

Μοναξιά. Ο ρόλος της μουσικής στην αντιμετώπισή της

ΑΝΑΡΓΥΡΟΣ Β. ΚΑΡΑΠΕΤΣΑΣ^{1,2}, ΕΙΡΗΝΗ - ΡΟΔΟΠΗ Μ. ΛΑΣΚΑΡΑΚΗ^{3,2}

Περίληψη

Ως μοναξιά ορίζεται η αίσθηση της απουσίας – έλλειψης ουσιαστικών ανθρώπινων κοινωνικών σχέσεων και για αυτόν το λόγο αποτελεί αρνητικό συναίσθημα και συνδέεται άμεσα με την εκδήλωση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Η κατάσταση αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου και μπορεί να επηρεάσει τόσο τη σωματική όσο και τη ψυχική υγεία του ανθρώπου. Η κοινωνική και η συναισθηματική απομόνωση του ατόμου, επιφέρει σημαντικές αλλαγές στην ποιότητα ζωής του. Σημαντικός ρυθμιστικός παράγοντας της διάθεσης του ανθρώπου «που αισθάνεται μόνος» αποτελεί η μουσική. Οι μουσικές εμπειρίες ασκούν επίδραση στη συναισθηματική κατάστασή του, μεταβάλλοντας τα συναισθήματα και αλλάζοντας τη διάθεση. Η μουσική μπορεί να αλλάζει, να διατηρεί, να βελτιώνει τη διάθεση του ανθρώπου, ενώ λειτουργεί σαν ένας φίλος που παρέχει παρηγοριά. Η ακρόαση μουσικής βοηθά στη ρύθμιση της διάθεσης, τη χαλάρωση αλλά και την αυτοδιαχείριση των συναισθημάτων. Η μουσική βοηθά τους εφήβους να διαχειριστούν τα συναισθήματα τους, ενώ, παράλληλα, αποτελεί έναν ευχάριστο τρόπο για τους ανθρώπους της Τρίτης Ηλικίας να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να μειώσουν τη μοναξιά που αισθάνονται. Η συμμετοχή σε μια χορωδία, το τραγούδι και η ακρόαση μουσικής είναι στιγμές χαράς, ψυχαγωγίας, ομαδικότητας, συλλογικότητας, στιγμές που δίνουν νόημα στη ζωή.

Σημαντικά, επίσης, είναι τα ερευνητικά δεδομένα από την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας, ως υποστηρικτική- συμπληρωματική μορφή θεραπείας. Κάθε άνθρωπος έχει ένα μουσικό παρελθόν, ενώ η ικανότητα του για δημιουργία αλλά και ανταπόκριση στη μουσική δεν επηρεάζεται από αναπηρία, ασθένεια ή άλλη βλάβη. Στις μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες, η

μουσική γίνεται το μέσο επικοινωνίας. Στα πλαίσια της δεκτικής (ακρόαση μουσικής) ή ενεργητικής (αυτοσχεδιασμός, εκτέλεση μουσικών οργάνων, σύνθεση στίχων, τραγούδι) ατομικής ή ομαδικής μουσικοθεραπείας, οι μουσικές δραστηριότητες παρέχουν τη δυνατότητα για μοίρασμα συναισθημάτων και κοινών εμπειριών, αντιμετώπισης της μοναξιάς, διαμορφώνοντας, παράλληλα, τις συνθήκες για αυτοπραγμάτωση, ουσιαστικής δηλαδή αίσθησης και συνειδησης του εαυτού και αλλαγή τρόπου ζωής.

Λέξεις κλειδιά: Μοναξιά, μουσική, ρύθμιση της διάθεσης, πρόκληση συναισθημάτων.

Εισαγωγή

Η μοναξιά επηρεάζει τόσο τη σωματική όσο και τη ψυχική υγεία του ατόμου. Συνδέεται άμεσα με την κατάθλιψη, το άγχος, τη χαμηλή ποιότητα ζωής, την πτώση των γνωστικών λειτουργιών, καθώς και με μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης (Fratiglioni, et al., 2000, Tilvis, et al., 2000, Jakobsson and Hallberg, 2005).

Η ακρόαση μουσικής αποτελεί ένα αποτελεσματικό μέσο – τρόπο για τη ρύθμιση και τη βελτίωση της διάθεσης (North, Hargreaves, & O'Neill, 2000), ενώ, παράλληλα, αποτελεί μέσο αγχόλυσης και χαλάρωσης (Saarikallio & Erkkilä, 2007). Η μουσική χρησιμοποιείται σκόπιμα ως διεγερτικό ή ενισχυτής μιας συγκεκριμένης διάθεσης. Χρησιμοποιείται από όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας, για αυτορύθμιση των συναισθημάτων (Greasley & Lamont, 2006, Saarikallio & Erkkilä, 2007, Davidson, Lange, McNamara, & Lewin, 2008). Οι Hargreaves and North (1999) αναφέρονται στη δύναμη της μουσικής να δρα ως όχημα έκφρασης των συναισθημάτων που δεν μπορούν να μεταφερθούν, να εκφραστούν με κάποιον άλλον τρόπο. Σύμφωνα με τους Juslin & Laukka (2004), οι άνθρωποι ακούνε μουσική επειδή αυτή προσφέρει σημαντικές συναισθηματικές εμπειρίες. Παράλληλα, η μουσική βελτιώνει ή αλλάζει τα συναισθήματα (προσφέροντας χαλάρωση ή παρηγοριά), καθώς και προκαλεί αναμνήσεις (Juslin &

1. Καθηγητής Νευροψυχολογίας Νευρογλωσσολογίας, Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
2. Εργαστήριο Νευροψυχολογίας, Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
3. Υποψ. Διδάκτορας, Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Laukka, 2004).

Επίσης, η μουσική αναγνωρίζεται ως ένας ανεκτίμητος φίλος που παρέχει παρηγοριά και κατανόηση (Small, 1998, Laiho, 2004). Η μουσική είναι ο φίλος που μπορεί να βοηθήσει ακόμη και όταν δεν υπάρχει κανείς γύρω. Άνθρωποι, όλων των ηλικιών, που βιώνουν έντονα το αίσθημα της μοναξιάς, της θλίψης, της απογοήτευσης, της μελαγχολίας αισθάνονται ότι είναι αποδεκτοί και βρίσκουν κάποιον να τους καταλαβαίνει, ακούγοντας τη μουσική της αρεσκείας τους. Η παρηγοριά δίνεται από την πρόκληση νοσταλγικών αναμνήσεων σχετικών με χαρούμενα γεγονότα και στιγμές με αγαπημένα πρόσωπα, δημιουργώντας μια ήρεμη ατμόσφαιρα ασφάλειας και αποδοχής.

Επιπλέον, αρκετά ερευνητικά δεδομένα αποδεικνύουν ότι οι άνθρωποι συμμετέχουν και εμπλέκονται σε μουσικές δραστηριότητες για να βελτιώσουν ή και να ενισχύσουν τη θετική διάθεση και τα θετικά συναισθήματα. Η ακρόαση της μουσικής που μας αρέσει – οι μουσικές μας προτιμήσεις συνδέονται με θετικά συναισθήματα. Η ευχαρίστηση που μας δημιουργούν οι μουσικές εμπειρίες προκαλεί αίσθημα ευεξίας, σταθερότητας, ολοκλήρωσης και νοήματος στη ζωή.

Εφηβοί

Η μουσική δρα καταλυτικά στους εφήβους, παρηγορώντας τους. Σύμφωνα με τους Schwartz και Fouts (2003), η μουσική βοηθά τους εφήβους να κατανοήσουν τα συναισθήματα τους, βοηθώντας τους και επιβεβαιώνοντας τους ότι δεν είναι μόνοι και ότι τα συναισθήματα που νιώθουν είναι πραγματικά.

Αναφορικά με τη συναισθηματική αυτορρύθμιση και ρύθμιση και κατανόηση – αποδοχή της συναισθηματικής τους απομόνωσης και κατάστασης, η μουσική παρέχει στους εφήβους τρόπους να διαχειριστούν το άγχος τους, τα αρνητικά τους συναισθήματα, τη μοναξιά τους, ενώ παράλληλα αποτελεί για αυτούς στιγμή χαλάρωσης και θετικής διάθεσης. Οι έφηβοι ζουν, λοιπόν, με τη μουσική, χρησιμοποιώντας τη για να ρυθμίσουν τη διάθεσή και τα συναισθήματα τους. Έτσι, ακούν μελαγχολική μουσική για να ζητήσουν παρηγοριά, έντονη μουσική για να εκφράσουν το θυμό τους, χαρούμενη μουσική για να διατηρήσουν τη θετική τους διάθεση ή για να «αποδράσουν» από τις ανησυχίες τους (Saarikallio & Erkkilä, 2007).

Τρίτη ηλικία

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα επιβεβαιώνουν ότι η μουσική είναι εξίσου απαραίτητη και σημαντική για τους ανθρώπους της Τρίτης Ηλικίας (Gembris, 2008). Η ενασχόληση με ένα μουσικό χόμπι, όπως για παράδειγμα τη συμμετοχή σε μια χορωδία, βοηθά σημαντικά τόσο στη σωματική όσο και τη ψυχική υγεία, βελτιώνει τη διάθεση και αυξάνει την κοινωνική αλληλεπίδραση (Davidson et al., 2008). Τόσο η ακρόαση μουσικής (Laukka, 2006) όσο και το τραγούδι ή και η εκμάθηση οργάνου (Davidson et al., 2008, Gembris, 2008) βοηθούν σημαντικά τον ηλικιωμένο άνθρωπο, καθώς όλες αυτές οι δραστηριότητες ενθαρρύνουν την αυτορρύθμιση των συναισθημάτων, έκφραση των συναισθημάτων και χαλάρωση. Επίσης, μειώνουν τη μοναξιά ενώ είναι στιγμές χαράς, ψυχαγωγίας, ομαδικότητας, συλλογικότητας, στιγμές που δίνουν νόημα στη ζωή.

Μουσικοθεραπεία

Η Μουσικοθεραπεία είναι μια θεραπευτική παρέμβαση μέσω της τέχνης και αποσκοπεί στην ουσιαστική -με νόημα- αλλαγή της ψυχοκοινωνικής και σωματικής κατάστασης του ατόμου, ενώ εφαρμόζεται σε όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου και ψυχοσωματικής βλάβης. Ποσοτική έρευνα (Psaltopoulou, Micheli, Kavardinas, 2012) έδειξε ότι η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχοσωματικής κατάστασης του ανθρώπου ανεξάρτητα από την παθολογία του ή/και τη συμμετοχή του σε άλλες θεραπείες, και ότι όσο πιο βαριά είναι η αρχική κατάσταση του ανθρώπου τόσο μεγαλύτερη φαίνεται να είναι η βελτίωση μέσα από τη μουσικοθεραπεία.

Οι μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες λαμβάνουν χώρα είτε ατομικά είτε ομαδικά και οι τεχνικές, οι οποίες μπορούν να εφαρμοσθούν αφορούν στη δεκτική / παθητική μουσικοθεραπεία (μουσική ακρόαση) ή στην ενεργητική μουσικοθεραπεία (μουσική εμπλοκή – ενεργό συμμετοχή και ερμηνεία από μέρους των θεραπευόμενων (Argstatter, Hillecke, Thaut, Bolay, 2007).

Η ενεργητική Μουσικοθεραπεία περιλαμβάνει διάφορες μορφές μουσικής διάδρασης, όπως ο ελεύθερος αυτοσχεδιασμός και το τραγούδι, ενώ η δεκτική μουσικοθεραπεία περιλαμβάνει την ακρόαση μουσικής που παίζεται από το θεραπευτή για τον πελάτη, καθώς και την ακρόαση προηχογραφημένης μουσικής που επιλέγεται είτε από το θεραπευτή ή τον

πελάτη. Τα περισσότερα μοντέλα χρησιμοποιούν και τους δύο τύπους (Bruscia, 1998, Καραπέτσας, Λασκαράκη, Λασκαράκης, 2014).

Όπως σημειώνεται παρακάτω, σε μια μουσικοθεραπευτική συνεδρία μπορούν να εφαρμοσθούν διάφορες μέθοδοι:

Τεχνικές Ενεργητικής Μουσικοθεραπείας

1) Τραγούδι (μείωση επιπέδων ορμονών που σχετίζονται με το άγχος και την κατάθλιψη, ανάπτυξη κοινωνικότητας, κοινωνικών δεξιοτήτων).

2) Αυτοσχεδιασμός-εκτέλεση μουσικών οργάνων, ρυθμικές ασκήσεις (έκφραση συναισθημάτων, Stanczyk, 2011).

3) Σύνθεση μουσικής ή συγγραφή στίχων (Argstatter et al., 2007).

Τεχνικές Παθητικής Μουσικοθεραπείας

1) Προοδευτική Νευρομυϊκή Χαλάρωση Stanczyk 2011).

2) Νοερή απεικόνιση (ο θεραπευόμενος αφηγείται οτιδήποτε του φέρει στο νου η μουσική που ακούει – εικόνες, αναμνήσεις, σκέψεις) - Korlin, 2005, Paik-Maier, 2010).

Στο σημείο αυτό, πρέπει να αναφερθεί ότι η μοναξιά συνδέεται άμεσα με την εμφάνιση **καταθλιπτικής** συμπτωματολογίας. Η ακρόαση μουσικής της επιλογής του κάθε ανθρώπου αποτελεί τρόπο χαλάρωσης και συνεπώς ασκεί θετική επίδραση στην αντιμετώπιση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας (Chu, Yang, Lin, Ou, Lee, O'Brien, & Chou, 2013, Λασκαράκη, Καραπέτσας, Ζυγούρης, Μπάμπου, 2014).

Στο χώρο της ψυχικής υγείας, εκτός από την καθιερωμένη ψυχιατρική φροντίδα και τις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, ιδιαίτερα ενθαρρυντικά είναι τα αποτελέσματα από την εφαρμογή *Συμπληρωματικών και Εναλλακτικών Θεραπειών*.

Η μουσικοθεραπεία αποτελεί τέτοια μορφή θεραπείας και ορίζεται ως η κλινική και βασισμένη σε αποδείξεις χρήση μουσικών παρεμβάσεων προκειμένου να καλυφθούν εξατομικευμένοι στόχοι μέσα σε μια θεραπευτική σχέση. Απώτερος στόχος είναι η επαναφορά, διατήρηση και προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και πνευματικής υγείας (Αμερικάνικη Ένωση Μουσικοθεραπείας).

Μέσω της ενεργητικής μουσικοθεραπείας και ειδικότερα της συγγραφής στίχων, του τραγουδιού, των μουσικών παιχνιδιών και του αυτοσχεδιασμού, οι καταθλιπτικοί ασθενείς μπορούν να διαχειριστούν και να μειώσουν τα συμπτώματα. Παράλληλα, ο μουσικός αυτοσχεδιασμός βελτιώνει τη διάθεση και την αίσθηση της ευημερίας ασθενών με κατάθλιψη (Schmid & Aldridge, 2004). Σε έρευνα των Maratos, Gold, Wang, & Crawford (2008), οι καταθλιπτικοί ασθενείς που συμμετείχαν σε μουσικοθεραπευτικές συνεδρίες σημείωσαν μεγαλύτερη μείωση των συμπτωμάτων και βελτίωση της διάθεσης σε σχέση με αυτούς που έλαβαν την καθιερωμένη ψυχιατρική φροντίδα.

Όπως αναφέρει η Ψαλτοπούλου (2006 α, β) στη μουσικοθεραπευτική σχέση μπορούμε να βρούμε το πλαίσιο για την αναζήτηση της εσωτερικής μας επιθυμίας και να πλησιάζουμε ολοένα και πιο κοντά στην αλήθεια μας. Μέσα από τις εμπειρίες σε αυτό το μη λεκτικό επίπεδο επικοινωνίας, ο άνθρωπος που νιώθει μόνος ανακαλύπτει συγκεκριμένες πτυχές του εαυτού του. Με τον αυτοσχεδιασμό, μπορεί να διαχειριστεί και να βιώσει συναισθήματα σε ένα συμβολικό, μη - λεκτικό επίπεδο και να βρει τα αίτια -που ευθύνονται για την τωρινή του κατάσταση- σε παλιότερα γεγονότα της ζωής. Η μουσική γίνεται ο δρόμος να εκφραστούν συναισθήματα, λειτουργώντας καθαρκτικά για τον ίδιο τον άνθρωπο αλλά και βοηθώντας τον να διαχειριστεί και να αντιμετωπίσει τον ίδιο του τον εαυτό (Καραπέτσας, Ψαλτοπούλου, Λασκαράκη, 2010).

Βιβλιογραφία

1. Argstatter H, Hillecke T, Thaut M, Bolay HV.(2007). Music therapy in motor rehabilitation. Evaluation of a musico-medical gait training program for hemiparetic stroke patients. *Neurologie und Rehabilitation* 13(3):159-165.
2. Bruscia, K. E. (1998). *Defining music therapy* (2nd ed). Barcelona: Gilsum Publishers.
3. Chu, H., Yang, C. Y., Lin, Y., Ou, K. L., Lee, T. Y., O'Brien, A. P., & Chou, K. R. (2013). The Impact of Group Music Therapy on Depression and Cognition in Elderly Persons With Dementia: A Randomized Controlled Study. *Biological research for nursing*, 1099800413485410
4. Davidson, J., Lange, A. McNamara, B., & Lewin, G. (2008). The silver chain to learning and wellbeing: Group singing. Paper presented at the 2nd European Conference on Developmental Psychology of Music, 10–12 September, London, UK.
5. Fratiglioni, L., Wang, H.X., Ericsson, K., Maytan, M. and Winblad, B. (2000). Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study. *Lancet*, 355(9212), pp.1315-1319.
6. Gembris, H. (2008). Musical activities in the third age. An empirical study with amateur musicians. Proceedings of the 2nd European Conference on Developmental Psychology of Music, 10–12 September, London, UK.
7. Greasley, A. E., & Lamont, A. M. (2006). Music preference in adulthood: Why do we like the music we do? Proceedings of the 9th International Conference on Music Perception and Cognition, 22–26 August, Bologna, Italy.
8. Hargreaves, D. J. & North, A. C. (1999). The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. *Psychology of Music*, 27, (1), 84-95.
9. Jakobsson, U. and Hallberg, I.R., (2005). Loneliness, fear, and quality of life among elderly in Sweden: a gender perspective. *Ageing Clinical and Experimental Research*, 17(6), pp.494-501.
10. Juslin P. N.,; Laukka P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217–238.
11. Καραπέτσας Α.Β., Φαλτοπούλου Ντ., Λασκαράκη Ειρ., «Αυτισμός και Μουσική : Διδασκαλία, Θεραπεία, Κοινωνική Θεραπεία», αναρτημένη ανακοίνωση, 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Εξειδικευμένης Ψυχολογίας, Αλεξανδρούπολη, Μάιος 2010.
12. Καραπέτσας Α.Β., Λασκαράκη Ει.- P.M., Λασκαράκης Α.Μ., «Μουσικοθεραπεία: Υποστηρικτική θεραπεία στην αντιμετώπιση του καρκίνου», αναρτημένη ανακοίνωση, 22ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχιατρικής, Ιωάννινα, 10 -13 Απριλίου 2014.
13. Körtin, D. (2005). Creative Arts Therapies in Psychiatry. A clinical application of the Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM) and Creative Arts Groups. Doctoral Dissertation, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden.
14. Laiho, S. (2004). The Psychological Functions of Music in Adolescence, *Nordic Journal of Music Therapy* 13(1): 49–65.
15. Λασκαράκη Ει.-P.M., Καραπέτσας Α.Β., Ζυγούρης Ν.Χ., Μπάμπου Μ. «Ο ρόλος της Μουσικοθεραπείας στην κατάθλιψη», αναρτημένη ανακοίνωση, 22ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχιατρικής, Ιωάννινα, 10 -13 Απριλίου 2014.
16. Laukka, P. (2006). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*. DOI 10.1007/s10902–006–9024–3.
17. Maratos, A.S., Gold, C., Wang, X., & Crawford, M.J. (2008). Music therapy for depression. *Cochrane database of systematic reviews*. Retrieved from <http://www.updatesoftware.com/abstractses/AB004517-ES.htm>
18. North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Education Psychology*, 70, 255–272.
19. Paik-Maier, S. (2010). Supportive music and imagery method. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 10(3).
20. Psaltopoulou D., Micheli M., Kavardinas N., (2012). Music Therapy Enhances Perceptive and Cognitive development in People with Disabilities. A Quantitative research. Published in the Proceedings, 12th ICMPC-8th ESCOM Joint Conference, Thessaloniki, Greece.
21. Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The Role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109.
22. Schmid, W., & Aldridge, D. (2004). Active music therapy in the treatment of multiple sclerosis patients: A matched control study. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 225–240.
23. Schwartz, K.D. and Fouts, G.T. (2003). Music Preferences, Personality Style, and Developmental Issues of Adolescents, *Journal of Youth and Adolescence* 32(3):205–13.
24. Small, C. (1998). *Musicking: The meanings of performing and listening*. Hanover, NH: University Press of New England.
25. Stanczyk, M. M. (2011). Music therapy in supportive cancer care. *Reports of Practical Oncology & Radiotherapy*, 16(5), 170-172.
26. Tilvis, R.S., Pitkälä, K.H., Jolkkonen, J. And Strandberg, T.E., (2000). Social networks and dementia. *Lancet*, 356(9227), 433-434.
27. Φαλτοπούλου, Ν. (2006 α). Μουσικοθεραπεία: Πολυφωνική σχέση σε διαδικασία αυτοπραγμάτωσης, στο Μουσική Παιδαγωγική-Μουσική Εκπαίδευση στην Ειδική Αγωγή-Μουσικοθεραπεία, σ.98-114, Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.
28. Φαλτοπούλου, Ν. (2006 β). Μουσικοθεραπεία: Αναπηρία και ψυχοσωματική αναδιαμόρφωση, στο Μουσικοθεραπεία και άλλες μουσικές προσεγγίσεις για παιδιά και νέους με αναπηρίες, σ.90-102, Αθήνα, Εκδόσεις Orpheus