

11. Η σημασία των ομαδικών μουσικών δραστηριοτήτων για την υγεία - Εκπαιδεύοντας μουσικούς σε νέους επαγγελματικούς ρόλους

Μαρία Βαρβαρίγου

Η μουσική χρησιμοποιείται ως μέσο θεραπείας και βελτίωσης της ποιότητας ζωής στις ανθρώπινες κοινωνίες από τους αρχαίους χρόνους. Στη σημερινή εποχή που χαρακτηρίζεται από μεγάλες δημογραφικές αλλαγές όπως την αύξηση του πληθυσμού στην τρίτη και τέταρτη ηλικία καθώς και την αύξηση στα επίπεδα του άγχους, της κατάθλιψης και της μοναξιάς ανθρώπων όλων των ηλικιών (WHO, 2015) η ανάγκη χρήσης της μουσικής για τη βελτίωση της σωματικής, συναισθηματικής, ψυχολογικής και νοητικής υγείας και ευαιξίας είναι επιτακτική. Πολύαριθμες μελέτες από συγκλίνοντες τομείς όπως αυτούς της μουσική ψυχολογίας και παιδαγωγικής υπογραμμίζουν τα οφέλη για την υγεία από τη συμμετοχή σε ομαδικές μουσικές δραστηριότητες. Οι μελέτες αυτές σημειώνουν ότι η μουσική έχει θετική επίδραση στην πλειονότητα των ανθρώπων ανεξαρτήτου ηλικίας, γεωγραφικής περιοχής ή μουσικών δεξιοτήτων. Μέσα από τη μουσική οι άνθρωποι έχουν πρόσβαση σε διάφορα κοινωνικά δίκτυα που ενισχύουν την προσωπική έκφραση, την αίσθηση εσωτερικής δύναμης και την προσωπική βελτίωση. Το κεφάλαιο αυτό παρουσιάζει μια νέα κατεύθυνση στη μουσική παιδαγωγική, αυτή της μουσικής για την υγεία μέσα από ομαδικές δραστηριότητες ('Community health musicking', Bonde, 2011). Μέσα από το παράδειγμα του μουσικού προγράμματος Μουσική για Μια Ζωή (Music for Life Project – Creech, Hallam, Varvarigou & McQueen, 2014) με στόχο την απασχόληση των ηλικιωμένων σε τακτικές, ομαδικές μουσικές δραστηριότητες για βελτίωση της υγείας και ποιότητας ζωής τους που έλαβε χώρα στην Αγγλία μεταξύ 2009 – 2012, καθώς και μέσα από τη μουσική κατεύθυνση Μουσική, Υγεία και Ευεξία σε σχολή τριτοβάθμιας εκπαίδευσης της Αγγλίας, η συγγραφέας περιγράφει τους στόχους προγραμμάτων για την υγεία, τις δεξιότητες, την εκπαίδευση, τις μεθόδους και τις πρακτικές των μουσικών συντονιστών. Το κεφάλαιο ξεκινάει σχολιάζοντας γιατί η μουσική έχει τόσο σημαντική επίδραση στη ζωή των ανθρώπων (MacDonald, Kreutz & Mitchell, 2012) και συνεχίζει με μια σύντομη περίληψη της χρήσης της μουσικής ως θεραπευτικού μέσου από τα αρχαία χρόνια έως σήμερα. Ακολουθεί η παρουσίαση των λόγων για τους οποίους είναι επιτακτική η χρήση της μουσικής για τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής των ανθρώπων στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες, καθώς και η παρουσίαση μελετών κυρίως από Αγγλία, Αμερική, και Αυστραλία που επικεντρώνονται στα οφέλη για την υγεία από συμμετοχή σε ομαδικές μουσικές δραστηριότητες. Το κεφάλαιο συνεχίζεται περιγράφοντας τι πρέπει να γνωρίζει κάθε μουσικός που συντονίζει μουσικές ομάδες με ηλικιωμένους και ενήλικες με προβλήματα υγείας καθώς και τους στόχους που πρέπει να έχουν μουσικά προγράμματα για την υγεία, τις δεξιότητες, την εκπαίδευση, τις μεθόδους και τις πρακτικές των μουσικών συντονιστών. Το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την αφήγηση

των εμπειριών μιας μικρής ομάδας μουσικών συντονιστών της μουσικής κατεύθυνσης Μουσική, Υγεία και Ευεξία, από το συντονισμό ομαδικών μουσικών δραστηριοτήτων για την υγεία με άτομα με άνια και ασθένειες που βρίσκονται σε τελικό στάδιο. Μέσα από μουσικές δραστηριότητες αυτοί οι μουσικοί συντονιστές έχουν την ευκαιρία να δημιουργήσουν μουσικές κοινότητες που αντιλαμβάνονται τη μουσική πράξη ως αρχή ζωής, να ενισχύσουν την ταυτότητα των συμμετεχόντων και να δημιουργήσουν μουσικά περιβάλλοντα με πολύ θετικές επιδράσεις στην υγεία και ευεξία των ανθρώπινων κοινωνιών.

Λέξεις κλειδιά: μουσική, υγεία, ευεξία, εκπαίδευση μουσικών συντονιστών

Εισαγωγή – Πώς η μουσική επιδρά στην υγεία

Από τη Νεολιθική εποχή ως και σήμερα, αυτό που ονομάζουμε *μουσική*, δηλαδή η ανθρώπινη οργάνωση ήχων και σιωπών, έπαιξε και παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπινων κοινωνιών. Η μουσική χρησιμοποιείται για διασκέδαση και ψυχαγωγία, για να ενισχύσει την ταυτότητα ατόμων και κοινωνικών ομάδων, αλλά και για τη χαλάρωση, την περισυλλογή, τη συγκέντρωση, την παρακίνηση και την απομόνωση. Οι MacDonal, Kreutz και Mitchell (2012) υπογραμμίζουν ότι η δύναμη που έχει η μουσική να ασκεί αυτή την επίδραση στους ανθρώπους οφείλεται στο ότι:

1. *Είναι πανταχού παρούσα*, καθώς περιβαλλόμαστε από μουσική ακόμα και αν δεν το επιθυμούμε – για παράδειγμα σε μαγαζιά, στο αυτοκίνητο, ακόμα και ο ήχος του κινητού τηλεφώνου μας έχει συνήθως κάποιο μουσικό απόσπασμα.
2. *Επηρεάζει τα συναισθήματά μας* – όταν είμαστε χαρούμενοι, ερωτευμένοι, λυπημένοι επιλέγουμε τη μουσική που θέλουμε να συντροφεύσει τις στιγμές μας αυτές.
3. *Διεγείρει το νευρικό μας σύστημα*, καθώς προκαλεί νευροχημικές αλλαγές στα κέντρα του εγκεφάλου που κινητοποιούν τα αισθήματα ευχαρίστησης, τα αισθήματα που γεννούν στρες ή ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και τους κοινωνικούς δεσμούς (Chanda & Levitin, 2013).
4. *Αποσπά τις σκέψεις μας* από το παρόν και μας ταξιδεύει.
5. *Ενεργοποιεί το σώμα μας* – το να παίζει κάποιος ένα μουσικό όργανο ή το να τραγουδάει προσφέρει στο σώμα τα οφέλη της φυσικής άσκησης μέσα από το συγχρονισμό χεριών (για παράδειγμα, παίζοντας βιολί, κιθάρα ή όμποε) και ποδιών (παίζοντας πιάνο ή ντραμς), καθώς και από την εξάσκηση των πνευμόνων και των μυών του κορμού στο τραγούδι.
6. *Είναι διφορούμενη*, καθώς η μουσική ‘μιλάει’ διαφορετικά στον κάθε άνθρωπο, ανάλογα με τις εμπειρίες, αναμνήσεις και προτιμήσεις του.