



Κατερίνα Γεωργιάκη

Λειτουργός Συμβουλευτικής

Κέντρου Κοινωνικής και Πνευματικής Στήριξης

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ενα μεγάλο ποσοστό των σημερινών ανθρώπων, επιλέγουν να ακούει καθημερινά κάποιο είδος μουσικής. Μουσική στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, στη δουλειά, σ' ένα μπαράκι. Τι είναι αυτό που μας ωθεί να ανοίξουμε το ραδιόφωνο ή να βάλουμε ένα CD στο στερεοφωνικό σύστημα; Ο καθένας μπορεί να δώσει τις δικές του απαντήσεις μιας και μέχρι σήμερα η επιστήμη δεν έχει ακόμα απαντήσει ικανοποιητικά. Ωστόσο, το μεγαλείο της μουσικής ως μέσο που επιδρά καταπραϊντικά στην ανθρώπινη αλλά και τη ζωϊκή ύπαρξη, δε χρειάζεται την επιστημονική επιβεβαίωση για να διαφανεί.

Η μουσική υπήρξε ανέκαθεν μεγάλος θεραπευτής. Ακόμα και μέσα στη Βίβλο μπορούμε να δούμε πως ο Δαβίδ έπαιζε με την άρπα για να καταπραΐνει τη σοβαρής μορφής κατάθλιψη που αντιμετώπιζε ο Βασιλιάς Σαούλ. Για να κατανοήσουμε καλύτερα το πώς η μουσική επιδρά θεραπευτικά, μπορούμε να σκεφτούμε ο καθένας μας ξεχωριστά εκείνες τις φορές που κάποιο άκουσμα μουσικής έπαιξε καταλυτικό ρόλο για να χαλαρώσουμε, να σκεφτούμε πιο φιλοσοφικά ή για να αλλάξουμε διάθεση.

Τι είναι τελικά η μουσική; Τέχνη ή επιστήμη; Επάγγελμα ή δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου; Μέσο έκφρασης ή μέσο χαλάρωσης;

Συνοδός των πιο βαθιών πνευματικών μας αναζητήσεων ή συνοδός των πιο επιφανειακών μας στιγμών; Η μουσική, όπως και η ίδια η ζωή άλλωστε, είναι ΟΛΑ μαζί. Ακόμα όπως συμβαίνει και με την ίδια τη ζωή, αν

κ α ι



μπορούμε να την αναλύσουμε και να ανακαλύψουμε αρκετά γι' αυτήν, νιώθουμε πάντα να υπάρχει κάτι υπέροχα ανεξήγητο σχετικά με την ύπαρξη, τη δημιουργία και τη δράση της. Κάτι που δεν μπορούμε ούτε να ανακαλύψουμε ούτε να περιγράψουμε με λόγια. Σιωπηλό, μυστήριο!

Διάφορες έρευνες επιστημόνων δείχνουν πως η μουσική μπορεί να επηρεάσει ταυτόχρονα αλλά και ξεχωριστά το **μυαλό**, το **σώμα**, το **πνεύμα**, δηλαδή ολόκληρο τον άνθρωπο. Μέσα από διάφορες εκδοχές σχετικά με το πώς ακριβώς γίνεται αυτή η επίδραση, ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκαλεί η εκδοχή του ότι αυτό που συμβαίνει

κάθε φορά που ο «σωστός» ήχος παραχθεί είναι ένας απίστευτος συγχρονισμός του δεξιού με το αριστερό ημισφαίριο του ανθρώπινου εγκεφάλου. Με το ένα ημισφαίριο να ελέγχει τη λογική και το άλλο τη φαντασία, ο συγχρονισμός των δύο επηρεάζει ολόκληρο το ανθρώπινο ενεργειακό σύστημα, ενώ το σώμα και τα σημεία chakra* ανταποκρίνονται σημαντικά σε ορισμένους τόνους και συχνότητες. Επιπλέον αυξάνεται η έκκριση ορμονών στον οργανισμό, ενώ υπάρχει άμεση επίδραση στην εξομάλυνση του ρυθμού των χτύπων της καρδιάς και τη ρύθμιση της αναπνοής.

Η μεγάλη δυναμική της μουσικής, που την καθιστά σημαντικό θεραπευτικό εργαλείο, βρίσκεται στην ιδιότητά της να προκαλεί εγκεφαλικά, σωματικά, πνευματικά και συναισθηματικά ερεθίσματα. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τον όρο **ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**, όταν η μουσική χρησιμοποιείται κλινικά από ένα πτυχιούχο ειδικό σαν μέσο θεραπευτικής παρέμβασης, για να επιφέρει θετικές αλλαγές στους τέσσερις βασικούς τομείς της ανθρώπινης λειτουργίας: στον **γνωστικό**, **σωματικό**, **ψυχολογικό** και **κοινωνικό** τομέα.

Μπορεί η μουσική όντως να θεραπεύσει κλινικά; Μια απόλυτα επιστημονικά τεκμηριωμένη απάντηση δεν είναι δυνατή μιας και ακόμα διενεργούνται έρευνες που προσπαθούν να απαντήσουν. Αν και οι έρευνες είναι πρόσφατες, ωστόσο η μουσικοθεραπεία δεν είναι κάτι καινούργιο. Σύμφωνα με κάποια στοιχεία του **American Music Therapy Association (AMTA)** ενώ η μουσική μπορεί να επηρεάσει το όλο άτομο, δεν μπορεί να εγγυηθεί πώς θα



ενεργήσει το άτομο όλο. Ένας μεγάλος αριθμός καταστάσεων μπορεί να είναι μη αντιστρέψιμος. Σε κάποιες περιπτώσεις η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στον προσανατολισμό του ατόμου, ενώ σε κάποιες άλλες να δράσει ως θεραπευτικός παράγοντας.

Μερικοί από τους τομείς στους οποίους φαίνεται πως η μουσικοθεραπεία μπορεί να δράσει ευεργετικά, είναι η απόλυση του τραύματος του πένθους, η μείωση της κατάθλιψης, η μείωση του άγχους, η πνευματική ανάταση, η ενίσχυση ακουστικών δεξιοτήτων, η ανάπτυξη λόγου, η δημιουργική προσωπική έκφραση, η ενίσχυση ασθενών που νοσηλεύονται στο να αισθανθούν καλύτερα και αναρρώσουν γρηγορότερα κ.ο.κ.

Η μουσικοθεραπεία αποτελεί μια δημιουργική, ευέλικτη και συχνά αυθόρμητη μέθοδο, που βοηθά και ενισχύει τόσο τους ίδιους τους ανθρώπους όλων των ηλικιών όσο και τις ικανότητές τους. Μιας και δεν υπάρχει μια μόνο μουσική που να είναι «καλή» για όλους, έτσι δεν υπάρχει ούτε και μια συγκεκριμένη τεχνική εφαρμογής που να χρησιμοποιούν όλοι οι μουσικοθεραπευτές. Ανάλογα με το τι ταιριάζει ξεχωριστά στο άτομο που δέχεται μουσικοθεραπεία, ανάλογα με το χαρακτήρα και τις επιρροές του κάθε μουσικοθεραπευτή, σχεδιάζεται κάθε φορά ένα συγκεκριμένο σχέδιο θεραπείας, που μπορεί να χρησιμοποιεί διάφορες από τις πολλές τεχνικές που υπάρχουν στο είδος. Κάποιες από αυτές τις τεχνικές είναι η αί-

σθηση δονητικών ερεθισμάτων της μουσικής, η ακρόαση ζωντανής ή ηχογραφημένης μουσικής, ο αυτοσχεδιασμός στίχων, η κίνηση σύμφωνα με το μουσικό άκουσμα κ.ο.κ.

Αν διερωτάσθε ποιο είδος μουσικής λειτουργεί για σας, έχετε υπόψη πως παρόλο που μέσα από έρευνες συγκεντρώθηκαν όντως περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το ποια είδη μουσικής προκαλούν τι, ωστόσο το κύριο αναπάντεχο εύρημά τους ήταν πως ακόμα και οι ορισμένες μουσικές παραγωγές που φτιάχτηκαν με σκοπό να προωθήσουν κάποια βελτίωση (π.χ. ηχογραφήσεις για χαλάρωση και αυτοσυγκέντρωση) δεν είχαν τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Κανονικά η μουσική μπορεί με θαυματουργό τρόπο να μειώσει τις εντάσεις και την πίεση. Όταν κανείς υποχρεώσει τον εαυτό του να ακούσει κάποιο CD χαλάρωσης που δεν είναι της αρεσκείας του, τότε αντί για τη μείωση των εντάσεων θα παρουσιαστεί αύξησή τους, καθώς και το δυσάρεστο αίσθημα της πίεσης. Ακούστε λοιπόν τη μουσική με την οποία εσείς αισθάνεστε άνετα και ξεφύγετε από οδνηγίες των ειδικών χαλαρωτικών ή άλλου είδους προκαθορισμένου σκοπού CD, αν ο ήχος σας δυσαρρεστεί!

Μερικά ενδιαφέροντα ευρήματα ερευνών μας δίνουν



ίσως κάποιες περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την καταπραϊντική ιδιότητα της μουσικής. Για παράδειγμα, η κελτική, η ιθαγενής αμερικάνικη μουσική, όπως και διάφορες άλλες μουσικές που εμπεριέχουν ήχους από δυνατά τύμπανα ή φλάουτο, αποδεικνύονται εξαιρετικά καταπραϊντικές. Εξαιρετικά σημαντικό αποτέλεσμα ήταν και η ανακάλυψη πως οποιαδήποτε μουσική εκτελεστεί ζωντανά (LIVE) ακόμα και σε όχι τόσο δυνατή ένταση, προκαλεί θετικές αντιδράσεις. Αξίζει να σημειωθεί πως, όταν κανείς παίζει ο ίδιος μουσική ή τη δημιουργεί, παρουσιάζονται ακόμη πιο ευεργετικά αποτελέσματα.

Για πολλούς, η μουσική δεν είναι καθόλου απλή υπόθεση και για άλλους είναι το πιο απλό πράγμα. Πρόκειται για ακόμα ένα εργαλείο που ανάλογα με τη χρήση του παράγει αποτελέσματα, ωστόσο οι πιο ρομαντικοί μπορούν να καθησυχάσουν τις σκέψεις τους με την πιο κάτω δήλωση: «*Η μουσική δημιουργείται μέσα απ' την καρδιά και διαπλάθεται από τα συναισθήματα. Μπορεί κανείς μας να κauhηθεί πως έχει παραμείνει συναισθηματικά ανεπηρέαστος και ουδέτερος από αυτήν; Η μουσική έχει όντως την ιδιότητα αναπόφευκτα να ανοίγει την πόρτα των πιο βαθιών και μυστηριωδών μας συναισθημάτων.*»

Τεχνικές μεγιστοποίησης του αποτελέσματος της καταπραϊντικής επίδρασης της μουσικής

* Για να ξεπλυθείτε από το στρες, δοκιμάστε να κάνετε ένα μικρό υγιές εικοσάλεπτο μουσικό λουτρό! Βάλτε κάποια χαλαρωτική μουσική στο στερεοφωνικό σας και καθίστε σε μια άνετη θέση σ' ένα αναπαιτικό καναπέ ή κάπου στο πάτωμα κοντά στα ηχεία. Για μια βαθύτερη εμπειρία μπορείτε να φορέσετε τ' ακουστικά σας. Έτσι θα συγκεντρωθείτε περισσότερο και θα αποφύγετε την απόσπαση της προσοχής σας.

* Επιλέξτε μουσική με αργό ρυθμό. Πιο αργό από το ρυθμό των χτύπων της καρδιάς που είναι περίπου 72 χτύποι το λεπτό. Η μουσική που περιέχει επανάλυση ή που ακολουθεί κυκλική πορεία φαίνεται να είναι αποτελεσματικότερη για τους περισσότερους ανθρώπους.

* Καθώς παίζει η μουσική, επιτρέψτε της να σας ξεπλύνει απομακρύνοντας το στρες της μέρας μακριά από εσάς. Συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας, αφήστε τη να γίνει πιο βαθιά, πιο αργή και φυσιολογικότερη. Συγκεντρωθείτε στα κενά ήχου ανάμεσα στις νότες της μουσικής. Αυτό βοηθά στο να μην αναλύετε τη μουσική και οδηγεί στην πλήρη χαλάρωση.

* Αν χρειάζεστε υποκίνηση μετά από μια ημέρα έντονης εργασίας, διαλέξτε γρηγορότερη παρά αργή χαλαρωτική μουσική.

* Όταν αισθάνεστε πως περνάτε δύσκολη περίοδο στη ζωή σας, προτιμήστε μουσική απ' τα παλιά με την οποία είστε εξοικειωμένοι. Για παράδειγμα τραγούδια που ακούγατε όταν ήσασταν παιδιά κ.ο.κ. Η οικειότητα συχνά προωθεί το αίσθημα του καθησυχασμού και της γαλήνης.

* Κάνετε περιπάτους ακούγοντας το γουόκμαν να παίζει την αγαπημένη σας μουσική. Εισπνεύστε και εκπνεύστε συντονισμένα με τη μουσική. Αφήστε τη μουσική να σας «πάρει μαζί της». Αυτό αποτελεί μια πολύ καλή άσκηση για την αποβολή άγχους.

* Ακούγοντας τους ήχους της φύσης, όπως τα ωκεάνια κύματα ή την ηρεμία ενός δάσους, θα μπορέσετε να μειώσετε την πίεση. Δοκιμάστε ένα μικρό δεκάλεπτο ή εικοσάλεπτο περίπατο, εάν είστε κοντά σε ακτή ή δάσος. Εάν όχι, μπορείτε ν' αγοράσετε CD αυτών των ήχων που υπάρχουν σε πολλά καταστήματα μουσικής.

* Ένα chakra είναι το κέντρο της δραστηριότητας του σώματος που λαμβάνει, απορροιάνει και εκφράζει την ενέργεια δύναμης ζωής. Η λέξη chakra μεταφράζεται κυριολεκτικά ως ρόδα ή δίσκος και αναφέρεται σε μια περιστρεφόμενη σφαίρα της βιοενεργητικής δραστηριότητας που προέρχεται από τα σημαντικότερα γάγγλια νευρών που διακλαδίζονται προς τα εμπρός από τη νωτιαία στήλη. Υπάρχουν επτά από αυτές τις ρόδες που συσσωρεύονται σε μια στήλη της ενέργειας που εκτάσεις από τη βάση της σπονδυλικής στήλης στην κορυφή του κεφαλιού. Υπάρχουν επίσης δευτερόντα chakras στα χέρια, τα πόδια, τα άκρα δακτύλου και τους ώμους. Το chakra θεωρείται ο δεσμός μεταξύ της μεταφυσικής ή και βιοφυσικής ενέργειας του ανθρώπινου σώματος.