

# 10<sup>ο</sup> Μάθημα

Θεραπευτικό Παιχνίδι & Παιγνιοθεραπεία

<https://youtu.be/8csiOrt9crl>

Καλούδη Σοφία Γεωργία

# Μουσικοθεραπεία Τέχνη & Επιστήμη

- Ως εφαρμογή της μουσικής τέχνης στο πεδίο της θεραπείας, η μουσικοθεραπεία έχει καθιερωθεί κυρίως σαν συμπληρωματική θεραπεία στο πεδίο της κλινικής πρακτικής. Οι ρίζες και η προέλευσή της ανιχνεύονται στο πεδίο της ψυχανάλυσης κατά κύριο λόγο και δευτερευόντως στον συμπεριφορισμό (Wigram, Saperston & West, 1995). Η μουσική ως πολύπλευρη και πολυδιάστατη τέχνη επιτρέπει την εφαρμογή της σε περιπτώσεις ασθενών, καθώς επίσης οι ιδιότητές της καθίστανται μέσο έκφρασης συναισθημάτων και επικοινωνίας (Trevarthen & Malloch, 2000).

# Ιστορική αναδρομή & Ορισμοί

- Η χρήση της μουσικής στη **θεραπεία** ήδη από την εποχή του Πυθαγόρα και των πρώτων νοσοκομείων του κόσμου, των Ασκληπιείων, χάθηκε στο σκοτεινό μεσαίωνα (McClellan 1997, σ.107), για να επιστρέψει ξανά σε νοσοκομεία των Ηνωμένων Πολιτειών όπου νοσηλεύονταν τραυματίες από τη μάχη του 2<sup>ου</sup> Παγκοσμίου πολέμου.
- Στη Μ.Βρετανία η **μουσικοθεραπεία** βρισκόταν πάντα στο κέντρο της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας, συνιστώντας κομμάτι μιας γενικότερης θεραπευτικής προσέγγισης, προωθώντας το **σωματικό, πνευματικό, κοινωνικό** και **συναισθηματικό** ευ ζην ( Bunt, 2002).

# Ιστορική «διαδρομή» της μουσικοθεραπείας

- Η θετική επίδραση της μουσικής στους ψυχικά καταπονημένους τραυματίες πολέμου έχρισε επιτυχή τη μέθοδο θεραπείας μέσω μουσικής και οδήγησε το 1950 στην ίδρυση της Εθνικής Οργάνωσης για τη Μουσικοθεραπεία στην Αμερική, **NAMT** (Schwartz, 2005).
- Το συγκεκριμένο γεγονός θεωρείται η αφετηρία της σύγχρονης μουσικοθεραπείας η οποία θέτει και επιτυγχάνει θεραπευτικούς στόχους εκμεταλλευόμενη τις ιδιαίτερες ιδιότητες της μουσικής
  - Ήχο
  - Ρυθμό
  - Χρώμα
  - Ένταση
  - Μελωδία
- Αρμονία καθώς και τις δυνατότητες του μουσικού αυτοσχεδιασμού στο πλαίσιο μιας συνειδητά διαμορφωμένης θεραπευτικής σχέσης (Vocke, 2007 p.22).

# Ορισμοί

- Σε μια προσπάθεια να περιγραφεί πλήρως το περιεχόμενο της ως μορφή ψυχοθεραπείας:
- Ο Παγκόσμιος οργανισμός μουσικοθεραπείας ορίζει την μουσικοθεραπεία ως εξής:
- *«Είναι η χρήση μουσικής και μουσικών στοιχείων ήχου, ρυθμού, μελωδίας και αρμονίας από έναν κατάλληλα εκπαιδευμένο μουσικοθεραπευτή προς τον πελάτη ή μία ομάδα ατόμων στο πλαίσιο μιας διαδικασίας η οποία διαμορφώνεται κατά τέτοιο τρόπο ώστε να προωθείται και να στηρίζεται η επικοινωνία ,η δημιουργία σχέσεων, η μάθηση, η δημιουργία κινήτρων, η έκφραση, η οργάνωση, καθώς και άλλοι θεραπευτικοί στόχοι όπως και η πλήρωση σωματικών συναισθηματικών πνευματικών κοινωνικών και πολιτιστικών αναγκών(Plahl & Koch, 2005)».*

# Ορισμοί

- Σύμφωνα με την Alvin,(1975 p.4) : *Μουσικοθεραπεία είναι η στοχοθετημένη εφαρμογή της μουσικής για τη θεραπεία επαναφορά και αγωγή παιδιών και ενηλίκων, οι οποίοι υποφέρουν από σωματικές, ψυχικές και συναισθηματικές διαταραχές.*
- Κατά τους Munro &Mount(1978), η θεραπευτική χρήση της μουσικής αποβλέπει στη φυσιολογική – βιοσωματική, ψυχολογική και συναισθηματική απαρτίωση του ατόμου και στην προαγωγή της ποιότητας της ζωής ( Chlan,1995).

*Ακούστε δύο φορές το παρακάτω μουσικό κομμάτι και προσπαθήστε να σχηματίσετε νοερά εικόνες και συναισθήματα που σας διακινεί, σύμφωνα με τα «συστατικά» της: ήχο, ρυθμό, χρώμα, ένταση, αρμονία, μελωδία. Ακολουθήστε το ρυθμό με χρήση της φωνής σας ψιθυριστά με τα σύμφωνα ( σσσσ , νννν).*

**Ρεμπούτσικα, Ε. Μπαχάρι κανέλα και φιλί**  
**<https://youtu.be/8csiOrt9crl>**

# Διαφορές μουσικής και μουσικοθεραπείας

- Όταν η μουσική εφαρμόζεται για θεραπευτικό σκοπό είναι κάτι περισσότερο από μία μουσική ακρόαση ή μουσική δημιουργία και παραγωγή.
- Η μουσική στο πλαίσιο της θεραπείας αποτελεί μέσο διάγνωσης, κατανόησης και εργαλείο παρέμβασης του θεραπευτή.
- Κατ' αυτή την έννοια η μουσική στη μουσικοθεραπεία εμπεριέχει μία ιδιαίτερη μορφή ψυχοδυναμικής επικοινωνίας η οποία βασίζεται στη μη λεκτική έκφραση (Hegi Portman 2006). Τέχνη και επιστήμη συναιρούνται και συνδέονται αρμονικά.

# Έννοια της μουσικοθεραπείας

- Η καλλιτεχνική μουσική μορφή συλλαμβάνει & αναπαριστά μέσω της ενόρασης την εσωτερική πραγματικότητα (Feder & Feder, 1998). Η μουσική μορφή, η καλλιτεχνική έκφραση συνιστά ένα είδος προβολής της εσωτερικής εμπειρίας, ένα μετασχηματισμό του υποκειμενικού βιώματος σε αντικειμενική παράσταση. Πρόκειται στην ουσία για μια μορφή αντιληπτικής πρόσληψης της εσωτερικής πραγματικότητας (Aldridge, 1996).

## Τα 5 «συστατικά» της μουσικής

- Ο **ήχος**: είναι «ειλικρινής» ενώ οι λέξεις «ψεύδονται και παραπλανούν».
- Ο **ρυθμός**: μαζί με την αίσθηση του ήχου, υπάρχουν και είναι η αίσθηση την οποία βιώνει ο άνθρωπος από τη βρεφική περίοδο της ζωής του.

# Τα 5 δραστικά συστατικά της μουσικής

- Ο Hegi, ( 1997) επιδιώκοντας να προσδιορίσει τη μαγική ουσία της μουσικής η οποία επηρεάζει ποικιλοτρόπως ψυχικές, πνευματικές και σωματικές διαδικασίες στον άνθρωπο, διατύπωσε τη θεωρία των πέντε(5) δραστικών συστατικών της μουσικής.

■



- Η ιδέα των πέντε δραστικών συστατικών της μουσικής βασίζεται στη θεωρία της **μορφολογικής ψυχολογίας** όπου το «όλο» όπου στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι η μουσική, προέρχεται από το άθροισμα των μερών του τα οποία στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι τα εξής πέντε (5) συστατικά:
  - Ήχος
  - Ρυθμός
  - Μελωδία
  - Δυναμική
  - Φόρμα

# Ο ήχος και ο ρυθμός

- Ο **ήχος** που δομεί το χρόνο, δηλαδή ο **ήχος** & ο **ρυθμός** ως πρωταρχική μουσική εντύπωση του βρέφους, συμβάλλει στην αίσθηση της συνέχειας και της εμπειρίας στο χρόνο και στην αντίληψη της ιστορικότητας του εαυτού.
- Κάθε ζωτική διαδικασία του ανθρώπου εμφανίζει το δικό της ξεχωριστό ρυθμικό σχήμα.
- Το ρυθμικό σχήμα των δύο κινήσεων που συνδέεται με το ρυθμό του βαδίσματος και το ρυθμό του χτύπου της καρδιάς.
- Το ρυθμικό σχήμα των τριών κινήσεων που παριστάνει τον ρυθμό της αναπνοής.
- Όλοι οι υπόλοιποι ρυθμοί δημιουργούνται από συνδυασμούς των βασικών προαναφερόμενων ρυθμών.
- Κάθε ρυθμός έχει το δικό του προσωπικό χαρακτήρα όπως και κάθε άνθρωπος έχει τον προσωπικό χαρακτηριστικό ρυθμό.

# Ο μουσικός ρυθμός

- Ο μουσικός ρυθμός συμβάλλει στη συνειδητοποίηση της ύπαρξης των προσωπικών ρυθμών, προωθεί την αυτογνωσία, καλλιεργεί την ικανότητα ευελιξίας και συγχρονισμού, στηρίζει τον άνθρωπο στην απόκτηση παλμού προσωπικής ισορροπίας όπως και αισθήματος ασφάλειας και αυτοπεποίθησης.

# Η μελωδία

- Η μελωδία: παρουσιάζει τη μελωδία ως παιδί, με μητέρα τον ήχο και πατέρα το ρυθμό.
- Άνθρωποι που μιλούν διαφορετικές γλώσσες και προσπαθούν να συνεννοηθούν, τότε δημιουργείται μία μορφή στιγμιαίου μελωδικού αυτοσχεδιασμού όπου μέσω φωνητικών εκφράσεων και συμμετοχής ολόκληρου του σώματος, χέρια, εκφράσεων προσώπου, επιτυγχάνεται η επικοινωνία.

# Η μελωδία

- Η **μελωδία** στη μουσική εκφράζει όχι μόνο στάσεις του συνθέτη αλλά διαμορφώνει και τη στιγμιαία διάθεση εκείνου που επιλέγει να την αναπαράγει.
- Αναφέρει χαρακτηριστικά ότι: «οι άνθρωποι χωρίς τις μελωδίες των τραγουδιών είναι σαν δέντρα δίχως ρίζες, ξεραίνονται... ένα τραγούδι που διαρκεί στο χρόνο είναι σαν ένα αιωνόβιο δέντρο είναι μία ιστορία και μία **ανάμνηση**».

# Η Δυναμική της μουσικής

- Η **δυναμική** στη μουσική εξαρτάται από τις εσωτερικές δυνάμεις οι οποίες δεν υπάρχουν στη μουσική σύνθεση και χαρακτηρίζουμε μουσικό παιχνίδι.
- Οι εσωτερικές δυνάμεις στη μουσική είναι τοποθετημένες η μία απέναντι στην άλλη και κινούνται είτε αντίθετα είτε συμπληρωματικά η μία μέσα στην άλλη συνθέτοντας μία ολότητα στη γλώσσα της μουσικής.
- Η μουσική ρυθμίζει τα ανθρώπινα συναισθήματα (Parker & Brown, 1982).

# Η Δυναμική της μουσικής

- Οι εσωτερικές αυτές δυνάμεις καθορίζονται από δυναμικούς παράγοντες όπως η ταχύτητα, η ένταση, το αργά- γοργά, αλλά και η παύση.
- Η παύση αποτελεί ουσιαστικό δυναμικό παράγοντα.
- Η δυναμική στη μουσική μάρτυρα την επιθυμία, τη θέλησή του ατόμου που εκφράζεται μουσικά καθώς και τη δύναμή του για κινητοποίηση και μεταμόρφωση.

# Μουσική δημιουργικότητα & βελτίωση της αυτοεκτίμησης

- Η **αυτοεκτίμηση** θεωρείται καθοριστικός παράγοντας της πορείας της προσωπικής ανάπτυξης. Με άλλα λόγια πρόκειται για την εκτίμηση της προσωπικής αξίας. Σύμφωνα με πολλούς ερευνητές, η μουσική συνιστά παράγοντα οικοδόμησης και αυτοεκτίμησης. Συνδέεται με την προώθηση της ποιότητας ζωής και την ενίσχυση των συναισθημάτων ευεξίας (Radocy & Boyle, 1979).
- Η μουσική αποδεικνύεται ότι έχει αντισταθμιστικά αποτελέσματα σε μαθητές που εμφανίζουν μαθησιακά προβλήματα και δυσκολίες προσαρμογής στο σχολείο. Κατά το Maslow 1954, η **αυτοεκτίμηση** ενισχύεται μέσα από την αλληλεπίδραση και την ποιότητα των εξωτερικών ερεθισμάτων (input).

# Μουσική & γλώσσα του σώματος

- Η μελέτη της θεραπευτικής επικοινωνίας & αλληλεπίδρασης. Στο πλαίσιο αυτό αναπτύσσεται με βάση τις ακόλουθες δομές επικοινωνίας:
- Συντονισμός οι κινήσεις των μελών της ομάδας ή του θεραπευτή προκαλούν αντίστοιχες κινήσεις στα άλλα μέλη της θεραπευτικής ομάδας.
- Εκ περιτροπής εκτέλεση κινήσεων, οι οποίες παράγουν μουσικές φράσεις ή μια μουσική σύνθεση.
- Τα μέλη της ομάδας προσθέτουν κινήσεις εναλλάξ, στο πλαίσιο μουσικοκινητικών ασκήσεων.
- Παίξιμο διάλογος με μουσικά όργανα σε συνδυασμό με γλωσσικού τύπου επικοινωνία στο πλαίσιο της θεραπευτικής ομάδας.
- Εκτέλεση δομημένων δραστηριοτήτων ή χρησιμοποίηση κάποιων συγκεκριμένων μουσικών θεμάτων.

# Άσκηση

- <https://youtu.be/mxEp4uYUkio>
- <https://youtu.be/RloICwKPsVA>

# Η φόρμα

- Η **φόρμα** ως δραστικό μουσικό συστατικό επηρεάζει κυρίως την εξωτερική μορφή της μουσικής σύνθεσης.
- Δηλώνει την ανθρώπινη ετοιμότητα να ανακαλύψει μέσα από δοκιμασμένες μορφές και σχήματα την καλή αισθητική και ηθική μορφή της ζωής.
- Η **μουσικοθεραπεία** χρησιμοποιεί συνήθως όλα τα παραπάνω **δραστικά συστατικά** στοιχεία της μουσικής για να επιτύχει τους θεραπευτικούς στόχους.

# Από τη θεραπευτική ιδιότητα της μουσικής στη μουσικοθεραπεία

- Υπάρχουν πολλές και διαφορετικές προσεγγίσεις ως προς τη χρήση της μουσικής στη **θεραπεία**, σύμφωνα με τις ανάγκες του πελάτη και με τον προσανατολισμό του θεραπευτή, δίνεται έμφαση σε διαφορετικές πτυχές της θεραπείας ανεξάρτητα όμως από τις διαφορετικές προσεγγίσεις.

## Βασικός στόχος...

- Ο βασικός στόχος της **μουσικοθεραπείας** είναι η δημιουργία και εξέλιξη της σχέσης μεταξύ θεραπευτή και εξυπηρετούμενου.
- Ο **μουσικοθεραπευτής** κατέχει μουσικές σπουδές με εξειδίκευση στη μουσικοθεραπεία και σε μία τουλάχιστον ψυχαναλυτική ή ψυχοθεραπευτική προσέγγιση.



- Η βάση της επικοινωνίας είναι ο **μουσικός αυτοσχεδιασμός**. Η μουσικοθεραπεία **δεν** είναι διδασκαλία της μουσικής και ο πελάτης δεν είναι απαραίτητο να έχει μουσικές γνώσεις. Σε γενικές γραμμές ο θεραπευτής και ο πελάτης παίρνουν ενεργό μέρος στις συνεδρίες αυτοσχεδιάζοντας πάνω σε διάφορα όργανα και ακούγοντας ο ένας τον άλλον.



- Ο θεραπευτής δεν διδάσκει τον πελάτη πώς να τραγουδάει ή να παίζει ένα μουσικό όργανο. Αντιθέτως οι πελάτες ενθαρρύνονται στη χρήση κατάλληλων κρουστών και άλλων οργάνων όπως και στη χρήση της φωνής τους με σκοπό την εξερεύνηση των ήχων και τη δημιουργία μιας δικής τους *μουσικής γλώσσας*.



- Ο θεραπευτής στηρίζει και ενθαρρύνει αυτή τη διαδικασία χρησιμοποιώντας διάφορες μουσικές τεχνικές. Η μουσική που παίζετε στις συνεδρίες καλύπτει μεγάλη γκάμα μουσικών ιδιωμάτων με σκοπό να καλύψει τις ανάγκες του πελάτη.
- Σκοπός του θεραπευτή είναι να ενθαρρύνει τα θετικά στοιχεία και αλλαγές συμπεριφοράς του πελάτη, με σκοπό τη βελτίωση της συναισθηματικής του ζωής.
- Η θεραπεία γίνεται με γκρουπ ή ατομικά για να είναι αποτελεσματική.

# Παράγοντες στη μουσικοθεραπεία

- Στη μουσικοθεραπεία πρέπει να ληφθούν υπόψη σημαντικοί παράγοντες οι οποίοι είναι οι εξής:
- Τα κλινικά χαρακτηριστικά του εξυπηρετούμενου και ο θεραπευτής συναντιούνται στον ίδιο συγκεκριμένο χώρο κάθε εβδομάδα την ίδια ώρα.
- Αν πρόκειται για ομάδα πρέπει να συζητηθεί από πριν αν θα είναι ανοιχτή ή κλειστή όπως και ο καθορισμός διάρκειας της συνεδρίας.
- Η συνέπεια και δέσμευση θεραπευτή και πελάτη είναι καθοριστική και απαραίτητη για μία πιο αποτελεσματική θεραπεία.

# Σωματεία και Οργανισμοί

- Υπάρχουν πολλοί οργανισμοί και σωματεία μουσικοθεραπευτών σε ολόκληρο τον κόσμο, η πιο γνωστή είναι η «**Association of personal music therapist**» και η «**American music therapy association**».
- Τα σωματεία αυτά ιδρύθηκαν με σκοπό τη διαφύλαξη, τη μελέτη και την προαγωγή κοινωνικοοικονομικών, κοινωνικών και επαγγελματικών συμφερόντων των επαγγελματιών μουσικοθεραπευτών.

Στα πλαίσια της εξυπηρέτησης του κοινωνικού συνόλου, οι μουσικοθεραπευτές δουλεύουν με παιδιά και ενήλικες όλων των ηλικιών.

Αυτοί που μπορούν να ωφεληθούν από τη μουσικοθεραπεία είναι άτομα με:

- Μαθησιακές δυσκολίες
- Ψυχώσεις
- Εξαρτήσεις
- Διαταραχές συμπεριφοράς
- Αυτισμό
- Καρκίνο
- AIDS
- Συμπεριφορικές και συναισθηματικές διαταραχές
- Επιληψίες
- Αγχώδεις διαταραχές
- Διατροφικές διαταραχές
- Κακοποίηση
- Εγκεφαλοπάθεια
- Αλτσχάιμερ
- Κινητικές δυσλειτουργίες
- Διανοητική καθυστέρηση
- Εγκεφαλική παράλυση
- Πρόωρο τοκετό.

# Τα οφέλη της.....

- Τα οφέλη της **μουσικοθεραπείας** είναι ποικίλα όπως και οι ανάγκες του κάθε πελάτη.
- Για παράδειγμα η μουσική μπορεί να αποκαλύψει συναισθήματα χωρίς τη χρήση λεκτικής επικοινωνίας.
- Για ένα άτομο το οποίο οι δυσκολίες είναι κυρίως συναισθηματικές, η μουσικοθεραπεία μπορεί να του προσφέρει ένα ασφαλές περιβάλλον, όπου τα δύσκολα ή καταπιεσμένα συναισθήματα θα μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα προσφέροντας στήριξη και αποδοχή.
- Ο θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει τον πελάτη να δουλέψει για τη συναισθηματική του απελευθέρωση και αποδοχή του εαυτού. Τα μη λεκτικά δομημένα και δημιουργικά στοιχεία της μουσικής ενθαρρύνουν άμεσα τη θεραπευτική διαδικασία.

<https://youtu.be/b5pe7KzRwog>

[Music Therapy and its Impact on the Brain | Elizabeth Stegemöller | TEDxIowaStateUniversity](#) (Η κ Elizabeth Stegemöller είναι επίκουρη καθηγήτρια στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Αϊόβα στο Τμήμα Κινησιολογίας και είναι γνωστή σε εθνικό επίπεδο ως εμπειρογνώμονας νεύρο επιστήμης στη μουσικοθεραπεία).

# Η μουσικοθεραπεία ως παρέμβαση σε ασθενείς με Parkinson

- Τα άτομα που πάσχουν από τη νόσο Πάρκινσον υφίστανται μία προοδευτική απώλεια της ακούσιας κινητικότητας, καθώς και μείωση, κάμψη της κινητικής λειτουργικότητας.
- Η ασθένεια συνδέεται με αρνητικές συνέπειες στον τομέα των γνωστικών λειτουργιών ενώ έχει βρεθεί ότι σε ένα ποσοστό (24 με 31%) εμφανίζεται και άνοια (Williams, Gray, 2007).

# Η μουσικοθεραπεία ως παρέμβαση σε ασθενείς με Parkinson

- Η ασθένεια επιδρά στην οικογένεια ως σύστημα μεταβάλλοντας τη δυναμική της και τις σχέσεις μεταξύ των μελών.
- Η απώλεια της ικανότητας για γλωσσική λεκτική επικοινωνία από την πλευρά του ασθενή, σημειώνεται σε προχωρημένα στάδια της νόσου και φέρει αλλοιώσεις στη συμπεριφορά και τη διάθεσή του καθώς αυτός πρέπει να επαναλαμβάνει αρκετά συχνά τα εκφωνήματα της φράσης και της λέξης προκειμένου να γίνει κατανοητός από τους άλλους.

# Η μουσικοθεραπεία ως παρέμβαση σε ασθενείς με Parkinson

- Με την πάροδο του χρόνου αυξάνει η εξάρτηση των ατόμων αυτών από τους άλλους καθώς χάνουν σταδιακά την ικανότητα να αυτοεξυπηρετούνται σε πολλές ανάγκες και καθημερινές λειτουργίες τους.
- Η επίγνωση αυτής της αλλαγής στο επίπεδο της προσωπικής λειτουργικότητας επιφέρει την κοινωνική απόσυρση, καθώς και τη μείωση της αλληλεπίδρασης με άλλα πρόσωπα ή τη διακοπή πολλών προσωπικών κοινωνικών και φιλικών σχέσεων (Scharira, 2006).

# Η μουσικοθεραπεία ως παρέμβαση σε ασθενείς με Parkinson

- Η δυσκολία αυτή ως προς την επικοινωνία προκαλεί θυμό και λύπη στον ασθενή και επιπλέον επιτείνει τα συναισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς (Cohen Masse, 1993).
- Η εγκατάλειψη από τον ασθενή πολλών καθημερινών δραστηριοτήτων είναι σύνηθες φαινόμενο ενώ δευτερογενώς οργανώνονται ψυχοπαθολογικές διαταραχές και ασθένειες όπως η κατάθλιψη.

# Η μουσικοθεραπεία ως παρέμβαση σε ασθενείς με Parkinson

- Καταθλιπτικές αντιδράσεις όμως εκδηλώνονται και από τα μέλη της οικογένειας τα οποία εμπλέκονται με την καθημερινή φροντίδα του ασθενή.
- Εκτός από τη θεραπεία για την αντιμετώπιση της νόσου οι ασθενείς υποβάλλονται και σε λογοθεραπεία, εργασιοθεραπεία και μουσικοθεραπεία η οποία συμβάλλει ιδιαίτερα στη μείωση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας.

# Η μουσικοθεραπεία ως παρέμβαση σε ασθενείς με Parkinson

- Οι αντιδράσεις των ασθενών στο ρυθμό της μουσικής οδηγούν σε βελτίωση της κινητικής συμπεριφοράς με αποτέλεσμα ο ασθενής να κινείται πιο γρήγορα και η κίνηση του να γίνεται λιγότερο προβληματική.
- Με τη μουσικοθεραπεία τα άτομα έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν τη θλίψη τους, να αντιμετωπίσουν τις πολλαπλές απώλειες που συνεπάγεται η ασθένεια του Πάρκινσον να την αποδεχτούν και να προσαρμοστούν στη θεραπεία ενισχύοντας τα ενδιαφέροντά τους και τη διάθεση για ζωή.
- Η ακρόαση η πρόσληψη της μουσικής γενικότερα επιδρά θετικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στην δημιουργία και διατήρηση του συναισθήματος της ευεξίας.

# Η μουσικοθεραπεία ως παρέμβαση σε ασθενείς με Parkinson

- Ορισμένα χαρακτηριστικά της μουσικής ασκούν ιδιαίτερη επίδραση στη διάθεσή, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου. Η μουσικοθεραπευτική αντιμετώπιση είναι ομαδική και αυτό συμβάλλει στην άρση της απομόνωσης και στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.
- Οι φροντιστές συνήθως ή σύζυγοι των ασθενών όσο σοβαρότερα είναι τα ψυχολογικά συμπτώματα της νόσου εκδηλώνουν επίσης υψηλότερη καταπόνηση, μείωση της ικανοποίησης και θλίψη. Επομένως η αντιμετώπιση των συναισθηματικών επιπτώσεων στους ασθενείς μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής όχι μόνο των ίδιων αλλά και όσων τους φροντίζουν κάτι το οποίο μπορεί να επιτευχθεί και μέσα από τη μουσικοθεραπεία (Aarsland et. al, 1999).

# Η μουσικοθεραπεία ως παρέμβαση σε ασθενείς με Parkinson

- Ο θεραπευτής κατά τη μουσικόθεραπευτική εργασία με τους Παρκινσονικούς ασθενείς, λαμβάνει υπόψη του τις μουσικές προτιμήσεις τους και προσπαθεί να τις αξιοποιεί θετικά μέσα στο πλαίσιο του θεραπευτικού σχεδιασμού.
- Η μουσικοθεραπεία περιορίζει τα καταθλιπτικά συναισθήματα και τη σχετική συμπτωματολογία, βελτιώνει τη διάθεση του ασθενή και τη λειτουργία της μνημονικής ικανότητας μέσα από την ανάκληση μουσικών τραγουδιών- ρυθμών και προσωπικών αναμνήσεων του ασθενή με τις οποίες είναι συνδεδεμένα.
- Επιπλέον παρατηρείται σταδιακή ανάκτηση της ικανότητας για προσανατολισμό στο χώρο και στο χρόνο (Roller et. al, 1995), η ανάπτυξη των γλωσσικών και επικοινωνιακών ικανοτήτων συμβάλλει στη βελτίωση της κινητικότητας των ασθενών και ιδίως στην αντιμετώπιση της βραδυκινήσιας.

# Η μουσικοθεραπεία ως παρέμβαση σε ασθενείς με Parkinson

- Η μουσικοθεραπεία, ασκεί ευεργετική επίδραση στη συναισθηματική λειτουργία και τη συμπεριφορά, διευκολύνει την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων για αυτό προτείνεται ως μία από τις δυνατές μορφές παρέμβασης για την αποκατάσταση της λειτουργικότητας των ασθενών (Pacchetti et al., 2000).
- Για τους ασθενείς που βρίσκονται σε προχωρημένα στάδια της ασθένειας, η μουσικοθεραπεία καταλήγει να είναι μία πολλαπλή θεραπεία για τα συναισθηματικά και ψυχολογικά προβλήματα, τις διαταραχές της επικοινωνίας και τα συνακόλουθα προβλήματα συμπεριφοράς, την εκδήλωση ψυχωτικής συμπτωματολογίας καθώς και για την κινητική συμπεριφορά.

# Τομείς ενθάρρυνσης...

- ❖ Προσωπική εξέλιξη και ωριμότητα
- ❖ Προσωπική έκφραση
- ❖ Ποιότητα ζωής
- ❖ Κοινωνικοποίηση
- ❖ Δημιουργικότητα
- ❖ Αυτογνωσία
- ❖ Χαλάρωση
- ❖ Επανένταξη
- ❖ Ψυχαγωγία και διασκέδαση
- ❖ Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης
- ❖ Αναγνώριση συναισθημάτων
- ❖ Αναγνώριση ικανοτήτων
- ❖ Ανακάλυψη ταλέντων
- ❖ Συγκέντρωση
- ❖ Μνήμη
- ❖ Αποδοχή και αίσθηση του ανήκειν
- ❖ Ικανότητα
- ❖ Επικοινωνία
- ❖ Πνευματική αναζήτηση
- ❖ Κινητικές ικανότητες

## Χώροι εργασίας

- Ένας μουσικοθεραπευτής μπορεί να εργαστεί σε ιδιωτικές κλινικές, νοσοκομεία, ειδικά σχολεία, ιδρύματα, φυλακές, γηροκομεία, ιδιωτικά, σε όλους τους εργασιακούς χώρους.
- Ο μουσικοθεραπευτής είναι μέρος μιας ολόκληρης ομάδας θεραπευτών και η ομαδική δουλειά όλων συμβάλλει σε μία πιο αποτελεσματική θεραπεία.

# Οι κυριότερες μουσικό θεραπευτικές προσεγγίσεις ...

- οι οποίες λειτουργούν ως μέθοδοι σε παιδιά με συναισθηματικές διαταραχές είναι:
  1. Δημιουργική μουσικοθεραπεία, είναι μία προσέγγιση που βασίζεται στον αυτοσχεδιασμό σε **ατομικό** και **ομαδικό** επίπεδο, αναπτύχθηκε από τους P. Nordof και Roobins.

# Κύρια χαρακτηριστικά στη συγκεκριμένη προσέγγιση....

- Ο θεραπευτής δημιουργεί και αυτοσχεδιάζει τη μουσική που θα χρησιμοποιήσει στη θεραπευτική διαδικασία.
- Σε ένα δεύτερο επίπεδο, ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τη μουσική που συνδέεται δημιουργικά σε κάθε συνεδρία, με στόχο την ανάπτυξη επικοινωνίας με τον πελάτη και τη διατήρηση της κάθε στιγμής, ώστε να δημιουργηθεί η θεραπευτική εμπειρία.
- Σε ένα τρίτο επίπεδο ο θεραπευτής χτίζει μία σειρά εμπειριών από συνεδρία σε συνεδρία, οι οποίες εμπειρίες θα στηρίξουν τη δημιουργική εξέλιξη του πελάτη.

# Η δημιουργική παρέμβαση...

- Με λίγα λόγια ο θεραπευτής **δημιουργεί** και για αυτό η προσέγγιση ονομάστηκε **δημιουργική**.
- Η προσέγγιση αυτή είναι περισσότερο **ενεργητική**, δίνοντας βαρύτητα στη δημιουργία της μουσικής.
- Μια παράσταση ακρόαση και αυτό, επειδή δεσμεύει την προσοχή του πελάτη, τον εισάγει σε ενεργητική συμμετοχή και προσωπική δέσμευση και εξωτερικεύει τις εσωτερικές εμπειρίες που δημιουργούνται από τη μουσική.
- Με λίγα λόγια η μουσική χρησιμοποιείται η ίδια ως **θεραπεία**, ως το κυρίαρχο **θεραπευτικό μέσο** που μπορεί να ακινητοποιήσει και να επηρεάσει τη θεραπευτική εξέλιξη του πελάτη επειδή λειτουργεί και ως ερέθισμα και ως μέσο όπου η λεκτική παρέμβαση χρησιμοποιείται ελάχιστα.

# Η δημιουργική παρέμβαση...

- Η ομαδική συνεδρία επικεντρώνεται στη μάθηση, ερμηνεία και ανταπόκριση σε ήδη συνδεδεμένη μουσική.
- Τραγούδια, ορχηστρικά κομμάτια και μουσικά θεατρικά δράματα ή στον αυτοσχεδιασμό του θεραπευτή που θα συνοδεύσει δραστηριότητες και οι πελάτες θα εισαχθούν σε διάφορους τύπους σχετικά με τον αυτοσχεδιασμό.
- Συνήθως δεν αναφέρεται σε συγκεκριμένα θέματα, ακολουθεί όμως κάποιους μουσικούς κανόνες και των νοημάτων αυτών.

# Κλινικές εφαρμογές...

- Σε κλινικές εφαρμογές αρχικά, διαπιστώθηκε ότι το μοντέλο βοήθησε στις περιπτώσεις που εφαρμόστηκε σε παιδιά με ένα ευρύ φάσμα αναπηριών όπως:  
αυτισμό, ψυχώσεις, συναισθηματικές διαταραχές, νοητική στέρηση, νευρολογικές δυσλειτουργίες, σωματικές αναπηρίες, μαθησιακές δυσκολίες.

Τα προβλήματα αφορούν αδιαφορία, έλλειψη ανταπόκρισης, παθητικότητα, απόσυρση αλαλία, εμμονές, στερεοτυπίες, ηχολαλία, θλίψη, ανασφάλεια, εξάρτηση, αποδιοργάνωση, έλλειψη αυτοελέγχου, έλλειψη ελευθερίας, έλλειψη δημιουργικότητας, ακοινώνητη συμπεριφορά.

- Αργότερα εφαρμόστηκε σε παιδιά με απώλειες ακοής μέσα σε σχολεία και σε ενήλικες με ποικίλα ιατρικά προβλήματα.

<https://youtu.be/Ffyfv-dKDPM>

«Μουσική αγκαλιά»(Η επίδραση της  
μουσικοθεραπείας στην Παιδιατρική)

# Η επίδραση της μουσικοθεραπείας στην Παιδιατρική

- Ως θεραπευτική μέθοδος η μουσικοθεραπεία εφαρμόζεται σε μία ευρεία γκάμα ασθενών στα παιδιατρικά τμήματα ή νοσοκομεία παγκοσμίως.
- Η μουσική ως θεραπευτική διεργασία διευκολύνει την προσαρμογή του παιδιού στο νοσοκομείο, του προσφέρει μία ευχάριστη εμπειρία και ερεθίσματα μορφωτικής αξίας, τα οποία υποβοηθούν τη συναισθηματική του ανάπτυξη και μειώνουν το άγχος που συνεπάγεται από τις πολλές ιατρικές εξετάσεις (Avers et. al, 2007).

# Η επίδραση της μουσικοθεραπείας στην Παιδιατρική

- Παράλληλα ενεργοποιεί τις δυνάμεις της ζωής, αυξάνει τα επίπεδα κινητοποίησης του ασθενή και συντελεί στη μείωση της παλινδρόμησης, ενώ αποτρέπει τον κίνδυνο συρρίκνωσης και απώλειας πολλών ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων σε περιπτώσεις μακράς νοσηλείας των παιδιών στο νοσοκομείο.
- Επιπλέον ανθρωπιστικοί και κοινωνικοί παράγοντες επιβάλλουν τη διαμόρφωση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος εντός του πλαισίου της νοσηλείας, ώστε να είναι περισσότερο οικείο καθώς η παραμονή του παιδιού στο νοσοκομείο είναι μία αλλοτριωτική και επώδυνη εμπειρία σε σχέση προς τους ενήλικες.
- Στις ΜΕΘ νεογνών η έκθεση τους σε μουσικά ερεθίσματα επιδρά θετικά στη αύξηση του βάρους τους και στην πιθανή μείωση της δράσης του στρες που βιώνουν τα βρέφη (Caine, 1991).

# Η επίδραση της μουσικοθεραπείας στην Παιδιατρική

- Ο Wigram και οι συνεργάτες του (2002), καταγράφουν ένα σύνολο από περιπτώσεις για τις οποίες ενδείκνυται η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε παιδιά που εφαρμόζουν σοβαρές σωματικές ή ψυχικές ασθένειες.
- Ορισμένες περιπτώσεις είναι οι εξής: παιδιά που έχουν γεννηθεί με μεταβολικές διαταραχές, (σύνδρομο Down), παιδιά που έχουν γεννηθεί με εξάρτηση από το αλκοόλ ή άλλες ουσίες, παιδιά με μαθησιακές διαταραχές η ΔΕΠ-υ, παιδιά που αντιμετωπίζουν σοβαρές εγκεφαλικές βλάβες, παιδιά που νοσηλεύονται προκειμένου να υποβληθούν στις χειρουργικές επεμβάσεις, παιδιά που εμφανίζουν διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές.

# Η επίδραση της μουσικοθεραπείας στην Παιδιατρική

- Η θεραπευτική παρέμβαση σχεδιάζεται κατά περίπτωση από το θεραπευτή και περιλαμβάνει μία περίοδο αξιολόγησης και παρατήρησης του παιδιού.
- Βασικοί στόχοι της μουσικοθεραπείας είναι: η ενίσχυση της αισθηματικής έκφρασης και η ανάπτυξη των δεξιοτήτων επικοινωνίας, η αποφυγή της συναισθηματικής αναστολής, η ενεργοποίηση των προσωπικών δυνατοτήτων και η ανάπτυξη της προσωπικότητας, η βελτίωση της εν γένει ποιότητας ζωής, η δημιουργική ψυχοκινητική ανάπτυξη, η βελτίωση της σχέσης με τον σωματικό Εγώ, μπορούν να προστεθούν στα οφέλη από την συμμετοχή σε μία ομάδα μουσικοθεραπείας.
- Ακόμη ενισχύεται η ανάπτυξη της φαντασίας των γλωσσικών δεξιοτήτων και καλλιεργούνται οι δεξιότητες αντιμετώπισης των προβλημάτων καθώς διευκολύνεται η ανάπτυξη κοινωνικών δεσμών (Di Franco, 1999).

## Ο μουσικοθεραπευτής ....

- Αναφορικά με τα προσόντα του θεραπευτή είναι απαραίτητο να μπορεί να αυτοσχεδιάζει στο πιάνο ή να αποδώσει με τη φωνή μουσική που να είναι κλινικά αποτελεσματική.
- Δηλαδή... χρειάζεται να μπορεί να αισθάνεται την προσωπικότητα του πελάτη, τη μουσική που δημιουργεί ο ίδιος και ο πελάτης, να δημιουργεί μουσικές στιγμές και εμπειρίες.

# Στόχοι.....

- Οι βασικοί στόχοι στη θεραπευτική διαδικασία είναι η εγκαθίδρυση ανθρώπινης επικοινωνίας, η ανάπτυξη ανθρώπινων σχέσεων, η πρόκληση, η ανάπτυξη λόγου, η απώθηση παθολογικών μοτίβων συμπεριφοράς, η δόμηση πιο δυνατών και πλουσίων προσωπικοτήτων. Μακροπρόθεσμα η έκφραση ελευθερίας και δημιουργικότητας στην έκφραση.
- Οι επικοινωνιακές δεξιότητες, η αυτοπεποίθηση και η ανεξαρτησία μέσα από τη σχέση που έχει ο πελάτης με τη μουσική και τη μουσική του σχέση με τον θεραπευτή. Γενικά η προσωπική απελευθέρωση και η ανάπτυξη του ατόμου αποτελεί και τον ακρογωνιαίο λίθο του μοντέλου αυτού.

# Οι στόχοι....

- Για παιδιά με συναισθηματικές διαταραχές προσφέρονται στη μουσική ευκαιρίες για συναισθηματικές εμπειρίες επιβεβαίωσης και ασφάλειας.
- Οι στόχοι διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία των παιδιών και εξαιτίας της εμπειρίας και της ανάπτυξης της προσωπικότητας για μικρά παιδιά, η θεραπεία λαμβάνει υπόψη της τις εσωτερικές διαφοροποιήσεις και την ανάπτυξη τους ενώ οι προσωπικότητες τους είναι ακόμα ασχημάτιστες.
- Για τα μεγαλύτερα παιδιά η θεραπεία λαμβάνει υπόψη της την αναγέννηση της ελπίδας, της αυτοπεποίθησης και της επανεκτίμησης των συναισθημάτων και του νοήματος της ύπαρξης του εαυτού και της ζωής.



- Στην ατομική θεραπεία χρησιμοποιείται το τραγούδι και το παίξιμο στο τύμπανο, τα κύμβαλα, όπως και διάφορα άλλα όργανα.

Ο πελάτης μπορεί ακόμη να χορέψει, ή να κινηθεί στο χώρο.

- Με βάση τον αυτοσχεδιασμό του θεραπευτή στην ομαδική θεραπεία, οι πελάτες μπορεί να τραγουδήσουν, να παίξουν όργανα σε οργανωμένες δραστηριότητες με σφυρίχτρες, κόρνες, έγχορδα και κρούστα για μουσικό θεατρικό δράμα.

## Θεραπευτικές προσεγγίσεις...

- Θεραπεία φωνητικού αυτοσχεδιασμού: η προσέγγιση αυτή που δημιουργός της είναι η Lisa Sokolon, έχει ως απαραίτητα στοιχεία της την αναπνοή, το φωνητικό συντονισμό του σώματος, το φωνητικό αυτοσχεδιασμό, το τραγούδι, τη σωματική ευθυγράμμιση, το άγγιγμα, τις λεκτικές εικόνες και άλλες ψυχοθεραπευτικές τεχνικές.



- Διάρθρωση της συνεδρίας στα πλαίσια που έχει χρησιμοποιηθεί το μοντέλο Sokolon κυμαίνονται από, ατομικό μιας ώρας, οικογενειακό ομαδικό, ιδιωτικό ή για την εκπαίδευση επαγγελματιών σε ινστιτούτα και πανεπιστημιακά μαθήματα.
- Σε ότι αφορά τα μεγέθη των ομάδων αρχικά εφαρμόστηκε σε ενήλικες σε κρίσεις, σε κατάσταση πόνου, ασθενείς με εγκεφαλικά επεισόδια, ψυχιατρικούς ασθενείς .
- Κυρίως αφορούσε πελάτες που έχουν λεκτική επικοινωνία και κανονική νοημοσύνη χωρίς να αποκλείονται και όσοι δεν κατατάσσονται σε αυτές κατηγορίες.



Το κυρίαρχο μέσο στο συγκεκριμένο μοντέλο είναι η φωνή, άλλα και μουσικά όργανα κυρίως κρούστα μπορεί να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τις ανάγκες του πελάτη ή της ομάδας.

Κατά κύριο λόγο ο θεραπευτής συνοδεύει τον αυτοσχεδιασμό του πελάτη στοχεύοντας στο να τον ενισχύσει, να τον καθοδηγήσει, να τον εμπνεύσει και να προφυλάξει στην προσπάθειά του να εκφραστεί, να επικοινωνήσει, να αυτοσχεδιάσει.

Ακόμα να προκαλέσει τη φαντασία του, 'ώστε να εκφράζεται προβολικά.



Η συζήτηση επίσης αποτελεί μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας μέσω της οποίας η γενική κατάσταση του σώματος βρίσκεται στο κέντρο της συνεδρίας δημιουργούνται αυτοσχεδιασμοί και αναλύονται οι εικόνες.

Στο σώμα οι δραστηριότητες με κινήσεις μπορεί να εμπνεύσουν φωνητικό αυτοσχεδιασμό.

Η ζωγραφική και τα χρώματα μπορεί να αποτελούν ένα ακόμα βοηθητικό μέσο για την προσέγγιση αυτή

# Θεωρητικές πηγές .....

- Το συγκεκριμένο μοντέλο δανείζεται από πολλές θεωρητικές πηγές όπως η Gestalt με την εστίαση «στο εδώ και τώρα», το διάλογο, τα όνειρα, την «άδεια καρέκλα» που προσαρμόζονται στη μουσική.
- Εμπνέεται επίσης από τη σχέση μεταξύ του σώματος και της ψυχής, τη φύση, τη σωματική ενέργεια, τη θωράκιση του χαρακτήρα και τη διατήρηση των συναισθημάτων, των αναμνήσεων και των τραυματικών εμπειριών που έχουν αποθηκευτεί στο μυϊκό σύστημα.
- Από τη θεωρία του Καρλ Γιουνγκ το μοντέλο δανείζεται την έννοια του προσωπικού και του συλλογικού ασυνειδήτου του δημιουργικού εαυτού καθώς και τη χρήση των συμβολισμών και των αρχετύπων εικόνων

## 4 στάδια εκτίμησης και αξιολόγησης της μεθόδου

- 1<sup>ο</sup> ανάπτυξη ενός προφίλ σχετικά με το θέμα του πελάτη που θα βασιστεί σε πληροφορίες από την παραπομπή για τη μουσικοθεραπεία και από τη συνέντευξη.
- 2<sup>ο</sup> τη συνέντευξη και την παρατήρηση κατά τη διάρκεια των οποίων θα συνδεθούν το οικογενειακό ιστορικό, οι λόγοι που οδήγησαν τον πελάτη στη θεραπεία, σε τι νομίζει ότι η θεραπεία μπορεί να τον βοηθήσει, πώς σχετίζεται και πώς αισθάνεται με τη φωνή του, γενικές παρατηρήσεις που θα κάνει ο θεραπευτής σχετικά με τη φωνή του πελάτη, που βρίσκεται δηλαδή, πώς αλλάζει από θέμα σε θέμα, τι φάσμα έχει.



- 3<sup>ο</sup> τις δραστηριότητες που περιλαμβάνουν ασκήσεις αναπνοής, ασκήσεις νοητικών εικόνων και εξερεύνησης των ήχων, των φωνηέντων, του χασμουρητού των τοπικών διαστημάτων.
- 4<sup>ο</sup> τον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό όπου ο τόνος, η χροιά, η συνήχηση, η ευελιξία του τόνου, η ρυθμική ευελιξία το μελωδικό χρώμα και το εύρος των δυναμικών του.
- Ο θεραπευτής προσέχει τι είδους σχέσεις έχει ο πελάτης με διαφορετικές μουσικές και λεκτικές πληροφορίες που αποκαλύπτονται και ανάμεσα στις πληροφορίες που αφορούν στη χρήση του σώματος.

# Διαδικασία

- Οι περισσότερες συνεδρίες ξεκινούν συνήθως με συζήτηση σχετικά με το «*εδώ και τώρα*» ή σχετικά με υλικό προηγούμενης συνεδρίασης, με στόχο να βρεθεί το επίκεντρο της προσοχής για τη συγκεκριμένη συνεδρία.
- Ακολουθούν ασκήσεις ζεστάματος όπως: τέντωμα, χασμουρητό, αναπνοές, ευθυγράμμιση του σώματος ή ένας συνδυασμός αυτών.
- Ο θεραπευτής με ερωτήσεις και ανατροφοδότηση, στοχεύει στην αισθητηριακή επίγνωση ή τη δημιουργία εικόνων και μεταφορών που παρουσιάζουν τον τρόπο που συμμετέχει το σώμα.

# Δυναμικές

- Το σώμα, η αναπνοή, ο τόνος, ο ρυθμός, η μελωδία, οι λέξεις, η αρμονία και νοερές εικόνες, ενσωματώνονται στο τραγούδι και τον αυτοσχεδιασμό και αποτελούν τα βασικά στοιχεία του μουσικού εαυτού καθώς διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο υποβοηθώντας τις **ενδοπροσωπικές** και **διαπροσωπικές** σχέσεις.

# Η αναπνοή

- Με την αναπνοή εισρέει δύναμη από το συλλογικό σύμπαν μέσα στο μουσικό εαυτό, ενισχύοντας, την έμπνευση και την ανανέωση του πνεύματος, ενώ με την εκπνοή έχουμε μία εκτόνωση, ένα άδειασμα και κατ' επέκταση την ανακούφιση.

# Η φωνή.....

- Η **φωνή** ενώνει το σωματικό συναισθηματικό και πνευματικό εαυτό, ενώ την ίδια στιγμή αποτελεί το μέσο σύνδεσης για το συνειδησιακό έλεγχο και τη ρύθμιση του ασυνείδητο.
- Ο τόνος αντηχεί τη μορφή και τη διάσταση σε εσωτερικές και τις εξωτερικές ταυτόχρονα, ενώ η δημιουργία ενός ήχου απαιτείται συγκέντρωση όλων των δυνάμεων του εαυτού. Ο ίδιος ο ήχος ταυτόχρονα ξεμπλοκάρει και ελευθερώνει αυτές τις δυνάμεις συνεργαζόμενος με την αναπνοή.

# Η θεραπεία του ελεύθερου αυτοσχεδιασμού

- 3<sup>η</sup> η θεραπεία του ελεύθερου αυτοσχεδιασμού
- Αυτό το μουσικό θεραπευτικό μοντέλο ονομάστηκε έτσι από τη δημιουργό του Juliette Alvin επειδή κατά κύριο λόγο χρησιμοποιεί τον **ελεύθερο αυτοσχεδιασμό**.
- Παράλληλα όμως με την ακρόαση, τη μουσική ερμηνεία, τη σημειογραφία, τη σύνδεση και την κίνηση. Το σημαντικότερο χαρακτηριστικό του είναι το ότι κατά τη θεραπευτική διαδικασία κανένας κανόνας, θέμα ή δομή, δεν επιβάλλεται στον πελάτη αλλά ο πελάτης αφήνεται να εκφραστεί ελεύθερα, σε ένα μουσικό όργανο και να δομήσει ο ίδιος τη σειρά και την ακολουθία των ήχων, μακριά από τα δεσμά της τονικότητας του ρυθμού ή της φόρμας.



- Σύμφωνα με την προσέγγιση αυτή για να τεθούν οι στόχοι για το συγκεκριμένο πελάτη και να προωθηθούν, είναι απαραίτητη η συνεννόηση με τον γιατρό ψυχοθεραπευτή ή φυσιοθεραπευτή, ειδικό παιδαγωγό και επειδή όταν μιλάμε για **μουσικοθεραπεία** εννοούμε μία εξελικτική διαδικασία που σχεδιάζεται με αλληλοδιαδοχή στάδια αρχικά, οι στόχοι τίθενται σύμφωνα με την διανοητική, σωματική και κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη. Οι δραστηριότητες σχεδιάζονται ανάλογα είτε πρόκειται για ομάδα είτε για μεμονωμένα άτομα.

# Ο ελεύθερος αυτοσχεδιασμός

- Ο **ελεύθερος αυτοσχεδιασμός**, αποτελεί μια δεκτική τεχνική κατά την οποία ενώ ο θεραπευτής αυτοσχεδιάζει με στόχο να συνδεθεί με τις παρούσες ανάγκες ή τη διάθεσή του πελάτη, ο ίδιος παρακολουθεί, διαδραματίζει ένα φανταστικό ρόλο ή μία ιστορία.
- Αποτελεί επίσης και ενεργητική τεχνική. Όταν ο πελάτης αυτοσχεδιάζει μόνος ή με τον θεραπευτή ή με την ομάδα έχοντας πάντα κάποιο βαθμό ελευθερίας να αυτοσχεδιάζει σύμφωνα με τις αλληλεπιδράσεις που ισχύουν στη δυαδική σχέση θεραπευτή- πελάτη ή στην ομάδα. Το αποτέλεσμα του αυτοσχεδιασμού μπορεί να είναι κάτι συμβολικό.
- Η φύση και η κατεύθυνση που θα πάρει εξαρτάται από τον ίδιο το θεραπευόμενο. Σε αυτή την προσέγγιση οι πιο σημαντικοί στόχοι είναι η δημιουργία μιας **προσωπικής απελευθέρωσης** και η δημιουργία διαφορετικών ειδών σχέσεων με τον κόσμο

# Μέσα και ρόλοι

- Κατά την διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας χρησιμοποιούνται διάφορα μουσικά όργανα όπως τσέλο, πιάνο, φλογέρα ή κρουστά όργανα.
- Κυριαρχεί η σκέψη ότι τα φωνητικά μουσικά όργανα δίνουν στο θεραπευτή τη δυνατότητα να κινείται στο χώρο και να προσεγγίζει τους πελάτες.
- Εκτός από τον αυτοσχεδιασμό η προσέγγιση μπορεί να περιλάβει και ακρόαση, ηχογραφημένες μουσικές ζωντανής ερμηνείας, τραγούδι, γράψιμο και διάβασμα μουσικής, σημειογραφίας, ζωγραφικής παράλληλα με την ακρόαση και συζήτηση των μουσικών δραστηριοτήτων και εμπειριών.

# Τα μουσικά όργανα .....

- Τα μουσικά όργανα αποτελούν βασικό στοιχείο της δυναμικής προσέγγισης με πλήθος επιδράσεων στον πελάτη.
- Κυρίως έχουν φυσικά χαρακτηριστικά από τα οποία επηρεάζουν πολλές συνδέσεις, συσχετίσεις με το σώμα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν προεκτάσεις του σώματος με συμβολική σημασία.
- Χρειάζεται αυτοέλεγχος, ενέργεια, ευκινησία και προσπάθεια για το χειρισμό τους και μπορούν να αποτελέσουν μέσο επικοινωνίας με τον εαυτό και με τους άλλους.

## Τα 3 βασικά στάδια....

- Η θεραπευτική διαδικασία προχωρεί μέσα σε τρία βασικά στάδια: της συσχέτισης του εαυτού με τα αντικείμενα, με το θεραπευτή και με τους άλλους.
- Κάθε στάδιο επικεντρώνεται σε διαφορετικές σχέσεις ανάμεσα στον εαυτό και στα μέρη του κόσμου, εμπλέκοντας παράλληλα την ανάπτυξη σε σωματικό, πνευματικό και κοινωνικό συναισθηματικό πεδίο.

# 1<sup>ο</sup> Στάδιο

- Ο θεραπευτής οδηγείτε από τέσσερις αρχές: την ευχαρίστηση, την κατευθυντικότητα, την ελεύθερη επιλογή οργάνων και την εδαφική ενότητα του πελάτη.
- Οι ενέργειες -τεχνικές που θα χρησιμοποιηθούν στοχεύουν στη συσχέτιση του πελάτη με τα όργανα και τη μουσική, καθώς και την ανάπτυξη της αισθησιοκινητικής, της αντίληψης και της ολοκλήρωσης.

## 2<sup>ο</sup> Στάδιο

- Οι ενεργητικές τεχνικές στοχεύουν στο να προβληθούν συναισθήματα στα όργανα και να αναπτυχθεί με τον αυτοσχεδιασμό διαλόγων και το μοίρασμα οργάνων και χορού, τον καθορισμό ορίων, την εγκαθίδρυση ίσων όρων στη σχέση, την επικέντρωση των προβολών στα όργανα, τη γνωριμία με νέο όραμα.

# 3<sup>ο</sup> Στάδιο

- Όλες οι δραστηριότητες των προηγούμενων σταδίων μεταβιβάζονται σε μια ομαδική πια κατάσταση και σε σημαντικά άλλα πρόσωπα. Ομαδικές τεχνικές περιλαμβάνουν, ελεύθερου ή με δοσμένους τίτλους αυτοσχεδιασμούς, ακρόαση ηχογραφημένων μουσικών δημιουργιών της ομάδας, τραγούδισμα παραδοσιακών τραγουδιών, ακρόαση ηχογραφημένης μουσικής.
- Συζήτηση των δραστηριοτήτων, κίνηση μνήμης με χορό.

# Η αξιολόγηση

- Η αξιολόγηση βασίζεται σημαντικά στα μουσικά δεδομένα, την ακρόαση, τον αυτοσχεδιασμό στα όργανα και το τραγούδι αποτελούν τις βασικές δραστηριότητες αξιολόγησης.

# 4. Η παραλεκτική θεραπεία

- 
- 4<sup>η</sup> . Η παραλεκτική θεραπεία
- Είναι μία προσέγγιση που αναπτύχθηκε από την Evelin Heimlich.
- Σε αυτή ο θεραπευτής και ο πελάτης χρησιμοποιούν μη λεκτικά ή και λεκτικά κανάλια επικοινωνίας.
- Μαζί ή εκτός από άλλους λεκτικούς τύπους θεραπείας συχνά μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με άλλη ψυχιατρική θεραπευτική αγωγή ή εναλλακτική προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία.
- Αρχικά εφαρμόστηκε σε μη κοινωνικοποιημένα παιδιά που αντιδρούσαν στη θεραπεία ή δεν ανταποκρίνονταν σε συμβατικές μεθόδους ψυχοθεραπείας.
- Η ίδια η εμπνεύστρια θεωρεί την προσέγγιση ως μία μέθοδο παρατήρησης εκτίμησης και αντιμετώπισης η οποία χρησιμοποιεί ποικίλα εκφραστικά μέσα λόγου, φρασεολογίας, μουσικής, στοιχεία της μουσικής, μίμηση ,κίνηση, ψυχόδραμα, σχέδιο και ζωγραφική με μη παραδοσιακούς τρόπους.
- Στόχος να καλυφθούν οι εκφραστικές επικοινωνιακές και θεραπευτικές ανάγκες του ατόμου (Ψαλτοπούλου Θ. p.122).

# Άσκηση... [https://youtu.be/QbgriSRn\\_ZA](https://youtu.be/QbgriSRn_ZA)

Τα βήματα είναι ως εξής:

1. Ακούστε ένα τραγούδι επιλογής σας απο το youtube.

2 Προσπαθείστε να το ακούσετε χωρίς να κινείτε το σώμα σας δώστε προσοχή μόνο στο στίχο(το ρυθμό).

Μείνετε μόνο στο στίχο του τραγουδιού και δώστε τα συναισθήματα που σας προκαλούν μόνο ο στίχος του δημιουργού.

Έπειτα ακούσετέ το 2η φορά και προσπαθήστε να κινηθείτε σύμφωνα με το ρυθμό του. Ποιες αλλαγές παρατηρείτε όταν παίρνει μέρος το σώμα σας;

Προσπαθήστε να το σιγοτραγουδήσετε μόνο με ένα ήχο (πχ μμμμμ, ή ρρρρρ, ή τρρρρ).

Πάρτε μια Α4 και ζωγραφίστε ακριβώς ότι είκονες σας δημιούργησαν στίχος, ρυθμος, μελωδία ξεχωριστά.

Φτιάξτε ένα σενάριο δικό σας πάνω σε αυτό το τραγούδι και παρουσιάστε το (δραματοποίηση)

Αλλάξτε τον τίτλο και βάλτε ένα δικό σας. Περιγράψτε τα συναισθήματά σας, τον λόγο της επιλογής του συγκεκριμένου μουσικού έργου.

\*\*\* όλα τα παραπάνω αναλυτικά σε ένα φύλλο word

<https://youtu.be/k34JT8zvoBk>

**Καλή Ξεκούραση!!!**