

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 ακουσικό 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 αντανάκλα συνήθως 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 ηχητικά 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 ηχητική 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 ηχητική 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 Jarrett 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.