

# Μουσικοθεραπεία

*Γράφει η Σάννυ Λεβή*

*Μουσικοθεραπεύτρια Dip M.Th (University of Surrey Roehampton) SRMT, DipGSM (Guildhall School of Music and Drama)*

Η **μουσικοθεραπεία** είναι μία ειδικότητα με καθαρά θεραπευτικό χαρακτήρα. Δεν επιδιώκει ούτε την ψυχαγωγία αλλά ούτε και τη μουσική εκπαίδευση. Ο θεραπευτής δεν διδάσκει μουσική, ούτε παροτρύνει το θεραπευόμενο να παίξει με συγκεκριμένο τρόπο. Οι μουσικοθεραπευτές στο εξωτερικό εργάζονται σε νοσοκομεία παιδών και ενηλίκων, σε σχολεία για άτομα με ειδικές ανάγκες και αναπτυξιακές διαταραχές, σε κέντρα ημέρας για ενήλικες με συναισθηματικές δυσκολίες και ψυχικές ασθένειες, σε ψυχιατρεία και ιδιωτικά. Η μουσική στη μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται ως μέσο επικοινωνίας, έκφρασης και δημιουργικότητας, προσφέροντας στα άτομα που έχουν περιορισμένες δυνατότητες λεκτικής επικοινωνίας έναν εναλλακτικό τρόπο επικοινωνίας και έκφρασης. Παράλληλα όμως απευθύνεται και σε άτομα που ενώ μπορεί να έχουν μία άρτια ικανότητα επικοινωνίας μέσα από το λόγο, παρόλα αυτά μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολία έκφρασης μέσα από αυτόν, και κατά συνέπεια η συγκεκριμένη θεραπεία να μπορεί να τους προσφέρει εναλλακτικές διεξόδους έκφρασης.

Η μουσικοθεραπεία ξεκίνησε βασιζόμενη στο αξίωμα ότι η ικανότητα του να ανταποκρινόμαστε στη μουσική είναι μία έμφυτη ανθρώπινη ποιότητα, η οποία δεν αλλοιώνεται μέσα από την αρρώστια ή την αναπηρία. Η μουσική αποτελείται από διάφορα στοιχεία όπως ο ρυθμός, η μελωδία, η αρμονία, ο παλμός, η ένταση κτλ, στοιχεία τα οποία έχει διαπιστωθεί ότι σχετίζονται άμεσα με την ίδια μας την ανθρώπινη οντότητα.

Για παράδειγμα, η ένταση, ο παλμός και ο ρυθμός βρίσκονται στους κτύπους της καρδιάς μας, στην αναπνοή μας, στις κινήσεις μας. Όταν γελάμε, κλαίμε, φωνάζουμε ή όταν τραγουδάμε δημιουργούμε μελωδίες που έχουν ένταση, ρυθμό και συγκεκριμένη διάρκεια. Όλες λοιπόν αυτές οι οικείες συνδέσεις με τη μουσική παραμένουν αμετάβλητες σε κάθε άνθρωπό ασχέτως της οποιασδήποτε ασθένειας ή αναπηρίας, και δεν εξαρτώνται από το αν κάποιος έχει μουσική παιδεία ή γνώσεις.

Συνεπώς η θεραπεία αυτή απευθύνεται σε μία μεγάλη γκάμα ατόμων - από παιδιά μικρής ηλικίας μέχρι ηλικιωμένους - καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα παθήσεων.