαυση,
2. Γιατί η μουσική μπορεί να ασκήσει ευεργετική επίδραση στην διαμόρφωσή του χαρακτήρα,
3. Γιατί μπορεί να συμβάλλει στη διανοητική και αισθητική απόλαυση και καλλιέργεια.

Συνεχώς η έκφραση «παιδείαν ή παιδιάν ή διαγωγήν» συνοψίζει τις θέσεις του φιλόσοφου. Ο Αριστοτέλης ακολουθεί την ίδια γραμμή σκέψης με τον Πλάτωνα, όμως οι απόψεις του είναι πιο φιλελεύθερες και λιγότερο απόλυτες.

Ο γνωστός φιλόσοφος, βιογράφος και ιστορικός Πλούταρχος έγραψε δύο εκτεταμένες μελέτες για την μουσική στη πραγματεία Περί της αν Τιμαίω ψυχογονίας και στο διάλογο Περί μουσικής (Dritsas, 2000).

4.6.1 Η μουσική εκπαίδευση ως αισθητική εκπαίδευση: τάσεις και θεωρήσεις

Στις ΗΠΑ και στον Καναδά έχει αναπτυχθεί το πρόγραμμα «μουσική εκπαίδευση ως αισθητική εκπαίδευση» (MEAE: music-education-as-aesthetic-education), στο οποίο οι μαθητές έρχονται σε επαφή με επιλεγμένες σημαντικές δημιουργίες του μουσικού ρεπερτορίου, κυρίως δυτικής μουσικής του 18ου και του 19ου αιώνα. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο προγράμματος, τα παιδιά μαθαίνουν μουσική μόνο όταν βρίσκονται σε κατάσταση αλληλεπίδρασης με μουσικά έργα, μέσω της ακρόασης και της ανάλυσης, ακόμα και αν τα περισσότερα από τα μουσικά έργα αφορούν σε ένα «αφηρημένο» ηχητικό υλικό, και όχι

όταν καταναλώνουν ή αναπαράγουν τη μουσική. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της αισθητικής εκπαίδευσης κατά τον Reimer (2003) έχουν ως ακολούθως:

- Η αισθητική εκπαίδευση αγωνίζεται να είναι πειστική τόσο σε φιλοσοφικό επίπεδο όσο και χρηστικό επίπεδο στο σύνολο του πεδίου των εφαρμογών για τη διδασκαλία και τη μάθηση της μουσικής. Επιχειρεί τη σύζευξη θεωρίας και πράξης.
- Η αισθητική εκπαίδευση αφορά όλους τους μαθητές - και όχι μόνο σε ένα μικρό ποσοστό που έχει να επιδείξει ασυνήθιστα υψηλές ικανότητες στη μουσική.
- Ένα χρήσιμο και έγκυρο μουσικό curriculum, για όλες τις βαθμίδες της σχολικής φοίτησης, συμπεριλαμβανομένης και της προσχολικής εκπαίδευσης, είναι ολοκληρωμένο όταν περιλαμβάνει όλους τους πιθανούς τρόπους μέσω των οποίων οι άνθρωποι μπορούν να αλληλεπιδράσουν με τη μουσική - ακρόαση, εκτέλεση, σύνθεση, αυτοσχεδιασμός κ.ο.κ. - ενώ επιπροσθέτως εμπερικλείει όλους τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι σκέφτονται και μαθαίνουν για τη μουσική, συμπεριλαμβανομένης της ιστορίας, του πολιτισμικού πλαισίου, τις σχετικές παρατηρήσεις επ' αυτών, του ρόλου της μουσικής στη ζωή του ανθρώπου και εν γένει των ποικίλων ζητημάτων που σχετίζονται με τη φύση της μουσικής.
- Κάθε μεμονωμένη όψη ενός μουσικού προγράμματος - ένα οργανικό σύνολο, μία τάξη μουσικής σε σχολείο γενικής παιδείας, ένα εργαστήριο σύνθεσης ένας κύκλος μαθημάτων αναφορικά με την ακρόαση μουσικής, κ.ο.κ. - μπορεί να είναι ένα αξιόλογο παράδειγμα αισθητικής εκπαίδευσης. Η αισθητική εκπαίδευση προσπαθεί να καλλιεργήσει ιδιαίτερες αλληλεπιδράσεις με τη μουσική, και αυτές οι αλληλεπιδράσεις πρέπει να μπορούν να επιτευχθούν σε κάθε πεδίο ενός μουσικού προγράμματος.
- Στις αλληλεπιδράσεις με τη μουσική, κάθε είδους, με άτομα κάθε ηλικίας και κάθε ικανότητας, πρέπει να επικρατεί, ή τουλάχιστον να συμπεριλαμβάνεται, η προοπτική της εμπειρίας, της θεωρούμενης «μουσικής εμπειρίας», στην οποία τα ειδικά χαρακτηριστικά, που καταστούν τη μουσική σε ιδιαίτερο αναγνωρίσιμο πεδίο, θα αποτελούν μία σημαντική διάσταση της μάθησης και της αλληλεπίδρασης.
- Κομβικό σημείο της μουσικής είναι η δυνατότητα να δημιουργεί ηχητικές δομές που μπορούν να ενσωματώσουν όλα τα ιδιαίτερα μέσα (συμβατικά σύμβολα, πολιτισμικές θεωρήσεις, πολιτικές αναφορές, ηθικές δοξασίες, ιστορίες, συναισθήματα της καθημερινότητας) προσθέτοντας σε αυτά κάτι το «μουσικό», δηλαδή να τους προσδίδει νοηματικά φορτία ώστε να αποκτήσουν μία μοναδική μουσική σημασία.
- Η εμπειρία «πέραν του κοινού» ή η «μετουσίωση» της εμπειρίας που μόνο η μουσική μπορεί να καταστήσει δυνατή, με αυτό το μοναδικό της τρόπο, και που θα έπρεπε να

είναι μία σημαντική διάσταση στη διδασκαλία και μάθηση, έχει επιτευχθεί σε όλους τους πολιτισμούς, όπως γνωρίζουμε από την ιστορία τους. Σε κάθε πολιτισμό, η μουσική διαμορφώνει την προσωπική και συλλογική εμπειρία με ιδιαίτερο τρόπο, έτσι ώστε να μπορεί να δημιουργείται και να εκπέμπεται σε όλους όσοι είναι μέτοχοι αυτού του πολιτισμού.

- Η μουσική που χρησιμοποιείται στο σχολείο πρέπει έχει πολύ μεγαλύτερο εύρος από τη στενή οπτική της «σχολικής μουσικής», που παραδοσιακά θεωρείται ως κατάλληλη, και θα πρέπει να αντανakλά με ανοιχτό τρόπο την πραγματικότητα του πολυ-μουσικού μας πολιτισμού. Οι μουσικές του κόσμου αποτελούν πολύτιμες πηγές για μουσική μάθηση και εμπειρία.

Επιπροσθέτως, ο Reimer (2003) δηλώνει πως όταν χρησιμοποιεί τον όρο «αισθητική» το κάνει με την ευρύτερη δυνατή έννοια, περικλείοντας όλους τους παρελθόντες και παρόντες φιλοσοφικούς λόγους του συνόλου των ζητημάτων που σχετίζονται με την αισθητική και τη φιλοσοφία της τέχνης, είτε γίνονται κατανοητά ως διακριτά είτε ως συγκλίνοντα πεδία. Επίσης υποστηρίζει ότι η αισθητική εμπειρία δεν έχει χρηστικό ρόλο. Κατά κάποιο τρόπο ο Reimer συντάσσεται με τη θέση αυτών που θεωρούν το διονυσιασμό ως έκσταση χάριν της έκστασης. Όμως, όπως προαναφέρθηκε, οι οπαδοί του Διονύσου πίστευαν ότι η έκσταση έχει χρησιμότητα αφού οδηγούσε στη σοφία και στο διαφωτισμό.

Δεν είναι λίγοι όμως οι ερευνητές που υποστηρίζουν ότι η αισθητική είναι μία φιλοσοφία για τη μουσική και όχι για τη μουσική εκπαίδευση, και ότι η αισθητική διάσταση στη μουσική εκπαίδευση δεν είναι πλήρως αντιληπτή άρα και ατελώς εφαρμόσιμη στην πράξη. Η αισθητική παράμετρος στη μουσική εκπαίδευση έχει μία ρητορική /θεωρητική έννοια, δεν συνδέεται με την πράξη και υπάρχει μεγάλο χάσμα μεταξύ της ιδέας της αισθητικής και της εφαρμογής της μέσα από ένα μουσικό πρόγραμμα. Στο ίδιο πνεύμα, η θεωρία της αισθητικής είναι τόσο σύνθετη που δεν μπορεί να γίνει κατανοητή από τους δασκάλους μουσικής άρα δεν μπορεί να βρει πεδίο εφαρμογής, ενώ ο Hirsh (1990) υπογραμμίζει ότι είναι δύσκολη αλλά και απαραίτητη η επιλογή των έργων και των καλλιτεχνών που πρέπει να γνωρίσουν οι μαθητές μας καθώς η προσπάθειά μας (ενν. των δασκάλων μουσικής) αφορά στην ανύψωση του επιπέδου της φιλοκαλίας, της ευαισθησίας και της γνώσης των μαθητών μας πέρα από το επίπεδο της σύγχρονης κυρίαρχης κουλτούρας. Επίσης θεωρείται ότι η εστίαση στην αισθητική μουσική εμπειρία μας οδηγεί πρώτιστα στο να μελετήσουμε τη μουσική ως «εμπειρογνώμονες», να βρούμε τα νοήματά της και να προσεγγίσουμε διανοητικά τα μεγάλα δημιουργήματα. Όμως έτσι κινδυνεύουμε

να καταστήσουμε τη μουσική «μουσειακό είδος» και να χάσουμε την επαφή με την καθημερινή ζωή και με τη μουσική πράξη. Όταν η μουσική διδάσκεται ως έτοιμο και ολοκληρωμένο «προϊόν» προς αξιολόγηση και κατανάλωση δεν μπορεί να εξελιχθεί σε μία ζωτικής σημασίας διαδικασία στην οποία συμμετέχει τόσο το άτομο όσο και η κοινωνική πραγματικότητα. (Thomas Regelski ,2003)

Γενικά, το ΜΕΑΕ πρόγραμμα έχει δεχτεί πολλές επικρίσεις, κυρίως αναφορικά με την αδυναμία του να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν τις δημιουργικές τους δυνάμεις (Roberts, 1995). Το πλαίσιο των μουσικών προγραμμάτων δεν πρέπει να ορίζεται από διανοητικά κατασκευάσματα όπως είναι η αισθητική ποιότητα αλλά από τη σκέψη επί της μουσικής που ως πράξη αφορά πρωταρχικά την εκτέλεση και τον αυτοσχεδιασμό. Ανάλογα, η μουσική εκπαίδευση δεν πρέπει να εστιάζει στα μουσικά δημιουργήματα αλλά στη μουσική πράξη (musicising) από τους ίδιους τους μαθητές, διότι η μουσική είναι κάτι που κάνουν οι άνθρωποι. Επ' αυτού, ο Regelski (2003) υποστηρίζει ότι η ακρόαση της μουσικής δέχεται την επίδραση της κοινωνικής ποιότητας μιας συγκεκριμένης περίπτωσης και οδηγεί σε ποικίλες ερμηνείες που ορίζονται από τη διανοητική και συναισθηματική κατάσταση του αποδέκτη, από τις γνώσεις του, ακόμα και από τη σημειολογία του χώρου (η ακρόαση χορωδιακής μουσικής σε μία εκκλησία διαφέρει κατά πολύ από την παρακολούθηση μιας συναυλίας είτε σε μία αίθουσα συναυλιών είτε σε ένα κέντρο διασκέδασης). Το κοινωνικό πλαίσιο, εν ολίγοις, επηρεάζει το εν υπάρχον ειδικό νοηματικό φορτίο κάθε μουσικής. Και η σχολική μουσική εκπαίδευση λαμβάνει χώρα σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό περιβάλλον όπου υπάρχει η πιθανότητα να δημιουργηθούν κίβδηλες σχέσεις μεταξύ της προτεινόμενης, από το δάσκαλο, μουσικής και της ενεργής μουσικής ζωής των μαθητών, των μουσικών επιλογών των μαθητών... Η εκπαίδευση πρέπει να ενδυναμώνει και να διευρύνει τους δεσμούς της μουσικής με την καθημερινή ζωή των μαθητών - σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο.

4.7 Η σχέση της μουσικής με τη ψυχοσωματική υγεία

Πριν από περίπου 200 χρόνια ο W. A. Mozart δεν είχε συνειδητοποιήσει πόσο προφητικός θα ήταν για το μέλλον της μουσικοθεραπείας όταν στην όπερα του ο Μαγικός Αυλός έβαζε μουσική στα λόγια του Tamino που θα χρησιμοποιούσε τη δύναμη του αυλού του για να απελευθερώσει την αγαπημένη του: «Wie stark ist nicht dein Zauberton, weil, holde flote, durch dein spielen selbst wilde tierre freude fulhen...» που σε απλή μετάφραση από τα Γερμανικά σημαίνει: «Πόσο μεγάλη είναι η μαγική σου δύναμη φλάουτο μου! Ακόμη και τα άγρια θηρία φθάνουν γύρω με χαρά...» ο συνθέτης του Μαγικού Αυλού

αν ζούσε σήμερα δεν θα πίστευε στα μάτια του, αν διαπίστωνε τις εφαρμογές της μουσικής στην ιατρική επιστήμη στο κατώφλι του 21ου αιώνα.

Η θεραπευτική δράση της μουσικής έχει τις ιστορικές της ρίζες στην αρχαία ελληνική παράδοση αλλά και στις παραδόσεις άλλων μεγάλων λαών της Ανατολής. Πρώτοι οι Πυθαγόρειοι εξέτασαν τη σχέση μουσικών ήχων και αριθμών και διαπίστωσαν ότι οι αριθμοί που διέπουν την αρμονία ενός διατεταγμένου υλικού κόσμου παίζουν και τον ίδιο ρόλο στη τέχνη της μουσικής. Στον Πυθαγόρα οφείλεται η ανακάλυψη των μαθηματικών αρχών που διέπουν τα βασικά μουσικά διαστήματα και η προέλευσή τους μέσω της διαίρεσης του μονοχόρδου σε απλούς λόγους.

Είναι ενδιαφέρον ότι οι ίδιοι μαθηματικοί νόμοι που διέπουν τα μουσικά διαστήματα διέπουν και τις σωματομετρικές αναλογίες του ανθρώπινου σώματος αλλά και άλλες φυσικές κατασκευές όπως π.χ. ο κοχλίας, η κατασκευή των φύλλων, των φτερών της πεταλούδας και πλείστων άλλων φυσικών κατασκευών. Υπάρχουν μαρτυρίες ότι η σχολή Πυθαγόρειων χρησιμοποιούσε μουσικούς ήχους για θεραπεία ασθενών με βάση την υπόθεση ότι η αρμονία της μουσικής θα αποκαταστήσει τη διαταραγμένη ψυχοσωματική ισορροπία του σθένους σύμφωνα με απόσπασμα του Πυθαγορικού Θέωνα του Σμυρναίου, «σύμφωνα την μέγιστην έχει ισχύν, εν λόγω μεν ούσα αλήθεια, εν βίω δε ευδαιμονία, εν τη φύσει αρμονία» (Σακαλάκ, 2004).

Η αρμονία στους λόγους λειτουργίας του σύμπαντος έχει βαθιές ρίζες στο αρχαίο πνεύμα, έτσι ώστε οι Έλληνες φαντάσθηκαν, ειδικά για την αστρονομία, μια μούσα (την Ουρανίαν) της οποίας οι νόμοι δεν διέφεραν από αυτούς που διέπουν την παραγωγή των μουσικών ήχων, διότι οι κινήσεις των αστερών ρυθμιζόνταν από τους ήχους της λύρας του Απόλλωνα. Η ιδιότητα της μουσικής να αποκαθιστά τη χαμένη αρμονία τονίζεται επίσης από τον Πλάτωνα στο έργο του Τιμαίος. Μαρτυρίες περί της θεραπευτικής αξίας της μουσικής υπάρχουν βέβαια και στα ομηρικά έπη π.χ. στην Οδύσσεια όπου το αίμα σταματά να τρέχει από τις πληγές του Οδυσσέα χάρη στο τραγούδι του Αυτόλυκου. Ακόμη, στην παράδοση των Ινδιάνων Winnebago-Lakota, οι σαμάνοι που αντλούσαν δύναμη από τα πνεύματα των αρκούδων είχαν τη δύναμη να θεραπεύουν πληγές με το τραγούδι τους. Στην Παλαιά Διαθήκη αναφέρεται ότι η τρέλα του Βασιλέα Σαούλ θεραπεύτηκε σε μια μέρα χάρη στη δύναμη της άρπας του Δαυίδ.

Στις μέρες μας, για την πλειοψηφία των ακροατών, ο στόχος της μουσικής είναι περισσότερο διασκέδαση- όρος που παράγεται από το αρχαίο ρήμα διασκεδάννυμι που σημαίνει εκτρέπω τη συγκέντρωση. Εκείνος που διασκεδάζει προσπαθεί να μην συγκεντρώνεται, αλλά να αποκεντρώνεται δηλ. να ξεχνά.

Η σημασία της διασκέδασης είναι εντελώς διαφορετική από τη σημασία της ψυχαγωγίας δηλ. της αγωγής της ψυχής, ενός όρου που πλησιάζει περισσότερο στην αρχαία σημασία και αξία της μουσικής. Η έκφραση «αυτή η μουσική άγγιξε το μυαλό μου» ή «αυτή η μουσική άγγιξε τον εγκέφαλό μου». Στην πραγματικότητα η διαμάχη μεταξύ εγκεφάλου και καρδιάς όσον αφορά στην αντίληψη των πραγμάτων, την αίσθηση θα λέγαμε ακριβέστερα, είναι πάρα πολύ παλιά. Υπεύθυνος για τη διάδοση της καρδιοκεντρικής θεωρίας δηλ. της άποψης που ορίζει την καρδιά ως έδρα αισθήσεων, των παθών και της διάνοιας είναι κυρίως ο Αριστοτέλης (Aldridge, Aldridge, 1992).

Οι απόψεις του Αριστοτέλη συμβαδίζουν όπως φαίνεται με τις απόψεις των αρχαίων Εβραίων και του Όμηρου. Αντίθετα, ο Πλάτων και η ιατρική σχολή των Ιπποκρατικών διαμορφώνουν ξεκάθαρα την εγκεφαλοκεντρική άποψη που παραδέχεται ότι η έδρα της αίσθησης και της νόησης των όντων βρίσκεται στον εγκέφαλο. Με τη μετέπειτα ανάπτυξη των νευροεπιστημών αποδείχθηκε αντικειμενικά, δηλ. με την παρατήρηση και το πείραμα, ότι η έδρα της αντίληψης βρίσκεται στον εγκέφαλο.

Όμως ενώ η καρδιοκεντρική-αριστοτελική άποψη αφού διαδόθηκε από την μεσαιωνική σχολαστική φιλοσοφία κατόρθωσε να επιζήσει ουσιαστικά μέχρι τον 18ο αιώνα, ο απόηχος της διατηρήθηκε στην μνήμη των απλών ανθρώπων μέχρι και τις μέρες μας. Μια απόδειξη αυτού του παμπάλαιου δυϊσμού που αφορά το κέντρο της νόησης και αίσθησης βρίσκεται στο έργο του W. Shakespear, *The Merchant of Venice* (Ο Έμπορος της Βενετίας) στη δεύτερη σκηνή της τρίτης πράξης: «Tell me where is fancy bread, or In heart or in the head» «Η επιθυμία που φυτρώνει στην καρδιά ή στο νου;».

Τα πορίσματα πολύ σημαντικής επιστημονικής έρευνας που γίνεται την τελευταία δεκαετία στο αντικείμενο εγκέφαλος-μουσική (music and brain) αποκαθιστούν μάλλον την ιερότητα και τη θεραπευτική αξία της μουσικής αφού αποδεικνύουν αντικειμενικά την επίδραση της μουσικής στη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος. Κατάλληλα επιλεγμένη μουσική μέσω της χαλάρωσης- δηλαδή της ελάττωσης του stress που επιτυγχάνει η μουσική- μπορεί να μειώνει τη συχνότητα της αναπνοής, τους καρδιακούς παλμούς και την αρτηριακή πίεση σε καρδιοπαθείς ασθενείς που νοσηλεύονται σε μονάδες εντατικής θεραπείας. Ακόμη έχει αποδειχθεί ότι η μείωση αυτών των καρδιακών παλμών και της αρτηριακής πίεσης σχετίζεται και με τη μείωση των επιπέδων ορμονών όπως η αδρεναλίνη, νοραδρεναλίνη, κορτιζόνη και κορτικοτροπίνη (ACTH) οι οποίες κυκλοφορούν στο αίμα και η απότομη αύξηση των επιπέδων τους προκαλεί stress η μουσική δηλαδή επιτυγχάνει ανώδυνα και ακίνδυνα στόχους που οι καρδιολόγοι επιτυγχάνουν με τη βοήθεια φαρμακευτικών ουσιών (Blake, Bishop, 1994).

Φαίνεται ότι η επίδραση της μουσικής-κυρίως μέσω του ρυθμού- εξασκείται μέσω επίδρασης σε ενστικτώδεις λειτουργίες που σχετίζονται με το οντολογικά αρχέγονο κομμάτι του ανθρώπινου εγκεφάλου. Παρατηρήσεις ευροανατομικές παρατηρήσεις έδειξαν ότι οι κοχλιακοί πυρήνες (cochlear nuclei), σημαντικός σταθμός στη διαδρομή του ακουστικού νεύρου στο επίπεδο γέφυρας-εγκεφαλικού στελέχους (brain stem) γειτονεύουν με σημαντικούς πυρήνες που λειτουργούν αυτόνομα και αποτελούν τα κέντρα ρύθμισης αναπνοής και κυκλοφορίας (dorsal motor nucleus, vagal nucleus, nucleus ambiguus). Πιθανά ένα φαινόμενο συντονισμού δηλ. παράλληλης νευρικής διέγερσης γειτονικών νευρώνων θα εξηγούσε την αύξηση της συχνότητας της αναπνοής και του καρδιακού παλμού όταν ακούμε ένα γρήγορο μουσικό tempo. Αυτή η πρωταρχική επίδραση της μουσικής, μέσω κυρίως του ρυθμού, συμβαίνει χωρίς τον έλεγχο της συνείδησης και αφορά όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως φυλής και καταγωγής. Σε ένα δεύτερο επίπεδο η κατανόηση της διαδοχής των τόνων και της μουσικής αρχιτεκτονικής απαιτεί τη συμμετοχή υψηλής εξειδίκευσης ανώτερων εγκεφαλικών κέντρων στο επίπεδο πλέον του εγκεφαλικού φλοιού (cortex), όπου εδώ η λειτουργία αυτή είναι συνειδητή (δηλ. στο σημείο αυτό χρησιμοποιείται η παιδεία που ο καθένας έχει αποκτήσει).

Με βάση την παραπάνω επιστημονική εξήγηση ευσταθεί και ο ενιαίος όρος «νιώσε το ρυθμό-feel the beat» που συχνά χρησιμοποιούμε μια και όλοι οι άνθρωποι μπορούν να νιώσουν το ρυθμό. Αντίθετα δε χρησιμοποιείται και δεν φαίνεται να έχει ενιαία ισχύ ο όρος νιώσε τη μελωδία γιατί λόγω της διαφορετικής κουλτούρας και παιδείας, διαφορετικών δηλ. συνειδητών εγγραφών στο επίπεδο του εγκεφαλικού φλοιού, η αντίληψη της μελωδικής-αρμονικής γραμμής διαφέρει από άτομο σε άτομο (Juslin, 2000).

Σημαντική έρευνα που έγινε πρόσφατα απέδειξε ότι νεογέννητα- κυρίως πρόωρα- που εκτίθενται σε μουσική ακρόαση ειδικά επεξεργασμένων ενδομήτριων ήχων (womb sounds) και σε νανουρίσματα με τη φωνή της μητέρας κερδίζουν πολύ γρηγορότερα βάρος και εξέρχονται από τη μονάδα εντατικής θεραπείας νεογνών ταχύτερα σε σχέση με νεογνά που δεν έχουν εκτεθεί σε μουσική.

Ακόμη, Αμερικάνοι ερευνητές έδειξαν ότι η ακρόαση μιας σονάτας για πιάνο του W.A. Mozart μπορεί να βελτιώνει την ικανότητα επίλυσης περίπλοκων μαθηματικών προβλημάτων από σπουδές κολεγίου. Η ίδια σονάτα επίσης χρησιμοποιήθηκε σαν φάρμακο για την καταστολή των κρίσεων σε επιληπτικούς ασθενείς.

Επίσης, αποκαλυπτική έρευνα απέδειξε ότι γλωσσικά και μουσικά ερεθίσματα έχουν διαφορετικό τρόπο νευρωνικής αγωγής στον ανθρώπινο εγκέφαλο, έτσι ώστε μετά από σοβαρά εγκεφαλικά επεισόδια πολλοί ασθενείς διατηρούν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται μουσικούς ήχους και να τραγουδούν ενώ έχουν χάσει την ικανότητα να

μιλούν. Αναφέρεται στην Ιστορία της Ιατρικής η περίπτωση του Ρώσου συνθέτη Shebalin (1901-1963) ο οποίος παρά το βαρύ εγκεφαλικό επεισόδιο που του στέρησε την ομιλία, εξακολούθησε να αναλύει τα έργα των μαθητών του και να συνθέτει μουσική (Barnes, 1995).

Επίσης ο Γάλλος συνθέτης και οργανίστας Jean Langlais (1907-1991) ύστερα από βαρύτατο εγκεφαλικό επεισόδιο που το προκάλεσε απώλεια της ομιλίας, της ικανότητας γραφής και αναγνώρισης των λέξεων, μπορούσε ακόμη να διαβάζει νότες, να συνθέτει και να αυτοσχεδιάζει μουσική.

Πολλοί και διαφορετικοί ερευνητές έχουν αποδείξει ότι η έκθεση σε μουσική ακρόαση και συστηματική μουσική διδασκαλία που αρχίζει πριν από την ηλικία των 7 ετών μπορεί να προκαλέσει στον ανθρώπινο εγκέφαλο την ανάπτυξη περισσότερων και διαφορετικών νευρωνικών οδών από εκείνες που σχετίζονται αποκλειστικά με το λόγο και τη γλώσσα. Αυτό θεωρητικά θα μπορούσε να αποβεί προστατευτικό στη περίπτωση που το συγκεκριμένο άτομο στο μέλλον θα υποστεί ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Σε αυτή τη περίπτωση ο εγκέφαλος θα κατορθώσει πιθανά να εξασφαλίσει επικοινωνία μέσω των «μουσικών νευρωνικών οδών» εφόσον καταστραφούν κάποιες οδοί που σχετίζονται με το λόγο και τη γλώσσα. Όλες αυτές οι σύγχρονες ερευνητικές μελέτες που εντοπίζονται στη σχέση εγκέφαλος-μουσική έχουν χρησιμοποιήσει για την ανατομική αλλά και τη λειτουργική απεικόνιση τη μαγνητική τομογραφία εγκέφαλου (magnetic resonance imaging –MRI) και τη πλέον σύγχρονη τομογραφία ποζιτρονίου (positron emission tomography-PET SCAN) (Potteiger et al., 2000).

Πλείστες εφαρμογές βρίσκει η μουσικοθεραπεία σαν συμπληρωματική μορφή θεραπευτικής αγωγής είτε με τη μορφή της παθητικής μουσικοθεραπείας-ακρόασης (receptive music therapy & music medicine) είτε με τη μορφή της ενεργού μουσικοθεραπείας ή μουσικό-ψυχοθεραπείας (active music therapy) η οποία απαιτεί την παρουσία ενός ειδικού εκπαιδευμένου φυσικοθεραπευτή που συνδυάζει προχωρημένες γνώσεις μουσικής με ειδική εκπαίδευση στην ψυχολογία.

Μια κλασική ένδειξη ενεργού μουσικοθεραπείας αποτελεί για παράδειγμα το αυτιστικό παιδί και έχει χρησιμοποιηθεί σαν φυσιοθεραπευτική μέθοδος ο αυτοσχεδιασμός. Η μουσικοθεραπεία ενδείκνυται γενικά στην ανακούφιση κάθε είδους πόνου αλλά και σαν μέσο αγχόλυσης, αντιμετώπισης του ψυχό-σωματικού stress και ενίσχυσης του ανοσοβιολογικού μας συστήματος. Η πρώτη επίσημη μουσικοθεραπευτική κίνηση αρχίζει σε αμερικάνικα νοσοκομεία μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου πολέμου, όπου και φάνηκε ότι η μουσική βοηθούσε στην ταχύτερη ανάρρωση βετεράνων στρατιωτών. Σήμερα η μουσικοθεραπεία εφαρμόζεται σχεδόν σε κάθε ίδρυμα, κυρίτερα

στην Αμερική και στην Ευρώπη, το οποίο φροντίζει άτομα με ειδικές ανάγκες όπως νοσοκομεία, σχολεία, κέντρα επανένταξης και αποκατάστασης ασθενών, κέντρα υγείας και ανακουφιστικής θεραπείας.

Πρόσφατα στο Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο μελετήθηκε προοπτικά η επίδραση μιας ειδικά επιλεγμένης μουσικής σε μεγάλη ομάδα καρδιοπαθών κατά τη φάση της νοσηλείας τους ακόμη και στο επίπεδο της μονάδας εντατικής θεραπείας. Όλοι οι ασθενείς εκτέθηκαν σε 30λεπτα διαστήματα μουσικής ακρόασης μίγματος διαφόρων ηχοχρωμάτων και πριν και μετά την ακρόαση έδωσαν απαντήσεις σε ψυχομετρικό ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε υποκειμενική βαθμολόγηση σε κλίμακες οπτικής αναλογίας που σχετίζονται με την αντίληψη του stress.

Η συντριπτική πλειοψηφία των ασθενών συμφώνησε ότι η μουσική σε νοσοκομειακούς χώρους που περιλαμβάνουν και τη στεφανιαία εντατική μονάδα μειώνει σημαντικά την αίσθηση του stress. Η έκθεση των ασθενών σε μουσική πριν και κατά τη διάρκεια διαγνωστικών δοκιμασιών, όπως π.χ. η δοκιμασία κόπωσης, σχετίζεται αντικειμενικά με χαμηλότερη καρδιακή συχνότητα έναρξης της δοκιμασίας και επίσης με ταχύτερους ρυθμούς πτώσης της καρδιακής συχνότητας και αρτηριακής πίεσης κατά την ανάνηψη (Dritsas et al., 2001).

Μουσική λοιπόν, για να προστατεύσουμε την ψυχοσωματική μας υγεία αλλά και την εύρυθμη λειτουργία του εγκεφάλου μας, όπως με τη σωματική άσκηση και την υγιεινή διατροφή ελαττώνουμε την πιθανότητα να πάθουμε καρδιαγγειακά επεισόδια. Αυτό είναι ένα σημαντικό μήνυμα σε μια εποχή που τα πανεπιστήμια περιορίζουν τα χρήματα που διαθέτουν γενικότερα στις ανθρωπιστικές επιστήμες και τις τέχνες, αντίθετα αυξάνονται οι σπατάλες για τη διασκέδαση και το χώρο της show biz δηλ. έναν κόσμο που προάγει τη λήθη και τη διαφυγή από την πραγματικότητα. Η παιδεία της έντεχνης αλλά και της παραδοσιακής μουσικής έρχεται σε δεύτερη μοίρα σε σχέση με την παιδεία σε τεχνοκρατικές ειδικότητες.

Το αρχαίο ιδεώδες που απαιτούσε συμμετοχή της μουσικής στο κορμό της παιδείας δικαιώνεται στον 21ο αιώνα με βάση τα ευρήματα της επιστήμης της γνωστικής νευροψυχολογίας (cognitive neuroscience), βλ. το QUADRIVIUM της παιδείας των Ρωμαίων που συνιστάται σε Αριθμητική, Γεωμετρία, Αστρονομία και Μουσική. Ο Πλάτων με βάση τα πορίσματα της σύγχρονης έρευνας που προαναφέραμε αποδεικνύεται προφήτης αφού στον Τίμαιο- το επιστημονικότερο ίσως έργο του- καθορίζει με ακριβή και λεπτό τρόπο την ουσία και το νόημα της μουσικής: Η μουσική αρμονία μας έχει δοθεί από τους θεούς όχι με στόχο την αλόγιστη ηδονή αλλά με σκοπό να επιβάλουμε τάξη στις

ταραγμένες κινήσεις της ψυχής μας και να τις κάνουμε να μοιάζουν στο θείο πρότυπο (Μακρής, Μακρή, 2003).

4.8 Μουσική σε Παιδιά με Ειδικές Ανάγκες

4.8.1 Μουσική και ειδικές ανάγκες

Οι θετικές επιδράσεις της μουσικής στα άτομα με ειδικές ανάγκες υποστηρίζονται ευρέως. Πιο συγκεκριμένα, η συμμετοχή του ατόμου σε δραστηριότητες μουσικής δημιουργίας συμβάλλει στην ανάπτυξη εναλλακτικών, μη λεκτικών τρόπων επικοινωνίας οι οποίοι λειτουργούν ως πολύτιμες δίοδοι αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον. Σχετικές μελέτες και έρευνες (Hoskins, 1988) έχουν δείξει ότι η μουσική μπορεί να λειτουργήσει ως υποστηρικτικό μέσο το οποίο διευκολύνει την εκμάθηση κοινωνικών, γλωσσικών, κινητικών δεξιοτήτων και γενικότερα την επίτευξη μαθησιακών και κοινωνικών στόχων (Ruud, 1998). Συνοψίζονται:

- Προσφέρει εξάσκηση ανταποκρίσεων.
- Προτρέπει την προσαρμογή στις διάφορες αλλαγές και στην ποικιλομορφία.
- Ενισχύει την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων για αλληλεπίδραση.
- Προσφέρει την ευκαιρία επιλογής ανάμεσα σε εναλλακτικές λύσεις ή προοπτικές.
- Αυξάνει τις επικοινωνιακές συμπεριφορές.
- Διεγείρει και προσφέρει δημιουργικές στρατηγικές στη θέση των στερεότυπων κινήσεων.

Θεμελιώδης λειτουργία της μουσικής είναι η προσωπική μεταμόρφωση η οποία αναφέρεται στη δυνατότητα της μουσικής να πλάθει και να αλλάζει τη ζωή του ατόμου. Εκτός από τις προαναφερόμενες λειτουργίες της μουσικής, η συμμετοχή του ατόμου σε δραστηριότητες μουσικής δημιουργίας προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες στον εκπαιδευτικό / θεραπευτή για τις επικοινωνιακές δεξιότητες που κατέχει ήδη το άτομο. Το γεγονός αυτό προσδίδει στο μουσικό αυτοσχεδιασμό μία επιπρόσθετη λειτουργία ως βοηθητικό μέσο αξιολόγησης.

Αντίστοιχα σε μία έρευνα στην οποία συμμετείχαν δέκα παιδιά με πολλαπλές αναπηρίες καταγράφηκε ότι το επίπεδο επικοινωνιακής ανάπτυξης αναδεικνύονταν κατά τις μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες. Ορισμένα επικοινωνιακά προβλήματα που σχετίζονταν με την αναπηρία των παιδιών περιλάμβαναν δυσκολίες στη χρήση αντικειμένων ως το επίκεντρο συλλογικής προσοχής, δυσκολίες στην ερμηνεία του αλληλεπιδραστικού περιβάλλοντος, μη επαρκή κινητοποίηση για επικοινωνία, περιορισμένα μέσα αλληλεπίδρασης, καθώς και έλλειψη ενδιαφέροντος για

αλληλεπίδραση με το εξωτερικό περιβάλλον. Αντίστοιχα παιδιά με διαφορετικά επικοινωνιακά επίπεδα διέφεραν στην ικανότητά τους να αρχίζουν (initiate) μία αλληλεπίδραση, να προβλέπουν και να διατηρούν τη συμμετοχή τους στην κοινωνική ανταλλαγή (turn taking), καθώς και να διατηρούν την προσοχή τους στην αλληλεπίδραση. Μέσα από τις μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες που βασίζονταν στην τεχνική του αυτοσχεδιασμού διευρύνθηκε το επικοινωνιακό επίπεδο των παιδιών τόσο στα πλαίσια της κοινωνικής ανταλλαγής, όσο και στη δημιουργία μουσικής ως μέσο έκφρασης. Επίσης καταγράφηκαν σημαντικές μορφές επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης κατά τη διάρκεια της μουσικοθεραπείας παρά το περιορισμένο ρεπερτόριο επικοινωνίας που παρουσίασαν τα παιδιά στο αρχικό επίπεδο αξιολόγησης.

4.8.2 Μουσική και Αυτισμός

Η χρήση του μουσικού αυτοσχεδιασμού βρίσκει μεγάλη απήχηση ιδιαίτερα για τη θεραπεία και εκπαίδευση ατόμων με αυτισμό. Διάφορα θεωρητικά και ερευνητικά δεδομένα, έχουν οδηγήσει στην ανάπτυξη μίας πληθώρας μουσικοθεραπευτικών τεχνικών και προγραμμάτων, το ενδιαφέρον των οποίων εστιάζεται στην κοινωνική αλληλεπίδραση, την επικοινωνία και τις στερεοτυπίες που παρουσιάζουν τα άτομα με αυτισμό (Trevanthen et al, 1998). Μεταξύ αυτών των τεχνικών, κυρίαρχη θέση κατέχει η αυτοσχεδιαστική μουσικοθεραπεία, κύριος σκοπός της οποίας είναι η χρήση του μουσικού αυτοσχεδιασμού για την ενίσχυση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων. Οι λειτουργίες του αυτοσχεδιασμού αποκτούν ιδιαίτερη σημασία για τα άτομα με αυτισμό, λαμβάνοντας υπόψη τις αντίστοιχες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Πιο συγκεκριμένα, οι συνήθεις περιοχές που είναι σχετικές με τον αυτισμό και μπορούν να αναπτυχθούν μέσω του μουσικού αυτοσχεδιασμού αφορούν τα εξής:

- αύξηση συναισθηματικής αμοιβαιότητας,
- αύξηση διάρκειας της βλεμματικής επαφής,
- βελτίωση της χωρο-χρονικής αντίληψης και της μιμητικής ικανότητας,
- μερική μείωση ή ολική εξάλειψη των στερεοτυπιών,
- καλύτερο επίπεδο κοινωνικοποίησης,
- αύξηση της συναισθηματικής σημασίας στις ανθρώπινες σχέσεις,
- βελτίωση της ομιλούμενης γλώσσας,
- μείωση των ηχολαλιών, και
- καλύτερη συνειδητοποίηση του συμβολικού παιχνιδιού.

Πρωταρχικός στόχος για τη διαδικασία ενίσχυσης της αλληλεπίδρασης σε άτομα με αυτισμό αποτελεί η δημιουργία και η εγκαθίδρυση μίας διαπροσωπικής σχέσης μεταξύ των εμπλεκόμενων στο μουσικό αυτοσχεδιασμό. Η εγκαθίδρυση μίας προσωπικής σχέσης όπου το άτομο νιώθει ασφάλεια και εμπιστοσύνη, είναι η πρώτη ένδειξη αλληλεπίδρασης με αυτό και αποτελεί τα θεμέλια πάνω στα οποία θα χτιστούν όλες οι δεξιότητες έκφρασης και επικοινωνίας του ατόμου.

Παρά τον αρχικό ενδοιασμό και τη δυσπιστία ή την πιθανή έλλειψη κοινών στόχων και αμοιβαίας κατανόησης, η περιγραφή του μουσικού διαλόγου αναδεικνύει τη δυνατότητα δημιουργίας μίας σχέσης μέσω της μουσικής (Ruud, 1998). Επικοινωνούμε με λέξεις για να αποδώσουμε και να μεταφέρουμε το νόημά μας, ενώ αυτοσχεδιάζουμε μουσική για να βρούμε κάποιο νόημα ανάμεσά μας. Μέσα από αυτό το πρίσμα λοιπόν, μία από τις σημαντικότερες λειτουργίες του μουσικού αυτοσχεδιασμού είναι η ανάπτυξη κοινωνικής εγγύτητας μεταξύ των συμμετεχόντων μέσω της βίωσης κοινών εμπειριών. Άρα, η μουσική αλληλεπίδραση μπορεί να χαρακτηριστεί κάτι παραπάνω από ένα πλαίσιο επικοινωνίας, δηλαδή μπορεί να είναι επικοινωνία από μόνη της. Η ανάπτυξη διαπροσωπικής σχέσης και ασφάλειας με το άτομο εξασφαλίζει τη βάση πάνω στην οποία θα στηριχθεί η έκφραση και η βίωση συναισθημάτων, στοιχείο θεμελιώδες για την ανάπτυξη της επικοινωνίας με το άτομο. Σε αυτό το σημείο, ο ρόλος γενικότερα της μουσικής, αλλά και ειδικότερα του μουσικού αυτοσχεδιασμού, είναι πρωταγωνιστικός καθώς προσφέρει ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο παρέχεται ένα πλούσιο συναισθηματικό πεδίο έκφρασης, ενισχύεται ο αυθορμητισμός του ατόμου και υπερπηδώνται πιθανά συναισθηματικά εμπόδια.

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες μουσικής έκφρασης δημιουργεί έντονες εντυπώσεις στο άτομο το οποίο αισθάνεται, βιώνει και επαυξάνει τα συναισθήματά του. Δίνεται λοιπόν η ευκαιρία στο άτομο να επεκτείνει τα συναισθήματά του μέσω της μουσικής και του ήχου, μέσω της ακοής και της αίσθησης του εαυτού του στη μουσική και γενικότερα μέσω της μουσικής του ύπαρξης. Στα πλαίσια του μουσικού αυτοσχεδιασμού δεν υπάρχει τίποτα «σωστό» και «λάθος», αλλά προέχει η δυνατότητα που προσφέρει η μουσική στο άτομο να αλληλεπιδράσει και να επικοινωνήσει με αυτά τα συναισθήματά του.

Το αίσθημα ασφάλειας και παράλληλα ελευθερίας που νιώθουν τα άτομα αυτά στον κόσμο της μουσικής είναι ζωτικής σημασίας, καθώς εξασφαλίζει τις απαραίτητες προϋποθέσεις για έκφραση και επικοινωνία. Ο μουσικός αυτοσχεδιασμός προσφέρει ένα συνδυασμό προβλέψιμων μουσικών μοτίβων και αναπάντεχων αλλαγών. Από τη μία πλευρά η χρήση προβλέψιμων μουσικών μοτίβων παρέχει ένα αίσθημα ασφάλειας, ενώ από την άλλη πλευρά το αναπάντεχο του αυτοσχεδιασμού βοηθάει το άτομο να αντεπεξέλθει στις αντίστοιχες αλλαγές που μπορεί να συμβούν στις ρουτίνες της

καθημερινής ζωής (Trevarthen et al, 1998), ενισχύοντας την αυθόρμητη έκφραση και δράση του. Παράλληλα, όπως έχει υποστηριχθεί από διάφορους μελετητές, η αυθόρμητη μουσική έκφραση συνδυάζει και ενεργοποιεί τον πυρήνα των ρυθμικών και συμπαθητικών ωθήσεων από τις οποίες προκύπτει η ανθρώπινη επικοινωνία (Trevarthen et al, 1998).

Ο καταλυτικός ρόλος του μουσικού αυτοσχεδιασμού για την ανάδυση των εν δυνάμει επικοινωνιακών δεξιοτήτων ενός ατόμου οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στις διαδικασίες προ-λεκτικής επικοινωνίας που λαμβάνουν μέρος στα πλαίσιά του. Οι διαδικασίες αυτές περιλαμβάνουν την κοινωνική ανταλλαγή (turn taking) και τη συγχρονισμένη αλληλεπίδραση (synchronous interaction) οι οποίες χρησιμοποιούνται συχνά για να εξηγήσουν χαρακτηριστικά-κλειδιά της αλληλεπίδρασης στην αυτοσχεδιαστική μουσικοθεραπεία. Η μουσική επίσης, προσφέρει ένα κατάλληλο πλαίσιο μέσα στο οποίο το άτομο καλείται να συγκροτήσει τα εισερχόμενα ερεθίσματα σε ένα ενιαίο σύνολο και συνεπακόλουθα να διαλέξει σε ποιο ερέθισμα θα ανταποκριθεί. Η επίτευξη της συγκρότησης των ερεθισμάτων έχει ιδιαίτερη σημασία στα άτομα με αυτισμό, καθώς αυτή φαίνεται να είναι η αιτία της αντιφατικότητας που συχνά σημειώνεται στη συμπεριφορά τους. Μέσα από το μουσικό διάλογο δίνεται η ευκαιρία στο άτομο να συνειδητοποιήσει ότι η δράση του μπορεί να έχει προβλέψιμα αποτελέσματα. Αυτή η κατανόηση είναι κρίσιμος παράγοντας για την ανάπτυξη της εκ προθέσεως επικοινωνίας όπου ο πομπός έχει συνείδηση της επίδρασης που θα έχει το μήνυμά του στον αποδέκτη (Bunt, 1994).

4.8.3 Συνεργασία Μουσικοπαιδαγωγού και Μουσικοθεραπευτή

Η μουσική όπως έχει αποδειχθεί από πολλούς επιστήμονες προσφέρει ευεργετικά αποτελέσματα σε πολλούς τομείς της υγείας του ανθρώπου. Βοηθάει στην άρθρωση και τη γλώσσα, στη λογοθεραπεία, την κινητικότητα, στις γνωστικές δεξιότητες, όπως στην ειδική αγωγή, στη συναισθηματική οργάνωση όπως στην ψυχολογία (Pellitteri, 2000). Στην Ελλάδα, δεν υπάρχει ένα οργανωμένο σύστημα στο οποίο να εφαρμόζεται η μουσική σαν εκπαιδευτικό ή θεραπευτικό μέσο. Στο χώρο όμως της ειδικής αγωγής εργάζεται μεγάλος αριθμός μουσικοπαιδαγωγών, θέμα που απασχολεί τα διεθνή και ελληνικά δεδομένα. Από τον μεγάλο αυτό αριθμό των μουσικοεκπαιδευτικών που εργάζονται προκύπτει το συμπέρασμα ότι αναγνωρίζεται η μουσική σαν εκπαιδευτικό και θεραπευτικό μέσο στα παιδιά με ειδικές ανάγκες. Τα παιδιά ανάλογα με την πάθησή τους επηρεάζονται σε διαφορετικό βαθμό από την μουσική και δεν παρουσιάζουν όλα τις ίδιες ικανότητες κατά την διάρκεια των μουσικών δραστηριοτήτων. Ο εκπαιδευτικός από τις παρατηρήσεις του μέσα στο μάθημα μπορεί να δίνει σημαντικές πληροφορίες στους ερευνητές. Παρόλο που

ο μουσικοπαιδαγωγός και ο φυσικοθεραπευτής έχουν διαφορετικό στόχο και οι δύο επικεντρώνονται στην ανάπτυξη του μαθητή. Ο μουσικοπαιδαγωγός βοηθάει στην συλλογή δεδομένων που θα βοηθήσουν στην μουσικοθεραπεία ενός ατόμου με ειδικές ανάγκες. Με αυτόν τον τρόπο προάγεται ή διεπιστημονικότητα και η συνεργασία ανάμεσα σε ένα μουσικοπαιδαγωγό και ένα φυσικοθεραπευτή σε επίπεδο αρχικής αξιολόγησης (Petterson, 2003).

4.8.4 Μουσική για παιδιά και μουσικοκινητική

4.8.4.1 Η σημασία του ρυθμού

Για τη σημασία και το ρόλο του ρυθμού η Kessler (2009) αναφέρει τα εξής: «Μου φαίνεται ότι πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στο να μαθαίνουν τα παιδιά να αντιλαμβάνονται τη δική τους προσωπικότητα, να αναπτύσσουν το δικό τους ταμπεραμέντο και να απελευθερώνουν τον πρωτόγονο ρυθμό αγνοώντας κάθε είδους δεσμό». Έδωσε ιδιαίτερη σημασία στη μουσικοπαιδαγωγική μέθοδο την οποία στήριξε στον προσωπικό ρυθμό σεβόμενος έτσι απόλυτα τις ανάγκες του κάθε παιδιού. Ο προσωπικός ρυθμός του καθένα θεωρείται ο καθρέφτης της ψυχής του, καθώς αυτός αναγνωρίζεται μέσα από τη διαφορετικότητα και εκφράζεται με τη φωνή, την ομιλία, την αναπνοή και την κίνηση.

A. Η σημασία της μουσικής.

Η μουσική αποτελεί μια καθολική εμπειρία όπου ο καθένας μπορεί να μετέχει σ' αυτήν. Περιέχει μία θεραπευτική και ζωτική δύναμη και αποτελεί ένα μη λεκτικό και προγλωσσικό μέσο επικοινωνίας. Είναι μια διεθνής γλώσσα την οποία ο καθένας μπορεί να αισθάνεται και να καταλαβαίνει, ανεξάρτητα από το νοητικό του επίπεδο, γιατί υπαγορεύεται από το υποσυνείδητό του και τις βαθιές του ευαισθησίες.

Η συμβολική γλώσσα της μελωδίας και του ήχου αντικαθιστά τις λέξεις και εξωτερικεύει τα συναισθήματα πάντα σε απόλυτο συνδυασμό με τη μουσική, η οποία περικλείει μια ατέλειωτη ελευθερία έκφρασης. Η μουσική γενικά ικανοποιεί τις ουσιαστικές ανάγκες του ανθρώπου που είναι: η επικοινωνία, η κίνηση, η έκφραση και η ανάγκη να χειρίζεται τον εαυτό του και να συγκεντρώνεται στον εαυτό του. Η ίδια μας η ζωή όπως και η μουσική βασίζεται σε νόμους που διέπονται από: θέμα, επανάληψη, αρχή, τέλος και αρμονία. Το κάθε μουσικό κομμάτι επιδρά στην προσωπικότητα του κάθε ατόμου που συμμετέχει ενεργά σ' αυτό, το βοηθά να βρει την κατεύθυνσή του και να ταξινομήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του.

4.8.4.2 Η σημασία της κίνησης

Η μουσική και ο ήχος είναι δονήσεις, δηλαδή κίνηση. Η κίνηση συμπεριλαμβάνει τη μουσική και θεωρείται ουσιαστική έκφραση της ζωής. Το παιδί έχει μία αυθόρμητη ανάγκη για κίνηση και μια φυσιολογική σχέση μαζί της που εκδηλώνεται μέσω του παιχνιδιού. Παρατηρώντας ένα βρέφος συμπεραίνουμε ότι η κίνηση δεν είναι άσκοπο παιχνίδι, άλλα πηγή εξερεύνησης και μόρφωσης που σε συνδυασμό με τα αισθητήρια όργανα βοηθά το παιδί να αποκτήσει εμπειρίες από τον έξω κόσμο και τον εαυτό του. Η κίνηση βοηθάει στην ανάπτυξη της νοητικής και της συναισθηματικής εξέλιξης του παιδιού. Με την ανάπτυξη της κινητικής του ικανότητας το παιδί διαμορφώνει την φαντασία και τα συναισθήματά του. Στην κίνηση συναντώνται εκείνα τα στοιχεία που περιέχονται και στη μουσική, όπως είναι αυτά του χώρου, του χρόνου, της έντασης και της φόρμας. Αναμφισβήτητα είναι το βιωματικό κλειδί του προσωπικού μας ρυθμού.

Στην Ρυθμική Dalcroze, όπως αναφέρει η Kessler (2009) η κίνηση υπηρετεί πρωταρχικά την ανάπτυξη της γλώσσας. Η γλώσσα όπως και η μουσική προέρχεται από την κίνηση, γι' αυτό μπορούμε να την αντιληφθούμε πιο αποτελεσματικά και να την αναπτύξουμε παράλληλα με το σώμα μας. Έχει αποδειχθεί ότι το κέντρο της κίνησης στον εγκέφαλο είναι στενά συνδεδεμένο με την περιοχή της λεκτικής μας ανάπτυξης. Το μάθημα της ρυθμικής βασίζεται στην αλληλεπίδραση της γλώσσας και της κίνησης.

Σύμφωνα με την Kessler (2009), ο Dalcroze ήταν ο πρώτος που αναγνώρισε τη σχέση μεταξύ μουσικής και κίνησης σαν γέφυρα που συνδέει τον άνθρωπο με τον εαυτό του και τον εξωτερικό κόσμο. Ο ίδιος αναφέρεται σε μία μουσική ρυθμική αίσθηση που ονομάζει έκτη αίσθηση και λέει: «Θεωρώ ότι το σώμα είναι ένα πολύ εκφραστικό όργανο και σε μία μουσική εκπαίδευση αυτό συνδέει τον ήχο με τη σκέψη. Η κίνηση είναι μία εμπειρία που βασίζεται στη δυναμική της κίνησης και της θέσης του σώματος μέσα στο χώρο, μεταξύ της διάρκειας της κίνησης και της επέκτασής της, μεταξύ της προετοιμασίας της κίνησης και της παρουσίας της».

Από τη θεωρία...

Η πρώτη που εργάστηκε αποκλειστικά με παιδιά που εμφάνιζαν προβλήματα συμπεριφοράς, αυτοσυγκέντρωσης και μαθησιακών εν γένει δυσκολιών. Οι γονείς έστειλαν σ' αυτήν τα παιδιά τους αφ' ενός γιατί ενδιαφέρονταν για τη μουσική τους εκπαίδευση, αφετέρου γιατί προσδοκούσαν κάποια βοήθεια στα προβλήματά τους.

Η ίδια εξηγεί την δική της προσέγγιση ως εξής:

- Μπορείς να εκπαιδεύσεις έναν άνθρωπο όσο αυτός αναπτύσσεται. Αφού η ανάπτυξη είναι ένα γεγονός που μεταβάλλει τον κάθε άνθρωπο, μπορείς να τον επηρεάσεις.

Εφόσον ο άνθρωπος εξελίσσεται σε όλη του τη ζωή μπορείς κάθε στιγμή να συμβάλεις στην εξέλιξή του.

- Η κίνηση είναι η «πόρτα» που δίνει τη δυνατότητα στον ειδικό να αντιληφθεί σε τι ψυχολογική κατάσταση βρίσκεται ο καθένας από μας. Είναι κατά κάποιο τρόπο ένα διαγνωστικό εργαλείο, ένα μέσο που μας δίνει τη δυνατότητα για ερμηνεία.
- Η μουσική ανοίγει την πόρτα στον κόσμο του υποσυνείδητου του κάθε ανθρώπου και όταν «χρησιμοποιείται» και αξιοποιείται σωστά γίνεται ένα χρήσιμο εκπαιδευτικό εργαλείο».

Τα ουσιαστικά χαρακτηριστικά αυτής της ολοκληρωμένης εκπαιδευτικής μεθόδου παρουσιάζονται παρακάτω. Στην κάθε άσκηση τοποθετούμε το παιδί μεταξύ των δύο πόλων: του σώματος και της ψυχής, της ικανότητας για προσαρμογή και της αυτονομίας. Μέσα στην ομάδα το κάθε παιδί καλείται να βρει την ισορροπία αυτών των πόλων συμμετέχοντας ενεργά. Η σωματική εμπειρία μέσω της κίνησης πραγματοποιείται αρχικά υποσυνείδητα και οδηγείται με τη βοήθεια της ρυθμικής άσκησης στη νοητική αντίληψη και στο συνειδητό έλεγχο. Μία ρυθμική άσκηση θεωρείται επιτυχής όταν κανένα από τα παρακάτω τέσσερα στοιχεία δεν υπερισχύει.

... στην πράξη

Ένα αντιπροσωπευτικό παράδειγμα που δείχνει σε ποια αμοιβαία σχέση πρέπει να βρίσκονται οι τέσσερις περιοχές για να υπάρχει το επιθυμητό αποτέλεσμα δίνεται ακολούθως: Μία ομάδα παιδιών πρέπει να κινηθεί περπατώντας μέσα στο χώρο με βάση ένα συγκεκριμένο τέμπο που αυτοσχεδιάζει ο θεραπευτής στο πιάνο. Η δυσκολία της άσκησης συνίσταται στο ότι τα παιδιά δεν πρέπει να συγκρουσθούν μεταξύ τους, να έχουν πάντα αρκετό χώρο γύρω τους ώστε να κινούνται ελεύθερα στις κατευθύνσεις που θέλουν και να αποδίδουν με την ανάλογη κίνηση και ένταση το τέμπο της μουσικής. Ταυτόχρονα πρέπει να παρατηρούν και να λαμβάνουν υπόψη τους την κίνηση όλων των υπολοίπων. Πρέπει αυθόρμητα το καθένα να αποφασίσει ποιον δρόμο θα διαλέξει, τότε θα επιβάλλει τη θέλησή του πώς και πότε θα υποχωρήσει. Όταν όλοι οι μαθητές της ομάδας εκτελέσουν την άσκηση ικανοποιητικά, τότε η κίνηση του καθένα βρίσκεται σε αρμονία και ισορροπία με όλη την ομάδα.

Για τα παιδιά με ειδικές ανάγκες πρωταρχικός στόχος είναι η άμεση κοινωνικοποίησή τους. Μία τόσο απλή άσκηση όπως η παραπάνω είναι τις περισσότερες φορές δύσκολη για τα παιδιά αυτά, γιατί οι πόλοι σώμα και ψυχή, αυτονομία και ικανότητα προσαρμογής είναι διαταραγμένοι. Εκτός από αυτά πρέπει να λάβουμε υπόψη και τα

πολλαπλά μειονεκτήματα που παρουσιάζουν σε μεγάλο ποσοστό σε παιδιά με νοητική υστέρηση και το γεγονός ότι η ανάπτυξη τους στον επικοινωνιακό και κινητικό τομέα εξελίσσεται με διαφορετικούς ρυθμούς από ό,τι στα βιολογικά παιδιά. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι το κάθε παιδί με ειδικές ανάγκες είναι μία μοναδική προσωπικότητα και διαφέρει στις ανάγκες του από το άλλο. Γι' αυτό οι ασκήσεις πρέπει να σχεδιάζονται πάντα σύμφωνα με τις ανάγκες του, καθώς και της ομάδας στην οποία ανήκει, θέτοντας ως προτεραιότητα πάντοτε το «αδύναμο» παιδί.

Παρατηρούμε λοιπόν, ότι μια θεραπεία όπως η μουσικοθεραπεία, η οποία εστιάζεται στη διαδικασία, όπως ακούγεται και βιώνεται ζωντανά κάθε στιγμή σε ουσιαστικό χρόνο ανθρώπινης αυθεντικής σχέσης θυμίζει την ίδια τη ζωή. Αρχίζει από την εμβρυική ηλικία, ρυθμίζοντας την ψυχολογία του εμβρύου και βοηθά ακόμα και σε μεγαλύτερες ηλικίες τα παιδιά με ειδικές ανάγκες.

Συμπεράσματα

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση η μουσικοθεραπεία παρουσιάζεται ως ένα είδος ψυχοθεραπείας μέσα από την τέχνη κατά την οποία ένας θεραπευτής παρακολουθεί την εξέλιξη της θεραπείας με τη βοήθεια της μουσικής και των ήχων. Κατά τη θεραπεία αυτή ο ασθενής αλλάζει τόνο στη φωνή του, ένταση, δυναμική, ρυθμό και κινεί το σώμα του ανάλογα με αυτό που θέλει να εκφράσει. Η πολυφωνική αυτή σχέση μπορεί να προσφέρει στον άνθρωπο μεταμορφωτικές εμπειρίες και να τον οδηγήσει στην ποθητή πορεία της αυτοπραγμάτωσης.

Ο άνθρωπος από το προγεννητικό του περιβάλλον ακόμα, μπορεί να ανταποκρίνεται στους ήχους. Το ακουστικό σύστημα των εμβρύων είναι ολοκληρωμένο τους τελευταίους μήνες πριν από τη γέννηση του και το έμβρυο τους μήνες αυτούς διεγείρεται από τη φωνή της μητέρας του και από άλλους ήχους που προέρχονται από το περιβάλλον. Αυτό φαίνεται από τις αντιδράσεις που του προξενούν ορισμένοι ήχοι και που τις παρατηρούν γιατροί μέσω των υπερήχων.

Η μουσική είναι μια από τις πιο εύκολες δραστηριότητες που ένα βρέφος μπορεί να μοιραστεί με τους γονείς του. Μπορεί με ευκολία να αναγνωρίσει την φωνή της μητέρας του, κάποιο αγαπημένο του ήχο κ.α. Με την μουσική δημιουργείται επίσης ένα είδος επικοινωνίας μεταξύ της μητέρας και του νεογέννητου.

Μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση εντοπίσαμε την σημασία της ενασχόλησης με την μουσική από πολύ μικρή ηλικία βοηθάει στην ανάπτυξη της προσωπικότητας ενός ατόμου, στην διαμόρφωση του χαρακτήρα του και ενισχύει την θετική του εξέλιξη. Το παιδί δηλαδή μέσω της μουσικής εκφράζει τις ανάγκες του, επικοινωνεί, εναρμονίζεται με το περιβάλλον κ.α. Η ικανότητα αυτή που αποκτά από μικρή ηλικία κάποιος να εκφράζεται μέσα από την μουσική, και να εμπλουτίζει το νοητικό και συναισθηματικό του υπόβαθρο, τον βοηθάει μεγαλώνοντας να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες σαν ενήλικας με διαφορετικούς τρόπους. Μεγάλο βάρος επίσης πρέπει να δοθεί στην μουσική εκπαίδευση των παιδιών από την ηλικία των 3-9 χρόνων.

Τονίζεται όμως ότι πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή όχι στο μουσικό αποτέλεσμα που θα προκύψει αλλά στη διαδικασία της διδασκαλίας, κυρίως όταν πρόκειται για άτομα με ειδικές ανάγκες. Παίρνοντας υπόψιν ότι η μουσική παρέχει τη

δυνατότητα σε όλα τα παιδιά να αποκτήσουν μαθησιακές εμπειρίες οι μουσικοί εκπαιδευτικοί κατά τη διαδικασία της μάθησης μπορούν να πάρουν πληροφορίες για τις δυσκολίες που παρουσιάζει το κάθε παιδί και να βρουν τρόπους να παρέμβουν.

Η εκπαίδευση στην ομάδα αυτών των παιδιών της ειδικής αγωγής δεν γίνεται μόνο για την απόκτηση μόνο μουσικών γνώσεων αλλά κυρίως για την εκπαίδευσή τους μέσα από τη μουσική. Έτσι απαραίτητη είναι πριν αρχίσει η διδασκαλία να γίνει αξιολόγηση των παιδιών ώστε να χωριστούν ανάλογα με τις μουσικές και μη μουσικές δυνατότητες που έχουν.

Βιβλιογραφία

Adler, P.A. & Adler, P. (1997). Parent-as-researcher: the politics of researching in the personallife. In: R.Hertz (Eds.). Reflexivity & voice. Thousand Oaks, CA: Sage.35-58

Aigen, K. (2005), Music-Centered Music Therapy, Gilsum, NH, Barcelona publishers.

Aldridge, D. & Aldridge G. (1992). Two epistemologies: Music therapy and medicine in the treatment of dementia. The arts in psychotherapy 19: 243-255.

Αναγνωστοπούλου, Λ., Μακρή, Β. & Αρκούδη Ε. (2012). Η ζωή μέσα στη μήτρα: Η προγεννητική σχέση μητέρας-εμβρύου. Ελληνικό Κέντρο Βιοσύνθεσης.

Anderson, W. (2011). The Dalcroze Approach to Music Education: Theory and Applications. National Association for Music Education.1-7

Barnes, P. (1995). Personal, Social and Emotional Development of Children. The Open University.

Birren, J.E. & Schaie, W.K. (1996). Handbook of the psychology of aging. San Diego Academic Press.

Blake, R. & Bishop, S. (1994). Bonny method of guided imagery and music (GIM) in the treatment of post traumatic stress disorder with adults in the psychiatric setting. Music Therapy Perspectives 12: 125-129.

Blood A, et al. (1999). Emotional responses to pleasant and unpleasant music correlate with activity in paralimbic brain regions. A PET scan study. Nature Neuroscience, 2 (4):382-387.

Bonny, H. (1978). Guided Imagery and Music (GIM) Trainings. Διαθέσιμο στο: <http://www.gim-trainings.com/index.html>

Bonny, H. (1994). Twenty-one years later: A GIM update. *Music Therapy Perspectives*, 12 (2):70-74.

Bunt, L. (1994). *Music therapy: An art beyond words*, London: Routledge.

Campbell, R. (2004). *Psychiatric Dictionary*. Oxford: University Press.

Γεωργιάδη, Ε. (2007). Οι Θεραπευτικές Ιδιότητες της Μουσικής στο Πέρασμα των Αιώνων. *Το Βήμα του Ασκληπιού*, 2,2-7

Corey, G. (1996), *Theory and practise of counselling and psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Davidson, J. (2004). *The Music Practitioner: Research for the Music Performer, Teacher and Listener*. England: Ashgate Publishing Limited.

DeCasper, A. & Spence, M. (1986). Prenatal Maternal Speech Influences Newborns' Perception of Speech Sounds. *Infant Behavior and Development*, 9,133-150.

De Vries, P. (2005). Lessons from home: Scaffolding Vocal Improvisation and Song Acquisition with a 2- Year- Old. *Early childhood education journal* 32, 307- 312.

Dileo C. (1999). Introduction to music therapy and medicine. In *music therapy and medicine: theoretical and clinical application*. American Music Therapy Association Inc.

Douglas, S. & Willatts, P. (1994). The relationship between musical ability and literacy skills, *Journal of Research in Reading*, 17 (20), 99-107.

Dritsas, A. (2000). The effects of music on hemodynamic and neuroendocrine parameters in cardiac patients. *Proceedings of the 2nd International Meeting of the Onassis Cardiac Surgery Center, Athens*.

Δρίτσας, Θ. (2002). Ιατρική και μουσική: Ο αυλός του Πάνα στο φως της σύγχρονης τομογραφίας. Στο: Κ. Σέκερης & Μ. Κουτσιλιέρης, *Κοινωνία και Υγεία: Επίκαιρα Προβλήματα Υγείας και η Αντιμετώπισή τους*. Αθήνα: Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών,295-309.

Δρίτσας Θ., Ασημακόπουλος Γ. & Γκίκας Χ., (2003). *Η μουσική ως φάρμακο*, Info Health; 1st edition,13-23.

Dritsas A. Kalogirou A. & Cokkinos DV. (2001), The effect of music and exercise performance in cardiac patients: A clinical implication of brain-heart interaction. Proceedings of the Spring Annual Meeting of the European Society of Cardiology, Working Group of Exercise Physiology and Cardiac Rehabilitation, Bergen, Norway, 3-5 May 2001.

Giomo, C.J. (1993). An experimental study of children's sensitivity to mood in music. *Psychology of Music*, 21.

Gordon, E. (1990) *A music Learning Theory for Newborn and Young Children* Chicago. IL: G.I.A. Publications.

Graziano, A.B., Peterson, M. & Shaw, G.L. (1999). Enhanced learning of proportional math through music training and spatial-temporal training. *Neurological Research*, 21(2), 139-152.

Διαθέσιμο

στο:

<http://ecap.crc.illinois.edu/eecearchive/digests/2003/rauscher03.html>.

Hartman, D. & Zimberoff, M.A. (2002). Memory Access to our Earliest Influences. *Journal of Heart-Centered Therapies*, 5,3-63.

Hirsh, E.D. (1990). Reflection on Cultural Literacy of Arts Education. *Journal of Aesthetics*, 1.

Hunter, P., Schellenberg, G. & Stalinski, S. (2011). Liking and identifying emotionally expressive music: Age and gender differences. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110,80-93.

Ilary, B. (2002). Music Perception and Cognition in the Girst Year of Life. *Early Child Development and Care*, 172,311-322.

Ilary, B. (2003). Singing and listening to music with infants: An interview study with Canadian mothers. *Proceedings of the 5th Triennial ESCOM Conference*, 632-635.

Jones , C.J. (1996). *An introduction to the nature and needs of students with mild disabilities* Springfield. IL: Charles C. Thomas.

Juslin, P.N. (2000). Cue utilization in communication of emotion in music performance: Relating performance to perception to perception. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 26,1797-1813.

Kastner, M. & Crowder, R. (1990). Perception of the Major/Minor Distinction: IV. Emotional Connotations in Young Children. *Music Perception*, 8,189-202.

Kessler, L. (2009). Η μέθοδος “Ρυθμική Dalcroze”: Μια Εναλλακτική Πρόταση Ανάμεσα στη Μουσικοπαιδαγωγική και Μουσικοθεραπεία. Διαθέσιμο στο: <http://www.eduportal.gr/index.php/articles/special-edu/144-dalcroze>.

Ledoux, J. (2000) Cognitive-emotional interactions: Listen to the brain. In: *Cognitive Neuroscience of Emotion*. New York: Oxford University Press.

Lehmann A.C. & Davidson J.W. (2002). Taking an acquired skills perspective on music performance. In: Colwell R., Richardson C. (Eds.), *The new handbook of research on music teaching and learning*. Oxford, UK: Oxford University Press,542-578.

Λοΐζος, Δ. (2012). Η Αρχαία Ελλάδα και οι Ανατολικοί Λαοί από τους Σουμέριους στον Μέγα Αλέξανδρο 3000-323 π.Χ., Διαθέσιμο στο: http://www.anistor.gr/greek/ellada/Arxaia_Ellas.pdf [Πρόσβαση: 7/11/2012].

Μαζοκοπάκη, Κ. (2007). Οι ρίζες της μουσικότητας: Η ανάπτυξη των επικοινωνιακών βρεφικών ρυθμών από τον 2ο έως τον 10ο μήνα. Διδακτορική Διατριβή, Τμήμα Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών, Φιλοσοφική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης.

Μακρής, Ι. & Μακρή, Δ. (2003). Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία. Αθήνα: Γρηγόρης Μ.Π.

Malone A.B. (1996). The effects of live music on the distress of pediatric patients receiving intravenous starts, venipunctures, injections and heel sticks. *Journal of music Therapy*, 37.

- Manturzewska, M. (1990). A biographical study of the life-span development of professional musicians. *Psychology of Music*, 18,112-139.
- Mazokopaki, K., Powers, N. & Trevarthen, C. (2006). Investigating the rhythms and vocal expressions of infant musicality in Crete, Japan and Scotland. *Proceedings of the 9th International Conference of music Perception and Cognition (ICMP9)*, Bologna, Italy, August 22-26,635-654.
- Παπαδοπούλου, Ζ. (2003). Μουσική και Ψυχοσωματική Αγωγή στην Αρχαία Ελλάδα. Στο: Θ. Δρίτσας, *Μουσικοκινητικά Δρώμενα ως μέσον Θεραπευτικής Αγωγής*. Αθήνα: Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών,75-87.
- Pellitteri, J. (2000). Music Therapy in the special education setting, *Journal of educational and psychological consultation*, 11 (3&4), 379-391.
- Petterson, A. (2003). Music Teachers and Music Therapists: Helping children together, *Music Educators Journal*, 89(4), 35-38
- Πολυχρονιαδου Λ. (2003). Μουσική και Ψυχολογία – Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία. Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα.
- Potteiger, J.A., Schroeder, J.M. & Goff, K.L. (2000). Influence of music on ratings of perceived exertion during moderate intensity exercise. *Percept Mot Skills* 2000, 91 (3pt 1): 848-854.
- Regelski, T. (2003). On the Value of «School Music». Διαθέσιμο στο: <http://official-isme.blogspot.gr/2012/01/21-on-value-of-school-music.html>.
- Reimer, B. (2003). *A Philosophy of Music Education - Advancing the Vision*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall.
- Ριζοπούλου, Φ. (2002). Βασικές αρχές μουσικοθεραπείας σύμφωνα με τη φιλοσοφία Orff. *Μουσική Εκπαίδευση*, τ.10.
- Roberts, B.A. (1995). Children, Music and State Schooling. *Canadian Music Educator*, 37,1-6.
- Ruud, E. (1998). *Music therapy: Improvisation, communication and culture*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.

Σακαλάκ, ΣΤ. (2004). Μουσικές βιταμίνες: στοιχεία μουσικής ιατρικής και μουσικής ψυχολογίας. Αθήνα: Fagotto.

Schwartz FJ & Ritchie R., (1999), Music listening in neonatal intensive care units. Eds. Cheryl Dileo, American Music Therapy Association, Inc, USA.

Σέργη, Λ. (1994). Θέματα Μουσικής και Μουσικής Παιδαγωγικής. Αθήνα Gutenberg.

Shaw, D. (1991). Intrauterine musical learning: A study of its effects on mother-infant bonding. *Unpublished doctoral dissertation*, California School of Professional Psychology, Los Angeles.

Sloboda, J.A. & Howe, M.J.A. (1991). Biographical precursors of musical excellence: An interview study. *Psychology of Music*, 19,3-21.

Στάμου, Λ. (2006). Σημαντικά ερευνητικά ευρήματα για τη μουσική ανάπτυξη κατά τη βρεφική και παιδική ηλικία. Διαθέσιμο στο: <http://www.mmb.org.gr/page/default.asp?la=1&id=3653> .

Standley, (2003). Music Therapy with premature infants: research and developmental interventions, Silver Spring. MD: American Music therapy association.

Standley, (1998). The effect of music and multimodal stimulation on physiological and developmental responses of premature infants in neonatal intensive care. *Pediatric Nursing*, 24, 532-539.

Stollery, P. & McPhee, A.D. (2002). Some perspectives on musical gift and musical intelligence, *British Journal of Music Education*, 19(1), 89-102

Swanwick, K. (1988). Music, Mind and Education. London: Routledge,12-19.

Swanwick, K. (1994). Musical Knowledge: Intuition, Analysis and Music Education. London: Routledge,123-160.

Swanwick, K. & Tillman, J. (1986). The sequence of musical development: A study of children's composition. *British Journal of Music Education*, 3,305-339.

Trainor, L. (1996). Infant preferences for infant-directed versus non-infant directed playsongs and lullabies. *Infant Behaviour & Development*, 19, 83-92.

Trevarthen, C., Aitken, K., Papoudi, D. & Robarts, J. (1998), *Children with autism: Diagnosis and interventions to meet their needs*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers,259-313.

Trevarthen, C. (1999). Musicality and the Intrinsic Motive Pulse: Evidence from human psychobiology and infant communication. In: *Rhythms, Musical Narrative, and the Origins of Human Communication*. *Musicae Scientiae*, Special Issue, 1999-2000, 157-213. European Society for the Cognitive Sciences of Music.

Trevathen, C. (2005). First things first: infants make good use of the sympathetic rhythm of imitation, without reason or language. *Journal of Child Psychotherapy*, 31, 91-113.

Vygotsky, L.S. (1987). *Mind in society: The developmental of higher mental processes*. In M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner & E. Souberman (Eds & trans). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

Wolberg, L. (1967). *The technique of psychotherapy*. New York: Grune & Stratton Yalom.