

## Η Μουσικοθεραπεία στην Covid-19 εποχή



### Ο Covid-19 στην ζωή των παιδιών

Ο Covid-19 αδιαμφισβήτητα έχει επηρεάσει καταλυτικά σε παγκόσμια κλίμακα, τα κοινωνικά σύνολα πολλών χωρών τόσο οικονομικά αλλά και ψυχοκοινωνικά. Δεν μπορούμε βέβαια να μην διερωτηθούμε και να θορυβηθούμε άμεσα για το πώς οι επιπτώσεις του Covid-19 επηρεάζουν και θα επηρεάσουν μελλοντικά τις ζωές των παιδιών.

Σε άρθρο που έχει δημοσιευτεί στο BMJ Journals από τους οργανισμούς International Health Group και Royal College of Paediatrics & Child Health, με τίτλο «Impact of the Covid-19 pandemic on global child health: joint statement of the International Child Health Group and the Royal College of Pediatrics and Child Health» ένα ηχηρό μήνυμα μεταφέρεται στις πιο κάτω λέξεις:

« While attention shifts towards interventions directed towards Covid-19 with a focus on global health security, governments, international organizations and the private sector must also prioritize the continuation and support of child health programs throughout this pandemic. **We must not leave children behind.** »

<https://adc.bmj.com/content/106/2/115.info>

Σε ελεύθερη μετάφραση, «Ενόσω έμφαση δίνεται στις παρεμβάσεις για περιορισμό των επιπτώσεων του Covid-19 στην ασφάλεια της υγείας, κυβερνήσεις, σε διεθνής οργανισμούς και τον ιδιωτικό τομέα πρέπει απαραίτητα να τεθεί ταυτόχρονα ως προτεραιότητα και να συνεχιστεί η υποστήριξη της υγείας των παιδιών. **Δεν πρέπει να αφήνουμε τα παιδιά πίσω.**».

Τι γίνεται όταν τα παιδιά βιώνουν φυσικές καταστροφές, πανδημίες όπως στην περίπτωση του Covid-19 και τι επιπτώσεις μπορεί να έχουν στη ψυχοπαθολογία τους άρα και στην μελλοντική τους αυτό-εικόνα και ψυχосύνθεση; Ο τρόπος που απορροφούν τα παιδιά τέτοιου μεγέθους συμβάντα που επηρεάζουν όχι μόνο τοπικά αλλά παγκόσμια την ανθρωπότητα, εξαρτάται από τον αποσυντονισμό του ευρύτερου μεν κοινωνικού περιβάλλοντος αλλά κυρίως από τις αντιδράσεις και τον τρόπο που βιώνουν αυτές τις συνθήκες οι γονείς τους, οι φροντιστές τους δηλαδή και τα άτομα με τα οποία ιδανικά νιώθουν περισσότερη ασφάλεια.

Άρα, λαμβάνοντας υπόψη ότι τα οικογενειακά σύνολα επηρεάζονται από το κλείσιμο των εργασιακών χώρων, των σχολείων, των χώρων αναψυχής, την απομόνωση και την οικονομική αβεβαιότητα, τότε δικαιολογημένα τα παιδιά πιθανόν να αρχίζουν να παρουσιάζουν συμπτώματα αϋπνίας, άγχους, φοβίες, θυμό, έλλειψη κινήτρου, κατάθλιψη κτλ.

Πως λοιπόν καλούμαστε εμείς ως εκπαιδευτικό /θεραπευτικό προσωπικό να αντιμετωπίσουμε και να χτίσουμε μια εναλλακτική μορφή στήριξης όταν πλέον τα σχολικά περιβάλλοντα καλούνται να διδάξουν , να επικοινωνήσουν και να δημιουργήσουν σχέσεις με τα παιδιά εξ αποστάσεως και μέσω μιας τεχνίτης μορφής επικοινωνίας;

Ως Μουσικοθεραπεύτρια θα υποστηρίξω το ακόλουθο μήνυμα **«Γινόμαστε δημιουργικοί, όλοι μπορούμε φτάνει να θέλουμε»**. Η Μουσική είναι το δικό μου εργαλείο, άρα ακολούθως παραθέτω τις σκέψεις μου για το πώς η Μουσικοθεραπεία με βάση το θεωρητικό και ερευνητικό της υπόβαθρο θα μπορούσε να υποστηρίξει τα παιδιά εντός του σχολικού και διαδικτυακού περιβάλλοντος.

Η μουσική σε σχέση με την ιατρική και την ανθρώπινη φύση εξετάζεται και αναλύεται στην Ευρώπη και στην Αμερική ερευνητικά και επιστημονικά εδώ και πολλές δεκαετίες.

Ερευνητικά θεωρείται ότι η Μουσική επηρεάζει θετικά το Ανοσοποιητικό Σύστημα, το Αναπνευστικό Σύστημα, το Καρδιαγγειακό Σύστημα και το Νευρικό Σύστημα.

Στοχευμένα η Μουσικοθεραπεύτρια Ντόρα Ψαλτοπούλου, σε άρθρο της σχετικά με την Μουσικοθεραπεία αναφέρει ότι:

«Έχει αποδειχτεί επιστημονικά η ιδιαίτερως σημαντική επίδραση της μουσικής στον άνθρωπο μέσα από το ακουστικό 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.»

Ντόρα Ψαλτοπούλου,  
Μουσικοθεραπεύτρια MA – CMT  
Master of Arts, New York University

Άρα, η Μουσικοθεραπεία στηριζόμενη στα ερευνητικά πλαίσια της ιατρικής και πιο συγκεκριμένα της νευρολογίας, της ψυχιατρικής, της ψυχοπαθολογίας, της κλινικής ψυχολογίας και της ανθρώπινης βιολογίας, προχωρεί στην δημιουργία γνωστικά δομημένων, διαπροσωπικών σχέσεων με τα παιδιά που βρίσκονται σε θεραπεία μέσω των ήχων.

Μια από τις πλέον αναγνωρισμένες προσεγγίσεις στην Μουσικοθεραπεία είναι η «Nordoff-Robbins approach to music therapy» που έχει εξελιχθεί από την πολύχρονη συνεργασία του Paul Nordoff και του Clive Robbins με αρχή το 1958. Οι δύο αυτοί αξιόλογοι Μουσικοθεραπευτές υποστηρίζουν σθεναρά ότι:

«...everyone responds to music – it affects our minds, bodies, and feelings. They believe that children should have the opportunity to play and create through spontaneous music making or musical improvisations...they (Nordoff-Robbins) often refer to this experience as the “musical child.” The “musical child” appears as the natural instinct that we all have to respond to the sound stimulus and demonstrates that we understand perfectly the shape, structure, and characteristics of musical language, despite previous musical training.

<https://findyourvoicemusictherapy.com/2015/02/05/the-musical-child-nordoff-robbins/>

Η βιολογική μας σύσταση ως μουσικά όντα εάν λάβουμε ως δεδομένο τον καρδιακό μας παλμό, την ρυθμική σύσταση της αναπνοής μας, τον πολυρυθμό που προκύπτει από τον συντονισμό των κινήσεων μας (χέρια, πόδια, κεφάλι, μάτια) και την μελωδική σύσταση της φωνής μας, τότε αδιαμφισβήτητα το εργαλείο της Μουσικής στην Μουσικοθεραπεία μπορεί να έχει καθοριστικό και σημαντικότερο ρόλο στη θεραπευτική διαδικασία.

Στον χώρο και το χρόνο της Μουσικοθεραπείας δημιουργείται μια μη-λεκτική σχέση επαφής και εμπιστοσύνης μεταξύ του θεραπευτή και του παιδιού όπως η σχέση του παιδιού με τη μητέρα του. J.Holmes, (2014) « *Bowlby and attachment theory*», UK Routledge.

Μέσω της ηχητικής εικόνας/ταυτότητας που παρουσιάζει το παιδί κατά την διάρκεια της θεραπείας και με την υποστήριξη του καταρτισμένου μουσικοθεραπευτή μπορούν να υπάρξουν τα ακόλουθα σενάρια:

1) παραδείγματος χάριν ένα παιδί αν και χαμογελαστό και ευγενικό παίζει στο τύμπανο πολύ σιγανά , δισταχτικά χωρίς παλμό και ρυθμό δείχνοντας ανησυχία ανασφάλεια και φόβο. Έτσι δίνει στον θεραπευτή το μήνυμα ότι χρειάζομαι ασφάλεια, σταθερότητα και προβλεψιμότητα, άρα ο θεραπευτής δίνει σταθερές συγχορδίες σε σταθερό και αργό ρυθμό στο πιάνο ή με την φωνή ή με κάποιο άλλο μελωδικό όργανο έτσι ώστε να δημιουργήσει ένα περιβάλλον ηρεμίας, προβλεψιμότητας και ασφάλειας στο παιδί. Κατά συνέπεια χτίζει εμπιστοσύνη για να μπορέσει το παιδί να ξεδιπλώσει τις ανάγκες του.

2) Ένα παιδί μπορεί στο χώρο της Μουσικοθεραπείας να φέρει ένταση, δυνατούς, ασταμάτητους ήχους στα ντραμς, με επιμονή και διάρκεια, όπου συστηματικά ρίχνει ματιές στον θεραπευτή που τον βλέπει με ανοχή , υπομονή και κατανόηση χωρίς να χρησιμοποιεί τον λόγο αλλά παίζοντας σταθερούς ήχους. Το παιδί μπορεί να τους ακούσει και να επιλέξει αν θα δεχτεί το «χάιδεμα της μουσικής» όπως όταν ένα θυμωμένο, πληγωμένο και τρομαγμένο παιδί έχει ανάγκη το χάδι της μητέρας του αλλά και να εξωτερικεύσει όλο αυτό που νιώθει χωρίς να μπορεί να το κατανοήσει και να το βάλει σε λέξεις.

Έτσι, ο Μουσικοθεραπευτής χρησιμοποιεί τη θεωρητική του γνώση και τη μουσική του αντίληψη για να μπορέσει να παρέχει στο παιδί το ασφαλισμένο περιβάλλον που χρειάζεται για να υπάρξει όπως αυτό μπορεί να υπάρξει, την συγκεκριμένη στιγμή, με ασφάλεια και αποδοχή.

Πολλά παιδιά στην εποχή του Covid-19 είναι τρομαγμένα, θυμωμένα, μπερδεμένα και λυπημένα, νιώθουν αβεβαιότητα , ανασφάλεια αλλά προσπαθούν να είναι θαρραλέα για τους γονείς τους και για τα ίδια.

Η Μουσικοθεραπεία μπορεί να είναι «σωσίβιο» για το παιδί σας και για κάθε παιδί οποιασδήποτε κοινωνικής, συναισθηματικής εκπαιδευτικής/μαθησιακής κατάταξης.

Νιώστε τυχεροί και υποστηρίξτε την Μουσικοθεραπεία. Εάν το παιδί σας την έχει στη ζωή του, μπορεί να βοηθηθεί αποτελεσματικά. Επιδιώξτε να βάλετε στη ζωή του παιδιού σας την Μουσικοθεραπεία και αν δεν είναι εφικτό, να βάλετε τη μουσική εμπειρία στα βιώματά του.

Εύη Χριστοφή  
Μουσικοθεραπεύτρια  
MA Master of Arts in Music Therapy  
Anglia Ruskin University Cambridge UK

Πηγές  
BMJ Journals - International Health Group and Royal College of Paediatrics & Child Health, «Impact of the Covid-19 pandemic on global child health: joint statement of the International Child Health Group and the Royal College of Pediatrics and Child Health». <https://adc.bmj.com/content/106/2/115.info>

Άρθρο για την «Μουσικοθεραπεία» Ντόρα Φαλτοπούλου, Μουσικοθεραπεύτρια MA – CMT Master of Arts, New York University.

J.Holmes, (2014) « *Bowlby and attachment theory*», UK Routledge.

The Musical-Child: Nordoff - Robbins  
<https://findyourvoicemusictherapy.com/2015/02/05/the-musical-child-nordoff-robbins/>