

Πώς διεξάγονται οι συνεδρίες

Οι συνεδρίες μπορεί να είναι δυαδικές ή ομαδικές ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου, και διαρκούν από 30- 45/50 λεπτά. Μιλάμε για μία ενεργητική θεραπεία κατά τη διάρκεια της οποίας ο θεραπευτής με το θεραπευόμενο συμμετέχουν ενεργά, παίζοντας σχεδόν πάντα μαζί. Η θεραπεία διεξάγεται σε ένα δωμάτιο γεμάτο κρουστά, τύμπανα, μεταλλόφωνα, ξυλλόφωνα κτλ ,όργανα δηλαδή που δεν απαιτούν μουσικές γνώσεις για να μπορέσει κανείς να παράγει ρυθμούς και μελωδίες μέσα από αυτά. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ο θεραπευτής ενθαρρύνει το παιδί να εξερευνησει τον κόσμο του ήχου μέσα από τη φωνή του ή μέσα από απλά μουσικά όργανα, που δεν απαιτούν μουσική γνώση, ώστε να δημιουργήσει τη δική του μουσική γλώσσα επικοινωνίας ,τη δική του μουσική αυτοσχεδιάζοντας.

Ο θεραπευτής δεν επεμβαίνει με διδακτικό ή συμπεριφοριστικό τρόπο στο τρόπο που το παιδί επιλέγει να εκφραστεί και δε καθοδηγεί τη μουσική του έκφραση. Αντιθέτως του αφήνει χώρο να εκφραστεί όπως εκείνο θέλει. Καθώς λοιπόν το παιδί αρχίζει να παίζει ο θεραπευτής παρατηρώντας κάποια συγκεκριμένα στοιχεία, συνοδεύσει και υποστηρίζει τους αυτοσχέδιους ήχους του παιδιού με τρόπο τέτοιο ώστε να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Ο θεραπευτής στη μουσικοθεραπεία επικεντρώνεται στα πράγματα τα οποία το άτομο μπορεί να κάνει, προσπαθώντας να αξιοποιήσει και τη παραμικρή σωματική κίνηση, τη πιο μικρή λεπτομέρεια, το πιο μικρό ήχο για να δημιουργήσει μία επικοινωνιακή σχέση με το παιδί. Ο θεραπευτής όταν το παιδί αρχίζει να παίζει δεν επικεντρώνει τη προσοχή του στις μουσικές ικανότητες του παιδιού ή στην αισθητική πλευρά του μουσικού αποτελέσματος. Αρχικά η προσοχή του θεραπευτή επικεντρώνεται στο τρόπο που το κάθε άτομο παράγει και οργανώνει αυθόρμητα τους μουσικούς του ήχους σε σχέση με το θεραπευτή ή τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Η μουσική συμπεριφορά του θεραπευομένου αποκαλύπτει στοιχεία τόσο για τη προσωπικότητά του όσο και για το τρόπο που σχετίζεται έξω από το θεραπευτικό χώρο. Στη μουσική τα συναισθήματα δεν εκφράζονται μέσα από λέξεις, αλλά μέσα από μια πληθώρα δυναμικών ήχων και ηχοχρωμάτων. Μέσα από αυτό το σκεπτικό η προσοχή του θεραπευτή επικεντρώνεται παράλληλα στην έκφραση και στις συναισθηματικές ποιότητες (feeling qualities) της αυτοσχέδιας μουσικής του παιδιού. Με απλά λόγια τι συναισθήματα ξυπνά η μουσική του παιδιού;

Ο θεραπευτής προσπαθεί αποκωδικοποιώντας μουσικά χαρακτηριστικά όπως είναι η ένταση, ο ρυθμός κτλ να συντονισθεί συναισθηματικά με το παιδί, σε μια προσπάθεια να το στηρίξει συναισθηματικά, να του δώσει να καταλάβει ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά, γίνεται δέκτης όλων αυτών των συναισθημάτων σε μια προσπάθεια να κερδίσει την εμπιστοσύνη του και να το βοηθήσει σιγά σιγά να ανοιχτεί και να μπορέσει να εξωτερικεύσει πρώτα μέσα από τη μουσική και μετά εάν επιθυμεί και μπορεί μέσα από το λόγο το πως αισθάνεται.

Ο Γουίνικοτ στο βιβλίο του «Παίξιμο και Πραγματικότητα», αναφέρεται στην ικανότητα του παιζιματος σαν ένδειξη ψυχικής υγείας και μέσου για τη διαδικασία ανάπτυξης και εξέλιξης όχι μόνο του παιδιού αλλά και του ενήλικα. Στο παίξιμο και μόνο σ' αυτό το παιδί ή ο ενήλικας γίνεται ικανός να είναι δημιουργικός και να χρησιμοποιεί όλη του την προσωπικότητα, και μόνο όταν το άτομο είναι δημιουργικό ανακαλύπτει τον εαυτό του (Γουίνικοτ). Η χρήση της μουσικής ως μέσου επικοινωνίας μας

παραπέμπει σε πρώιμα στάδια επικοινωνίας, στο στάδιο της προγλωσσικής επικοινωνίας που λαμβάνει χώρα συνήθως μεταξύ μητέρας – βρέφους.

Οι μελέτες πάνω στο προγλωσσικό τρόπο επικοινωνίας μητέρας-βρέφους, έχουν επηρεάσει ουσιαστικά το πρακτικό και θεωρητικό σκέλος της μουσικοθεραπείας μιας και ή θεραπεία αυτή βασίζεται κυρίως στη μη λεκτική επικοινωνία. Πολλοί ερευνητές και κυρίως ο Ντάνιελ Στερν έθεσε στις μελέτες του το παρακάτω ερώτημα του οποίου οι απαντήσεις αποτελούν τις βάσεις για την διαμόρφωση των τεχνικών στη μουσικοθεραπεία.