

Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής



ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΟΡΦΩΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ:



ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Σ. ΟΝΑΣΗΣ

Στο πλαίσιο του προγράμματος των Ειδικών Μορφωτικών Εκδηλώσεων “ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑ”, το ΕΙΕ διοργανώνει κύκλους ομιλιών, με στόχο την παρουσίαση των σύγχρονων επιστημονικών επιτευγμάτων στον χώρο τόσο των θετικών όσο και των ανθρωπιστικών επιστημών, καθώς και την προβολή του κοινωνικού χαρακτήρα της επιστημονικής έρευνας.

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ
ΩΣ ΜΕΣΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Επιστημονική επιμέλεια

Θανάσης Δρίτσας

ISBN: 960-7998-21-9

© 2003, ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΕΡΕΥΝΩΝ (ΕΙΕ)

Υπεύθυνη του Προγράμματος των Ειδικών Μορφωτικών Εκδηλώσεων
«ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑ» και

επιμέλεια έκδοσης: Ελένη Γραμματικοπούλου

Τηλ.: 210 72 73 501, Fax: 210 72 46 618, e-mail: gramma@eie.gr

Σχεδίαση, παραγωγή:

S & P Advertising

Ασκληπιού 154, 114 71 Αθήνα

Τηλ.: 210 64 62 716, Fax: 210 64 52 570

e-mail: central@spad.gr, www.spad.gr

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ
ΩΣ ΜΕΣΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΟΡΦΩΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

«ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ
ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΦΕΛΟΥΣ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Σ. ΩΝΑΣΗΣ»



Το Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, συνεχίζοντας την παράδοση της προσφοράς και της συμβολής στην ανάπτυξη της πνευματικής ζωής του τόπου μας, οργάνωσε τις καθιερωμένες πλέον Ειδικές Μορφωτικές Εκδηλώσεις «ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑ» και κατά την περίοδο 2002-2003.

Η παρουσίαση των σύγχρονων επιστημονικών επιτευγμάτων στον χώρο τόσο των θετικών όσο και των ανθρωπιστικών επιστημών καθώς και η προβολή του κοινωνικού χαρακτήρα της επιστημονικής έρευνας εξακολουθούν να αποτελούν, κατά μείζονα λόγο, τα καθοδηγητικά κριτήρια και τον στόχο των διαλέξεων που εντάσσονται στο Μορφωτικό Πρόγραμμα του ΕΙΕ.

Με βάση αυτές τις προϋποθέσεις, θεωρήθηκε σκόπιμο να περιληφθεί στο πρόγραμμα αυτής της περιόδου για πρώτη φορά, πιλοτικά, ένας κύκλος κυριακάτικων πρωινών με τον γενικό τίτλο: **«ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΩΣ ΜΕΣΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ»** καθώς την τελευταία δεκαετία έχουν αναπτυχθεί σημαντικά οι δημιουργικές θεραπευτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούν την τέχνη (δραματοθεραπεία, μουσικοθεραπεία κ.ά.). Στόχος των εκδηλώσεων αυτών ήταν η παρουσίαση του νέου τρόπου θεραπείας με βάση τις εκφραστικές τέχνες μέσα από σύντομες εισηγήσεις ειδικών σχετικά με τις εφαρμογές της μουσικής στην ιατρική, της βιωματικής μουσικοθεραπείας και του θεατρικού παιχνιδιού ως μέσα θεραπευτικής αγωγής.

Κάθε εισήγηση έκλεινε με ένα μουσικό/μουσικοκινητικό δρώμενο συναφές με το θέμα της. Στις μουσικές εκδηλώσεις συμμετείχαν σημαντικά μουσικά σχήματα και γνωστοί Έλληνες σολίστες. Ο κύκλος ολοκληρώθηκε διαγράφοντας τη σημασία της αρχαίας ελληνικής μουσικής ως μέσον ψυχοσωματικής αγωγής με έκθεση αντιγράφων αρχαίων ελληνικών μουσικών οργάνων.

Στον παρόντα τόμο περιλαμβάνονται τα κείμενα των τεσσάρων εκδηλώσεων του κύκλου αυτού. Στο τέλος των ομιλιών, οι οποίες έγιναν στο Αμφιθέατρο «Λεωνίδας Ζέρβας» του ΕΙΕ κατά το διάστημα από 11ης Μαΐου έως 1ης Ιουνίου 2003, ακολουθούσε διαλογική συζήτηση μεταξύ ομιλητών και κοινού.

Το Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών επιθυμεί και από τη θέση αυτή να ευχαριστήσει τους ομιλητές και όλους όσοι συνετέλεσαν στην πραγματοποίηση της σειράς αυτής των ομιλιών. Ειδικότερα τον καρδιολόγο-συνθέτη Δρ. Θανάση Δρίτσα, ο οποίος είχε την όλη επιμέλεια και την καλλιτεχνική διεύθυνση του προγράμματος, για τη συμμετοχή του ως ομιλητή και την πολύτιμη συμβολή του στον σχεδιασμό του κύκλου αυτού. Ιδιαίτερα θα πρέπει να ευχαριστήσουμε τους χορηγούς: την Τράπεζα EFG EUROBANK ERGASIAS, PRIVATE BANKING και την φαρμακευτική εταιρεία SANOFI – SYNTHELABO για την άμεση ανταπόκρισή τους να στηρίζουν τη διοργάνωση του κύκλου αυτού καθώς και το ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Σ. ΩΝΑΣΗΣ για την ευγενική τους συνεισφορά στην οικονομική κάλυψη της παρούσας έκδοσης.

Πρόλογος

Την τελευταία πενταετία παρατηρείται διεθνώς μια σημαντική αύξηση του αριθμού των επιστημονικών δημοσιεύσεων που αφορούν τις εφαρμογές της μουσικής καθώς και άλλων εκφραστικών τεχνών στη σύγχρονη ιατρική. Υπάρχει πλέον εξαιρετικά ισχυρή τεκμηρίωση που δείχνει την ωφέλεια που παρέχουν η μουσικοθεραπεία, η δραματοθεραπεία και το θεατρικό παιχνίδι, η χοροθεραπεία και άλλες μορφές θεραπείας μέσω της τέχνης. Σήμερα, με τη βοήθεια πολύ σύγχρονων διαγνωστικών τεχνικών, για παράδειγμα η τομογραφία ποζιτρονίου (PET SCAN), μελετάται η επίδραση διαφόρων μουσικών ήχων στον ανθρώπινο εγκέφαλο και ερευνάται η νευρο-βιολογική βάση του μουσικού συναισθήματος. Επίσης, πολλοί ερευνητές μελετούν συστηματικά την επίδραση της μουσικής σε θεμελιώδεις ορμονικούς μηχανισμούς που σχετίζονται με το ψυχοσωματικό στρες και παραμέτρους που αφορούν τη λειτουργία του ανοσοβιολογικού συστήματος. Στην πλειοψηφία τους οι μελέτες αυτές δείχνουν αντικειμενικά ότι η μουσική είτε ως φάρμακο κατά τη διάρκεια ακρόασης προεπιλεγμένης μουσικής είτε ως χρόνια συμμετοχή σε συνεδρίες βιωματικής ή ενεργού μουσικοθεραπείας μπορεί να καταστέλλει το στρες, να μειώνει το αίσθημα του πόνου, να υποκαθιστά αναλγητικά και αναισθητικά φάρμακα και να ενισχύει επίσης σημαντικά την ανοσοβιολογική ανταπόκριση του οργανισμού.

Η ενότητα αυτή, με τίτλο *Μουσικοκινητικά Δρώμενα ως Μέσον Θεραπευτικής Αγωγής*, είχε κύριο άξονα τη μουσική ενώ περιέλαβε κι άλλες μορφές θεραπείας μέσω της τέχνης –όπως π.χ. το θεατρικό παιχνίδι. Σκοπός της να ενημερώσει για τις πρόσφατες εξελίξεις το ευρύ κοινό αλλά και όσους εμπλέκονται ως ειδικοί σε θεραπευτικές τεχνικές που χρησιμοποιούν τη μουσική. Η ενότητα περιελάμβανε διαλέξεις από ειδικούς με εξαιρετικές σπουδές και σημαντική εμπειρία στο εκ των πραγμάτων πρωτοποριακό αντικείμενό τους.

Ένας από τους στόχους της ενότητας αυτής ήταν να αναδείξει εξίσου, είτε με την απευθείας συμμετοχή του κοινού είτε με οπτικοακουστικά μέσα, το πρακτικό μέρος της εργασίας με διάφορες ομάδες θεραπευόμενων. Το πρόγραμμα των δρώμενων περιέλαβε δύο συναυλίες: μία με το κουαρτέτο εγχόρδων του Δήμου Αθηναίων «+ Kinesis» και μία με το συγκρότημα αρχαίων ελληνικών οργάνων «Δαιμονία Νύμφη». Η τελευταία εκδήλωση, η οποία ήταν αφιερωμένη στην αρχαία ελληνική μουσική, τόνισε την ξεχωριστή σημασία που κατείχε η μουσική στην Αρχαία Ελλάδα ως ολιστικό μέσον αγωγής, δηλαδή ψυχοσωματικής αγωγής και θεραπείας.

Εκφράζω τις θερμές μου ευχαριστίες στον ι. πρόεδρο του Εθνικού Ιδρύματος Ερευνών κ. Ίωνα Σιώτη για τη φιλοξενία και τη διοργάνωση του κύκλου αυτού. Επίσης απευθύνω τις ευχαριστίες στους εκλεκτούς επιστήμονες και συνεργάτες κ. Γιώργο Γαλάντη, κα Ντόρα Ψαλτοπούλου και κα Ζώη Παπαδοπούλου που δέχθηκαν να συμμετάσχουν στην ενότητα αυτή και να παρουσιάσουν την πολύ σημαντική εργασία τους. Ακόμη ευχαριστώ τη Θεατρική Ομάδα του Δήμου Καλλιθέας και την ομάδα των συνεργατών της κας Ψαλτοπούλου για την άριστη συμμετοχή τους στα αντίστοιχα δρώμενα και τις διαλέξεις. Επίσης τον κατασκευαστή των αντιγράφων αρχαίων μουσικών οργάνων κ. Νικόλαο Μπρα και τους συνεργάτες του για την διοργάνωση της αντίστοιχης έκθεσης στο ΕΙΕ. Ευχαριστώ θερμότατα τους χορηγούς των εκδηλώσεων *EUROBANK-PRIVATE BANKING* και τη φαρμακευτική εταιρεία *SANOFI-SYNTHELABO* για την προθυμία που επέδειξαν ώστε να κάνουν δυνατή την πραγμάτωση του κύκλου αυτού, επίσης το Δ.Σ. του *ΚΟΙΝΩΦΕΛΟΥΣ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΩΝΑΣΗΣ* το οποίο ευγενικά βοήθησε στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης. Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα την κα Ελένη Γραμματικοπούλου για την ευαισθησία, το αδιάλειπτο ενδιαφέρον και την άψογη διοργάνωση των εκδηλώσεων αυτών.

Θανάσης Δρίτσας

*MD, FESC Καρδιολόγος, Συνθέτης
Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο*

Περιεχόμενα

11 Μαΐου 2003:

**«Η μουσική ως φάρμακο: μια συμπληρωματική
θεραπευτική προσέγγιση στη σύγχρονη ιατρική»**

Θανάσης Δρίτσας 11

18 Μαΐου 2003:

«Η θεατρική έκφραση ως θεραπευτικό μέσον»

Γιώργος Γαλάντης 27

25 Μαΐου 2003:

«Βιωματική Μουσικοθεραπεία»

Ντόρα Ψαλτοπούλου και συνεργάτες της 41

1 Ιουνίου 2003:

**«Μουσική και Ψυχοσωματική αγωγή
στην Αρχαία Ελλάδα»**

Ζώνη Παπαδοπούλου 73

**«Μουσική παιδεία και μουσικά όργανα
στην Αρχαία Ελλάδα»**

Νικόλαος Μπρας 89

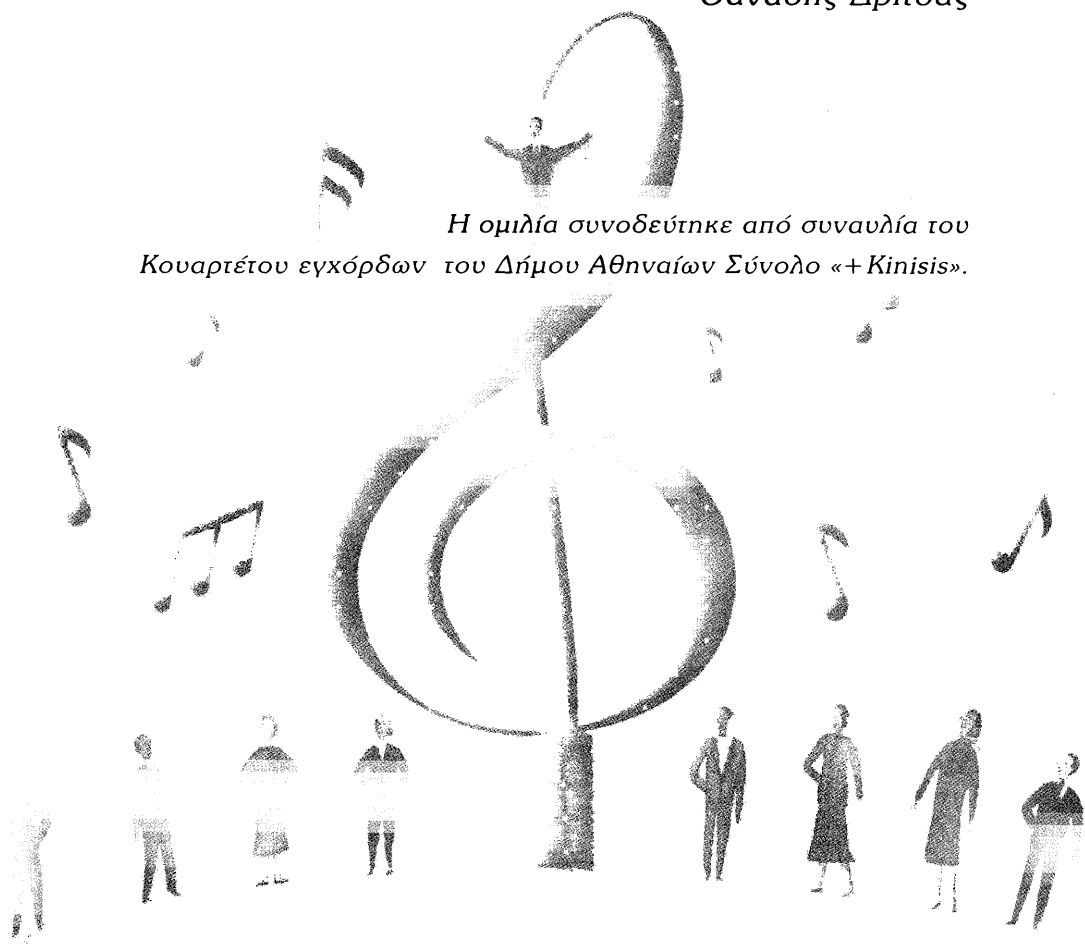
Παράρτημα 95

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΦΑΡΜΑΚΟ:
ΜΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Κείμενο:

Θανάσης Δρίτσας

*Η ομιλία συνοδεύτηκε από συναυλία του
Κουαρτέτου εγχόρδων του Δήμου Αθηναίων Σύνολο «+ Kinisis».*



Η μουσική ως φάρμακο: μια συμπληρωματική θεραπευτική προσέγγιση στη σύγχρονη ιατρική

Θανάσης Δρίτσας

*MD, FESC Καρδιολόγος, Συνθέτης
Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο*

ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ

ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Η θεραπευτική δράση της μουσικής έχει τις ρίζες της στην αρχαία ελληνική παράδοση αλλά και σε παραδόσεις άλλων σπουδαίων λαών της ευρύτερης 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 τον ίδιο ρόλο και στην τέχνη της μουσικής. Είναι ενδιαφέρον ότι οι ίδιοι μαθηματικοί λόγοι που διέπουν τα βασικά (πυθαγόρεια) μουσικά διαστήματα, τα οποία προέρχονται από την αρμονική διαίρεση του μονοχόρδου (1:2-διάστημα ογδόης, 2:3-διάστημα πέμπτης, 3:4-διάστημα τετάρτης), διέπουν και τις σωματομετρικές αναλογίες του ανθρώπινου σώματος καθώς και άλλων φυσικών κατασκευών, όπως π.χ. ο κοχλίας, τα φύλλα των δένδρων, τα φτερά της πεταλούδας και πλείστες άλλες φυσικές δομές. Υπάρχουν μαρτυρίες ότι η σχολή των Πυθαγορείων χρησιμοποιούσε

μουσικούς ήχους για τη θεραπεία ασθενών στηριζόμενη στην άποψη ότι η αρμονία της μουσικής μπορεί να αποκαταστήσει τη διαταραγμένη ψυχοσωματική ισορροπία του ασθενούς. Η ιδιότητα της μουσικής να θεραπεύει τονίζεται επίσης από τον Πλάτωνα σε πολλά έργα του (*Τίμαιος*, *Πολιτεία*, *Νόμοι*). Ο Πλάτων θα μπορούσε μάλιστα να χαρακτηριστεί ο πρώτος επίσημος «συνταγογράφος» μουσικής στην αρχαιότητα, αφού προτείνει ως κατεξοχήν θεραπευτικό μουσικό τρόπο τον Δώρειο τρόπο (μια αρχαία μουσική κλίμακα που οι μουσικολόγοι σήμερα πιστεύουν πως αντιστοιχεί περίπου στον πρώτο ήχο της βυζαντινής μουσικής). Οι μύθοι λοιπόν και οι δοξασίες γύρω από τις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής εμφανίζονται πριν από χιλιάδες χρόνια και παρουσιάζουν κοινά στοιχεία σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς. Μέχρι και τις αρχές του 20ού αιώνα οι επιστήμονες δεν είχαν συστηματικά παρατηρήσει και μελετήσει τις επιδράσεις της μουσικής σε παραμέτρους της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος. Παρ' όλα αυτά, στις αρχές της δεκαετίας του '50 στις ΗΠΑ δημιουργείται μια σύνθετη επιστημονική ομάδα (American Music Therapy Association-AMTA), η οποία θα αποτελέσει και τον πρώτο επίσημο πυρήνα κλινικής εφαρμογής και έρευνας της μουσικοθεραπείας. Θα πρέπει εδώ να αναφέρει κανείς ότι η δημιουργία του AMTA βασίστηκε σε μια απλή κλινική παρατήρηση: σε νοσοκομεία των ΗΠΑ στα οποία νοσηλεύονταν τραυματίες βετεράνοι του Β' Παγκοσμίου Πολέμου η ανάρρωση ασθενών στους θαλάμους όπου υπήρχε ζωντανή μουσική ήταν ταχύτερη σε σχέση με τους θαλάμους χωρίς μουσική [1]. Η μουσικοθεραπεία –είτε με τη μορφή της ενεργού μουσικοθεραπείας (active music therapy) είτε με την απλούστερη μορφή της ακρόασης μουσικής (receptive music therapy and/or music medicine)– απαιτεί ειδική και μακροχρόνια εκπαίδευση [2]. Οι διαφορές της ενεργού μουσικοθεραπείας (music therapy) και της μουσικής ακρόασης ή μουσικής-φάρμακο (music medicine) φαίνονται στον παρακάτω πίνακα-1 (με βάση τις οδηγίες της American Music Therapy Association, AMTA 1999).

Αρχικά στράφηκαν στη μουσικοθεραπεία επιστήμονες από τον μη-ιατρικό χώρο –όπως ψυχολόγοι, μουσικοπαιδαγωγοί, μουσικοί και νοσηλεύτες– που διέθεταν απαραίτως προχωρημένες γνώσεις μουσικής και είχαν ως κύριο

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Χαρακτηριστικά δύο ειδών μουσικοθεραπείας

	Music Therapy	Music Medicine
Μουσική	ναί	ναί
Προ-επιλογή μουσικής	όχι	ναί
Σχέση θεραπευτή-ασθενή	ναί	όχι
Παρουσία θεραπευτή	ναί	όχι
Ακρόαση μουσικής	ναί	ναί
Αυτοσχεδιασμός	ναί	όχι
Σύνθεση	ναί	όχι
Ενεργή δραστηριότης	ναί	όχι
Art therapy*	ναί	όχι

Music therapy=ενεργός ή βιωματική μουσικοθεραπεία ή μουσική ψυχοθεραπεία που κυρίως απαιτεί την παρουσία ειδικευμένου μουσικοθεραπευτή.

Music medicine=μουσικοθεραπεία ως ακρόαση μουσικής, δηλαδή μουσική ως φάρμακο.

*Art therapy=στην ενεργό μουσικοθεραπεία πολλές φορές χρησιμοποιούνται κι άλλες θεραπευτικές τεχνικές των δημιουργικών τεχνών.

αντικείμενο παιδιά ή ενήλικες με ειδικές ανάγκες. Όμως την τελευταία δεκαετία, με την πρόοδο της απεικονιστικής τεχνολογίας (fMRI, PET scan), έχει γίνει δυνατή η εξονυχιστική μελέτη των επιδράσεων της μουσικής στον ανθρώπινο εγκέφαλο. Τα συμπεράσματα της έρευνας αυτής έχουν κινητοποιήσει αισθητά πολλούς κλινικούς γιατρούς σε διάφορες ειδικότητες, οι οποίοι χρησιμοποιούν

ΠΙΝΑΚΑΣ 2*

Ιατρικές ειδικότητες που εφαρμόζουν τη μουσικοθεραπεία

Νεογνολογία	Παιδιατρική	Αποκατάσταση
Γενική ιατρική	Ραδιοθεραπεία	Πνευμονολογία
Χειρουργική	Αναισθησιολογία	Κλινικές πόνου
Εντατική Θεραπεία	Καρδιολογία	Μαιευτική
Γυναικολογία	Οδοντιατρική	Ογκολογία
Ενδοκρινολογία	Προληπτική ιατρική	

* Music therapy & medicine, Theoretical and Clinical Applications, ed. Cheryl Dileo, American Music Therapy Association, 1999.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3

Στόχοι και εφαρμογές μουσικοθεραπείας στην ιατρική

Αντιμετώπιση πόνου
Αντιμετώπιση ψυχοσωματικού stress
Τοκετός
Μονάδες νεογνών & πρόωρων βρεφών
Μετεγχειρτική ανάρρωση
Ανακουφιστική θεραπεία καρκινοπαθών
Μονάδες εντατικής θεραπείας καρδιοπαθών
Αντιμετώπιση καταθλιπτικών ασθενών
Βελτίωση επικοινωνίας ψυχιατρικών ασθενών
Αύξηση αισιόδοξης στάσης και θετικής σκέψης
Ενίσχυση ανοσοβιολογικού συστήματος

τη μουσική ως φάρμακο για την αντιμετώπιση του πόνου, του stress, της κατάθλιψης αλλά και ως μέσο ενίσχυσης του ανοσοβιολογικού συστήματος σε πολλές κατηγορίες ασθενών. Στον πίνακα 2 φαίνονται οι ιατρικές ειδικότητες στις οποίες επίσημα εφαρμόζεται η μουσικοθεραπεία ως συμπληρωματική μορφή θεραπευτικής αγωγής (complementary treatment) και στον πίνακα 3 φαίνονται οι κυριότεροι στόχοι και εφαρμογές της μουσικοθεραπείας.

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ

Από τη 16η εβδομάδα της κύησης το έμβρυο μπορεί να αντιδρά σε εξωγενείς ήχους. Η ακοή είναι η πρώτη αίσθηση που αναπτύσσεται και η τελευταία που εξαφανίζεται στη διάρκεια της ζωής μας. Τα έμβρυα αντιλαμβάνονται με επάρκεια την αναπνοή της μητέρας, τις κινήσεις και τη φωνή της όταν μιλά ή τραγουδάει. Επίσης, οι παλμικοί ήχοι της ροής του αίματος στην ομφαλική αρτηρία μπορούν να γίνονται αντιληπτοί από το έμβρυο κατά τη διάρκεια της ενδομήτριας ζωής και για ηχητικές συχνότητες <500 Hz τα επίπεδα έντασης του ήχου κυμαίνονται μεταξύ 70-80 dB. Το έμβρυο ακούει τον ρυθμικό ήχο της καρδιάς της μητέρας περίπου 26 εκατομμύρια φορές. Η αντίληψη του ρυθ-

μού αυτού ασκεί ένα είδος προστασίας στον άνθρωπο και συνδέεται με την ασφάλεια που παρέχει το μητρικό περιβάλλον. Αποτελεί δε καθοριστικό παράγοντα για τη ζωή και την ανάπτυξη μας [3].

Μια σημαντική διαδικασία εκμάθησης ήχων λαμβάνει χώρα μέσα στη μήτρα και η μεταβίβαση ήχων και ρυθμών από τη μητέρα στο έμβρυο δίνει απαραίτητες πληροφορίες για την ανάπτυξη του εγκεφαλικού ιστού του εμβρύου. Σύμφωνα με τις μελέτες των Righetti et al [4], το νεογνό μπορεί να διακρίνει ενδομήτριους ήχους της δικής του μητέρας σε σχέση με ήχους άλλης μητέρας και επίσης να αντιδρά στις μεταβολές του καρδιακού παλμού και των κινήσεων. Μια ανάλυση σε 212 ερευνητικές μελέτες, που αφορούσαν δίδυμα άτομα, έδειξε ότι οι κοινές ακουστικές εμπειρίες της ενδομήτριας ζωής εξηγούν κατά περίπου 20% την υψηλή συσχέτιση μεταξύ των IQ των διδύμων που μεγαλώνουν ξεχωριστά [5]. Έτσι φαίνεται ότι οι ακουστικές εμπειρίες του εμβρύου αποτελούν το κυριότερο ερέθισμα για την ανάπτυξη του εγκεφαλικού φλοιού. Οι μελέτες του αμερικανού αναισθησιολόγου Fred Schwartz [6,7] στην μονάδα εντατικής παρακολούθησης νεογνών και πρόωρων βρεφών του νοσοκομείου Piedmont, στην Ατλάντα των ΗΠΑ έδειξαν ότι νανουρίσματα με τη φωνή της μητέρας ή μουσικοί ήχοι που προσομοιάζουν με ήχους του εμβρυϊκού περιβάλλοντος (womb sounds) βοηθούν στην ταχύτερη απόκτηση βάρους, την ταχύτερη ανάπτυξη της περιμέτρου της κεφαλής και τη γρηγορότερη έξοδο από τη μονάδα εντατικής θεραπείας πρόωρων νεογνών (NICU) σε σχέση με νεογνά που δεν εκτίθενται σε αυτούς τους ήχους. Στο πλαίσιο της εργασίας του Dr. Schwartz τοποθετούνται ειδικά μικρά ηχεία στις βρεφοκοιτίδες, τα οποία μέσω κεντρικού συστήματος ήχου μεταδίδουν μουσική σε 24-ωρη βάση ειδικά επιλεγμένη για τον σκοπό αυτό. Η επίδραση της συγκεκριμένης μουσικής με ενσωματωμένους ενδομήτριους ήχους εκτιμάται και αντικειμενικά με βάση τις μεταβολές στην καρδιακή συχνότητα, την αρτηριακή πίεση και τον κορεσμό του αρτηριακού αίματος σε O_2 . Σημαντικές μελέτες έδειξαν ότι οι ήχοι που προαναφέρθηκαν (womb sounds) αλλά και το τραγούδι με τη φωνή της μητέρας (lullabies) μπορεί να μειώνει την καρδιακή συχνότητα, να αυξάνει τον κορεσμό του αρτηριακού αίματος σε O_2 και να βοηθά στην ταχύτερη απόκτηση βάρους στα πρόωρα βρέφη [8,9,10].

Φαίνεται ότι η επίδραση της μουσικής, κυρίως μέσω του ρυθμού, αφορά ενστικτώδεις λειτουργίες που σχετίζονται με το οντολογικά αρχέγονο κομμάτι του ανθρώπινου εγκεφάλου. Νευροανατομικές παρατηρήσεις των Snell & Stratton έδειξαν ότι οι κοχλιακοί πυρήνες (cochlear nuclei), σημαντικός σταθμός στη διαδρομή του ακουστικού νεύρου στο επίπεδο γέφυρας-στελέχους, γειτονεύουν με σημαντικούς αυτόνομους πυρήνες (dorsal motor nucleus, vagal nucleus, nucleus ambiguus) που αποτελούν κέντρα ρύθμισης αναπνοής και κυκλοφορίας [11]. Ενδεχομένως, λοιπόν, με τον μηχανισμό φαινομένου συντονισμού, δηλαδή της παράλληλης διέγερσης γειτονικών νευρώνων, εξηγείται η αύξηση της συχνότητας της αναπνοής και του καρδιακού παλμού κατά την ακρόαση ενός γρήγορου μουσικού τέμπο και αντίθετα την ελάττωση της καρδιακής και της αναπνευστικής συχνότητας κατά την ακρόαση ενός αργού τέμπο. Αυτή η πρωταρχική επίδραση της μουσικής, μέσω του ρυθμού (beat) συμβαίνει χωρίς τον έλεγχο της συνειδησης και αφορά όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα από φυλή και καταγωγή. Αποτελεί δηλαδή διαχρονικό και διαπολιτισμικό χαρακτηριστικό. Σε ένα δεύτερο επίπεδο, η κατανόηση από τον εγκέφαλο της διαδοχής των τόνων και της μουσικής αρχιτεκτονικής απαιτεί τη συμμετοχή υψηλής εξειδίκευσης ανώτερων κέντρων στο επίπεδο του φλοιού (cortex), όπου εδώ η λειτουργία αυτή είναι συνειδητή (δηλαδή στο σημείο αυτό χρησιμοποιείται η «ακουστική παιδεία» την οποία ο καθένας έχει αποκτήσει). Μέ βάση την παραπάνω επιστημονική εξήγηση φαίνεται να ευσταθεί απόλυτα ο όρος «νιώσε τον ρυθμό» (feel the beat), γιατί όλοι οι άνθρωποι μπορούν να νιώσουν τον ρυθμό. Αντιθέτως, δεν μοιάζει να υπάρχει ενιαία λογική στον όρο π.χ. νιώσε τη μελωδία, διότι λόγω διαφορετικής κουλτούρας-παιδείας η αντίληψη της μελωδικής/αρμονικής γραμμής διαφέρει από άτομο σε άτομο. Στον πίνακα 4 φαίνονται οι αναλογίες και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ φυσιολογίας, μουσικής, κλινικής ιατρικής και μαθηματικών με κοινό στοιχείο τη ρυθμικότητα.

Αποκαλυπτική έρευνα που έγινε στο τμήμα Cognitive Neuroscience του πανεπιστημίου McGill στο Μόντρεαλ του Καναδά, με τη βοήθεια του Positron Emission Tomography (PET SCAN) έδειξε ότι γλωσσικά και μουσικά ερεθίσματα μπορεί να ακολουθούν διαφορετικές οδούς νευρωνικής αγωγής στον

ΠΙΝΑΚΑΣ 4

Basis of Music Physiology and Music Medicine

Physiology	Music
Clinical Medicine	Anxiolytic music
Biorhythms-chronobiology	Rhythm stimulus
Biological time structure	Musical time structure
Rhythmicity-variability	Rhythmicity
Non-linear dynamics	non-linear process
Music physiology	
Music medicine	

Ο πίνακας 4 προέρχεται από την εργασία του R.Spintge, Music Medicine: Applications, Standards and Definitions, 7th International Symposium of Music in Medicine (1998), Australia

ανθρώπινο εγκέφαλο, έτσι ώστε μετά από σοβαρά αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια πολλοί ασθενείς διατηρούν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται μουσικά κομμάτια και να τραγουδούν ενώ έχουν χάσει την ικανότητα του λόγου (αφασία αλλά όχι αμουσία). Ακόμη, με τη βοήθεια του PET SCAN και της λειτουργικής μαγνητικής τομογραφίας (fMRI) έχουν αποκρυπτογραφηθεί εγκεφαλικές περιοχές που σχετίζονται με το αίσθημα ευχάριστο-δυσάρεστο κατά την ακρόαση μουσικής και οι σχέσεις τους με την ακρόαση σύμφωνων-διάφωνων μουσικών διαστήματων [12,13].

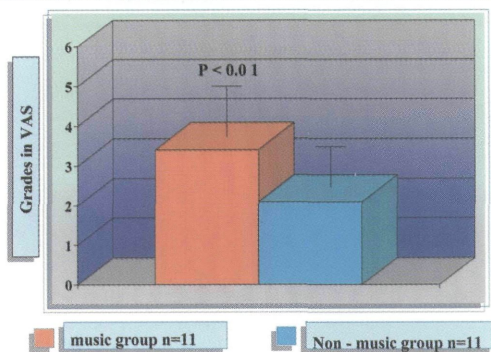
ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΣ ΑΣΘΕΝΗΣ

Σημαντικές μελέτες έχουν δείξει την ευεργετική επίδραση της μουσικής ακρόασης (music medicine) σε επίπεδο στεφανιαίας μονάδας ή μετά από επέμβαση επαναϊμάτωσης. Κατάλληλα επιλεγμένη μουσική, μέσω της χαλάρωσης που προκαλεί, μπορεί να μειώνει τον αναπνευστικό ρυθμό, την καρδιακή συχνότητα και την αρτηριακή πίεση [14-17]. Έχει αποδειχθεί ότι η μείωση της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης σχετίζεται με ελάττωση των επιπέδων νευρο-ορμονών που σχετίζονται με το στρες όπως η νορ-επινεφρίνη, κορτιζόλη και ACTH, αλλά φαίνεται ότι η χαλάρωση μέσω μουσικής μπορεί να

επιδρά ακόμη και στα επίπεδα στο αίμα της αυξητικής ορμόνης (GH) και της β-ενδορφίνης [18,19]. Στις παραπάνω μελέτες οι ασθενείς εκτέθηκαν σε μουσική ακρόαση μέσω φορητών συστημάτων ήχου, τα οποία είχαν συνδεθεί με ακουστικά. Η ακρόαση μουσικής σε επίπεδο στεφανιαίας μονάδας ελαττώνει σημαντικά τον βαθμό του άγχους/στρες, όπως μετριέται υποκειμενικά μέσω απαντήσεων των ασθενών σε ψυχομετρικά ερωτηματολόγια (state anxiety scores) [17].

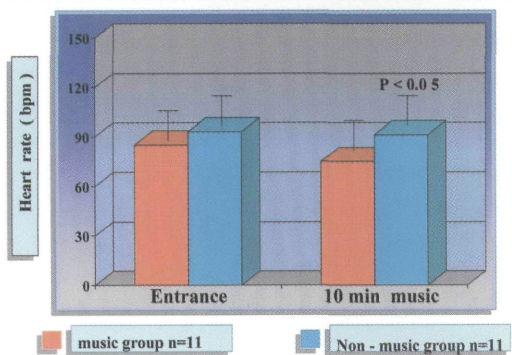
Στην Α΄ Καρδιολογική Κλινική του Ωνασείου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου (ΩΚΚ) έχει αρχίσει την τελευταία πενταετία συστηματική μελέτη των επιδράσεων της μουσικής ακρόασης σε διαφορετικές ομάδες ασθενών, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που νοσηλεύονται στη στεφανιαία μονάδα εντατικής θεραπείας (ΜΕΘ) και την καρδιοχειρουργική ΜΕΘ. Οι ασθενείς εκτίθενται σε ακρόαση κατάλληλα επιλεγμένης μουσικής (relaxation & soothing music) μέσω κεντρικής εγκατάστασης συστήματος ήχου, που αναμεταδίδει τη μουσική σε κάθε κλίνη της ΜΕΘ με ακουστικά. Οι ασθενείς συμπληρώνουν πριν και μετά την ακρόαση μουσικής ένα έντυπο, το οποίο περιλαμβάνει ψυχομετρικό ερωτηματολόγιο, βαθμολόγηση του στρες σε κλίμακες οπτικής αναλογίας (VAS) και επίσης υποβάλλονται σε αναίμακτες αιμοδυναμικές μετρήσεις. Η πλειοψηφία των ασθενών συμφωνεί ότι η μουσική σε χώρους όπως η στεφανιαία και καρδιοχειρουργική ΜΕΘ, το αιμοδυναμικό και ηλεκτροφυσιολογικό εργαστήριο μειώνει σημαντικά την αίσθηση του στρες κατά τη διάρκεια της νοσηλείας ή παρεμβάσεων [20]. Επίσης, στο ΩΚΚ μελετήθηκε η επίδραση της ακρόασης μουσικής πριν και κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας κόπωσης σε κυλιόμενο τάπητα και βρέθηκε ότι η έκθεση ασθενών σε χαλαρωτική μουσική μπορεί να μειώνει την καρδιακή συχνότητα έναρξης της δοκιμασίας, να βελτιώνει την ανοχή στην άσκηση και να οδηγεί σε ταχύτερους ρυθμούς πώσης της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης κατά τη φάση ανάνηψης. Επίσης, η ακρόαση μουσικής κατά την άσκηση φαίνεται ότι μειώνει σημαντικά το αίσθημα του στρες, με βάση τις πληροφορίες που προέρχονται από την ανάλυση κλίμακας οπτικής αναλογίας (visual analogue scales) [21] (βλ. Dritsas et al σχήματα 1-4). Οι Szmedra et al [22] και Copeland et al [23] επίσης έδειξαν ότι η ακρόα-

Subjective perception of stress reduction



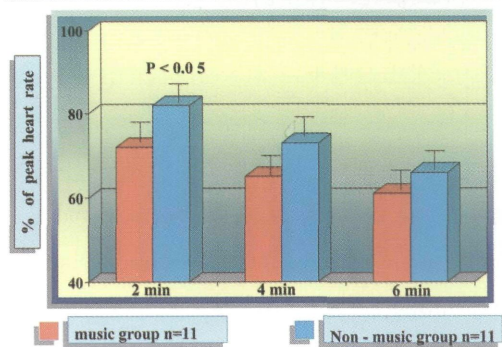
Σχήμα 1

Waiting with music prior to exercise test

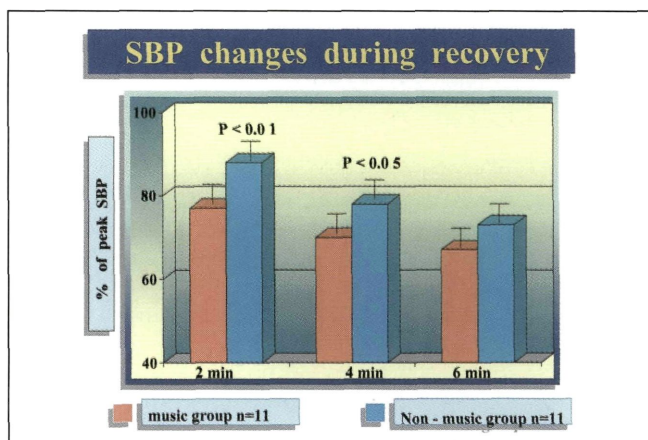


Σχήμα 2

Heart rate changes during recovery



Σχήμα 3



Σχήμα 4

ΣΧΗΜΑΤΑ 1-4: Προέρχονται από τη μελέτη των Dritsas A, Kalogirou A, Cokkinos DV, Effects of music on exercise performance in cardiac patients, 2001 (βλ. βιβλιογραφική αναφορά 21). Η ομάδα ασθενών η οποία ακούει μουσική κατά την άσκηση σε κυλιόμενο τάπητα δείχνει μεγαλύτερη μείωση του στρες κατά την εξέταση με βάση τις απαντήσεις στην κλίμακα οπτικής αναλογίας (VAS). Επίσης, μετά από 10 λεπτά ακρόασης και πριν από την έναρξη της δοκιμασίας, η ομάδα μουσικής παρουσιάζει χαμηλότερη καρδιακή συχνότητα και επιπλέον δείχνει ταχύτερους ρυθμούς πτώσης της συστολικής αρτηριακής πίεσης και της καρδιακής συχνότητας κατά τη φάση ανάνηψης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου χωρίς μουσική.

ση ήπιας (soft) μουσικής κατά την άσκηση βελτιώνει υποκειμενικά αλλά και αντικειμενικά την ανοχή στην άσκηση, όπως αυτό εκφράζεται μέσω της καθυστερημένης εμφάνισης της αιχμής (peak) του γαλακτικού οξέος και της νορεπινεφρίνης στο πλάσμα σε άτομα που ασκούνται με μουσική σε σχέση με ομάδα ελέγχου.

Υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι η συστηματική εφαρμογή της μουσικής ως φάρμακο (music medicine) θα μπορούσε να αποτελέσει συμπληρωματική μορφή αγωγής κατά τη νοσηλεία στεφανιαίων ασθενών, καθώς η μουσική με πολύ χαμηλό κόστος, αναίμακτα και χωρίς παρενέργειες επιτυγχάνει να μειώσει την καρδιακή συχνότητα και την αρτηριακή πίεση, δηλαδή πετυχαίνει έναν επιθυμητό στόχο τον οποίο συνήθως επιτυγχάνει η κλασική καρδιολογία με τη χορήγηση φαρμάκων (π.χ. β-αδρενεργικών αναστολέων). Βεβαίως, για την

εξαγωγή περισσότερο αξιόπιστων συμπερασμάτων θα απαιτηθούν μεγάλες κλινικές μελέτες κατά τις οποίες πρέπει να συγκριθεί η ακρόαση μουσικής με τη χορήγηση φαρμάκων, με στόχο τη μέτρηση όχι μόνο των αιμοδυναμικών δεικτών αλλά και των κλινικών συμβαμάτων (end-points) στις δύο ομάδες. Επίσης η μουσικοθεραπεία (music therapy & music medicine) θα μπορούσε να ενταχθεί ουσιαστικά στα προγράμματα αποκατάστασης καρδιοπαθών, με βάση την αξία της να βελτιώνει την ανοχή στην άσκηση αφενός και αφετέρου τη δυνατότητα να ελαττώνει την αίσθηση του στρες.

Συμπερασματικά, τα πορίσματα εμπειρισταωμένης και πρόσφατης έρευνας μας δείχνουν ότι μπορούμε να χρησιμοποιούμε τη μουσική ως συμπληρωματικό θεραπευτικό μέσο (complementary treatment) παράλληλα με την κλασική ιατρική. Με τη μουσική μπορούμε να προστατεύσουμε την ψυχοσωματική μας υγεία και να διατηρήσουμε εύρυθμη εγκεφαλική λειτουργία, όπως με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση ελαττώνουμε την πιθανότητα καρδιαγγειακών επεισοδίων. Το αρχαίο ιδεώδες που απαιτούσε τη συμμετοχή της μουσικής στον κορμό της παιδείας δικαιώνεται στον 21ο αιώνα με βάση τα ευρήματα της γνωστικής νευροψυχολογίας και της απεικονιστικής τεχνολογίας. Έτσι, ο Πλάτων αποδεικνύεται προφήτης αφού στον *Τίμαιο*, το επιστημονικότερο ίσως έργο του [24], καθορίζει με ακριβή τρόπο το νόημα της μουσικής: «Η αρμονία της μουσικής μάς δόθηκε από τους θεούς με στόχο όχι την αλθόγιστη ηδονή, αλλά με σκοπό να επιβάλουμε τάξη στις ταραγμένες κινήσεις της ψυχής μας και να τις κάνουμε να μοιάζουν στο θείο πρότυπο».

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Dileo-Maranto C., "A classification model for music and medicine", In Dileo-Maranto C., *Applications of Music in Medicine*, Washington DC, 1991, AMTA.
2. Dileo C., *Music therapy & Medicine: theoretical and clinical applications*, eds. American Music Therapy Association (1999).
3. Hepper P.G. et al., "Development of fetal hearing", *Archives of Disease in Childhood* 71(1994), F81-87.

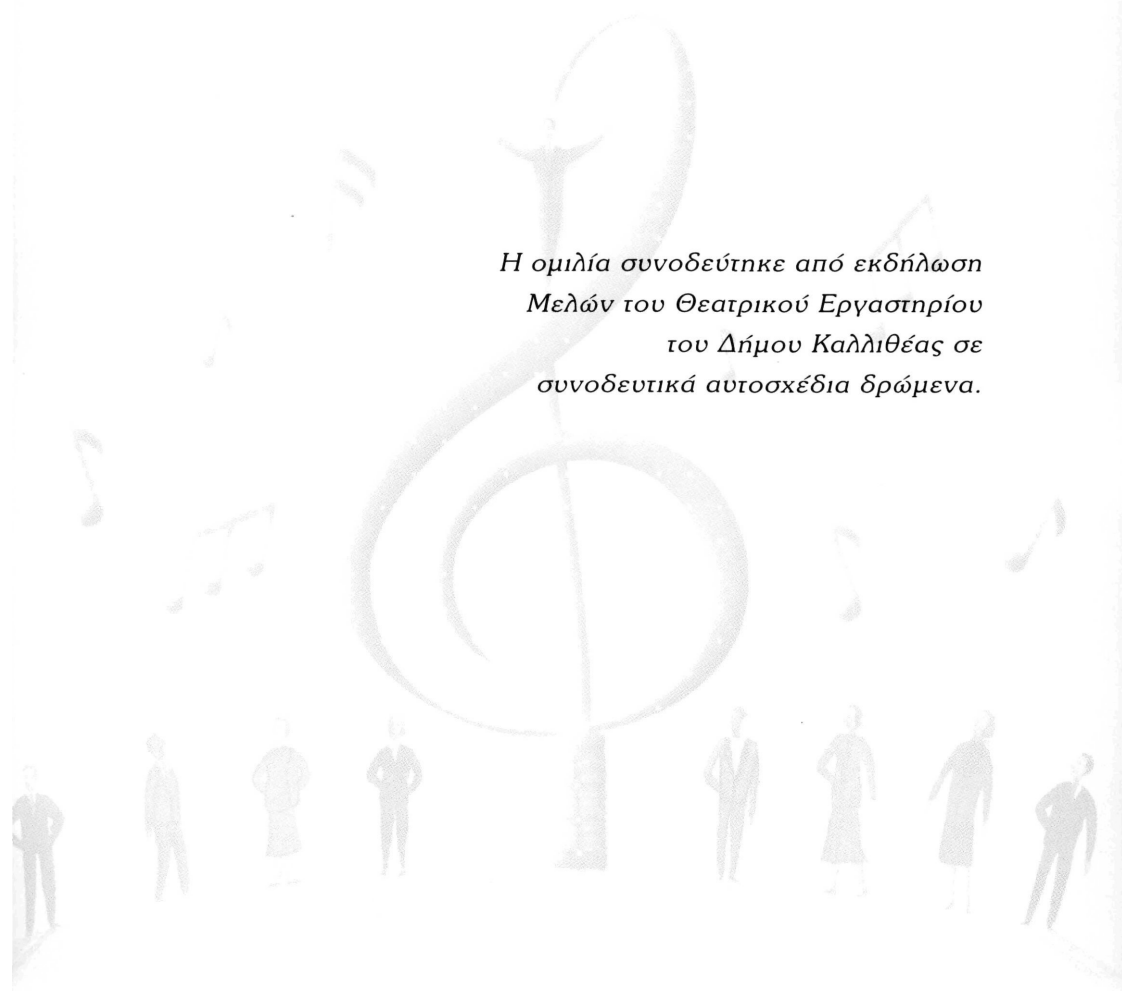
4. Righetti P.L., "The emotional experience of the fetus: a preliminary report", *Pre- and Perinatal Psychology Journal* 11(1996), 55-65.
5. Devlin B., Daniels M., Roeder K., "The heritability of IQ", *Nature* 388(1997), 468-471.
6. Schwartz F.J., "Perinatal stress reduction, music and medical cost savings", *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health* 12(1997), 19-29.
7. Schwartz F.J., Ritchie R., "Music listening in neonatal intensive care units", In *Music therapy and medicine, theoretical and clinical applications*, Eds. Dileo C., American Music Therapy Association, 1999, pp 13-23.
8. Caine J., "The effects of music on the selected stress behaviors, weight, caloric and formula intake and length of hospital stay of premature and low birth weight neonates in a newborn intensive care unit", *Journal of Music Therapy* 28(1991), 88-100.
9. Coleman J.M., Pratt R.R., Stoddard R.A., et al., "The effect of female and male singing and speaking voices on selected physiologic and behavioral measures of premature infants in the intensive care unit", *International Journal of Arts in Medicine* 5(8)(1997), 4-11.
10. Standley J.M., "The effects of music and multimodal stimulation on physiologic and developmental responses of premature infants in neonatal intensive care", *Proceedings of Vth International Society of Music in Medicine symposium*, San Antonio, Texas, 1996.
11. Scarteli J.P., "A rationale for subcortical involvement in human response to music", In *Applications of Music in Medicine*, Ed., Cheryl Dileo-Maranto, 1991, AMTA, USA.
12. Peretz I., "Dissociations between music and language function after cerebral resection: A new case of amusia without aphasia", *Can J Exp Psychol* 51(1997), 354-68.
13. Blood A. et al., "Emotional responses to pleasant and unpleasant music correlate with activity in paralimbic brain regions. A PET scan study", *Nature Neuroscience* 2(1999), 382-387.
14. Barnanson S., Nieveen J., "The effects of music interventions on anxiety in the patient after coronary artery by-pass grafting", *Heart Lung* 24(1995), 124-132.

15. Byers J.F., "Effect of music intervention on noise annoyance, heart rate and blood pressure in cardiac surgery patients", *Am J Crit Care* 6(1997), 183-191.
16. Elliot D., "The effect of music and muscle relaxation on patient anxiety in coronary care unit", *Heart Lung* 23(1994), 27-35.
17. Hammel W.J., "The effects of music intervention on anxiety in the patient waiting for cardiac catheterization", *Intensive and Critical Care Nursing* 17(2001), 279-285.
18. McKinney, Antoni M.H., Kumar M. et al., "Effects of guided imagery and music therapy on mood and cortisol in healthy adults", *Health Psychol* 16(1997), 390-400.
19. McKinney C., Tims F.C., Kumar A.M. et al., "The effect of selected classical music and spontaneous imagery on plasma b-endorphin", *J Behav Med* 20(1997), 85-99.
20. Dritsas A., *Effects of music on hemodynamic and neuroendocrine parameters in cardiac patients*, Proceedings of the Onassis Cardiac Surgery Center, 2nd International Meeting, Athens, December, 2000.
21. Dritsas A., Kalogirou A., Cokkinos D.V., *The effects of music on exercise performance in cardiac patients: A clinical implication of brain-heart interaction*, Proceedings of the Spring Annual Meeting, Working Group of Exercise Physiology and Cardiac Rehabilitation, Bergen, Norway, 3-5 May, 2001.
22. Szmedra L., Bacharach D.W., "Effect of music on perceived exertion, plasma lactate, norepinephrine and cardiovascular hemodynamics during treadmill running", *Int J Sports Med* 19(1998), 32-7.
23. Copeland B.L., Franks B.D., "Effects of types and intensities of background music on treadmill endurance", *J Sport Med Phys Fitness* 31(1991), 100-3.
24. Πλάτων, *Τίμαιος*, Εκδόσεις Πόλις, 1997, Σχόλια-μτφρ. Βασίλης Κάλφας.

Η ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ
ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟΝ

Κείμενο:
Γιώργος Γαλάντης

*Η ομιλία συνοδεύτηκε από εκδήλωση
Μελών του Θεατρικού Εργαστηρίου
του Δήμου Καλλιθέας σε
συνοδευτικά αυτοσχέδια δρώμενα.*



Η θεατρική έκφραση ως θεραπευτικό μέσον*

Γιώργος Γαλάντης

Θεατρολόγος - Ηθοποιός

Η πολυσήμαντη σχέση θεάτρου και ατόμου, που απλώνεται σε πολλά επίπεδα, μπορεί να ιδωθεί από διαφορετικές οπτικές και να ερμηνευθεί με ποικίλους κώδικες και κλειδιά.

Ο σύγχρονος άνθρωπος εκτός από τη θέση του δημιουργού και θεατή αξιοποιεί τη θεατρική πράξη ως ένα ισχυρό κίνητρο αυτοέκφρασης, ως ένα όργανο αυτογνωσίας και τελικά ως μέσο ψυχοθεραπείας.

Οι δραστηριότητες τις οποίες ασκεί το άτομο που ασχολείται με το θέατρο δεν είναι μοναδικές, είναι παρόμοιες μ' αυτές που βιώνει και βιώνουμε όλοι μας στην καθημερινή μας ζωή. Η σημαντική διαφορά όμως έγκειται στο γεγονός ότι ο ηθοποιός επιλέγει συνειδητά να συγκροτήσει, να οργανώσει αυτές τις λειτουργίες και μετά να τις σχηματοποιήσει σε αντιδράσεις, τις οποίες μόνος ή με άλλους θα επαναλάβει ενώπιον κοινού.

* Η Εισήγηση «Η Θεατρική Έκφραση ως Θεραπευτικό Μέσον» συνοδευόταν από θεατρικά μουσικά δράματα που απέδωσαν μέλη του Θεατρικού Εργαστηρίου Καλλιθέας. Την έλλειψη των παραδειγμάτων φιλοδοξώ να καλύψω με ελαφρά τροποποίηση του κειμένου.

Πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι η θεατρική πράξη είναι μία από τις λίγες εκείνες δραστηριότητες που κατά την εφαρμογή τους απαιτούν την ενεργοποίηση όλων των πλευρών της ανθρώπινης υπόστασης. Η ενεργοποίηση αυτή συντελείται ταυτόχρονα και συνδυαστικά και υποχρεώνει τον δράστη-ηθοποιό να κινητοποιήσει με την ίδια ένταση τόσο τις πνευματικές του όσο και τις σωματικές του δεξιότητες.

Ο συμμετέχων σε θεατρικές δραστηριότητες, είτε αυτές στοχεύουν σε ένα καλλιτεχνικό αποτέλεσμα είτε σε ψυχοσωματική καλλιέργεια και έκφραση, θα υποτάξει τις λειτουργίες του στο πλαίσιο ενός αφαιρετικού παιχνιδιού και θα εκτεθεί στην πειθαρχία μιας τεχνητής κατάστασης. Θα πρέπει να επισημάνουμε ότι ο χαρακτήρας και η ποιότητα των ερεθισμάτων που καθοδηγούν τη συμμετοχή μας σε μια θεατρική δράση καθορίζει εν πολλοίς τα αποτελέσματα αυτο-έκφρασης, ώστε άλλες φορές να καταφεύγουμε στη σχολαστική αναπαράσταση ενός κοινωνικού φαινομένου και άλλες να δημιουργούμε εμβαθύνοντας στον χώρο του ασυνειδήτου.

Στη μέχρι τώρα ενασχόλησή μου με το θέατρο είχα την ευκαιρία να λάβω μέρος αρκετές φορές και από διαφορετικές θέσεις σε προετοιμασίες και δοκιμές θεατρικών έργων, που κατέληγαν σε μια ολοκληρωμένη παράσταση. Άλλωστε αυτή παραμένει η συνηθέστερη πλευρά της σχέσης δημιουργού και θεάτρου. Ένα συμπτωματικό γεγονός και η πρόθεσή μου να βοηθήσω νεαρό άτομο να ξεπεράσει κινητικές και λεκτικές δυσκολίες έκφρασης μ' έκαναν να διαπιστώσω την αποτελεσματικότητα της θεατρικής πράξης ως μέσο καλλιέργειας και ψυχοθεραπείας. Άποψη που επιβεβαιώθηκε και από την επιτυχημένη έκβαση παρόμοιων περιπτώσεων που διαδέχθηκαν την πρώτη.

Στις εφαρμογές που ακολούθησαν σε μεμονωμένα άτομα ή και σε ομάδες αναγκάστηκα να εφεύρω ασκήσεις και παιχνίδια κινητικά και λεκτικά για να καλύψω συγκεκριμένες ανάγκες των προσώπων που συμμετείχαν. Το εύρος και η ποικιλία των ασκήσεων και παιχνιδιών που συγκεντρώθηκαν με τον καιρό απαπούσαν μια μεθοδευμένη ταξινόμηση, ώστε να συγκροτηθούν σε μοντέλα οργανωμένων μαθημάτων-θεατρικών παιχνιδιών. Στη συγκρότηση αυτών των προγραμμάτων, εκτός από την επιλογή του διδακτικού υλικού, σημαντικό ρόλο

έπαιξε και η σειρά με την οποία θα πραγματοποιούνταν αυτές οι ασκήσεις. Τα μαθήματα-θεατρικά παιχνίδια διαρθρώθηκαν με βασικό κριτήριο τις συγκεκριμένες καταστάσεις που διέρχεται και βιώνει το συμμετέχον άτομο, ακολουθώντας την επιλεγμένη αλληλουχία των ασκήσεων. Οι αντιθέσεις, οι ομοιότητες, οι ανατροπές που προκύπτουν από την εφαρμογή ασκήσεων και παιχνιδιών βοηθούν τον παίκτη να χαλαρώσει από ανεπιθύμητες εντάσεις, να απελευθερωθεί από αναστολές εξωτερίκευσης, να ενεργοποιηθεί σωματικά και πνευματικά, και αβίαστα πλέον να οδηγηθεί στην αυτοέκφραση.

Η φορτισμένη με ρυθμούς και σχήματα σωματική μας δυναμική είναι αυτή που πολλές φορές θα κινητοποιήσει την παρατήρησή μας, θα προκαλέσει τη φαντασία, θα οξύνει την παρατηρητικότητα, θα ανασύρει τη βιωματική μας γνώση και θα προκαλέσει την εξωτερίκευση ιδεών και συναισθημάτων.

Τον προβληματισμό και τις κατευθυντήριες γραμμές τόσο στο πρακτικό όσο και στο θεωρητικό σκέλος αυτής της θεατρικοπαιδαγωγικής δραστηριότητας ήρθε να καλύψει η μη κερδοσκοπική εταιρεία «Χορίκιος» το 1987. Με τον «Χορίκιος» έχουν πραγματοποιηθεί σεμινάρια σε ποικίλες κοινωνικές ομάδες (ενηλίκων και ανηλίκων) και έχουν παρουσιαστεί έξι παραστάσεις, για την υλοποίηση των οποίων ακολουθήθηκαν οι προαναφερόμενες διαδικασίες. Σε κάποιες περιπτώσεις, μάλιστα, η δυναμική του σώματος και της κίνησης έγινε το μέσο προσέγγισης και απόδοσης του θεατρικού κειμένου. Την ίδια μέθοδο εργασίας εφαρμόζω εδώ και εννέα χρόνια στο Θεατρικό Εργαστήρι του Δήμου Καλλιθέας καλύπτοντας συστηματικά ένα μέρος του προγράμματός του (μέλη του οποίου συνοδεύουν την ομιλία μου παρουσιάζοντας θεατρικά δρώμενα). Στη Χίο, στο «Ομήρειο» Πνευματικό Κέντρο, συγκρότησα από το 1996 ένα πρόγραμμα για τμήματα ενηλίκων και ανηλίκων και από τη χρονιά που μας πέρασε (2002 - 2003) εφαρμόζω μια εκδοχή αυτών των μαθημάτων στον «Φάρο Τυφλών» στην Καλλιθέα.

Όποτε αναφέρομαι σ' αυτή μου τη δραστηριότητα μαθημάτων-θεατρικών παιχνιδιών-θεατρικών αυτοσχεδιασμών προσπαθώντας να περιγράψω την ίδια τη δραστηριότητα, τους στόχους και το ιδιαίτερο κλίμα μέσα στο οποίο αναπτύσσεται, γίνομαι αποδέκτης των ίδιων πάντα ερωτημάτων:

- α) Ποιοι ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν σε τέτοιου είδους δραστηριότητες;
- β) Πώς πραγματοποιείται και εξελίσσεται αυτή η δραστηριότητα;

Θα βασίσω λοιπόν το κείμενο που ακολουθεί απαντώντας όσο πιο διεξοδικά γίνεται στα δύο αυτά ερωτήματα. Για να είμαι όμως απόλυτα ειλικρινής, θα ήθελα να επισημάνω το εξής γεγονός: όσο κι αν προσπαθήσω να μεταφέρω τις λειτουργίες από την εφαρμογή αυτής της δραστηριότητας, μόνο βιώνοντάς την κανείς μπορεί να την προσλάβει σε όλη της την έκταση, όπως γίνεται άλλωστε με όλες τις βιωματικές προσεγγίσεις. Και εδώ προκύπτει ένας προβληματισμός που με απασχολεί συχνά, ιδιαίτερα την ώρα της εφαρμογής των θεατρικών παιχνιδιών. Με ποιο τρόπο ορισμένοι ερμηνεύουν και αναλύουν τέτοιου είδους δραστηριότητες χωρίς να έχουν λάβει ποτέ μέρος σ' αυτές;

Ας προσπαθήσουμε να δώσουμε μια εικόνα του πρώτου σταδίου του μαθήματος-θεατρικού παιχνιδιού και να αναφερθούμε σε αντιδράσεις και συμπεριφορές όπως αυτές εκδηλώνονται, συνήθως, στην πρώτη συνάντηση.

Όταν ο εμπυκωτής συστήνεται δίνοντας ένα γενικό πλαίσιο μέσα στο οποίο θα εξελιχθεί το μάθημα, ζητά από τα άτομα που παρευρίσκονται εκεί να σκηκθούν από τις θέσεις τους και να δημιουργήσουν ένα μεγάλο κενό αφαιρώντας από την αίθουσα καθίσματα και άλλα αντικείμενα για να κινηθούν με μεγαλύτερη ελευθερία στον χώρο. Αφού δημιουργηθεί η αναγκαία ευρυχωρία ζητά να σχηματίσουν με τα σώματά τους ένα κύκλο. Τότε αρχίζουν να διατυπώνονται από ορισμένους οι πρώτες επιφυλάξεις στο να συμπράξουν ενεργά. Οι συνήθεις αιτιολογίες που προβάλλουν είναι ότι θέλουν να παρακολουθήσουν πρώτα κι ύστερα να αποφασίσουν αν θα συμμετάσχουν ή ότι θα κρατήσουν σημειώσεις και μια άλλη φορά θα λάβουν μέρος. Ο χαρακτήρας του μαθήματος-παιχνιδιού και η εξέλιξή του θα διαμορφωθεί από την ενεργό συμμετοχή όλων όσοι παρευρίσκονται εκείνη τη στιγμή στον συγκεκριμένο χώρο όπου αναπτύσσεται η δραστηριότητα και οι οποίοι πρέπει να είναι πρόθυμοι να το ακολουθήσουν σε όλη του την πορεία, από την αρχή μέχρι το τέλος. Μόνο μ' αυτόν τον τρόπο θα το βιώσουν σε όλη του την έκταση και σε όλα του τα επίπεδα, θα αντιληφθούν τις λειτουργίες ανάπτυξής του και θα αποκομίσουν όσα από τα οφέλη του θα μπορέσουν να προσλάβουν άμεσα. Οι πρώτες επιφυλά-

κτικές αντιδράσεις πηγάζουν μάλλον από την άγνοια που έχουν για την εξέλιξη της δραστηριότητας, τη θέση που θα κληθούν να λάβουν μέσα σ' αυτήν αλλά και από τις αναστολές που τους προκαλεί η ιδέα της πιθανής έκθεσης του εαυτού τους και των ικανοτήτων τους στην κρίση των άλλων. Η εμπιστοσύνη που ενδεχομένως να τους προκαλέσει ο εμπυχωτής θα διευκολύνει πολύ τα πράγματα για ένα καλό ξεκίνημα και μια εύκολη ένταξη στην ομάδα. Για να απολαύσει κάποιος τα οφέλη, τους καρπούς μιας τέτοιας δράσης, πρέπει να τη βιώσει με όλη του την παρουσία με όλο του το είναι –θα λέγαμε– και όχι παρακολουθώντας άλλους να διέρχονται τις διαδρομές μιας τέτοιας διαδικασίας. Η θέση του θεατή δεν θα του επιτρέψει να διεισδύσει στην ουσία των προσωπικών λειτουργιών που προκύπτουν από την ενεργό συμμετοχή (συνειρμοί, ανακλήσεις, εμπνεύσεις) και θα αρκεστεί μόνο στην ερμηνεία εικόνων και σχημάτων. Ακόμα πρέπει να τονιστεί ότι στην περίπτωση που υπάρχει έστω και ένας παρατηρητής σε μια τέτοια δραστηριότητα προστίθεται άλλη μία διάσταση και οπτική –αυτή του θεατή και του δρώντος προσώπου ή του κρητή και του δημιουργού– που δεν διευκολύνει την απρόσκοπτη εξέλιξή της. Η παρουσία παρατηρητών επιδρά περιοριστικά τόσο σε καθένα από τα άτομα που συμμετέχουν όσο και στη δημιουργία ομοθυμίας. Τα στάδια στα οποία επηρεάζονται συνειδητά ή ασυνείδητα τα μέλη που συμπράττουν, ενώ κάποια άλλα άτομα τους παρατηρούν, είναι αυτά της συγκέντρωσης, της πειθαρχίας, της σωματικής έκφρασης. Ο σχηματισμός του κύκλου από τα συμμετέχοντα πρόσωπα συμβάλλει σε διαφορετικά επίπεδα στην υλοποίηση ενός παρόμοιου προγράμματος. Κινούμενοι σ' έναν κύκλο –ένα σχήμα που συντίθεται ισομερώς από τα μέλη της ομάδας– έχουμε την αίσθηση ότι προφυλάσσουμε την ατομικότητά μας, ενώ παράλληλα επιχειρούμε τις πρώτες δειλές μας κινητικές προσπάθειες μέσα σε ένα σύνολο. Τότε δίνεται από τον οργανωτή ένα ηχητικό ερέθισμα, ένας επαναλαμβανόμενος ήχος σε κρουστό, συνήθως ταμπουρίνο, για να πειθαρχήσουμε και να συγκεντρωθούμε σ' έναν ρυθμό. Να θυμίσουμε ότι υπάρχει ήδη ένα ενοποιητικό στοιχείο της ομάδας –ο κύκλος– που εκτός των άλλων συμβάλλει στον έλεγχο και στην οικονομία του χώρου. Συνήθως στο σημείο αυτό οι πρώτοι συμμετέχοντες αντιδρούν αμήχανα, τις περισσότερες φορές με γελάκια και σχόλια. Είναι μια αντίδραση στο να ενταχθούν σε κάτι που ίσως

δεν θέλουν ή θεωρούν αφελές και παιδικό για το επίπεδο των ενδιαφερόντων τους. Όμως μόλις ορισμένοι χαλαρώσουν και ενταχθούν μέσα στο κλίμα που προκαλεί η συγκεκριμένη δράση θα παρασύρουν και αρκετούς άλλους που εκφράζουν δισταγμούς. Η διάρκεια αυτού του πεδίου δράσεως είναι καθοριστική για το πώς θα εξελιχθούν και τα επόμενα στάδια. Το ηχητικό ερέθισμα εμπλουτίζεται με ρυθμικές επιταχύνσεις, επιβραδύνσεις και παύσεις, στοιχεία που θα ωθήσουν το σώμα σε μια εντονότερη κινητικότητα και επαγρύπνηση απ' αυτή που προκαλεί το απλό βάδισμα.

Απ' αυτή τη στιγμή κι έπειτα η συμβολή της μουσικής είναι το σημαντικότερο στοιχείο, που θα δημιουργήσει την κατάλληλη ατμόσφαιρα ανάπτυξης της δράσης. Μέσα στον μελωδικό κόσμο που πλάθει η μουσική, τα μέλη της ομάδας θα προετοιμάσουν, καθένας μόνος του και όλοι μαζί, την απελευθέρωση της φαντασίας τους, την έξοδο των συναισθημάτων και τη διατύπωση της έκφρασής τους. Στο οριακό αυτό σημείο σκιαγραφείται το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα εξελιχθεί η όλη επόμενη διαδικασία και κατατίθενται οι δόσεις των βασικών υλικών που θα χρησιμοποιηθούν: η φαντασία, η αφοσίωση, η δυνατότητα ανάκλησης και σύνθεσης, υλικά που αποτυπώνουν την επιτυχημένη έξοδο της έκφρασης και την επανατροφοδότηση.

Στο επόμενο στάδιο δίνονται στους συμμετέχοντες θέματα για να αναπτύξουν κινητικούς αυτοσχεδιασμούς, τόσο σε ατομικό, όσο και σε ομαδικό επίπεδο (σχέσεις χώρου και κίνησης, απόδοση διαστάσεων, χαρακτηρισμός αντικειμένων), χρησιμοποιώντας τη σωματική τους έκφραση, τη μιμική, τη σκηνοθετημένη κίνηση και αξιοποιώντας τον χώρο μέσα στον οποίο συντελείται η δραστηριότητα. Στα ποικίλα ερεθίσματα που δίνονται στους ενδιαφερόμενους για την πρόκληση των αυτοσχεδιασμών, άλλα είναι σύμβολα καθημερινά και συγκεκριμένα κι άλλα αφηρημένα.

Εδώ ξεκινάει το δημιουργικό στάδιο, που είναι δύσκολο να περιγραφεί και θα απαιτούσε πολύ χρόνο για να καταγραφεί έστω και το σημαντικότερο μέρος του. Εκείνο όμως που μπορώ να επισημάνω και αξίζει να αναφερθεί είναι το γεγονός ότι όποτε τα ερεθίσματα είναι αφηρημένα τα αποτελέσματα του αυτοσχεδιασμού είναι πιο προσωπικά και πιο διεισδυτικά σε σύγκριση με εκείνα

που προκύπτουν όταν τα ερεθίσματα είναι πολύ συγκεκριμένα. Το ερέθισμα είναι ένα στοιχείο που μπορεί να οδηγήσει τους συμμετέχοντες από τις πιο περιγραφικές –ηθογραφικού χαρακτήρα– αποδόσεις μέχρι τις πιο ασυνείδητες κινητικές εκφορές.

Εδώ προκύπτει το ερώτημα: Ποιοι ενδιαφέρονται να παρακολουθήσουν τέτοιου είδους μαθήματα;

Όπως ήδη αναφέραμε, όλο και περισσότερα άτομα ασχολούνται με την ερασιτεχνική δημιουργία. Οι λόγοι είναι προφανείς: ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η αναζήτηση διεξόδων μέσω τέτοιου είδους ενασχολήσεων. Ανάμεσά τους συγκαταλέγεται και το θέατρο, το οποίο συγκεντρώνει τις προτιμήσεις μεγάλου ποσοστού ατόμων από εκείνους που επενδύουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες.

Στους ενδιαφερόμενους να ασχοληθούν με τη θεατρική πρακτική προσφέρεται ένα ευρύ πεδίο, μέσα στο οποίο αναπτύσσονται και αξιοποιούνται πολλές πτυχές της προσωπικότητάς τους. Στους χώρους της θεατρικής δημιουργίας μπορούμε να συμπράξουμε όλοι μας χωρίς να έχουμε τις ειδικές γνώσεις που απαιτούνται για τη συμμετοχή μας σε άλλες μορφές τέχνης. Το βασικό υλικό το οποίο θα χρησιμοποιήσουμε και θα επεξεργαστούμε είναι ο ίδιος ο εαυτός μας –το σώμα και το πνεύμα μας. Η θεατρική πράξη γίνεται έτσι το πεδίο δράσης ενός παιχνιδιού κατά την εφαρμογή του οποίου θα κινητοποιηθούν μηχανισμοί ώστε σώμα και πνεύμα να συλλειτουργήσουν για να πράξουν συνδυαστικά ένα αρμονικό αποτέλεσμα. Στη διάρκεια αυτής της διαδικασίας ανακαλύπτουμε δυνατότητες που δεν είχαμε την ευκαιρία να εντοπίσουμε στο παρελθόν. Συνειδητοποιώντας τις άγνωστες ως εκείνη τη στιγμή πλευρές μας, κατοχυρώνουμε σε μεγάλο βαθμό τις λειτουργίες παραγωγής τους. Επίσης, τη στιγμή που επιτυγχάνουμε να εκφραστούμε, ακολουθώντας αυτές τις διαδικασίες, ακριβώς την ίδια στιγμή επανατροφοδοτούμαστε. Επιπλέον, άτομα που έχουν ένα από τα εκφραστικά τους μέσα ισχυρότερο, τον λόγο ή την κίνηση, συμμετέχοντας σε μια τέτοιου είδους θεατρογενή δραστηριότητα παρασύρουν και το άλλο, το ασθενέστερο, να εκδηλωθεί με την ίδια ένταση. Ίσως θα έπρεπε να αναφερθούμε στα οφέλη αυτής της συμμετοχής από τα οποία άλλα είναι

μετρήσιμα και άλλα όχι, με τον ίδιο τρόπο που κάποια τα αντιλαμβανόμαστε άμεσα και άλλα μετά την παρέλευση ενός μεγάλου διαστήματος.

Απαντώντας λοιπόν στο ερώτημα ποιους αφορά η συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες, λέμε ότι αφορά όλους όσοι μπορούν και θέλουν να καταθέσουν μέρος από την ενέργειά τους αλλά και να εισπράξουν από αυτήν την κατάθεση.

Όσο καιρό εφαρμόζω τέτοιου είδους προγράμματα, μεγάλο μέρος των ατόμων που λαμβάνουν μέρος ανήκουν στην κατηγορία εκείνων που ασχολούνται με την εκπαιδευτική διαδικασία, δηλαδή νηπιαγωγοί, δάσκαλοι, καθηγητές διαφόρων ειδικοτήτων και σπουδαστές παιδαγωγικών σχολών. Ένας παιδαγωγός, συμπράττοντας σε θεατρικά παιχνίδια και ασκήσεις, διευρύνει τους κώδικες επικοινωνίας του ώστε να προσλαμβάνει με περισσότερη ευαισθησία τις αντιδράσεις των μαθητών του, να μεταφέρει με μεγαλύτερη ευελιξία και ευρηματικότητα τα μηνύματά του και παράλληλα να εντοπίζει τις εκφραστικές του αδυναμίες και δεξιότητες για την εκπλήρωση των στόχων του.

Μια άλλη κατηγορία είναι αυτή των ατόμων που έχουν επιθυμία, ίσως και απωθημένο, να λάβουν μέρος σε θεατρικές δραστηριότητες για να βιώσουν ενσυνείδητα τη δημιουργική μεταφορά από έναν πραγματικό κόσμο σε ένα φανταστικό και για να παίξουν με κέφι το παιχνίδι των ρόλων. Είναι άνθρωποι που, συμπληρώνοντας ένα κύκλο ζωής, εκπληρώνουν ένα παλιό τους όνειρο –να ασχοληθούν με το θεατρικό γεγονός– που το περιβάλλον και οι συνθήκες δεν τους επέτρεψαν να πραγματοποιήσουν σε νεότερη ηλικία. Άτομα που για ποικίλους λόγους πέρασαν μια περίοδο περιορισμένης κινητικότητας και σωματικής εκφραστικότητας και προσδοκούν από τη συμμετοχή τους σε μια τέτοια ενασχόληση ότι θα χαλαρώσουν θα λυθούν σωματικά και κατ' επέκταση και ψυχικά. Ακόμα, άτομα με νοητική υστέρηση τα οποία με μοχλό την κίνηση ενεργοποιούν και άλλες πλευρές του εαυτού τους.

Είναι ακόμα άτομα τα οποία, με προτροπή των συμβούλων τους σε θέματα ψυχικής υγείας, παρακολουθούν θεατρικές δημιουργικές δραστηριότητες (παράλληλα με όποια άλλη αγωγή ακολουθούν), για να κοινωνικοποιηθούν και να απελευθερώσουν τη φαντασία τους. Επίσης άτομα που ασχολούνται με

το μάρκετινγκ και μέσω αυτής της διαδικασίας προσεγγίζουν τη γλώσσα του σώματος. Και τέλος καλλιτέχνες του χορού και του θεάτρου με κατακτημένη τεχνική κατάρτιση και καλλιτεχνικές επιδόσεις, οι οποίοι ασχολούμενοι με τέτοιες δραστηριότητες επιδιώκουν να ξαναβρούν τις πηγές τους και να επαναφορτιστούν απ' αυτές.

Όταν ανακαλύψουμε τους μηχανισμούς του ιδιότυπου αυτού παιχνιδιού και συνειδητά σταθεροποιήσουμε τους κώδικες και τους κανόνες του, μεταφέρουμε όλο αυτό το οργανωμένο σύστημα σε παράλληλους δημιουργικούς χώρους, με γόνιμα αποτελέσματα. Μπορούμε να δανεισθούμε τη γνώση που αποκομίσαμε από τη συμμετοχή μας σε μια τέτοιου είδους δραστηριότητα στο δημιουργικό γράψιμο, στη μουσική σύνθεση, στη ζωγραφική, στον χορό ακόμα και στο θέατρο το ίδιο. Επίσης και στην ερμηνεία και πρόσληψη των έργων τέχνης, τόσο στο επίπεδο της μορφής όσο και του περιεχομένου τους. Οι περισσότερες εφαρμογές που αξιοποιούν τη θεατρική δράση ως μέσο έχουν τα ίδια ζητούμενα (καλλιέργεια, αυτεπίγνωση, αυτοέκφραση), διαφοροποιούνται όμως στη συγκρότηση του υλικού τους αλλά και στις επιμέρους ασκήσεις και παιχνίδια. Η ιδιαίτερη ταυτότητα αυτών των θεατρικών παιχνιδιών καθορίζεται από την προσωπικότητα και τις ικανότητες-χαρακτηριστικά του εμπυχωτή δασκάλου-οργανωτή. Έτσι, καμία δραστηριότητα δεν είναι ίδια με κάποια άλλη ακόμα και στην περίπτωση που και ο εμπυχωτής και οι συμμετέχοντες παραμένουν οι ίδιοι. Οι συνθήκες που προσδιορίζουν τις αφετηρίες και την εξέλιξη ενός θεατρικού παιχνιδιού μπορούν να αλλάξουν από τη μια στιγμή στην άλλη και εναπόκειται στην αυτοσχεδιαστική ευελιξία του οργανωτή να οδηγήσει σε θετικές κατευθύνσεις δράση και δράστες. Εκείνο που πραγματικά με απασχολεί κατά τη διάρκεια μιας τέτοιας εκδήλωσης είναι τα συγκεκριμένα στάδια που θα περάσει ο συμμετέχων για να φτάσει στη δημιουργική έξοδο-έκφραση του εαυτού του.

Η θεατρική πρακτική με όλα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της αποτέλεσε εκπαιδευτικό εργαλείο σε χώρες της Ευρώπης, εφαρμοζόμενη τόσο κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος όσο και σε παράλληλες μαθησιακές δράσεις, σε μουσεία και σε άλλους χώρους πολιτιστικών και κοινωνικών εξορ-

μήσεων. Η κίνηση, η σωματική δυναμική και έκφραση προβληματίσε πολλούς ερευνητές-δασκάλους της θεατρικής πράξης, οι οποίοι αφιέρωσαν τη ζωή και το έργο τους στη μελέτη και στην πολύπλευρη αξιοποίησή της. Σήμερα είναι ευδιάκριτες οι σχολές και οι καλλιτεχνικές τάσεις που επικρατούν στον χώρο της κίνησης και ενδιαφέρουσες οι προτάσεις που τις χαρακτηρίζουν.

Οι Ετιέν Ντεκρού, Μποάλ, Λεκόκ, Γκροτόφσι, Πίτερ Μπρούκ έχουν καταθέσει σημαντικότητες εργασίες στον χώρο του θεάτρου και της κίνησης. Θα πρόσθετα τον λιγότερο γνωστό αλλά πλησιέστερο στην προβληματική αυτού του κειμένου Κλαϊβ Μπάρκερ, του οποίου το βιβλίο *Theater games* αποτελεί χρήσιμο οδηγό σε όσους ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη θεατρική πρακτική σε οποιαδήποτε εκδοχή της – σκηνική, διδακτική, ψυχοθεραπευτική. Αυτή η πολυμέρεια του έργου του καθρεφτίζει και τη σφαιρική σχέση που είχε και ελπίζω να έχει με το θέατρο (ηθοποιός, δάσκαλος, σκηνοθέτης και εκδότης θεατρικού περιοδικού).

Τον τελευταίο καιρό εμφανίζεται ο όρος «σωματικό θέατρο» (Physical theater) που αν και δεν είναι απολύτως δόκιμος δηλώνει την εργασία πολλών σημαντικών συγκροτημάτων που προσεγγίζουν το θέατρο και τις λειτουργίες του με το σώμα και την κίνηση, θέσεις που πιστεύουμε ότι θίγει και η ομιλία μας.

Μια ερευνήτρια του είδους, η Ντάιφνα Κάλλερι, έγραψε μια μελέτη στην οποία καταχωρεί τις βασικές αξίες και προδιαγραφές όσων επιθυμούν να χαρακτηρίζουν τις επιδόσεις τους με τον όρο σωματικό θέατρο:

1. Το θέατρο αυτό δίνει έμφαση στον ηθοποιό/δημιουργό παρά στον ηθοποιό μόνο εκτελεστή.
2. Οι διαδικασίες δημιουργίας του είναι ομαδικές
3. Το πρωταρχικό του μέσο είναι το σώμα και η κίνηση
4. Η σχέση του θεατή και της σκηνής είναι ανοιχτή
5. Η ζωντάνια είναι το βασικό χαρακτηριστικό του

Κλείνοντας, θα επαναλάβω αυτό που ανάφερα ήδη στο εισαγωγικό μου κείμενο: «Ο συμμετέχων σε θεατρικές δραστηριότητες είτε αυτές στοχεύουν σε ένα καλλιτεχνικό αποτέλεσμα είτε σε ψυχοσωματική καλλιέργεια και έκφραση,

θα υποτάξει τις λειτουργίες του μέσα στο πλαίσιο ενός αφαιρετικού παιχνιδιού και θα εκτεθεί στην πειθαρχία μιας τεχνικής κατάστασης». Και συμπληρώνω τώρα: για να δημιουργήσει έναν αόρατο κόσμο σε μια ορατή παρουσία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Α΄ Αυτοτελή έργα

Άλκκσις, *Το Βιβλίο της Δραματοποίησης*, Άλκκσις, Αθήνα 1989.

Barker C., *Theater Games*, Methuen, London 1977.

Boal A., *Jeux pour Acteurs et Non-Acteurs*, Francois Maspero, Paris 1978.

Γιάνναρης Γ., *Θεατρική Αγωγή και Παιχνίδι*, Γρηγόρης, Αθήνα 1995.

Γραμματάς Θ., *Fantasyland*, Τυπωθήτω, Αθήνα 1996.

Callery D., *Through the Body*, Nick Hern Books, London 2001.

Johnstone K., *Impro*, Methuen, London 1992.

Κουρετζής Λ., *Το Θεατρικό Παιχνίδι*, Καστανιώτης, Αθήνα 1991.

Lamb W. and Watson E., *Body Code*, Princeton, New Jersey 1979.

Lecoq J., *The Moving Body*, Methuen, London 2000.

Morisson H., *Acting Skills*, A & C Black, London 2003.

McGregor L. and Tate M., Robinson K., *Learning Through Drama*, Heinemann Educational, Oxford 1977.

Παπαδάκη-Μιχαηλίδη Ε., *Η Σιωπηλή γλώσσα των συναισθημάτων*, Gutenberg, Αθήνα 1987.

Wethered A.G., *Movement and Drama in Therapy*, Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia 1993.

Β΄ Άρθρα

Άλκκσις, «Όρχησις η Άγουσα Οδός», *Διαβάζω* 214 (26.4.1989), σελ. 60-62.

—, «Το Αυτοσχέδιο Θέατρο. Δραματοποίηση στο Νηπιαγωγείο», στον τόμο της Κουτσουβάνου *Μορφές και Τρόποι Εργασίας στο Νηπιαγωγείο*, Εκδόσεις «Οδυσσέας», Αθήνα 1990, σελ. 155-156.

–, «Δραματοποίηση: Τρόπος Ζωής στο Σχολείο», *Ψυχολογικό Σχήμα 4* (Ιανουάριος 1991), σελ. 64-66.

Γαλάντης Γ., «Η Θεατρική Άσκηση. Κώδικας Αποκρυπτογράφησης του Παιδικού Βιώματος», *Διαβάζω 214* (26.4.1989), σελ. 72-74.

–, «Τα Θεατρικά Παιγνίδια. Η Δυνατότητα της Συνολικής Αυτοέκφρασης», *Διαβάζω 236* (4.4.1990), σελ. 56-58.

–, «Παιχνίδι και Δράμα. Εφαρμογές και Εκδοχές της Σύζευξης», *Επιθεώρηση Παιδικής Λογοτεχνίας*, τόμ. 6 (1991), σελ. 163-169.

Γραμματᾶς Θ., «Παιδικό Θέατρο. Για μια Οριοθέτηση του Ζητούμενου», στον τόμο *Δοκίμια Θεατρολογίας*, Εκδόσεις «Επικαιρότητα», Αθήνα 1990, σελ. 96-116.

–, «Διαδικασία Σύνταξης-Διαδικασία Σύμβασης, 'Διαλεκτική' της Θεατρικής Επικοινωνίας», *Διαβάζω 234* (7.3.1990), σελ. 57-62.

Κουρετζής Λ., «Το Θεατρικό Παιχνίδι στο Νηπιαγωγείο και στο Δημοτικό», *Διαδρομές 4* (1986), σελ. 306-311.

–, «Το Θεατρικό Παιχνίδι» (Κάποιες Παιδαγωγικές και Θεατρολογικές Προσεγγίσεις), *Διαβάζω 214* (26.4.1989), σελ. 63-68.

–, «Το Θεατρικό Παιχνίδι. Διάσταση της Αγωγής Μέσα από το Θέατρο», *Επιθεώρηση Παιδικής Λογοτεχνίας*, τόμ. 6 (1991), σελ. 170-179.

Κρανιδιώτης Π., «Η Γλώσσα της Παντομίμας. Από Αφορμή μια Παράσταση της Θεατρικής Ομάδας 'Χορίκιος'», *Επιχειρήματα II* (Οκτώβρης 1989), σελ. 64-67.

Χρυσάφη Μ., «Δραματικό Παιγνίδι ή Έκφραση;», *Ανοιχτό Σχολείο 18* (Μάιος-Ιούνιος 1988), σελ. 19 και 27.

Χωρεάνθης Κ., «Η Συμβατικότητα των Σχολικών Παραστάσεων», *Διαβάζω 214* (26.4.1989), σελ. 23-27.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Κείμενα των:

Ντόρας Ψαλτοπούλου

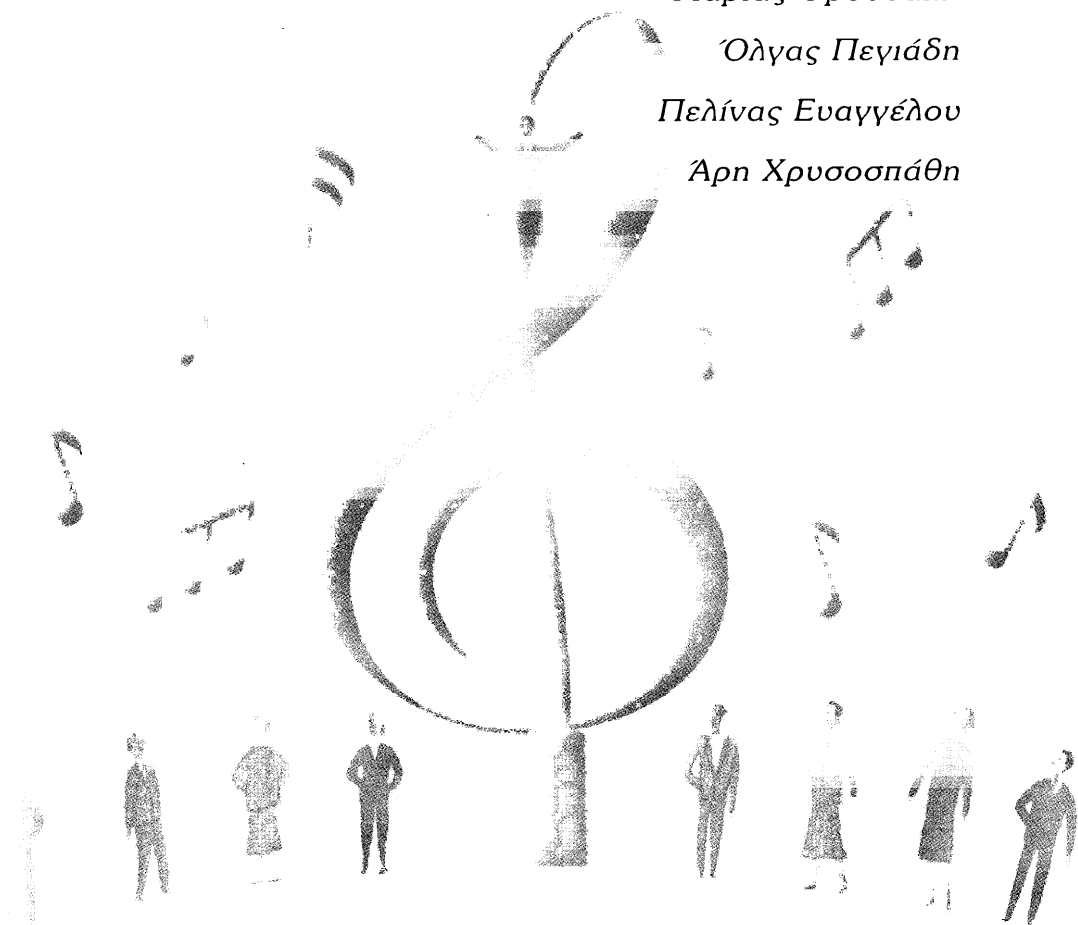
Άννας Böhmig

Μαρίας Φρουδάκη

Όλγας Πεγιάδη

Πελίνας Ευαγγέλου

Άρη Χρυσοσπάθη



Μουσικοθεραπεία

Ντόρα Ψαλτοπούλου

*Μουσικοθεραπεύτρια MA-CMT
Master of Arts, New York University*

Ενα τσιγγάνικο ρητό λέει ότι «όποιος πόνο έχει, μιλιά δεν έχει». Κι ένας Κινέζος ποιητής θα πει ότι «χτυπάμε την πόρτα της σιωπής, για να απαντήσει η μουσική». Η μουσική στη μουσικοθεραπεία δίνει «φωνή» σ' αυτό που δεν έχει ακουστεί και ενώνει τις εσωτερικές και εξωτερικές διαφωνίες σε μια αρμονία που οδηγεί στη συμφωνία της ψυχοσωματικής ισορροπίας.

ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ, ΧΡΗΣΙΜΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η μουσική είναι μια ουσιαστικά συναισθηματική εμπειρία που μπορεί να συνοδεύσει τον άνθρωπο σε όλες τις εκδηλώσεις της ζωής του, να καθρεφτίσει όλες τις ψυχοσωματικές του καταστάσεις και να τον οδηγήσει ακόμη και σε βαθύτερες και ιδιαίτερα προσωπικές συγκινήσεις. Είναι γεγονός –και όλοι το έχουμε νιώσει κάποια στιγμή στη ζωή μας– ότι η ακρόαση μουσικής, όπως και ο χορός, βοηθούν στην έκκριση των λεγόμενων «ορμονών της ευτυχίας».

Έχει αποδειχτεί επιστημονικά η ιδιαίτερως σημαντική επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο μέσα από το ακουστικό νεύρο που καταλήγει στον μέσο εγκέφαλο και δρα στο συγκινησιακό πεδίο του ανθρώπου. Έτσι χρησιμοποιείται η μουσική και στην Ιατρική, προκειμένου να ρυθμίσει την αρτηριακή πίεση και την κυκλοφορία του αίματος, να συμβάλει στη μείωση των φαρμάκων, να χαλαρώσει το μυϊκό και νευρικό σύστημα και να επισπεύσει την ανάρρωση.

Αυτή είναι η θεραπευτική ιδιότητα της μουσικής, η οποία όμως υπόσχεται μόνο πρόσκαιρες αλλαγές στην ψυχοσωματική κατάσταση του ανθρώπου κι όχι καθολικές ούτε ουσιαστικές.

Για να γίνει ουσιαστική θεραπεία με μακροπρόθεσμες αλλαγές και βαθιά μεταμορφωτική επίδραση στον άνθρωπο χρειάζεται η μουσικοθεραπεία, όπου βασική προϋπόθεση είναι η δημιουργία μουσικοθεραπευτικής σχέσης με έναν εξειδικευμένο και μόνο μουσικοθεραπευτή και σε συγκεκριμένο επιστημονικό πλαίσιο.

Η μουσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που ασχολείται με την επίδραση της μουσικής στον εγκέφαλο και το σώμα του ανθρώπου, αλλά κυρίως βασίζεται στη διαπροσωπική σχέση και δανείζεται τεχνικές και μεθόδους από την κλινική ψυχολογία.

Είναι απαραίτητη η ολοκληρωμένη εκπαίδευση του μουσικοθεραπευτή, ώστε να είναι σε θέση να χρησιμοποιεί το ασυνείδητο υλικό που προκύπτει.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΙΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΜΟΡΦΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ;

Ξεκινάμε από το δεδομένο ότι η ικανότητα για δημιουργία είναι έμφυτη σε όλους τους ανθρώπους και ο άνθρωπος είναι μουσικός (music child – «παιδί - μουσικός» όπως λένε οι P. Nordoff-C. Robbins). Αναγκαία συνθήκη είναι η σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στον μουσικοθεραπευτή και τον ενδιαφερόμενο, η οποία επιτυγχάνεται με ιδιαίτερη χρήση της μουσικής. Ο πελάτης γίνεται ενεργητικός σύντροφος στη θεραπεία, γι' αυτό και δεν του ταιριάζει ο όρος «θεραπευόμενος» που έχει παθητική έννοια.

Ο θεραπευτής ακούει τη μουσική του ανθρώπου, δηλαδή την αναπνοή του, τη χροιά της φωνής του, τον ρυθμό των κινήσεών του και την αντανάκλασσή του ως σε πολυφωνικό όργανο, δημιουργώντας έτσι μια οικεία ατμόσφαιρα. Ρυθμικά και μελωδικά μοτίβα, μουσικά διαστήματα, συγχορδίες, χροιά, δυναμική κ.λπ. καθρεφτίζουν με ιδιαίτερη ακρίβεια και την παραμικρή διάσταση στη σχέση με τον εαυτό μας ή και με άλλους. Στην Ινδία, για παράδειγμα, ακούγεται στο διάστημα της τετάρτης καθαρής η σχέση μητέρας-παιδιού. Δεν είναι λοιπόν τυχαίο ίσως ότι τα διαστήματα αυτά αποτελούν κυρίαρχο σημείο αναφοράς στα περισσότερα νανουρίσματα του κόσμου.

Σε αντίστοιχες έρευνες (R. Steiner) για την ανθρώπινη φύση των στοιχείων της μουσικής βασίζει ο μουσικοθεραπευτής τον μουσικό-κλινικό αυτοσχεδιασμό. Η μουσική δηλαδή λειτουργεί ως σύμβολο της σχέσης του ανθρώπου με τον εαυτό του, αλλά και της σχέσης του με τον μουσικοθεραπευτή.

Η πρώτη μουσικοθεραπευτική σχέση του κάθε ανθρώπου (όχι φυσικά με την έννοια της κλινικής προσέγγισης) είναι η επικοινωνιακή σχέση της μητέρας-βρέφους. Ο μουσικοθεραπευτής πολλές φορές χρειάζεται να απεικονίσει νηπιακά μια παρόμοια διάσταση μη λεκτικής επικοινωνίας. Είναι ειδικά εκπαιδευμένος στο να ακούει το «παιδί-μουσικό» ("music child", P. Nordoff-C. Robbins) στον άνθρωπο και να συνθέτει την ανάλογη νηπιακή εικόνα στη μοναδικότητα της στιγμής. Ο άνθρωπος μοιάζει με μουσικό όργανο (L. Sokolof) με τη μοναδική μουσική του ταυτότητα, η οποία εναρμονίζεται ανάλογα με τις συνθήκες. Η αναπνοή, οι σφυγμοί της καρδιάς, η χροιά, η τοποθέτηση και ένταση της φωνής και των κινήσεων καθώς και οι ήχοι των σκέψεων και των συναισθημάτων συνθέτουν αυτή τη μουσική ταυτότητα του ανθρώπου, προσφέροντας έτσι υλικό στον θεραπευτή για το μουσικό «θέμα» του κλινικού αυτοσχεδιασμού.

Ο πελάτης ακούει την οικεία σε αυτόν νηπιακή εικόνα που δημιουργεί ο μουσικοθεραπευτής, αισθάνεται ότι ένας άνθρωπος τον νιώθει, τον καταλαβαίνει και μπορεί να συνυπάρξει στο δικό του «θέμα», με αποτέλεσμα να εμπλέκεται στη θεραπευτική σχέση χίζοντας εμπιστοσύνη. «Α! Εσύ δε μου λες τι να κάνω.....Εδώ, κάνω εγώ αυτό που θέλω... επιτέλους!» αναφώνησε με ενθουσιασμό ένα παιδί με δυσλεξία.

Η θεραπευτική πορεία εξελίσσεται με τις κατάλληλες παρεμβάσεις του μουσικοθεραπευτή παίρνοντας διάφορες μορφές, όπως «παραλλαγές στο ίδιο θέμα», ανάπτυξη του «θέματος» με τη μορφή σονάτας ή ρόντο κ.ά. Ενόςω ο ασθενής νιώθει άνετα να βιώνει τη συναισθηματική του κατάσταση της στιγμής με αποδοχή από τον μουσικοθεραπευτή, το συναίσθημά του μεταβάλλεται και εξελίσσεται. Ο μουσικοθεραπευτής καλείται να κάνει συγκεκριμένες επιλογές θεραπευτικών παρεμβάσεων άμεσα και χωρίς καθυστέρηση. Είναι απαραίτητο να «πιάνει» τη στιγμή!

Ο Keith Jarret λέει χαρακτηριστικά για τον μουσικό αυτοσχεδιασμό στη τζαζ: «Όχι μόνο δεν μπορούμε να μπούμε στο ίδιο νερό όταν μπαίνουμε δυο φορές στο ποτάμι, αλλά κι εμείς δεν είμαστε οι ίδιοι εφόσον έχουμε μπει μια πρώτη φορά». Μιλώντας βέβαια για κλινικό αυτοσχεδιασμό, δεν εννοείται ο αυτοσχεδιασμός τζαζ ή οποιαδήποτε άλλη μορφή γνωστών τρόπων αυτοσχεδιασμού, γιατί σε αυτές τις περιπτώσεις η σύνδεση και η επικοινωνία γίνεται στη μουσική και με μουσική σκέψη. Στον κλινικό αυτοσχεδιασμό ο μουσικοθεραπευτής απελευθερώνεται από τις νόρμες της μουσικής σκέψης και χρησιμοποιεί τα μουσικά στοιχεία έτσι ώστε να συνδεθεί και να επικοινωνήσει με το «είναι» του ανθρώπου κι έτσι να διευκολύνει τη διαδικασία για αλλαγή.

Είναι γνωστό ότι με τη μουσική έχουμε άμεση πρόσβαση στο ασυνείδητο καθώς και αισθητή διευκόλυνση στη χαλάρωση των αντιστάσεων, ενώ χωρίς τη μουσική η θεραπευτική διαδικασία βιώνεται ως ιδιαίτερα απειλητική. Πρόκειται δηλαδή για μια θεραπεία η οποία δεν έχει σκοπό να «φυσιολογικοποιήσει» τον άνθρωπο βγάζοντάς τον έξω από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται και «κουρντίζοντάς» τον έτσι ώστε να προσαρμοστεί στα κοινά πρότυπα ζωής. Ο ασθενής γίνεται ενεργητικός σύντροφος του θεραπευτή (γι' αυτό και η παθητική έννοια του όρου «θεραπευόμενος» δεν ισχύει). Συνεργάζεται με τον μουσικοθεραπευτή και δημιουργούν μαζί τη θεραπεία.

Εφόσον η μουσικοθεραπεία φροντίζει ουσιαστικά την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης του ανθρώπου, μπορεί να καλύψει κάθε άνθρωπο σε οποιαδήποτε ψυχοσωματική κατάσταση.

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ;

Η εκπαίδευση του μουσικοθεραπευτή περιλαμβάνει κατά βάση μαθήματα κλινικής ψυχολογίας και εξειδίκευση σε τουλάχιστον μία ψυχοθεραπευτική προσέγγιση. Επίσης απαιτούνται μαθήματα κλινικού μουσικού αυτοσχεδιασμού και γενικότερα στην εξειδικευμένη χρήση της μουσικής, μουσικοθεραπευτικές ομάδες με εκπαιδευτικό-θεραπευτικό στόχο, πρακτική εξάσκηση και εποπτεία από εξειδικευμένους μουσικοθεραπευτές από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Παρέχεται η δυνατότητα παρακολούθησης τριετούς Μεταπτυχιακού Προγράμματος Εκπαίδευσης για τη Μουσικοθεραπεία. Πρόκειται για πρόγραμμα εκπαίδευσης οργανωμένο σύμφωνα με τα πρότυπα του αντίστοιχου Μεταπτυχιακού Προγράμματος Μουσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου New York University (NYU). Το πρόγραμμα, το οποίο λειτουργεί στην Αθήνα αλλά και στη Θεσσαλονίκη, απευθύνεται σε πτυχιούχους ή σπουδαστές Ανωτέρας, Ανωτάτης εκπαίδευσης και Ωδείων, καθώς επίσης σε ψυχολόγους, θεραπευτές και εκπαιδευτικούς με γνώσεις μουσικής. Το πρόγραμμα αναγνωρίζεται επίσης και από αγγλικά πανεπιστήμια. Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση των δύο πρώτων χρόνων σπουδών στην Ελλάδα, παρέχεται η δυνατότητα για συνέχιση σπουδών στο NYU και σε αγγλικά πανεπιστήμια με σκοπό την απόκτηση Master.

Ομαδική μουσικοθεραπεία με ενήλικες

Anna Böhmig

Μουσικοθεραπεύτρια

Στη μουσικοθεραπεία χρησιμοποιούμε τη μουσική με τρόπους διαφορετικούς από αυτούς που εφαρμόζουμε στον καλλιτεχνικό και παιδαγωγικό τομέα. Δεν την κοιτάμε συνήθως από μια αισθητική, ιστορική, αναλυτική ή στυλιστική όψη, αλλά μας ενδιαφέρει κυρίως η μουσική επικοινωνία ως εξελικτική πορεία του ατόμου και η συναισθηματική αξία της μουσικής. Στη βάση της μουσικοθεραπείας βρίσκεται η συγγένεια της μουσικής με την ανθρώπινη ψυχή. Ο ελεύθερος μουσικός αυτοσχεδιασμός παίζει σημαντικό ρόλο σε αυτή τη συναλλαγή με τον εαυτό μας και τους άλλους.

Τα βασικά χαρακτηριστικά μιας ομάδας μουσικοθεραπείας είναι τα εξής:

- α) Τα μέλη χρησιμοποιούν ποικιλία οργάνων (κρουστά, πνευστά, έγχορδα), τα οποία δεν απαιτούν ειδική τεχνική για να παιχτούν. Η επιλογή γίνεται ελεύθερα, δοκιμάζοντας.
- β) Πρόκειται για ανταλλαγές μέσω ήχων, για επικοινωνία μέσω μουσικής:
 - ο καθένας με τον εαυτό του
 - το άτομο με την ομάδα
 - τα άτομα μεταξύ τους

- γ) Όλα τα μέλη παίζουν μαζί, ο καθένας με τον τρόπο του. Παρ' όλα αυτά το κοινό αποτέλεσμα έχει νόημα. Δεν δημιουργείται αυτό το ακατανόητο χάος όπως γίνεται όταν μιλάνε όλοι μαζί.
- δ) Το κάθε μουσικό μοτίβο, η κάθε φράση μπορεί αμέσως να επηρεάσει τα άλλα μέλη και έχει άμεση επίδραση στην εξέλιξη ή στη φύση του μουσικού αυτοσχεδιασμού.
- ε) Η διαδικασία του μουσικού αυτοσχεδιασμού δίνει τη δυνατότητα στα μέλη να συνδεθούν, να μπορεί ταυτόχρονα ο καθένας να εκφραστεί διαφορετικά και προσωπικά.
- στ) Αυτό το εξερευνητικό ταξίδι αυτογνωσίας γίνεται συλλογικά, απ' όλα τα μέλη της ομάδας. Επεξεργάζονται με μουσικό ή λεκτικό τρόπο θέματα όπως: εμπιστοσύνη, προσωπική εξέλιξη, απόρριψη, δυναμική ομάδας, ρόλοι, εξουσία και άλλα, τα οποία είναι οι βάσεις των σχέσεων και τις ορίζουν.
- ζ) Η μουσική δημιουργία είναι ένα εξαιρετικό κίνητρο για ζωή και φέρνει αισθητική ικανοποίηση.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Το βίντεο δείχνει μια ομάδα έξι ατόμων διαφορετικής ηλικίας (23-55 χρόνων, όχι μουσικοί), τα οποία συναντήθηκαν σε χώρο με πολλά μουσικά όργανα ανταποκρινόμενα στην πρόσκληση-πρόκληση να παίξουν μουσική μαζί και ό,τι προκύψει ...

Έγινε δηλαδή μια δοκιμή για έναν τρόπο συνεύρεσης και σύνδεσης μέσα στο πλαίσιο της μουσικής ως μη λεκτικό και δημιουργικό μέσον.

Η εξέλιξη του αυτοσχεδιασμού προέκυψε φυσιολογικά, χωρίς διακοπές ή επεμβάσεις. Όλοι δίνουν κάτι στο συνολικό αποτέλεσμα χωρίς αυτό να είναι προδιαγεγραμμένο, στην αρχή μοιάζει μ' ένα δειλό ψάξιμο.

Η ομάδα προσφέρει προστασία. Το εσωτερικό παιδί εκφράζεται. Μια παλινδρόμηση:

Ο ενήλικας πηγαίνει το παιδί που έχει μέσα του βόλτα.

Μέσα από τον αρχικό ακαθόριστο πειραματισμό ξυπνάει μια ανάγκη για κάτι πιο συγκεκριμένο: μια μελωδία προκύπτει.

Η εξερεύνηση γίνεται όλο και πιο εσωτερική. Σταδιακά στρέφονται προς το «μέσα» τους, ακούν τι βγαίνει από κει. Ο καθένας επικοινωνεί με τον εσωτερικό του κόσμο, εκφράζει το δικό του είναι. Ταυτόχρονα βρίσκονται όλοι μαζί, σε ένα κοινό τόπο, σε μια συνύπαρξη. Εκφράζοντας ο καθένας την ανάγκη του διαφορετικά, βγαίνει ένα κοινό αποτέλεσμα.

Δημιουργούν έναν κοινό ρυθμό: μια ανάγκη ένωσης.

Η ομάδα στηρίζει το άτομο – το άτομο δίνει και δημιουργεί στην ομάδα.

Μια πρώτη μορφή επικοινωνίας μεταξύ τους.

Και η παύση είναι μουσική και συμμετοχή.

Η μουσικοθεραπευτική προσέγγιση P. Nordoff - C. Robbins στον χώρο του νοσοκομείου

Μαρία Φρουδάκη

Μουσικοθεραπεύτρια, MMT N-R

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο Paul Nordoff, δημοφιλής πιανίστας και συνθέτης στην Αμερική τη δεκαετία του '50 και ο Clive Robbins, Βρετανός δάσκαλος στην ειδική αγωγή, συναντήθηκαν το 1959 σε κάποια ανθρωποσοφική κοινότητα, όπου και ξεκίνησαν τη συνεργασία τους. Εργάστηκαν επί σειρά ετών με παιδιά με ειδικές ανάγκες και θεωρούνται πρωτοπόροι στον χώρο της μουσικοθεραπείας. Πάνω στην έρευνα και την ανάλυση του κλινικού υλικού που συγκέντρωσαν κατά τη διάρκεια της δεκαεπτάχρονης συνεργασίας τους, δομήθηκε μια μουσικοθεραπευτική προσέγγιση, η οποία ονομάστηκε Δημιουργική Μουσική Θεραπεία (Nordoff and Robbins, 1977).

Η Δημιουργική Μουσική Θεραπεία είναι μια προσέγγιση *εμπειρική* (Αίγινα, 1998) που βασίστηκε στο πώς τελικά λειτούργησε θεραπευτικά η μουσική στην πράξη. Η θεωρία της είναι επηρεασμένη από βασικές αρχές της ανθρωποσοφίας, της ανθρωπιστικής ψυχολογίας, της φυσιολογίας και της μουσικολογίας.

Οι συνεδρίες είναι *βιωματικές* και οργανώνονται σε ειδικό χώρο εξοπλισμένο με μουσικά όργανα (πίانو, κιθάρα, ποικιλία κρουστών και μελωδικών μουσικών οργάνων). Ο θεραπευόμενος συμμετέχει ενεργά στη μουσική δημιουργία, χωρίς όμως να προαπατείται μουσική παιδεία. Αντίθετα ο μουσικοθεραπευτής είναι έμπειρος μουσικός.

Θεωρείται *μουσικοκεντρική* προσέγγιση (Ansdell, 1995) διότι η θεραπεία έρχεται ως αποτέλεσμα της μουσικής σχέσης που αναπτύσσεται μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου. Υποστηρίζεται πως η βελτίωση της έκφρασης και της ποιότητας του μουσικού διαλόγου μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου γενικεύεται και σε άλλα επίπεδα της καθημερινής ζωής (Nordoff and Robbins, 1977; Ansdell, 1995).

Η προσέγγιση Nordoff-Robbins εντάσσεται στα *αυτοσχεδιαστικά* μοντέλα μουσικοθεραπείας (Bruscia, 1987), όπου ο κλινικός μουσικός αυτοσχεδιασμός χρησιμοποιείται ως βασική τεχνική για να αναπτυχθεί ο μουσικός διάλογος (Pavlicevic, 1991).

Ο μουσικοθεραπευτής είναι μέλος της διεπιστημονικής ομάδας στους χώρους όπου εργάζεται (Procter, 2001). Μέσα από τη συνεργασία της ομάδας επιτυγχάνεται μια ολιστική αντιμετώπιση των προβλημάτων του ασθενή, ενώ παράλληλα διαμορφώνονται κοινοί στόχοι και υπάρχει μια πλευρική αξιολόγηση της θεραπευτικής πορείας.

Οι συνεδρίες, ομαδικές ή ατομικές, γίνονται μία φορά την εβδομάδα και διαρκούν 30-50 λεπτά. Ηχογραφούνται από τον μουσικοθεραπευτή ώστε να μπορέσει να αξιολογήσει την εργασία του. Θεωρούνται όμως εξίσου απόρρητο υλικό όπως οι ιατρικοί φάκελοι.

ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ

Από τα τέλη της δεκαετίας του '70, η έννοια της ποιότητας ζωής αποκτά αυξανόμενο ενδιαφέρον και σημασία στον τρόπο που αντιμετωπίζονται οι χρόνιες ασθένειες (Ford and Lewin, 1996). Παρατηρείται πως η μουσικοθεραπεία

βοηθάει με μοναδικό τρόπο σε θέματα ποιότητας ζωής (Aigen, 1991; Aldridge, 1996; Lee, 1995).

Η μουσικοθεραπεία εντάσσεται στο γενικότερο πρόγραμμα ενός νοσοκομείου με σκοπό να βοηθήσει τη στήριξη των συναισθηματικών-ψυχικών αναγκών των ασθενών. Εφαρμόζεται ως συμπληρωματική –κι όχι εναλλακτική– θεραπευτική προσέγγιση, η οποία προσφέρει δυνατότητες έκφρασης και επικοινωνίας σε μη λεκτικό επίπεδο. Διαφέρει από άλλες θεραπευτικές παρεμβάσεις διότι εστιάζει στο τι μπορεί να κάνει ο ασθενής κι όχι στην παθολογία του (Ansdell, 1990) και προσφέρει ένα αισθητικό αποτέλεσμα – χωρίς να είναι αυτός ο στόχος (Aigen, 1998).

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΔΥΟ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ

Στα τριάντα του, μετά από αυτοκινητιστικό ατύχημα, ο D. βρίσκεται φυλακισμένος μέσα στο σώμα του με ελάχιστους κώδικες επικοινωνίας. Η βλάβη που έχει υποστεί στο αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου του επιτρέπει ελάχιστη κίνηση στη δεξιά πλευρά. Το κέντρο λόγου έχει επηρεαστεί και ο D. δεν μπορεί να αρθρώσει σωστά με αποτέλεσμα να παράγει ήχο, όχι όμως και λέξεις. Όταν ξεκινάει η μουσική, το τείχος της απομόνωσης γκρεμίζεται. Ο D. αρχίζει να τραγουδάει, αρθρώνοντας λέξεις ξεκάθαρα. Ο D. μέσω της μουσικής έχει βρει ένα κανάλι επικοινωνίας.

Παρόμοια φαινόμενα έχουν παρατηρηθεί με μεγάλη συχνότητα σε μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες. Σχετική έρευνα δείχνει ότι μέσω του μουσικού αυτοσχεδιασμού ασθενείς με σοβαρές εγκεφαλικές βλάβες παρουσιάζουν αυξημένη ικανότητα –γνωστική, λόγου και κίνησης–, ευεξία καθώς και διάθεση κοινωνικοποίησης και επικοινωνίας (Magee, 1998).

Ο Τ. έμεινε παράλυτος από τη μια πλευρά λόγω όγκου στον εγκέφαλο. Ζήτησε να με δει. Μου εξήγησε ότι ήθελε να τραγουδήσει, όχι όμως ένα συγκεκριμένο τραγούδι. Ήθελε απλώς να τραγουδήσει. Όταν ξεκίνησε η μουσική, η αντίδρασή του ήταν άμεση. Ξαπλωμένος στο κρεβάτι του, περιπριγυρι-

σμένος από ιατρικά μηχανήματα και τους ήχους τους, άρχισε να τραγουδάει και να φτιάχνει τις δικές του μελωδίες. Ο Τ. ξαναζούσε μέσα από τη μουσική που δημιουργούσε. Αντίθετα από τη στατική και ταπεινωτική καθημερινότητά του, όπου ήταν απόλυτα εξαρτημένος από τη φροντίδα των νοσηλευτών για όλες του τις ανάγκες, η φωνή του τον ταξίδευε σε νέες ελευθερίας και αξιοπρέπειας.

ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ

Δανείζομαι τα λόγια του Mario –ασθενή του AIDS– όπως καταγράφηκαν από τον μουσικοθεραπευτή του Nigel Hartley.

Το σώμα μου σβήνει μέρα με τη μέρα, πεθαίνει. Όταν όμως αυτοσχεδιάζουμε συγκεντρώνομαι στο «μέσα μου» το οποίο ζει... Αρχικά είμαστε χώρια. Αργότερα συμβαίνει κάτι το ιδιαίτερο. Γινόμαστε ένα, είμαστε ίσοι και σε ισορροπία. Τότε δεν υπάρχει αρρώστια, νιώθω απόλυτα υγιής. Για την ακρίβεια ποτέ άλλοτε δεν ένιωσα τόσο ζωντανός (Hartley, 2001).

Ένα ζεστό χαμόγελο, εφτά νότες που συνδυάζονται και πίστη στο ότι κάτι ξεχωριστό θα συμβεί μόλις αρχίσει η μουσική είναι τα μόνα εργαλεία της μουσικοθεραπείας. Ευθύνη του μουσικοθεραπευτή είναι να φέρνει τη μουσική στην καθημερινότητα των ανθρώπων που υποφέρουν, προσφέροντάς τους νέους τρόπους επικοινωνίας και έκφρασης. Κι αν διανύοντας το 2003 θέλουμε να μιλάμε για ποιότητα ζωής στον χώρο του νοσοκομείου και για συνολική φροντίδα των ασθενών ως ανθρώπων με σώμα, ψυχή και πνεύμα, τότε θα πρέπει να δεχτούμε πως η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση δεν είναι πολυτέλεια αλλά ανάγκη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Aigen K., "The voice of the forest: A conception of music for music therapy", *Music Therapy* 10 (1) (1991), σσ. 77-97.

Aigen K., *Paths of Development in Nordoff-Robbins Music Therapy*, Barcelona Publishers, Gilsum, 1998.

Aldridge D., *Music Therapy Research and Practice in Medicine*, Jessica Kingsley Publishers, Λονδίνο, 1996.

Ansdell G., "Limitations and potential: a report on a music therapy group for clients referred from a counselling service", *British Journal of Music Therapy* 4(1) (1990), 21-26.

Ansdell G., *Music for Life: Aspects of Creative Music Therapy with Adults*, Jessica Kingsley Publishers, London, 1995.

Bruscia K., *Improvisational Models in Music Therapy*, Charles C. Thomas Publishers, Springfield, 1987.

Ford G. and Lewin I., *Managing Terminal Illness*, Royal College of Physicians Publications, London, 1996.

Hartley N., "On a personal note: a music therapist's reflections on working with those who are living with a terminal illness", *Journal of Palliative Care* 17(3) (2001), 135-141.

Lee C., *Lonely Waters*, Sobell House, Oxford, 1995.

Magee W., "Singing my Life, Playing Myself", Investigating the Use of Familiar Pre-composed Music and Unfamiliar Improvised Music in Clinical Music Therapy with Individuals with Chronic Neurological Illness. Unpublished Doctoral Dissertation: University of Sheffield, 1998.

Nordoff P. and Robbins C., *Creative Music Therapy*, John Day, New York, 1977.

Pavlicevic M., *Music in Communication: Improvisation in music therapy*. Doctoral Thesis, Departments of Psychology and Music: University of Edinburgh, 1991.

Procter S., Empowering and Enabling: Improvisational music therapy in non-medical mental health provision. *Voices: A World Forum for Music Therapy* 1(2), 2001.

Διαφωνίες της φύσης, αρμονίες της ψυχής

Όλγα Πεγιάδη

*Εκπαιδευόμενη Μουσικοθεραπεύτρια,
Ειδικευόμενη Μουσικοπαιδαγωγός,
Καθηγήτρια Μουσικής και Πιάνου*

«**Ο**ι Πυθαγόρειοι, θέραπευαν το μεν σώμα με τη βοήθεια της ιατρικής, την δε ψυχή με τη βοήθεια της μουσικής» γράφει ο Πλούταρχος στα *«Περί Μουσικής»* και προσθέτει ότι: «Η μουσική για να δημιουργήσει αρμονία πρέπει να εξερευνήσει τη διαφωνία».

Την 1η Σεπτέμβρη του 1998, μετά από μια καθ' όλα φυσιολογική κύηση και με φυσιολογική διαδικασία τοκετού, ο Ηλίας αποχαιρέτησε την ασφάλεια της μήτρας και ήρθε να χαρίσει χαμόγελα ευτυχίας σε γονείς και συγγενείς. «Να σας ζήσει ο πρωτότοκος! Αποκτήσατε ένα υγιέστατο αγοράκι, 3.150 κιλά βάρος και 50 πόντους ύψος».

Όμως πίσω από τη φαινομενική αρμονία, καιροφυλακτούσε και αναπτυσσόταν μια διαφωνία που επί μήνες ξέφευγε από τα μάτια της επιστήμης. Λίγο μετά τη γέννησή του, η φύση –όπως «όλα εν σοφία εποίησεν»– δέχτηκε διψασμένη τα ευεργετικά πρωτοβρόχια. Στην κούνια όμως της νεόφερτης ζωούλας, ανεπαίσθητα και αθόρυβα, διάφανες σταγόνες σμιλεύουν το κουκούλι της

πίκρας που –άνοιξη πια– το μητρικό ένστικτο διαισθάνθηκε κι άρχισε να το ψηλαφίζει στα τυφλά.

Άνοιξη του '99, κι ενώ η φύση καλωσορίζει το φως και την αναγέννησή της, η επιστήμη –αφού έχει επανειλημμένα αμφισβητήσει τους μητρικούς φόβους– αποφασίζει να βάλει το βρέφος στο σκοτεινό τούνελ της μαγνητικής τομογραφίας, με σκοπό να ταξιδέψει στα άδυτα του εγκεφάλου του.

Η σκοτεινή διάγνωση σκοτείνιασε τον ανοιξιότικο ήλιο: μικροκεφαλία-μικροεγκεφαλία, με περίμετρο κεφαλής 31cm, εκεί που για 8 μήνες είχαν εμπιστευτεί το βιβλιάριο γέννησής του που ανέφερε 33cm περίμετρο. «Το κρανίο και ο εγκεφαλος μεγαλώνουν παράλληλα, παρ' όλα αυτά όμως δεν μπορούμε από τώρα να μιλήσουμε για νοτική καθυστέρηση» αποφάνθηκαν οι ειδικοί παιδονευρολόγοι και πρόσθεσαν: «Η μορφολογία του εγκεφάλου είναι φυσιολογική, δεν μπορούμε προς το παρόν να επέμβουμε, απλά περιμένουμε».

Ο Γολγοθάς της μόλις 9 μηνών ζωούλας άρχισε εκείνη την πασχαλιά του '99 και από τότε ακόμα συνεχίζει και θα συνεχίζει την οδυνηρή και αμφίβολη πορεία της μέσα στον ανεξερεύνητο λαβύρινθο όπου εν αγνοία όλων μπήκε κατά την περίοδο της κύησης. Μια κύηση που κρατά κρυμμένα τα μυστικά της, σε βαθμό τέτοιο ώστε μόνο να πιθανολογεί μπορεί η επιστημονική κοινότητα, λέγοντας: «Δεν υπάρχει σύνδρομο ή προωρότητα, έχει δυνατότητες, απλά περιμένουμε τις εντολές του εγκεφάλου».

Ο Ηλίας είναι 3 χρονών και 9 μηνών όταν τον συναντώ για πρώτη φορά. Το οικογενειακό περιβάλλον είναι επιφυλακτικό και δύσπιστο αλλά με ευγενικές και φιλικές διαθέσεις. Ο Ηλίας είναι κι αυτός κλεισμένος στον δικό του κόσμο, απόμακρος, επιφυλακτικός και πολύ χειριστικός. Παρόλο που είναι ένα παιδί μνημένο στις θεραπείες (Ε/Θ, Φ/Θ και Λ/Θ), για πολύ καιρό προβάλλει άμυνες και δεν αφήνει περιθώρια να τον προσεγγίσω. Αποφεύγει τη βλεμματική επαφή, μένει συνέχεια ξαπλωμένος, διαφαίνονται κάποιες κινητικές δυνατότητες που όμως τις χρησιμοποιεί επιλεκτικά, ακόμα χρησιμοποιεί ελάχιστα τη φωνή και τα χέρια του, σε συνδυασμό με νευρικά κι απρόβλεπτα τινάγματα των ποδιών.

Με τον καιρό αρχίζει σιγα-σιγά να κάθεται ενώ ταυτόχρονα αντιδρά στα λόγια και στις μελωδίες που ακούει. Έτσι, από την παθητική ακρόαση και την «τροφοδοσία», περνά σε πιο ενεργητικά στάδια που ολοένα εξελίσσονται.

Από τον Σεπτέμβριο του 2002, συστηματικά, 2 φορές την εβδομάδα, ταξιδεύουμε με τον τετράχρονο Ηλία σε άγνωστα και για τους δυό μας μονοπάτια, με μόνο οδηγό τις άπειρες δυνατότητες της μουσικής.

Τα απρόβλεπτα τινάγματα των ποδιών μεταλλάσσονται σε χαρά παραγωγής ήχων και ρυθμών στο τύμπανο, γεγονός που με ολόκληρο το σώμα του το εκφράζει, έστω και ξαπλωμένος, χρησιμοποιώντας και τη φωνή του τώρα πια. Παίζοντας στο αρμόνιο, άλλοτε ταυτόχρονα κι άλλοτε σε «ερώτηση-απάντηση», αρχίζει ν' ανταποκρίνεται στις μουσικές φράσεις και να συμμετέχει συνειδητά στη μουσική δημιουργία.

Με έναν ιδιόμορφο και μοναδικό τρόπο να κλαίει, ο Ηλίας άλλοτε ήθελε χειριστικά να επιβληθεί, άλλοτε να ξεσπάσει, άλλοτε να ξεφύγει, άλλοτε να προκαλέσει τη συμπόνια και την προσοχή μου, άλλοτε να αντιδράσει στο εκούσιο ξεκλείδωμα που του δημιουργούσαν τα μουσικά ερεθίσματα. Μέσα από τις αντιστάσεις του όμως, η μουσική, –όταν βρίσκει την τονικότητά του– μετατρέπει το κλάμμα σε τραγούδι και από μικρές χαραμάδες τρυπώνει στα νευρικά κύτταρα και στους νευρώνες του, σκύβει από την κλειδαρότρυπα και βλέπει τις κρυμμένες ομορφιές και ανάγκες του.

Ο Ηλίας ένιωσε το άγγιγμα, εισέπραξε αποδοχή, εμπάθεια (*empathy*) και κατανόηση που του την προσφέρω χωρίς να την αποσπά. Σιγά-σιγά άρχισε να μην φοβάται τη φωνή του, άρχισε να χρησιμοποιεί όλα τα μέλη του σώματός του για να παράγει ήχους, ρούφηξε σαν διψασμένη γη το ενδιαφέρον μου για την ολοκλήρωσή του (*integration*) και τον σεβασμό μου στη μοναδικότητά του.

«Η επιστήμη μπορεί να μελετήσει τα φαινόμενα που εμφανίζονται, αλλά πάντοτε παραμένει εκτός αυτού που βιώνεται. Θα μπορούσαμε να πούμε αναλογικά ότι η επιστήμη είναι ικανή να φέρει εις πέρας την αυτοψία των νεκρών γεγονότων της θεραπείας, αλλά από τη φύση της είναι αδύνατο να διεισδύσει στη φυσιολογία της θεραπείας...» (C. Rogers 1961)

Καθετί φαινομενικά μικρό ή ασήμαντο –μια ανάσα, μια γκριμάτσα, ένας βήχας– γίνονται μοχλός και λάκτισμα για επικοινωνία, για φωνητικό διάλογο εμπλουτισμένο με ισοκράτη και στοιχεία βυζαντινής τεχνοτροπίας, για αυτοσχεδιασμό (clinical improvisation) για επαφή με τη μουσική.

Το δίπτυχο εμπάθεια-γνησιότητα, που αποτελεί το ουσιαστικότερο χαρακτηριστικό της «ροτεριανής» στάσης η οποία, *επιπρέπει την ανάπτυξη μέσω της αυθεντικής μάθησης*, καθώς συντελείται στον Ηλία εξασφαλίζει τη σύνδεση μεταξύ αυτού που βιώνει ως οργανισμός κι αυτού που γίνεται συνειδητά.

Η κάθε στιγμή, η κάθε συνεδρία, είναι μοναδική και ανεπανάληπτη. Χτίζεται αργά στον χρόνο, με υπομονή, με αγάπη, με σεβασμό στην κάθε αποκλειστική στιγμή, στο κάθε απρόβλεπτο δευτερόλεπτο.

Ο Ηλίας είναι μια ολότητα (whole) που κατέχει μια ικανότητα –όπως όλοι– για ανάπτυξη (growth, to grow). Ο στόχος της κατά Rogers, Nordoff & Robbins μουσικοθεραπευτικής προσέγγισης, συνίσταται στο να ελευθερωθεί ο Ηλίας για να μπορέσει να ολοκληρώσει τη φυσιολογική του ανάπτυξη κι ωρίμανση, ν' αποσύρει τα εμπόδια ώστε να μπορέσει να συνεχίσει τον δρόμο του προς τα μπρος.

Παρά τις δόσεις Depakin & Lamictal που ολοένα αυξάνονται για την αντιμετώπιση των σπασμών, παρ' όλες τις φυσικές και ψυχικές του δυσκολίες, για τον Ηλία ισχύει πια ό,τι και για τον Νίτσε «Η ζωή χωρίς μουσική θα ήταν ένα λάθος» κι έτσι, μετά από 65 συνεδρίες, συντελείται αυτό που έχει πεί η Barbara Hesser: «Η μουσική ενώνει τις διαφωνίες σε αρμονία».

Σημ: Η παρουσίαση συνοδευόταν απο βιντεοσκοπημένα αποσπάσματα συνεδριών που έδειχναν την εξελικτική πορεία του Ηλία μέχρι τις 25-05-2003.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Rogers C., *Counseling and Psychotherapy*.
2. Rogers C., *On becoming a person*.
3. Nordoff P. & Robbins C., *Creative Music Therapy*.
4. Nordoff P. & Robbins C., *Therapy in music for handicapped children*.
5. Boxill E.H., *Music Therapy for the developmentally disabled*.
6. Montello L., *Essential Musical Intelligence*.
7. Tyson Fl., *Psychiatric Music Therapy*.
8. Mary Priestley, *Music Therapy in action*.
9. Juliette Alvin, *Music for the handicapped child*.

Μουσικοθεραπεία-Ανάδυση από την αυτιστική μοναχικότητα

Πελίνα Ευαγγέλου

*Εκπαιδευόμενη Μουσικοθεραπεύτρια,
Μουσικός - Πτυχιούχος Ανωτέρων Θεωρητικών*

Η Νεκταρία γεννήθηκε τον Σεπτέμβριο του 1975. Σύμφωνα με το ιατρικό ιστορικό της, πάσχει από το σύνδρομο Turner, έχει βαριά νοητική καθυστέρηση και παρουσιάζει έντονη αυτιστική συμπεριφορά. Δεν έχει δυνατότητα για λεκτική επικοινωνία, κανένα ενδιαφέρον για ομαδικές δραστηριότητες και γενικά δυσκολεύεται να δημιουργήσει σχέσεις με άλλους ανθρώπους. Βιώνει τη λεγόμενη «αυτιστική μοναχικότητα». Το μεγαλύτερο πρόβλημα που παρουσιάζει είναι οι συχνές και έντονες εκρήξεις θυμού και η εκδήλωση επιθετικής και καταστρεπτικής συμπεριφοράς.

Μαζί με τη συνάδελφο και φίλη Μαρία Αποστολιάδη και στο πλαίσιο της πρακτικής μας εξάσκησης στο ειδικό σχολείο «Αργώ», πραγματοποιήσαμε, μεταξύ άλλων, έναν κύκλο δεκατριών συνεδριών ατομικής μουσικοθεραπείας με τη Νεκταρία. Στις τρεις πρώτες συνεδρίες έμοιαζε φοβισμένη και αμήχανη. Αποτραβηγμένη σε μια γωνιά κουνιόταν στερεοτυπικά μπρος-πίσω, ανέκφραστη, με το κεφάλι χαμηλά και τα χέρια δεμένα στην κοιλιά. Αρνιόταν κάθε σωματική επαφή, όπως το κράτημα των χεριών, και είχε ελάχιστη φωνητική έκφραση.

Ο πρώτος και σημαντικότερος στόχος μας ήταν να οικοδομήσουμε με τη Νεκταρία μια σχέση εμπιστοσύνης. Προσπαθήσαμε να δημιουργήσουμε ένα ασφαλές, προβλέψιμο και σταθερό πλαίσιο επικοινωνίας, όπου η Νεκταρία θα μπορούσε να αισθανθεί αποδοχή, αγάπη, ευχαρίστηση. Με την εφαρμογή μουσικοθεραπευτικών τεχνικών, όπως ο κλινικός αυτοσχεδιασμός στο πιάνο και ο φωνητικός κυρίως μη λεκτικός αυτοσχεδιασμός, καθρεφτίσαμε τις κινήσεις και τις εκφράσεις της, συνδέοντάς τις με ηχητικά γεγονότα. Ενθαρρύνσαμε την ελεύθερη αυτοέκφραση και δημιουργήσαμε ένα μουσικό πλαίσιο βασισμένο στον ρυθμό και το ύψος της κίνησής της, καθώς και στη μελωδία, τη δυναμική και το ύψος των φωνητικών της εκφράσεων. Κάθε ήχος, κάθε κίνηση της Νεκταρίας μπορούσε να ενταχθεί μέσα σε αυτό το εξελισσόμενο μουσικό πλαίσιο και να έχει νόημα.

Στις επόμενες συνεδρίες η Νεκταρία άρχισε να ανταποκρίνεται στον αυτοσχεδιασμό μας στο πιάνο. Ένωθε όλο και πιο άνετα να χαμογελάσει, να ψιθυρίσει, να φωνάξει ή να εκδηλώσει τον θυμό της. Κάποιες φορές οι φωνητικές της εκφράσεις έμοιαζαν με τραγούδι. Έκανε πιο συχνή οπτική επαφή μαζί μας, ζητούσε το κράτημα των χεριών, τον χορό. Ένωσε ασφάλεια και άρχισε να βγαίνει από τη λεγόμενη «αυτιστική μοναχικότητα». Η μουσικοθεραπεία προσέφερε στη Νεκταρία τη δυνατότητα να εκφραστεί και να επικοινωνήσει σε μη λεκτικό επίπεδο. Επιπλέον, της έδωσε τη δυνατότητα να αποκτήσει αυτοσυνείδηση αλλά και συνείδηση της εξωτερικής πραγματικότητας που την περιβάλλει.

Μέσα στη μουσικοθεραπευτική διαδικασία, η κατά τα άλλα παράδοξη, μη αποδεκτή στερεοτυπική κίνηση της Νεκταρίας, δηλαδή το λίκνισμα του κορμού μπρος-πίσω, μετατράπηκε σε μια κοινωνικά αποδεκτή και ευχάριστη κινητική δραστηριότητα, τον χορό. Ο ξεχωριστός αυτός χορός, με το κράτημα των χεριών και την ταυτόχρονη κίνηση του σώματος με τη μουσική, –με κατάλληλο χειρισμό της μουσικής όπως αυξομειώσεις ταχύτητας και διαφοροποιήσεις του ρυθμού– μας έφερε πιο κοντά. Εκτός όμως από αυτό αποτέλεσε και ένα βοηθητικό μέσο για τη μείωση των στερεοτυπικών της κινήσεων, η οποία συνιστούσε και έναν από τους μακροπρόθεσμους στόχους μας για τη Νεκταρία.

Μέσα από τους ήχους και τη μουσική, καταφέραμε να πλησιάσουμε τη Νεκταρία και να ακούσουμε την αλήθεια της. Μας αποκάλυψε πως είναι μια κοπέλα που παίρνει πρωτοβουλίες, που διεκδικεί αυτό που θέλει και η οποία, παρόλο που δεν μπορεί να μιλήσει, βρίσκει τρόπους να εκφράσει τις ανάγκες και τα συναισθήματά της. Μας αποκάλυψε πως πίσω από την επιθετική συμπεριφορά της κρύβεται ένας πραγματικά ευαίσθητος άνθρωπος που, όπως όλοι μας, έχει ανάγκη από επαφή, αγάπη, τρυφερότητα.

Η μουσική είναι η γλώσσα της ψυχής. Γι' αυτό και στον κόσμο της μουσικής η επικοινωνία γίνεται ευκολότερη αλλά και πιο αληθινή. Επιπλέον η μουσική έχει μια βαθιά αποκαλυπτική δύναμη. Πάλλει τις ευαίσθητες χορδές της ψυχής και φανερώνει την ένθεα φύση της.

REFERENCES

Alvin J., *Music Therapy for the Autistic Child*, Oxford University Press, London, 1978.

Alvin J., *Music for the Handicapped Child*, Oxford University Press, London, 1965.

Nordoff P. and Robbins C., *Therapy in music for Handicapped children*, Victor Gollancz Ltd., London 1971.

Μουσική και εγκεφαλική παράλυση

Άρης Χρυσοσπάθης

Εκπαιδευόμενος Μουσικοθεραπευτής,
Καθηγητής Μουσικής - Συνθέτης

«**Η** μουσική είναι ένα πεδίο πολλαπλών εμπειριών που επιδρά στο μυαλό των ανθρώπων, το σώμα και τα συναισθήματα. Διαπερνά το υποσυνείδητό τους και μπορεί να αποκαλύψει τι κρύβεται εκεί», αναφέρει η συγγραφέας Juliette Alvin στο βιβλίο της *Music therapy for the autistic child*.

Το μουσικοθεραπευτικό πλαίσιο έχει σκοπό να ενισχύσει την επικοινωνία και τη δημιουργικότητα σε ένα παιδί με σωματική αναπηρία, μέσω της σχέσης θεραπευτή-πελάτη-μουσικής. Ο Παναγιώτης, σε ηλικία εννέα μηνών και από λάθος των γιατρών, κατέληξε να πάθει εγκεφαλική παράλυση. Σε ηλικία τώρα πια 21 ετών και καθηλωμένος σε αναπηρικό καροτσάκι, παρουσιάζει τα εξής συμπτώματα:

- ☐ Δύστροπος, χειριστικός
- ☐ Δυσκολία στη χρήση ψαλιδιού
- ☐ Απώτεμες και αδέξιες κινήσεις στα χέρια κατά τη χρήση του μολυβιού
- ☐ Έλλειψη αυτοπεποίθησης

- ☐ Προβλήματα στη μίμηση και στον έλεγχο της κίνησης
- ☐ Υπερευαίσθησία στην αφή.

Η μουσική και κυρίως ο αυτοσχεδιασμός, τόσο από την πλευρά του Παναγιώτη με τους στίχους όσο και από την πλευρά του μουσικοθεραπευτή με τους αυτοσχεδιασμούς στο πιάνο, χρησιμοποιήθηκε ως μέσον για τη ρύθμιση και την οργάνωση της κινητικής, ψυχολογικής και συναισθηματικής κατάστασής του.

Οι διάφορες τεχνικές –όπως ο κλινικός αυτοσχεδιασμός, η αντανάκλαση, τα διάφορα γνωστά τραγούδια και η δημιουργία νέων τραγουδιών (song writing) σύμφωνα με τα θέματα που απασχολούσαν τον Παναγιώτη– βοήθησαν στο να εδραιωθεί και να αναπτυχθεί η σταθερότητα στη σχέση μας.

Ειδικότερα παρατηρήθηκαν τα ακόλουθα αποτελέσματα, τόσο στη διαπροσωπική όσο και στη μουσική μας σχέση που αναπτύχθηκε:

- ☐ Άρχισε σιγά-σιγά να βελτιώνει την εξωτερική του εμφάνιση. Άρχισε να φοράει κοστούμι με γραβάτα και γενικώς να είναι περισσότερο περιποιημένος.
- ☐ Η αναμονή του κάθε φορά για τη συνεδρία ολοένα και αυξανόταν, ενώ μετά το τέλος της δεν ήθελε να αποχωρήσει.
- ☐ Ενώ στην αρχή δεν ήθελε να τραγουδήσει επειδή δεν ένιωθε καλά με τη φωνή του, στην πορεία άρχισε να τραγουδάει και μάλιστα με ακρίβεια και σταθερότητα της φωνής του, αποκτώντας σιγά-σιγά την αυτοπεποίθηση που του έλειπε.
- ☐ Η ζωή του άρχισε να αποκτά όλο και μεγαλύτερο ενδιαφέρον. Σε κάθε επόμενη συνεδρία έφερνε έναν χείμαρρο από στίχους τους οποίους προσάρμοζε με εξαιρετική ευκολία και μουσικότητα στη μουσική που επέλεγε ο ίδιος.
- ☐ Οι περισσότεροι στίχοι του είχαν ως θέμα την αγάπη και τον έρωτα αλλά και το μίσος, την αγανάκτηση κατά των γιατρών, αφού από ιατρικό

λάθος έμεινε καθηλωμένος σε αναπηρική καρέκλα. Στην πορεία η συμπεριφορά του σε αυτό το ζήτημα άρχισε να μαλακώνει και πλέον δεν το ανέφερε τόσο συχνά όσο πρώτα.

- ❑ Προς το τέλος των συνεδριών, κάποια στιγμή είπε: «Αν δε γινόταν η εργασία με τη μουσική και τους στίχους, θα ένιωθα μισός άνθρωπος...»

Κλείνοντας την εισήγηση αυτή παραθέτω ένα απόσπασμα από τον Πλάτωνα: «Η μουσική είναι νόμος ηθικός. Δίνει ψυχή στο σύμπαν, φτερά στον νου, ανέβασμα στη φαντασία, ευχαρίστηση στην κακοκεφιά, φαιδρότητα στη ζωή στο καθετί. Είναι η ουσία της τάξεως και οδηγεί σε ό,τι είναι καλό, δίκαιο και ωραίο, των οποίων η μουσική είναι η αόρατη αλλά εκθαμβωτική, παθητική και αιώνια μορφή».

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Nordoff P. & Robbins C., *Therapy in Music for Handicapped Childen*, forward by Benjamin Britten, Λονδίνο, 1992.

Priestley M., *Therapy in Action*.

Alvin J., *Music therapy for the autistic child*.

ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

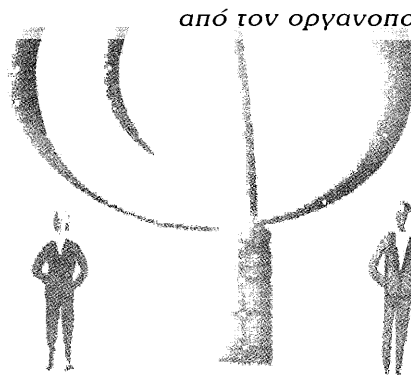
Κείμενα:

Ζώνη Παπαδοπούλου

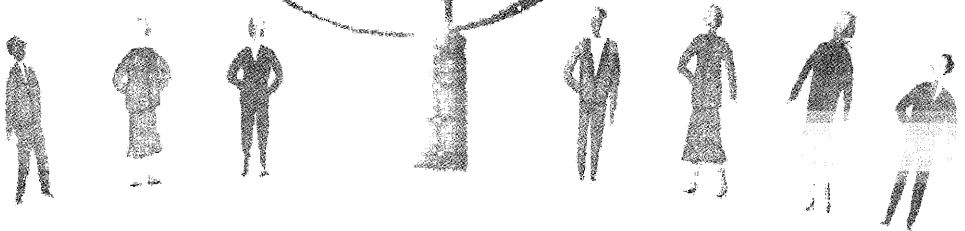
Νικόλαος Μπρας



*Η ομιλία συνοδεύτηκε από συναυλία του συγκροτήματος
αρχαίων ελληνικών οργάνων «Δαιμονία Νύμφη».*



*Η εκδήλωση πλαισιώθηκε από έκθεση αντιγράφων
αρχαίων ελληνικών μουσικών οργάνων κατασκευασμένων
από τον οργανοποιό Νικόλαο Μπρα.*



Μουσική και ψυχοσωματική αγωγή στην Αρχαία Ελλάδα

Ζώνη Παπαδοπούλου

*Αρχαιολόγος, Εφορεία Αρχαιοτήτων ΥΠΠΟ,
Μουσικολόγος αρχαίας ελληνικής μουσικής*

Ερευνώντας τις αρχαιοελληνικές αντιλήψεις για τη μουσική και τον χορό, όπως αποκρυσταλλώθηκαν στη φιλοσοφική σκέψη του 5ου και 4ου αι. π.Χ., διαπιστώνει κανείς ότι τις περισσότερες φορές οι ρίζες των θεμελιωδών αυτών μορφών ανθρώπινης έκφρασης και επικοινωνίας ανάγονται στους δύο σημαντικότερους, από άποψη μουσικής τελετουργίας, θεούς του αρχαιοελληνικού πανθέου, τον Απόλλωνα και τον Διόνυσο. Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, οι θεοί, οικτρίζοντας το ανθρώπινο γένος για τους πόνους του, του πρόσφεραν ως ανάπαυλα τις εορτές και του έδωσαν ως συνεορταστές (και συγχορευτές) τις Μούσες, τον Απόλλωνα και τον Διόνυσο, οι οποίοι με τον τρόπο αυτό ανανεώνουν τη φθίνουσα με τον χρόνο παιδεία των ανθρώπων¹. Στις μυθολογικές και φιλοσοφικές αντιλήψεις αλλά και στις τελετουργίες που συνδέονται με τους δύο αυτούς θεούς θα αναζητήσουμε τον τρόπο με τον οποίο οι αρχαίοι Έλληνες κατανοούσαν τη *δύναμιν*, όπως την ονόμαζαν, της μουσικής.

1. Πλάτωνας, *Νόμοι*, 653c-d, 665a.

Πριν προχωρήσουμε, θα πρέπει να διευκρινίσουμε τι εννοούσαν με τον όρο *μουσική* οι αρχαίοι Έλληνες. Τουλάχιστον ως τον 4ο αι. π.Χ., η μουσική δήλωνε την τέχνη των Μουσών και αποτελούσε ένα αδιάσπαστο σύνολο λόγου (έμμετρου στην προκειμένη περίπτωση), ήχου (δηλαδή μουσικής με την έννοια που έχουμε εμείς σήμερα) και κίνησης, δηλαδή χορού, ή για την άκριβεια *όρχησης*. Η *όρχηση* μπορούσε να δηλώνει οποιασδήποτε μορφής ρυθμικά επαναλαμβανόμενη κίνηση – των ποδιών, των χεριών, του κεφαλιού, των ματιών ή και ολόκληρου του σώματος. Βασικό στοιχείο της μουσικής τέχνης, όπως και κάθε μορφής τέχνης, ήταν σύμφωνα με τις αρχαιοελληνικές αντιλήψεις η *μίμηση*².

Στα αρχαία κείμενα, και ειδικά στον Πλάτωνα και τον Αριστοτέλη όπου προσεγγίζεται θεωρητικά το θέμα της ψυχοσωματικής επίδρασης της μουσικής, αναφέρεται συχνά «*ἡ τῆς μουσικῆς δύναμις*». Κατά τον Δάμωνα, μεγάλο θεωρητικό της μουσικής και δάσκαλο του Σωκράτη και του Περικλή³, η δύναμη αυτή οφείλεται στο γεγονός ότι η μουσική αντιπροσωπεύει κινήσεις της ψυχής. Ανάλογα με το είδος της, που καθορίζεται από το μουσικό όργανο, τον μουσικό τρόπο, τον ρυθμό κ.λπ., η μουσική μπορεί να έχει διπλή επίδραση: αφενός μπορεί να επενεργήσει στο ήθος των ανθρώπων, χαλιναγωγώντας πάθη και επιθυμίες και αποκτώντας έτσι μεγάλη παιδευτική αξία, αφετέρου μπορεί να επιδράσει στο άλογο μέρος της ψυχής όταν αυτό υφίσταται διαταραχές, να λειτουργήσει δηλαδή θεραπευτικά με χρήση κυρίως ομοιοπαθητικών μεθόδων. Στην πρώτη περίπτωση η μουσική συνδέεται με τη διδασκαλία και υπάγεται στη σφαίρα επιρροής του Απόλλωνα και των Μουσών· στη δεύτερη συνδέεται με την κάθαρση κι επομένως υπάγεται στη σφαίρα επιρροής του Διονύσου. Και στις δύο περιπτώσεις, σύμφωνα με τις πλατωνικές τουλάχιστον αντιλήψεις, στόχος της μουσικής είναι να φέρει την ψυχή σε συμφωνία κατ'αρχάς με τον εαυτό της και εν συνεχεία με ολόκληρο το σύμπαν –άποψη που απηχεί και

2. Πλάτωνας, *δ.π.* 655 d, 795 d-e. Πρβλ. και Αριστοτέλης, *Περὶ ποιητικῆς* 1448 b.

3. Αθήναιος, 14. 628 c.

πυθαγόρειες αντιλήψεις όπως θα δούμε παρακάτω. Αναφέρει χαρακτηριστικά ο Πλάτωνας στον *Τίμαιο*⁴:

«Η αρμονία, έχοντας συγγενείς κινήσεις προς τις ψυχικές καταστάσεις, δεν θεωρείται από τον άνθρωπο που χρησιμοποιεί με σύνεση τα δώρα των Μουσών ότι έχει ως στόχο την άλογη ηδονή, όπως συμβαίνει σήμερα. Αντίθετα, η αρμονία μάς δόθηκε από τις Μούσες ως σύμμαχος ενάντια στη μη αρμονική φορά της ψυχής που ενυπάρχει εντός μας, έτσι ώστε να την οδηγήσει σε τάξη και συμφωνία με τον ίδιο τον εαυτό της. Και ο ρυθμός πάλι, για τον ίδιο σκοπό μάς δόθηκε, δηλαδή για να παλέψουμε την τάση που υπάρχει μέσα μας για απουσία μέτρου και έλλειψη χάρις».

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΤΑΞΙΝΟΜΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ. ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΗΘΟΣ.

Η ταξινομική δύναμη της μουσικής, που την καθιστά το καταλληλότερο μέσο διαπαιδαγώγησης των νέων μιας πόλης, συνδέεται με την πλατωνική αντίληψη ότι τα ουράνια σώματα περιελλίσσονται γύρω από ένα κοινό κέντρο, εκτελώντας έναν κοσμικό χορό⁵. Η θεωρία για τη σχέση της μουσικής και των διαστημάτων της με την κίνηση και την απόσταση των ουρανίων σωμάτων αναπτύσσεται κυρίως από τους Πυθαγόρειους. Εκφραστής της κοσμολογικής και ταξινομικής δύναμης της μουσικής είναι ο Απόλλων που προεδρεύει στην αρμονία των σφαιρών και οδηγεί τον χορό των Μουσών όπως ο ήλιος τον χορό των πλανητών⁶.

4. Πλάτωνας, *Τίμαιος*, 47 d-e.

5. Πλάτωνας, *Τίμαιος* 40 c. Πρβλ. και 35b-36b. Επίσης, Λουκιανός, *Περί ὀρχήσεως* 7.

6. Κορνούτου, *Επιδρομή*, κεφ. 32. Πλούταρχος, *Συμποσιακῶν* Θ, πρόβλημα 14, 6. Η ηλιακή πλευρά στη λατρεία του Απόλλωνα αποτελεί μάλλον εφεύρεση του 5ου αι. π.Χ. L.R. Farnell. *The Cults of the Greek States*, IV. Oxford, 1907 σ. 136 κ.έ., P. Boyancé, "Apollon solaire" *Mélanges offerts à J. Carcopino*, Paris, 1966, σ. 149 κ.έ., H.S. Versnel, "Apollo and Mars One Hundred Years after Roscher", *Visible Religion* 4-5, 1985-1986, σ. 135.

Υπάρχει μια μαγική διάσταση στη μουσική, μια σχέση μεταξύ άυλου και υλικού που διαφαίνεται, μεταξύ άλλων, και στους μύθους που σχετίζονται με κτίση πόλεων ή τειχών. Ο μυθικός καθαρωδός Αμφίωνας έκτισε την επάπυλη Θήβα με τη δύναμη της μουσικής⁷. Στα Μέγαρα ο Απόλλωνας βοήθησε τον Αλκάθου στο κτίσιμο της πόλης και μάλιστα, κατά τον Πausανία, οι ντόπιοι έδειχναν την ηκούσα σαν κιθάρα πέτρα, πάνω στην οποία ο θεός είχε αφήσει την κιθάρα του όταν βοήθησε στο χτίσιμο των τειχών⁸. Με ανάλογο τρόπο κτίστηκε και το Βυζάντιο, όπου ο Βύζας κατασκεύασε το τείχος της πόλης με τη βοήθεια του πατέρα του Ποσειδώνα και του Απόλλωνα⁹.

Η θαυμαστή κίνηση των λίθων διά της μουσικής σχετίζεται με το θεμέλιο λίθο πάνω στον οποίο θεμελιώνεται μια ρωμαλέα πόλη¹⁰. Ο Απόλλωνας, ως *ἀρχηγέτης πόλεων, γεννήτωρ, πατρώος και τειχοποιός*, προστατεύει τους νέους που αποτελούν τον πυρήνα και το μέλλον μιας πόλης. Μέσω της προφητείας υποδεικνύει τη σωστή πορεία της κοινότητας, ενώ διά της μουσικής και της χορείας, δηλαδή του συνδυασμού τραγουδιού και χορού, μορφώνει και οδηγεί στην ενηλικίωση τα νεότερα μέλη της. Με τον τρόπο αυτό, ο Απόλλωνας γίνεται ο προστάτης της οργανωμένης κοινωνίας, η εγγύηση της συλλογικής τάξης, ο θεός της υψηλότερης μορφής πολιτικής ζωής¹¹. Στη Σπάρτη, ένα από τα σημαντικότερα κέντρα της μουσικής κατά τον 7ο και 6ο αι. π.Χ., η

7. Πausανίας 9. 5. 6-7.

8. Πausανίας 1. 42. 1-2. Βλ. και Θέογνις, *Ελεγείων* A 773-774.

9. *FHG* IV, σ. 149.

10. Για τα παραπάνω παραδείγματα και την ερμηνεία τους, βλ. Β. Λαμπρινουδάκης, «Ἀπὸ τοῦ Λευκίππου τῆς Φαιστοῦ μέχρι τῶν τριάδων τῆς Γόρτυνος» *Πρακτικά Γ' Διεθνούς Κρητολογικῆς Συνεδρίου*, τόμ. Α. Αθήνα, 1973, σσ. 161-181. Επίσης, Ζ. Παπαδοπούλου, *Ἀστερίη Φιλόμολπος. Ἡ θέση τῆς μουσικῆς καὶ τῶν χορῶν σὺς μύθους καὶ τὶς λατρεῖες τῆς Δήλου*, Αθήνα, 1998. Διδ. διατριβή (υπό δημοσίευση στις εκδόσεις του ΥΠΠΟ), σσ. 22-24.

11. Farnell, *ό.π.*, σ. 113. Harrison, J. *Themis: A Study of the Social Origins of Greek Religion*, Cambridge, 1927, σσ. 439-444. W. Burkert, *Αρχαία Ελληνική Θρησκεία*. Μτφ. Ν.Π. Μπεζεντάκος-Α. Αβαγιανού, Αθήνα, 1993, σ. 310-311. Versnel, *ό.π.*, σσ. 143-144, 150-151.

χορεία αποτελούσε θεμελιώδες μέρος της αγωγής των νέων και διαδραμάτιζε σημαντικό ρόλο στην ένταξή τους στην κοινωνία των ενηλίκων. Στις σπουδαιότερες σπαρτιατικές εορτές προς τιμήν του Απόλλωνα που συνδέονται με την ενηλικίωση, όπως στα Κάρνεια, τα Υακίνθια και τις Γυμνοπαιδείες, η μουσική και ο χορός είχαν πρωτεύουσα θέση¹².

Όπως είπαμε παραπάνω, η σημασία της μουσικής στη διαμόρφωση σωστών πολιτών συμπεκνώνεται στις αθηναϊκές φιλοσοφικές αντιλήψεις του 5ου αι. και 4ου αι. π.Χ. Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, η μουσική είναι για το πνεύμα ό,τι η γυμναστική για το σώμα και η ισόρροπη ανάπτυξη των δύο αποτελεί θεμελιώδες μέσο διάπλασης των νέων που πρόκειται να γίνουν πολίτες¹³. Η μουσική έχει τέτοια ηθικοπολιτική αξία όταν χρησιμοποιείται σωστά ώστε ο Πλάτων, επηρεασμένος από το σπαρτιατικό πρότυπο αλλά και επαναλαμβάνοντας θεωρίες του Δάμωνα, λέει ότι αλλαγές στους νόμους της μουσικής μπορεί να επηρεάσουν τους νόμους του κράτους¹⁴.

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ. ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΘΟΣ. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΚΑΘΑΡΣΗΣ.

Αν ο Απόλλωνας και οι Μούσες, σύμφωνα με τις πλατωνικές αντιλήψεις, παρέχουν στους θνητούς διά της μουσικής τα αγαθά της παιδείας, στον Διόνυσο οφείλονται σε μεγάλο βαθμό τα αγαθά της μανίας, της δύναμης εκείνης που σπάει τα δεσμά και μέσα από τις κατάλληλες διαδικασίες μπορεί να οδηγήσει σε αυτό που οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν *κάθαρση*, με την ψυχολογική έννοια της λέξης, και στην οποία η μουσική και ο χορός είχαν επίσης πρωταρχική σημασία¹⁵.

12. M. Pettersson, *Cults of Apollo at Sparta*, Stockholm, 1992.

13. Πλάτωνας, *Πολιτεία* 376 e, 411e-412a. *Νόμοι* 672 e.

14. *Πολιτεία* 424b-d.

15. Βλ. γενικά, G. Rouget, *La musique et la transe*, Paris, 1980, σσ. 267-315.

«Τα πιο μεγάλα αγαθά μάς έρχονται διά της μανίας», αναφέρει ο Σωκράτης στον πλατωνικό *Φαίδρο*, και αμέσως βέβαια σπεύδει να διευκρινίσει, «θεία μέντοι δόσει διδομένης», δηλαδή όταν μας δίνεται ως θεία δωρεά¹⁶. Κατά τον Πλάτωνα υπάρχουν δύο είδη μανίας: το ένα οφείλεται σε *ανθρώπινα νοσήματα*, το άλλο σε *θεικούς παράγοντες* «που μας βγάζουν από τα συνήθη πλαίσια». Αυτή τη δεύτερη κατηγορία, τη διαχωρίζει σε τέσσερα είδη μανίας¹⁷:

- ☐ τη *μαντική* που οφείλεται στον Απόλλωνα,
- ☐ την *ποιητική* που οφείλεται στις Μούσες,
- ☐ την *ερωτική* που οφείλεται στον Έρωτα και την Αφροδίτη, και
- ☐ την *τελεστική* που οφείλεται στον Διόνυσο και που συνδέεται με τελετουργίες κατοχής. Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις, το κοινό χαρακτηριστικό στοιχείο είναι ότι τα υποκείμενα της μανίας (ποιητής - μάντης - ερωτευμένος - κατεχόμενος), βρίσκονται εκτός εαυτού, είναι *έκφρονες* και ταυτόχρονα *ένθεοι*, δηλαδή κατεχόμενοι από τον θεό¹⁸.

Κατά τον Πλάτωνα, η τελεστική μανία, που θα μας απασχολήσει εδώ, παρότι έχει θεική προέλευση, παραμένει νόσος και οι τελετές που τη συνοδεύουν, στις οποίες η μουσική και ο χορός παίζουν πρωταρχικό ρόλο, ουσιαστικά στοχεύουν στη θεραπεία της. Το μυθολογικό πρότυπο της αγωγής της μανίας δια της μουσικής μπορεί να αναζητηθεί στην ιστορία του Μελάμποδα που θεράπευσε τη διονυσιακή μανία των θυγατέρων του Προίτου και των γυναικών του Άργους «μετ' ἀλαλαγμοῦ καί τινος ἐνθέου χορείας»¹⁹.

Σταδιακά πάντως, με την ενσωμάτωση της διονυσιακής λατρείας στην αστική θρησκεία, η θεραπεία τέτοιων ασθενειών πέρασε στα χέρια άλλων λατρευτικών παραγόντων, όπως οι Κορύβαντες. Γι' αυτό εξάλλου ο Πλάτωνας χρησιμο-

16. Πλάτωνας, *Φαίδρος* 244 a-245a

17. *Φαίδρος*, 265 a-b. Βλ. και E.R. Dodds, *Οι Έλληνες και το Παράλογο*, μτφ. Γ. Γιατρομανωλάκης, Αθήνα, 1978, σ. 69 κ.έ.

18. Πρβλ. Πλάτωνας, *Ίων* 534b, *Φαίδρος* 244b

19. Απολλόδωρος, *Βιβλιοθήκη*, 2.27-29, Διόδωρος Σικελιώτης, *Βιβλιοθήκη Ιστορική* 4.68.4, Πausanias, 2.18.4

ποιεί τον όρο *Κορυβαντιώντες* για να αναφερθεί σε άτομα κατεχόμενα, με την έννοια της έντονης ψυχικής διαταραχής. Οι αιτίες τέτοιων διαταραχών οφείλονται, και πάλι σύμφωνα με την πλατωνική θεωρία, σε δυσαρμονικές κινήσεις της ψυχής και η θεραπεία τους επιτυγχάνεται εξισορροπώντας ρυθμικά την ανταγωνιστική κίνηση σώματος και ψυχής²⁰. Τις απόψεις για τα αίτια και τη θεραπεία της μανίας αναπτύσσει ο Πλάτωνας σε διάφορα σημεία των έργων του και πιο συστηματικά στους *Νόμους*²¹:

«Ας πάρουμε λοιπόν ως βασικό στοιχείο για την ψυχή και το σώμα των πάρα πολύ μικρών παιδιών τον θηλασμό και την κίνηση που γίνεται όσο το δυνατόν περισσότερο όλη τη νύχτα και τη μέρα, παραδεχόμενοι πως είναι ωφέλιμη και σε όλους τους άλλους, κυρίως όμως στους πολύ μικρούς, που θα έπρεπε αν ήταν δυνατόν να λικνίζονται συνεχώς, σαν να ζούσαν μέσα σε ένα πλοίο. Να λοιπόν ποιος είναι ο ιδανικός τρόπος ανατροφής, τον οποίο πρέπει να μιμηθούμε όσο καλύτερα μπορούμε σε όλα τα νεογέννητα παιδιά».

Μερικές ενδείξεις, εξάλλου, μας κάνουν να συμπεραίνουμε ότι η μέθοδος αυτή αποκαλύφθηκε εκ πείρας και θεωρήθηκε χρήσιμη από τις παραμάνες των μικρών παιδιών και από τις γυναίκες που γιατρεύουν την αρρώστια τους. Όταν πραγματικά θέλουν να κοιμήσουν οι μπότες τα παιδιά τους, που είναι δύσκολα στον ύπνο, δεν τ' αφήνουν στην ησυχία τους, αλλά αντιθέτως τα κουνούν και τα πηγαиноφέρουν αδιάκοπα (*σειούσιν*) μέσα στην αγκαλιά τους και δεν σωπαίνουν αλλά τους λένε κάποιο νανούρισμα. Στην κυριολεξία μάλιστα καμιά φορά ξεκουφαίνουν τα μωρά τους όπως οι κατεχόμενες από μανία ιέρειες του Βάκχου (*καθαπερεί τῶν ἐκφρόνων βακχειῶν*), χρησιμοποιώντας ως θεραπευτικό μέσο την κίνηση αυτή με συνοδεία χορού και μουσικής (*χορεία καί μούση χρώμεναι*).

Τα αίτια της δυσαρμονικής κίνησης που οδηγεί τα άτομα ακόμη και στη διανοητική διαταραχή αναπτύσσονται αμέσως παρακάτω:

20. Βλ. και Πλάτωνας, *Τίμαιος* 87c-90d.

21. Πλάτωνας, *Νόμοι* 790 d-791b (μτφ. Β. Μόσκοβη, ελαφρώς τροποποιημένη).

«ΑΘΗΝ.: Και στις δύο περιπτώσεις παθών (δηλαδή και στα μικρά παιδιά και στους Κορυβαντιώντες), αιτία είναι ο φόβος (*δειμαίνειν ἀμφοτέρα τα πάθη*), που προέρχεται από κάποια ταπεινή συνήθεια της ψυχής (*ἔξιν φαύλην τῆς ψυχῆς τινα*). Όταν λοιπόν σε αυτά τα πάθη επιφέρει κανείς απ' έξω κάποιο κλονισμό (*σεισμόν*), η εξωτερική κίνηση επηρεάζει και νικά τη φοβερή και μανική εσωτερική κίνηση, κι όταν τη νικήσει φαίνεται ότι χαρίζει γαλήνη και ησυχία στην ψυχή του καθενός που την τάραζαν οι τρομεροί παλμοί της καρδιάς. Απ' αυτό λοιπόν προέρχονται μεγάλα και ευεργετικά αποτελέσματα: εκείνοι δηλαδή που έχουν αϋπνία κοιμούνται, κι εκείνοι που αγρυπνούν, χορεύοντας και ακούγοντας μουσική αυλού (*ὄρχουμένους τε καὶ αὐλουμένους*) με τη βοήθεια των θεών, στους οποίους ο καθένας προσφέρει με καλούς οiwονούς, αποβάλλουν τις μανικές διαθέσεις και επανέρχονται στις φρόνιμες συνήθειες (*ἀντί μανικῶν διαθέσεων, ἔξεις ἔμφρονας ἔχειν*).

Όπως βλέπουμε, στην περίπτωση της τελεστικής μανίας δεν είναι οποιαδήποτε μουσική ή όργανο αλλά ένα συγκεκριμένο είδος που μπορεί να έχει θεραπευτικά αποτελέσματα, και μάλιστα αυτό που επενεργεί στο πάθος (στο συναισθηματικό μέρος της ψυχής) και κατά συνέπεια μπορεί να οδηγήσει στην κάθαρση: πρόκειται για τη μουσική του αυλού και μάλιστα παιγμένη σε φρύγιον τρόπο. Ο φρύγιος είναι κατά τους αρχαίους ο πιο συναφής με τον αυλό τρόπος, εφόσον έχει χαρακτήρα οργιαστικό και παθητικό (με την έννοια ότι εξάγει το συναίσθημα)²². Οι ιδιότητες της μουσικής του αυλού επιβεβαιώνονται εξάλλου και από το γεγονός ότι όταν ο Πλάτωνας αναφέρεται στη σχέση μουσικής και μανίας δεν χρησιμοποιεί τον όρο *μουσική* (παρά μόνο μια φορά τη λέξη *μούσα*) αλλά τους όρους *αυλός* (ή σύνθετά του), *μέλος* και *ρυθμός*, και μάλιστα με την εξής αναλογία: έντεκα φορές τη λέξη *αυλός*, τέσσερις φορές τη λέξη *μέλος*, και μια φορά τη λέξη *ρυθμός*, ενώ δεν γίνεται καμία αναφορά σε κρουστά όργανα²³.

22. West M. L., *Ancient Greek Music*, Oxford, 1992, σσ. 246-253.

23. Rouget, *ό.π.*, σσ. 297-306.

Παρά τη σημαντική του θέση στη μουσική ζωή των αρχαίων Ελλήνων, ο αυλός και οι μουσικοί τρόποι που συνδέονται με αυτόν δέχτηκαν έντονη κριτική από την αθηναϊκή φιλοσοφική σκέψη του 5ου και 4ου αι. π.Χ., και σε αυτό βέβαια συντέλεσαν όχι μόνον μουσικοί αλλά και πολιτικοί και ιδεολογικοί παράγοντες. Στην αρνητική κριτική που δέχτηκε ο αυλός, σημαντικό ρόλο έπαιξαν οι τεχνικές εξελίξεις που σημειώθηκαν στο όργανο ήδη από τα τέλη του 6ου αι. π.Χ. και που το κατέστησαν πολυαρμόνιο, πολυτροπικό (αλλάγες οι οποίες επηρέασαν σταδιακά και άλλα όργανα, όπως η κιθάρα). Οι νέες τεχνικές δυνατότητες άλλαξαν το ύφος της μουσικής, που έγινε ιδιαίτερα περίπλοκο και δεξιοτεχνικό, και οδήγησαν από τον 5ο αι., στη διάσπαση της ενότητας λόγου, ήχου και κίνησης που χαρακτήριζε ως τότε την αρχαία ελληνική μουσική. Ο Πλάτωνας, και αργότερα ο Αριστοτέλης, επισημαίνουν ότι όργανα πολύχορδα και πολυαρμόνια, φορείς της νέας μουσικής, δεν ταιριάζουν σε ελεύθερους πολίτες αλλά σε βάνουσους χειρώνακτες (δεδομένου ότι απαιτούν μεγάλη δεξιοτεχνία) και ως εκ τούτου είναι ακατάλληλα για την παιδεία των νέων καθώς τους κάνουν άχρηστους προς τα πολιτικά και πολεμικά έργα. Ειδικά ο αυλός, όργανο κατάλληλο για κάθαρση αλλά όχι για διδασκαλία, εμποδίζει την ταυτόχρονη παρουσία του λόγου και επομένως δεν καλλιεργεί τη διάνοια²⁴.

Κατά τον Αριστοτέλη, ο αυλός, όπως και ορισμένα ιερά άσματα εξάπτουν το συναίσθημα και εγείρουν ψυχικά πάθη, όπως ο έλεος, ο φόβος και ο ενθουσιασμός. Σε όσους είναι επιρρεπείς στα πάθη αυτά, επέρχεται στην ψυχή, μέσω της μουσικής του αυλού και των ιερών μελών, θεραπεία και κάθαρση ανακατεμένη με ευχαρίστηση, και γι' αυτό λέει ο Αριστοτέλης ότι τέτοιου είδους μουσική είναι κατάλληλη για το θέατρο²⁵.

24. Πλάτωνας, *Πολιτεία* 399 c-e, Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1341 a-b. Βλ. και Z.D. Papadopoulou-V. Pirenne Delforge, "Inventer et réinventer l'aulos. Autour de la 12e Pythique de Pindare" στο P. Brulé, Chr. Vendries (επιμ.), *Chanter les dieux. Musique et religion dans l'Antiquité grecque et romaine*, Presses Universitaires de Rennes, 2001, ειδικά τις σελίδες 37-38.

25. Αριστοτέλης, *Πολιτικά*, 1342 a.

Την άποψη ότι υπάρχουν συγκεκριμένα μέλη που επιδρούν στις ταραγμένες ψυχές αναπτύσσει ο Πλάτωνας στον *Ίωνα*²⁶, όπου αναφέρει «ότι οι *Κορυβαντιώντες* (δηλαδή θα λέγαμε *άνθρωποι σε κατάσταση έντονου άγχους*) αντιλαμβάνονται πρόθυμα μόνον ένα μέλος, αυτό του θεού που τους κατέχει, και για να εναρμονιστούν με αυτό βρίσκουν χωρίς κόπο τις κατάλληλες χορικές κινήσεις (*σχήματα*) και τα κατάλληλα λόγια (*ρήματα*)». Ουσιαστικά η μουσική εδώ λειτουργεί ως διάγνωση και ταυτόχρονα ως θεραπεία της ψυχικής διαταραχής. Ο κατεχόμενος, αφού αντιληφθεί την κατάλληλη μελωδία στο πλαίσιο της τελετουργίας, έρχεται προφανώς σε κατάσταση έκστασης και βρίσκοντας ο ίδιος τις κινήσεις και τα λόγια που ταιριάζουν με τη μουσική θεραπεύεται. Οι υστερικές επομένως εκδηλώσεις των *Κορυβαντιώντων* δεν πρέπει να θεωρηθούν συμπτώματα μιας ασθένειας αλλά φάρμακά της²⁷.

Πολύ σημαντικός ήταν επίσης ο ρόλος της μουσικής για την ψυχική κάθαρση στους Ορφικούς και τους Πυθαγόρειους. Ωστόσο πρόκειται για διαφορετικού είδους κάθαρση, τόσο ως προς το περιεχόμενο όσο και ως προς τον τελικό της στόχο. Η διαφορά έγγειται στον τρόπο με τον οποίο οι πυθαγόρειοι και ορφικοί αντιλαμβάνονταν την ψυχή²⁸. Ενώ δηλαδή ως τον 5ο αι. η ψυχή δεν θεωρούνταν δέσμια του σώματος –ήταν θα λέγαμε τέλεια βολεμένη μέσα σε αυτό– οι ορφικές και οι πυθαγόρειες θεωρίες έθεσαν σε αντίθεση τα παραπάνω, δίνοντας ταυτόχρονα μια νέα ερμηνεία στην ανθρώπινη ύπαρξη. Οι Πυθαγόρειοι μοιράζονταν με τους Ορφικούς την άποψη ότι η ζωή είναι βάσανο και τιμωρία για παλιά αμαρτήματα. Μόνο μια ζωή αγνότητας, στέρξης και διαρκούς άσκησης μπορεί να σώσει την ψυχή από το μίσμα της σάρκας και να της εξασφαλίσει καλύτερη τύχη μετά θάνατον. Η μουσική είναι μια τεχνική που, σε συνδυασμό με ορισμένους πολύ αυστηρούς κανόνες διαβίωσης, βοηθά στην κάθαρση της ψυχής²⁹. Η κάθαρση βέβαια στην προκειμένη

26. 536b-c.

27. Doods, *ό.π.*, σ. 81.

28. *Ό.π.*, σ. 125. Βλ. επίσης P. Boyancé, *Les cultes des Muses chez les philosophes grecs*, Paris, 1972, σ. 9, κ.έ., Burkert, *ό.π.*, σσ. 600-615.

29. Αριστόξενος, απ. 26 (Wehrli), Boyancé, *ό.π.* (σημ. 28) σ. 124, σημ. 3.

περίπτωση δεν συνδέεται όπως παλαιότερα με συλλογικές λατρευτικές πρακτικές, αλλά επιτυγχάνεται μέσω μιας κατ' ουσίαν προσωπικής διαδικασίας.

Δύο από τα κυριότερα εξαγνιστικά άσματα, που χρησιμοποιούσαν Ορφικοί και Πυθαγόρειοι ως θεραπευτικό και καθαρτήριο μέσο, ήταν οι επωδές και οι παιάνες. Οι επωδές είναι τα μαγικά τραγούδια, τα ξόρκια, που ανιχνεύονται σε παγκόσμια κλίμακα ακόμη και σε πολύ πρώιμες μορφές πολιτισμού. Χρήση επωδών μαρτυρείται για πρώτη φορά στην αρχαία ελληνική γραμματεία στην *Οδύσσεια*, όταν οι γιοί του Αυτόλυκου θεραπεύουν μια πληγή του Οδυσσέα με επίδεση και με επωδή³⁰. Οι επωδές έχουν ποικίλες χρήσεις³¹: εκτός από ιατρική θεραπεία, γιατρεύουν ερωτικές απογοητεύσεις, κατευνάζουν τα στοιχεία της φύσης, όπως τους ανέμους και τις θαλασσοταραχές, και γενικά διώχνουν κάθε δαιμονικό στοιχείο. Στην επίσημη ιατρική η χρήση επωδών δεν είχε θέση, είχε όμως στην ιατρική των αγυρτών αλλά και όσων υπόσχονταν εσωτερική γνώση. Ο Πλάτων στην *Πολιτεία*³² αναφέρει ότι οι ιερείς των μυστηρίων του Ορφέα υπόσχονται άφεση αμαρτιών με χρήση θυσιών και επωδών. Ο μύθος του μάγου αοιδού και προφήτη Ορφέα μπορεί να διαβαστεί ως η αποθέωση της μουσικής, ειδικά του τραγουδιού – και μάλιστα της επωδής, εφόσον ο ίδιος ο Ορφέας με επωδές μετακινούσε ακόμη και αντικείμενα, από έναν αναμμένο δαυλό μέχρι και την ίδια την Αργώ³³. Μάλιστα οι Ορφικοί ισχυρίζονταν ότι οι επωδές που γνώριζαν είχαν τέτοια δύναμη που μπορούσαν να καθάρουν ακόμα και αμαρτίες πεθαμένων προγόνων. Ο περίφημος μύθος της κατάβασης του Ορφέα στον Άδη αποτελεί ουσιαστικά τη μεγαλύτερη απόδειξη ότι οι ορφικές επωδές μπορούν να επενεργήσουν ακόμα και στον άλλο κόσμο³⁴.

Σημαντική θέση είχαν οι επωδές και στους Πυθαγόρειους, οι οποίοι μάλιστα τις χρησιμοποιούσαν για τον ίδιο σκοπό και επικούς στίχους. Χαρακτηριστική

30. *Οδύσσεια* τ 457.

31. Boyance, *ό.π.*, (σημ. 28) σ. 36 κ.ε., West, *ό.π.*, σ. 32.

32. 364b-365a.

33. Ευριπίδης, *Κύκλωψ*, στ. 646, [Ορφέας] *Αργοναυτικά*, σσ. 259-265

34. Boyance, *ό.π.*, (σημ. 28) σ. 76 κ.ε.

είναι η παρακάτω ιστορία: ένας νέος θέλησε κάποτε να σκοτώσει έναν φιλοξενούμενο του Εμπεδοκλή, τον Άγχιτο. Ο Εμπεδοκλής πήρε τότε τη λύρα του και τραγούδησε ένα μέλος κατασταλτικό χρησιμοποιώντας σε αυτό και τον περίφημο στίχο από το δ της *Οδύσσειας* (4.221) το *νηπενθές τ' ἄχολον τε κακῶν ἐπὶ ληθον ἀπάντων*, το φάρμακο δηλαδή που έσθηνε πόνους και καημούς, και το οποίο έδωσε στους ακροατές της η Ελένη. Με το μέλος αυτό ο Εμπεδοκλής έσωσε τον Άγχιτο από τον θάνατο και τον νέο από τη διάπραξη φόνου³⁵. Ο ομηρικός στίχος εδώ αποκόπηκε από τα αρχικά του συμφραζόμενα και λειτούργησε ως ένα είδος συμπαθητικής μαγείας, λόγω της συνάφειας του περιεχομένου του με το συγκεκριμένο επεισόδιο.

Οι Πυθαγόρειοι ακολουθούσαν ένα καθημερινό πρόγραμμα μουσικοθεραπείας: η μουσική πριν την κατάκλιση τους βοηθούσε να απαλλαγούν από τις ταραχές και τους θορύβους της ημέρας και να έχουν ύπνο ελαφρύ με καλά όνειρα. Επίσης κατά την έγερση εκτελούσαν ειδικά άσματα και κομμάτια για λύρα και έτσι απαλλάσσονταν από τη νυχτερινή νωχέλεια και ετοιμάζονταν για τις απαιτήσεις της ημέρας. Αναφέρεται επίσης ότι η αποτελεσματικότητα των Πυθαγορείων μουσικοθεραπειών οφειλόταν στη σωστή επιλογή και τον σωστό συνδυασμό τρόπων και ρυθμών, το ήθος των οποίων είχαν επισταμένως μελετήσει³⁶.

Ένα μουσικοποιητικό είδος που συνδέεται με την κάθαρση και το οποίο χρησιμοποιούσαν επίσης για θεραπευτικούς σκοπούς οι Πυθαγόρειοι ήταν ο *παιάνας*, κατεχοκήν τραγούδι του Απόλλωνα που μπορούσε να έχει διπλή λειτουργία, καταστροφική και σωτήρια³⁷. Χρήση παιάνων για θεραπευτικούς σκοπούς και πιο συγκεκριμένα για κάθαρση από μίσημα, με συλλογικό όμως

35. Επωδές χρησιμοποιούσε λένε και ο Πυθαγόρας για θεραπεία ασθενειών. Πορφύριος, *Πυθαγόρου βίος* 30,33. Ότι η μουσική για τους Πυθαγόρειους έπρεπε να έχει κατασταλτική, ηρεμιστική για τα πάθη λειτουργία διαφαίνεται και από το παρακάτω επεισόδιο (Αθην. 14.623 f): Ο Πυθαγόρειος Κλεινίας από τον Τάραντα, σύγχρονος του Πλάτωνα, όταν θύμωνε άρπαζε τη λύρα του και εκιθάριζε και σε όσους τον ρωτούσαν την αιτία απαντούσε «πραΰνομαι».

36. West, *ό.π.*, σσ. 31-33.

37. Παπαδοπούλου, *ό.π.*, σ.77 κ.έ.

χαρακτήρα (δηλαδή αφορούσε στο σύνολο της κοινότητας), μαρτυρείται καταρχήν στο α της *Ιλιάδας*, όπου περιγράφεται η καταστροφική επιδημία που προξένησαν τα *φθεγγόμενα βέλη* του θεού Απόλλωνα. Η ολοήμερη εκτέλεση ύμνων και παιάνων απέτρεψε την ολική καταστροφή από τη ληιμική νόσο (α 472). Συλλογική θεραπευτική επενέργεια είχαν και οι παιάνες που, σύμφωνα με την παράδοση, τραγούδησε ο Θαλήτας στη Σπάρτη, απαλλάσσοντας με τον τρόπο αυτό την πόλη από πανούκλα³⁸. Για θεραπείες του σώματος και για να επιφέρει ηρεμία στην ψυχή των μαθητών του χρησιμοποιούσε, όπως λένε, και ο Πυθαγόρας τους παιάνες του Θαλήτα³⁹, εδώ όμως ο παιάνας δεν είχε πλέον συλλογική αλλά εξατομικευμένη επίδραση.

Διάσπαρτες πληροφορίες σχετικά με τις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής εξακολουθούν να ανιχνεύονται στους συγγραφείς των ύστερων ελληνιστικών και ρωμαϊκών χρόνων. Απολλώνια ή διονυσιακή, συλλογική ή ατομική, ορφική ή πυθαγόρεια, η μουσική (με την αρχαία έννοια της λέξης) υπήρξε για τους αρχαίους Έλληνες φορέας χαράς, κοινωνικοποίησης, εκπαίδευσης, θεραπείας, παρηγοριάς, υπέρβασης, που έφτασε κάποτε να καταλύσει –αν κρίνουμε από τον μύθο της ορφικής κατάβασης στον Άδη– ακόμα και τα όρια μεταξύ ζωής και θανάτου.

38. Πρατίνας, *PMG* 713 (iii).

39. Πορφύριος, *ό.π.*, σ. 33. Boyance, *ό.π.*, (σημ. 28) σ. 120 κ.έ.

Μουσική παιδεία και μουσικά όργανα στην Αρχαία Ελλάδα

Νικόλαος Μπρας

Κατασκευαστής μουσικών οργάνων



την Αρχαία Ελλάδα η μουσική μεσουράνησε νωρίτερα από τις άλλες καλές τέχνες, στην αποκαλούμενη αρχαϊκή εποχή τον 6ο π.Χ αιώνα.

Τότε η μουσική έπαιζε πρωτεύοντα ρόλο στην εκπαίδευση των νέων.

Η μουσική παιδεία εξακολούθησε μέχρι και τη ρωμαϊκή εποχή να θεωρείται ότι παρέχει μοναδικά εφόδια απαραίτητα για τη ζωή του ανθρώπου, μολονότι ακολούθησαν εποχές παρακμής της.

Ο Πρωταγόρας, στον ομώνυμο πλατωνικό διάλογο, διατυπώνει με σαφήνεια την αντίληψη των αρχαίων Ελλήνων για την παιδαγωγική σπουδαιότητα και σημασία της διδασκαλίας της μουσικής. Συγκεκριμένα κατά τον Πρωταγόρα «οι μουσικοδιδάσκαλοι αναγκάζουν τις ψυχές των παιδιών να εξοικειώνονται με τους ρυθμούς και τις αρμονίες της μουσικής έτσι ώστε να γίνουν ήρεμοι άνθρωποι, και αφού ενστερνιστούν τον καλό ρυθμό να γίνουν και χρήσιμοι λόγω και πράξει, διότι ολόκληρη η ζωή του ανθρώπου έχει ανάγκη από τον καλό ρυθμό και την αρμονία».

Κατά τον Αθηναίο τραγικό ποιητή Φρύνιχο, ο οποίος υπήρξε και άριστος μουσικός, οι σπουδαστές μουσικής ή γραμματικής αποκαλούνταν «φοιτη-

τές»...«κυρίως δε λέγονται φοιτηταί ή γραμματικοί οι μουσική μανθάνοντες». Η μουσική για τους αρχαίους Έλληνες εθεωρείτο ως το ουσιαστικότερο μέρος της καλλιέργειας και της μόρφωσής τους. Ο πραγματικά μορφωμένος άνθρωπος ήταν «ο μουσικός ανήρ». Ο Θεμιστοκλής παραδεχόταν ότι η μόρφωσή του ήταν ελλιπής, διότι δεν είχε μάθει καλά μουσική, όπως μας πληροφορεί ο Πλούταρχος. Στη διδασκαλία της μουσικής φαίνεται ότι οι μαθητές δεν χρησιμοποιούσαν μουσικά κείμενα και η μάθηση γινόταν εμπειρικά με την ακοή και την απόδοση της μουσικής από μνήμης. Από τον 3ο μ.Χ αιώνα άρχισαν να συντάσσονται εγχειρίδια θεωρίας της μουσικής. Βασικό όργανο για την μουσική εκπαίδευση των νέων, ήταν η λύρα.

Η θεωρία για την αρμονία και την αριθμητική αναλογία ανάγεται στον ίδιο τον Πυθαγόρα. Οποσδήποτε, την εποχή του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη η εφαρμογή της αριθμητικής θεωρίας στη μουσική αποτέλεσε ένα από τα βασικότερα μελετήματα των Πυθαγορείων.

Ενδειξεις ότι ο Πυθαγόρας ανακάλυψε τη δυνατότητα να αναπαρασταθούν οι θεμελιώδεις μουσικές σχέσεις στην οκτάβα με απλές αριθμητικές αναλογίες, υπάρχουν πολλές (απόσπ. 9 Heinze, Πορφύριος, in plot 30, 2 κ.έ.).

Ο Αριστόξενος, όμως, συνδέει μια πρακτική επίδειξη αυτής της ιδέας (που έγινε με τη χρήση μπρούτζινων δίσκων) όχι με τον Πυθαγόρα αλλά με έναν πρώιμο πυθαγόρειο του 5ου αιώνα που λεγόταν Ίππασος (απόσπ. 90 Wehrli, σκόλιο εις *Φαίδρον* του Πλάτωνα 108d=DK18, 12).

Στην Αρχαία Ελλάδα υπήρχαν τρία είδη οργάνων όπως και σήμερα, δηλαδή **έγχορδα**, **πνευστά** και **κρουστά**.

1. Τα πιο διαδεδομένα ήταν τα **έγχορδα**, τα οποία παίζονταν είτε απ' ευθείας με τα δάκτυλα είτε με πλήκτρο (πένα). Τα έγχορδα διαιρούνται στις εξής κατηγορίες:
 - α. Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει τη **λύρα**, την **κιθάρα**, τη **βάρβιτο** και τα συγγενικά τους όργανα, τα οποία είχαν από 7 μέχρι 12 ισομήκεις χορδές διαφορετικού πάχους. Οι χορδές ήταν από έντερο ή νεύρα ζώου.

Η **λύρα** αποτελείται από ένα ηχείο που έχει μορφή όστρεου κελώνας, πάνω στο οποίο είναι τεντωμένο δέρμα βοδιού. Σε κάθε πλευρά στερεώνονται δύο ελαφροί καμπύλοι βραχίονες που ονομάζονται πήχεις και ενώνονται στο πάνω μέρος τους με ένα κυλινδρικό τόξο, τον **ζυγό**. Ο μουσικός κρατούσε τη λύρα συνήθως λοξά, ελαφρά γερμένη προς τα εμπρός και τη συγκρατούσε με ένα δερμάτινο ιμάντα, τον **τελαμώννα**. Στο δεξί χέρι κρατούσε το πλήκτρο με το οποίο έπαιζε τις χορδές. Η λύρα ήταν εύρημα και κατασκευή του Ερμή ο οποίος, κατά τη μυθολογία, αφού έκλεψε τα βόδια του Απόλλωνα, του έδωσε τη λύρα για να τον εξευμενίσει και ο Απόλλωνας έκτοτε δεν την αποχωρίστηκε.

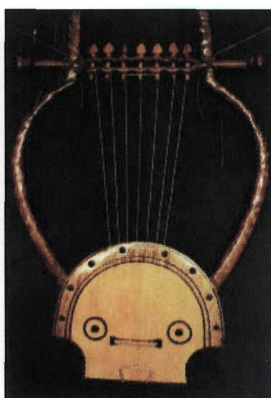


Λύρα

Η **κιθάρα** είναι έγχορδο της ίδιας κατηγορίας, πολύ μεγαλύτερο και πιο περίπλοκο στην κατασκευή του από τη λύρα, με δυνατό και γεμάτο ήχο, το οποίο χρησιμοποιούσαν κυρίως οι επαγγελματίες μουσικοί. Η κιθάρα όπως και η λύρα ήταν στενά συνδεδεμένη με τον Απόλλωνα. Η κιθάρα ήταν όργανο των κιθαριστών και των κιθαρωδών. Αγώνες κιθαρωδείας καθιερώθηκαν για πρώτη φορά το 586 π.Χ. ή 582 π.Χ. στα Πύθεια των Δελφών, οι οποίοι ήταν οι δημοφιλέστεροι. Οι νικητές κιθαρωδοί έπαιρναν τα μεγαλύτερα βραβεία σε σχέση με τις άλλες ειδικότητες.



Κιθάρα



Θράκινη κιθάρα



Βάρβιτος



Τρίγωνο



Πηκτίς

Η **βάρβιτος**, ήταν αρχαϊκός τύπος λύρας με μακρύτερους βραχίονες και επομένως μακρύτερες χορδές. Συναντάμε τη βάρβιτο στις Διονυσιακές πομπές αλλά και στα χέρια των ποιητών της αρχαϊκής περιόδου.

Στη δεύτερη κατηγορία ανήκουν και τα όργανα της οικογενείας του ψαλτηρίου, όπως το λεγόμενο **τρίγωνο**. Έχουν χορδές διαφορετικού μήκους και ο αριθμός τους μπορεί να φτάσει τις σαράντα. Ονομάζονται και πολύχορδα και είναι οι πρόγονοι για την άρπα της κλασικής ορχήστρας και για το κανονάκι της βυζαντινής μουσικής. Η αρχαιότερη παράσταση τριγωνικού οργάνου στην Ελλάδα προέρχεται από ειδώλια με τρίγωνα εκτελεστών που έχουν βρεθεί στις Κυκλάδες και χρονολογούνται από το 2800 π.Χ. μέχρι το 2200 π.Χ.



Πανδούρα

γ. Η τρίτη κατηγορία εγχόρδων περιλαμβάνει όργανα με βραχίονα όπως η **πανδούρα** ή **πανδουρίδα** ή **πάνδουρος**. Το όργανο αυτό σπάνια απεικονίζεται. Κατάγεται από την Ασία αλλά δεν φαίνεται να κατείχε σημαντική θέση στην επίσημη αρχαία ελληνική μουσική. Είναι ο πρόδρομος των σημερινών λαουτοειδών, δηλαδή λαούτου, μπουλγαρί κ.λπ.

2. Τα πνευστά όργανα της Αρχαίας Ελλάδος, χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: στους **αυλούς** που είναι πνευστά όργανα με επιστόμιο και στις **σύριγγες** που είναι πνευστά όργανα χωρίς επιστόμιο, στα οποία ο ήχος παράγεται κατευθείαν με το φύσημα.

Ο **αυλός** είναι το πιο διαδεδομένο πνευστό στην Αρχαία Ελλάδα και το αρχαιότερο στον χώρο του Αιγαίου. Ο αυλός μπορούσε να παίζεται μονός ή συνηθέστερα σε ζευγάρι (**δίαυλος**). Στην ομάδα των πνευστών ανήκει η **ύδραυλις**, όπου ο ήχος παραγόταν με υδραυλική πίεση του αέρα που διοχετευόταν στους αυλούς. Μπορούμε να πούμε ότι η ύδραυλις, είναι ο πρόδρομος του σημερινού εκκλησιαστικού οργάνου (αρμόνιο) που πέρασε μέσω του Βυζαντίου στη Δύση. Όσοι έπαιζαν τους αυλούς φαίνεται ότι γνώριζαν την τεχνική της συνεχόμενης αναπνοής που βοηθάει στο να παράγεται ο ήχος χωρίς διακοπές, γι' αυτό συχνά στις απεικονίσεις ο **αυλητής** έχει τα μάγουλα φουσκωμένα. Κατά την ελληνιστική εποχή, κάποιοι μουσικοί αντικατέστησαν τη στοματική κοιλότητα με δέρμα ζώου, δημιουργώντας έτσι το λεγόμενο άσκαυλο πρόγονο της ασκομαντούρας και της γκάντας.



Δίαυλος

Η **πολυκάλαμη σύριγγα** ήταν ποιμενικό όργανο, κατασκευασμένο από μία σειρά επτά σωλήνων από καλάμι που συνδέονταν μεταξύ τους με λινάρι και κερί ή με δύο εγκάρσιους μοχλούς. Το ύψος των σωλήνων μειωνόταν σταδιακά για να αποδοθούν τα διαφορετικά ύψη των φθόγγων. Στην περίπτωση που οι σωλήνες ήταν ισομήκεις, ένα τμήμα γέμιζε με κερί διαφορετικού πάχους.

Απλά πνευστά. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα όργανα τύπου **σάλπιγγας**, που στην ουσία δίνουν έναν μόνο ήχο, που παράγεται από τα χείλη του εκτελεστή. Η σάλπιγγα είχε σχετικά μεγάλο μήκος χωρίς οπές και κατέληγε σε σχήμα κώδωνα. Κατασκευαζόταν από χαλκό ή από οστό. Τη χρησιμοποιούσαν για πολεμικά παραγγέλματα αλλά και για την αναγγελία αγώνων. Σπανιότερα δε τη χρησιμοποιούσαν στις θυσίες.

3. Στην τρίτη κατηγορία ανήκουν τα **κρουστά**. Τα κρουστά όργανα στην Αρχαία Ελλάδα ήταν τα ακόλουθα:
 - α. Το **τύμπανο**, που χρησιμοποιείτο σε τελετές λατρείας της Κυβέλης και του Διονύσου. Ήταν κυλινδρικού σχήματος, με δύο τεντωμένες δερμάτινες μεμβράνες και στις δύο κυκλικές πλευρές. Παιζόταν με το χέρι κυρίως από γυναίκες.
 - β. Το **σείστρο**. Ήταν μικρό πήλινο όργανο σε σχήμα πετάλου ή σπιρουνιού αλόγου, προσαρμοσμένο σε λαβή. Είχε μέχρι επτά εγκάρσιες μικρές ράβδους ή κουδουνάκια. Είχε μεγάλη απήχηση στην αρχαία Κρήτη και βρέθηκε στο ταφικό κτίριο 9 του προανακτορικού νεκροταφείου, στο Φουρνί στις Αρχάνες. Σήμερα φυλάσσεται στο μουσείο του Ηρακλείου.
 - γ. Τα **κρόταλα**. Αποτελούνταν από δύο κοίλα κομμάτια από όστρακο, ξύλο ή μέταλλο. Χρησίμευαν για τον ρυθμό των χορευτών.
 - δ. Τα **κύμβαλα**, τα οποία ήταν δύο ημισφαιρικά μεταλλικά πιάτα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



Βιογραφικό σημείωμα Θανάση Δρίτσα

Ο Θανάσης Δρίτσας (MD, FESC) είναι καρδιολόγος και εργάζεται ως Επιμελητής Α΄ της Καρδιολογικής κλινικής του Ωνασείου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου. Σπούδασε ιατρική στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και ειδικεύθηκε στην καρδιολογία στα πανεπιστημιακά νοσοκομεία Guy's και Hammersmith Hospital, Royal Postgraduate Medical School του Λονδίνου. Παράλληλα με την ιατρική του εκπαίδευση σπούδασε ανώτερα θεωρητικά και σύνθεση με τους Κ. Κυδωνιάτη και Γ. Ιωαννίδη και παρακολούθησε σεμινάρια σύνθεσης στην Royal Academy of Music του Λονδίνου. Μουσικά του έργα έχουν ερμηνεύσει κορυφαίοι μουσικοί της Ορχήστρας των Χρωμάτων και των Μουσικών Συνόλων της ΕΡΤ σε πολλές συναυλίες και ηχογραφήσεις. Υπήρξε παραγωγός της εκπομπής του Γ΄ Προγράμματος της ΕΡΑ «Μαγικός Αυλός» (1999-2001), της πρώτης ραδιοφωνικής εκπομπής στην Ελλάδα που σχολίασε συστηματικά τις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής. Είναι διεθνώς γνωστός για την κλινική και ερευνητική του δραστηριότητα στο αντικείμενο των εφαρμογών της μουσικής στην ιατρική (music medicine & music



therapy) και είναι μέλος της American Association of Music Therapy, British Society of Music Therapy, International Society of Music in Medicine. Πρόσφατα κυκλοφόρησε σε δίσκο ακτίνας από την εταιρεία Musica Viva το μουσικό του έργο με τίτλο *Εικόνες-String Images*.

Σύνολο «+ Kinisis»

Το σύνολο «+Kinisis» αποτελούν οι μουσικοί:

Οδυσσέας Κορέλης, Δημήτρης Αγγελίδης (βιολί), Αλέξανδρος Παπανικολάου (βιόλα) και Βαγγέλης Νίνα (βιολοντσέλο), οι οποίοι είναι μέλη της Ορχήστρας των Χρωμάτων και της Κρατικής Ορχήστρας Αθηνών.

Το πρόγραμμα του συνόλου «+Kinisis» που παρουσίασαν στο ΕΙΕ στις 11 Μαΐου 2003 περιελάμβανε έργα των:

W. A. Mozart:	Divertimento No 3
Θανάση Δρίτσα:	Έλα στον παππού τον κήπο Αφιέρωμα στον Paul Klee
L. V. Beethoven:	Έξι αγροτικοί χοροί
G. B. Pergolesi:	Arietta
F. Benda:	Scherzo

Το σύνολο «+Kinisis»
στην εκδήλωση του ΕΙΕ
(11-05-03).



Θεατρικό Εργαστήρι του Δήμου Καλλιθέας

Το Θεατρικό Εργαστήρι του Δήμου Καλλιθέας (ΘΕΔΚ) λειτουργεί για ένατη συνεχή χρονιά υπό την καλλιτεχνική διεύθυνση του Γιώργου Γαλάντη. Με τα προγράμματα που εφαρμόζονται στο ΘΕΔΚ, τα μέλη του, μέσω των θεατρικών δημιουργικών δραστηριοτήτων, καλλιεργούν δεξιότητες και οδηγούνται στην αυτοέκφραση.



Ο Γιώργος Γαλάντης με ομάδα του ΘΕΔΚ και κοινού στην παρουσίαση του στο ΕΙΕ (18-05-03).

Εργαστήριο Μουσικοθεραπείας της κ. Ντόρας Ψαλτοπούλου

Το πρόγραμμα του Εργαστηρίου της κ. Ντόρας Ψαλτοπούλου είναι αποτέλεσμα συνεργασίας του τμήματος Μουσικοθεραπείας του New York University, του Μουσικού Κολεγίου Θεσ/νίκης και του Κέντρου Μουσικοθεραπείας Θεσ/νίκης. Ξεκίνησε το 1999 υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων. Παρουσιάζεται από τους καθηγητές-μουσικοθεραπευτές: Anna Böhmig, Μαρία Φρουδάκη και Ντόρα Ψαλτοπούλου με τη συμμετοχή σπουδαστών-εκπαιδευόμενων μουσικοθεραπευτών.

Η κ. Ντόρα Ψαλτοπούλου
με την κ. Anna Böhmig κατά
την παρουσίαση του προ-
γράμματος της
Μουσικοθεραπείας στο ΕΙΕ
(25-05-03).



Μουσικό συγκρότημα «Δαιμονία Νύμφη»

Το συγκρότημα «Δαιμονία Νύμφη» σχηματίστηκε το 1994 και ύστερα από τετράχρονη δημιουργική περίοδο κυκλοφόρησε (το 1998) τον πρώτο του δίσκο με τίτλο *Ο Βακχικός χορός των νυμφών* από τη γερμανική εταιρεία Solistitium Records.

Πρόκειται για έναν δίσκο με θεματολογία που κινείται ανάμεσα στους μύθους της ελληνικής αρχαιότητας και μουσική που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί «θεατρική». Την ίδια χρονιά ανανεώνεται η σύσταση του σχήματος και δημιουργείται ένας πυρήνας μουσικών, που συνθέτουν βασισμένοι στο αισθη-

τικό και θεωρητικό πλαίσιο της αρχαίας ελληνικής μουσικής. Έναν χρόνο μετά ξεκινά μια συνεργασία που αλλάζει σημαντικά την πορεία του σχήματος. Πρόκειται για τη συνάντηση «Δαιμονία Νύμφη» με τον Νίκο Μπρα, κατασκευαστή οργάνων που κατόρθωσε με την τέχνη του να κάνει πράξη την ανακατασκευή σχεδόν όλων των μουσικών οργάνων της αρχαιότητας. Η μουσική ομάδα «Δαιμονία Νύμφη», ο Νικόλαος Μπρας και οι βοηθοί του (Δημήτρης Αγγέλου, Ηρακλής Μπρας, Φαίη Μπρα) αποτελούν σήμερα μια ομάδα στην οποία οι μουσικοί εμπνέονται και δημιουργούν με τη λύρα, την κιθάρα, τη βάρβιτο ενώ οι κατασκευαστές βελτιώνουν και τελειοποιούν τα όργανα. Στο πλαίσιο αυτής της συνεργασίας το συγκρότημα έδωσε την πρώτη του συναυλία-παραουσίαση των οργάνων στο Αναγεννησιακό φεστιβάλ Ρεθύμνου. Συναυλίες πραγματοποιήθηκαν επίσης στο Ιατρικό Διαβαλκανικό Κέντρο, στην Τσαγκαράδα Πηλίου και στη Νέα Ιωνία Βόλου. Παράλληλα, κυκλοφορούν το πρώτο τους mini CD με τίτλο *Τυρβασία*. Το επόμενο σημαντικό βήμα στην πορεία τους πραγματοποιείται το 2002, με την υπογραφή συμβολαίου με τη γαλλική εταιρεία Prikosnovenie. Η εταιρεία αυτή συνεργάζεται με καλλιτέχνες και συγκροτήματα απ' όλον τον κόσμο και οι «Δαιμονία Νύμφη», ως το μοναδικό ελληνικό



Το συγκρότημα «Δαιμονία Νύμφη» αποτελούν οι: Έυη Στεργίου, Σπύρος Γασαφάκης, Μαρία Στεργίου και Σίμος Ριζόπουλος

συγκρότημά της, έγινε μέλος της μεγάλης παρέας της Prikosnovenie. Τον Οκτώβριο του 2002 κυκλοφορεί το νέο τους CD με τον ομώνυμο τίτλο, όπου συμμετέχει μια πληθώρα μουσικών εκτός από τη βασική σύσταση του σχήματος, ανάμεσα στους οποίους συναντάμε και τον Αλκίνοο Ιωαννίδη. Στο νέο τους αυτό CD οι «Δαιμονία Νύμφη» κινούνται σε καινούργια μονοπάτια, σε ένα διαφορετικό πιο πρωτόγνωρο ήχο, επειδή στην πλειοψηφία των κομματιών χρησιμοποιούν τα αντίγραφα των αρχαίων ελληνικών οργάνων. Τον Μάιο του 2003 κυκλοφόρησαν και οι καρποί της συνεργασίας τους με άλλους μουσικούς της ίδιας εταιρείας, όπως η Louisa John Krol, ο Francesco (Gor, Ataraxia) και οι Lys, μ' ένα CD που τιτλοφορείται *Love Sessions*. Την ίδια περίοδο κυκλοφόρησε και ένα CD, αποτέλεσμα της συνεργασίας των «Δαιμονία Νύμφη» με το Λονδρέζικο μουσικό σχήμα «Seventh Harmonic». Τέλος,



Το συγκρότημα
«Δαιμονία Νύμφη»
στην εκδήλωση του
ΕΙΕ (01-06-03).

συμμετέχουν στο CD του σχήματος «Arkane». Τον Ιούνιο του 2003 πραγματοποίησαν μια συναυλία στο Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών στο πλαίσιο εκδηλώσεων με τον τίτλο «Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής» (βλ. πρόγραμμα στην σελ. 107). Στα άμεσα σχέδια του συγκροτήματος βρίσκονται οι ζωντανές εμφανίσεις με πρώτη αυτή στο φεστιβάλ elfentanz που θα πραγματοποιηθεί στη μουσική σκηνή *Ρόδον* στις 27 Σεπτεμβρίου. Θα ακολουθήσουν δύο συναυλίες στο *Μικρό Μουσικό Θέατρο* στις 24 και 25 Οκτωβρίου. Αυτή την περίοδο ετοιμάζουν και την νέα τους δισκογραφική δουλειά.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΥΛΙΑΣ

των «Δαιμονία Νύμφη» που παρουσιάστηκε στο ΕΙΕ στις 01/06/03

Επτάφιος του Σεικίλου

Σωζόμενο μουσικό απόσπασμα χρονολογούμενο από τον 2ο αι. π.Χ. ως τον 1ο μ.Χ.,
βρέθηκε στο Αϊδίνιο, κοντά στην αρχαία πόλη Τράλλεις της Μ. Ασίας.

Απόσπασμα από το Α΄ στάσιμο από τον Ορέστη του Ευριπίδη

Σωζόμενο μουσικό απόσπασμα που χρονολογείται γύρω στο 408 π.Χ.

Η Σίβυλλα του Ελικώνα

Μουσική: Δαιμονία Νύμφη

Μουσική επιγραφή από τη Μεσσήνη

Σωζόμενο μουσικό απόσπασμα που βρέθηκε στη Μεσσήνη από τον αρχαιολόγο
Πέτρο Θέμελη. Η ερμηνεία του, η μεταγραφή του σε ευρωπαϊκή σημειογραφία
και η δημοσίευσή του έγιναν από τον μουσικολόγο και ομότιμο καθηγητή
μουσικολογίας του Α.Π.Θ. Δημήτριο Θέμελη.

Ωδή Πινδάρου

Σωζόμενο μουσικό απόσπασμα, η αυθεντικότητα του οποίου
έχει σοβαρά αμφισβητηθεί.

Ο Δελφικός Ύμνος στον Απόλλωνα

Σωζόμενο μουσικό απόσπασμα, χρονολογούμενο γύρω στον 2ο αι.π.Χ.

Ύμνος

Μουσική: Δαιμονία Νύμφη

Στίχοι: Ορφικός ύμνος στον Ύμνο

Κλύθι Θεά Δία Σελήνη

Μουσική: Δαιμονία Νύμφη

Στίχοι: Ορφικός ύμνος στη Σελήνη

Άδης

Μουσική: Δαιμονία Νύμφη

Νηρέως ειναλίου Νύμφαι

Μουσική: Δαιμονία Νύμφη

Στίχοι: Ορφικός ύμνος στις Νηρηίδες

Βιογραφικό σημείωμα Νικόλαου Μπρας

Γεννήθηκε το 1949 στο Ηράκλειο Κρήτης. Κατάγεται από μουσική οικογένεια. Ο ίδιος παίζει κορνέτα. Έχει σπουδάσει ραδιοτεχνία.

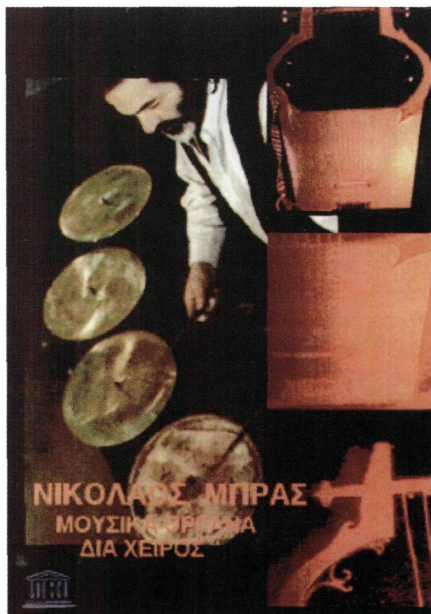
Το 1977 άρχισε να κατασκευάζει μουσικά όργανα, κυρίως παραδοσιακά, αρκετά από τα οποία χρησιμοποιούνται από γνωστούς μουσικούς (Ρος Ντέλι, Στέλιος Βαμβακάρης κ.ά.).

Το 1982 κατασκεύασε το πρώτο του βιολί, απασχόληση στην οποία έκτοτε αφιερώθηκε. Σήμερα έχει αναδειχθεί σε έναν φημισμένο κατασκευαστή κλασικών εγχόρδων οργάνων με διεθνή αναγνώριση.

Το 1994 έλαβε μέρος στον 7ο Διεθνή τριετή διαγωνισμό «Antonio Stradivari», στην Cremona της Ιταλίας, για κατασκευή και ήχο. Τα βιολιά του (2), έτυχαν ιδιαίτερης τιμητικής διάκρισης και εκτέθηκαν στο Μουσείο «Antonio Stradivari». Σήμερα τα βιολιά του τυγχάνουν ιδιαίτερης εκτίμησης από διαπρεπείς σολίστες-μουσικούς όπως: Λ. Καβάκος, Οδ. Κορρέλης, Γ. Δεμερτζής, Γ. Χατζής, Δημ. Σειράς, Χ. Σειρά, Ιρ. Λουκά, Μ. Σούκας, Μ. Παπαστάμου, Γ. Νάσος, κ.ά. Επίσης έχει επισκευάσει με επιτυχία παλαιά όργανα μεγάλης αξίας (Ant. Stradivari - Jos. Guarneri - J.B. Guadagnini - J.B. Vuillaume. κ.ά.)

Το 1980 κατασκευάζει τα πρώτα αρχαία ελληνικά όργανα: λύρα-βάρβιτος.

Πέρα από τη διχογνωμία σχετικά με τη θεωρία για την αρμονία και την αριθμητική αναλογία, ο Νικόλαος Μπρας κατόρθωσε με την τέχνη του οργανοποιού να κάνει πράξη την αναβίωση σχεδόν όλων





Από την έκθεση αντιγράφων
αρχαίων ελληνικών
μουσικών οργάνων στο ΕΙΕ
(01-06-03).

των μουσικών οργάνων της αρχαιότητας. Ο διεθνώς βραβευμένος οργανοποιός έλαβε υπόψη πλήθος επιστημονικών μελετών και με τη συνδρομή διακεκριμένων μουσικολόγων, αρχαιολόγων και ερευνητών έδωσε στις απεικονίσεις και περιγραφές των μουσικών οργάνων της αρχαιότητας τις πραγματικές τους διαστάσεις.

Η αναβίωση των αρχαίων ελληνικών οργάνων από τον Νικόλαο Μπρα αποσκοπεί στην κατανόηση της μουσικής παιδείας των Ελλήνων της αρχαιότητας, μέσα από το παίξιμο των οργάνων αυτών. Σκοπείται περισσότερο η αναβίωση μουσικών οργάνων, παρά η αναπαράσταση μουσειακών ειδών.



Από την έκθεση αντιγράφων
αρχαίων ελληνικών
μουσικών οργάνων στο ΕΙΕ
(01-06-03).

Το 1995 αφοσιώνεται σε αυτά, ερευνώντας σε βάθος γραπτά κείμενα και ζωγραφικές παραστάσεις που απεικονίζουν μουσικά όργανα (αμφορείς, κρατήρες, μαρμάρινες ανάγλυφες πλάκες κ.ά.).

Παράλληλα συνεργάζεται με διακεκριμένους μουσικολόγους-αρχαιολόγους, όπως Luigi Beschi (Πανεπιστήμιο Φλωρεντίας), Ζώνη Παπαδοπούλου (ΚΑ΄ Εφορία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων).

Έχει παρουσιάσει το έργο του (Συλλογή 70 αρχαίων ελληνικών οργάνων), σε διάφορες εκδηλώσεις όπως: «Κονδυλάκεια 2000» - Άνω Βιάννος, «Αναγεννησιακό Φεστιβάλ» - Ρέθυμνο, «Ιατρικό Διαβαλκανικό Κέντρο» - Θεσσαλονίκη, «Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο» - Θεσσαλονίκη, «Μουσείο της Δήλου», «Β΄ Διεθνές Συνέδριο Καρπαθιακής Λαογραφίας», «Πηλαίον» - Κέντρο πολιτιστικών υποθέσεων Πηλίου, «Νέα Ιωνία» - Μαγνησίας, κ.ά.

Το κανάλι WDR (3ο Κρατικό Κανάλι Κολωνίας) πρόβαλε πρόσφατα αφιέρωμα στον Νικόλαο Μπρα, δίνοντας έμφαση στον τρόπο που κατασκευάζει τα αρχαία ελληνικά μουσικά όργανα.

Το 2002, μέσα από μια επιτυχημένη συνεργασία με τον αρχιτέκτονα-ερευνητή Κωστή Καρμιράντζο, κατασκεύασε και αναβίωσε το άγνωστο έως σήμερα Πυθαγόρειο Όργανο, (Χαλκεόφωνο).

Στις 5 Σεπτεμβρίου του 2002 στους Δελφούς, στο πλαίσιο του Β΄ Διεθνούς Διεπιστημονικού Συνεδρίου της Δελφικής Εταιρείας, ήχησε για πρώτη φορά το τετράδισκο μουσικό όργανο (Χαλκεόφωνο), σε μουσικό έργο με τίτλο «Είσαι εν», που συνέθεσαν οι Γιάννης και Γιώργος Χατζής, υπό τη διεύθυνση του διακεκριμένου ιατρού-καρδιολόγου και συνθέτη Θανάση Δρίτσα, με το σύνολο «Music Therapy Ensemble».

Αρχαία ελληνικά μουσικά όργανα που κατασκεύασε ο Νικόλαος Μπρας βρίσκονται στο Υπουργείο Αιγαίου, σε ιδιωτικές συλλογές επιστημόνων, συλλεκτών, επιχειρηματιών και οργανισμών.

Μουσικά σχήματα όπως «Δαιμονία Νύμφη», «Μελίπνοον», «Τετρακτύς», «Θρινάκια», παίζουν με αρχαία ελληνικά μουσικά όργανα που κατασκεύασε ο ίδιος.

Στο πλαίσιο της Ελληνικής Προεδρίας 2003, πραγματοποιήθηκε έκθεση των αντιγράφων αρχαίων ελληνικών μουσικών οργάνων δικής του κατασκευής, στο Βερολίνο (Ιούνιος – Αύγουστος 2003).

Η ίδια έκθεση παρουσιάστηκε στα Βασιλικά Μουσεία Τέχνης και Ιστορίας των Βρυξελλών (Φεβρουάριος-Μάιος 2003), με την υποστήριξη του Υπουργείου Πολιτισμού.

Το έργο του Νικόλαου Μπρα τελεί υπό την αιγίδα του ομίλου UNESCO Αττικής.

1. Σύγχρονα επιτεύγματα των Θετικών Επιστημών, ΑΘΗΝΑ 1993
2. Μοριακή βάση των ασθενειών, ΑΘΗΝΑ 1994
3. Η Θεωρία της Εξελίξεως, Αθήνα 1994
4. Αρχαιολογία της πόλεως των Αθηνών, ΑΘΗΝΑ 1994
5. Περιβάλλον και Υγεία, Αθήνα 1996
6. Νεοελληνικό Θέατρο (17ος-20ος αι.), ΑΘΗΝΑ 1996
7. Κατανόηση και αποδοχή των εφαρμογών της Βιοτεχνολογίας από το Κοινό, ΑΘΗΝΑ 1997
8. Τα βιολογικά αίτια της γήρανσης και τα προβλήματα της «Τρίτης Ηλικίας», ΑΘΗΝΑ 1998
9. Η Άλλη Πλευρά της Βιοτεχνολογίας, ΑΘΗΝΑ 1998
10. Βιοτεχνολογία και Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, ΑΘΗΝΑ 1999
11. Οι Μεταμορφώσεις της Πελοποννήσου (4ος-15ος αι.), ΑΘΗΝΑ 2000
12. ΧΗΜΕΙΑ & ΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΑΘΗΝΑ 2000
13. ΘΡΑΚΗ. Ιστορικές και Γεωγραφικές Προσεγγίσεις, ΑΘΗΝΑ 2000
14. ΕΥΘΑΝΑΣΙΑ. Η σημαντική του «καλού θανάτου», ΑΘΗΝΑ 2000
15. Οι Συλλογικοί Φόβοι στην Ιστορία, ΑΘΗΝΑ 2001
16. Τα Βαλκάνια στην Προϊστορία, ΑΘΗΝΑ 2001
17. ΚΥΠΡΟΣ. Σταυροδρόμι της Μεσογείου, ΑΘΗΝΑ 2001
18. Η Πρόοδος στις Βιολογικές Επιστήμες: Νέες Τεχνολογίες και οι εφαρμογές τους στην Υγεία, ΑΘΗΝΑ 2001
19. Greek Archaeology without Frontiers, ΑΘΗΝΑ 2002
20. ΧΗΜΕΙΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΘΗΝΑ 2002
21. Βίκτωρ Ουγκώ (1802-1885), ο ρομαντικός συγγραφέας, ο οραματιστής στοχαστής, ο Φιλέλληνας. 200 χρόνια από τη γέννησή του, ΑΘΗΝΑ 2002
22. Χημεία και Υγεία, η Χημεία ως εργαλείο για την ανάπτυξη νέων φαρμάκων, ΑΘΗΝΑ 2002
23. Λατρείες στην 'περιφέρεια' του αρχαίου ελληνικού κόσμου, ΑΘΗΝΑ 2002
24. Άνθρωποι στα άκρα. Ο θάνατος ως επιλογή, ΑΘΗΝΑ 2002
25. Ιστορική Διαδρομή της Νομισματικής Μονάδας στην Ελλάδα, ΑΘΗΝΑ 2002
26. Κοινωνία και Υγεία. Επίκαιρα προβλήματα υγείας και η αντιμετώπισή τους, ΑΘΗΝΑ 2003
27. Κοινωνία και Υγεία II. Επίκαιρα προβλήματα υγείας και η αντιμετώπισή τους, ΑΘΗΝΑ 2003
28. Βυζαντινό κράτος και κοινωνία, ΑΘΗΝΑ 2003
29. Η αμφισβήτηση της εξουσίας, ΑΘΗΝΑ 2003

Την τελευταία δεκαετία αναπτύσσονται σημαντικά οι δημιουργικές θεραπευτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούν την τέχνη. Ιδιαίτερα η **μουσικοθεραπεία** εντάσσεται πολύ δυναμικά στον χώρο της ιατρικής με τις δύο ακόλουθες κυριότερες εφαρμογές της: τη μουσική ακρόαση που ενεργεί ως φάρμακο -λ.χ. στην καταπολέμηση του πόνου, την αντιμετώπιση του στρες, στις μονάδες εντατικής θεραπείας κ.ά.- και την ενεργό ή βιωματική μουσικοθεραπεία που θα μπορούσε να αποδοθεί επίσης και ως ενεργός μουσική-ψυχοθεραπεία. Επίσης η **δραματοθεραπεία**, ιδιαίτερα με τη μορφή του **θεατρικού παιχνιδιού**, μπορεί να βοηθήσει ως θεραπευτική μέθοδος στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και της δημιουργικής έκφρασης. Τα άτομα που συμμετέχουν μπορούν να χρησιμοποιήσουν ολόκληρο το δυναμικό τους όχι μόνο με λέξεις αλλά και με κινήσεις. Το παιχνίδι και η τέχνη έχουν κοινές ιδιότητες: εκφράζουν συναισθήματα με κάθε μέσον που η φαντασία μπορεί να επινοήσει.

ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΕΡΕΥΝΩΝ (ΕΙΕ)

Λεωφ. Βασιλέως Κωνσταντίνου 48, 116 35 Αθήνα

Τηλ.: 210 72 73 700, Fax: 210 72 46 618

e-mail: eie@eie.gr, <http://www.eie.gr>

ISBN: 960-7998-21-9