

Η μέθοδος GIM (Guided Imagery and Music) ως θεραπευτική προσέγγιση σε παιδιά και εφήβους

Έβη Παπανικολάου

Το GIM (Guided Imagery and Music) είναι μια μέθοδος μουσικά υποβοηθούμενης ψυχοθεραπείας που έχει χρησιμοποιηθεί σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο με διαφορετικούς πληθυσμούς και για διαφορετικούς θεραπευτικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς. Η μέθοδος συνίσταται σε μία προκαταρκτική συζήτηση μεταξύ πελάτη και θεραπευτή, ακολουθούμενη από μουσική ακρόαση συγκεκριμένων προγραμματίων κλασσικής μουσικής. Ο πελάτης βρίσκεται σε φάση χαλάρωσης και βιώνει εικόνες, αναμνήσεις, σκέψεις, ή συναισθήματα μέσα από αυτό το μουσικό ταξίδι. Η συνεδρία κλείνει με την επεξεργασία του υλικού και του συμβολισμού των εικόνων όπως έχουν προκύψει από την μουσική ακρόαση. Στις ατομικές συνεδρίες, ο πελάτης βρίσκεται σε συνεχή διάλογο με τον θεραπευτή κατά την διάρκεια της μουσικής ακρόασης, ενώ στις ομαδικές, ο διάλογος ακολουθεί μετά το τέλος αυτής. Ενώ το GIM έχει χρησιμοποιηθεί κυρίως σε ενήλικες, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε παιδιά ή εφήβους, παρότι οι στόχοι και ο τρόπος εφαρμογής της μεθόδου μπορεί να διαφέρουν. Ο σκοπός του συγκεκριμένου κειμένου είναι η παρουσίαση των εφαρμογών του GIM σε παιδιά και εφήβους, ξεκινώντας από το πρωτότυπο μοντέλο GIM και συνεχίζοντας με τροποποιημένα μοντέλα, όπως έχουν χρησιμοποιηθεί σε διάφορες μελέτες. Αυτό θα επιτευχθεί με την ανασκόπηση των μελετών που έχουν πραγματοποιηθεί χρησιμοποιώντας ψυχοθεραπεία GIM σε παιδιά και εφήβους σε σχολεία, μονάδες ατόμων με ειδικές ανάγκες, καθώς και ιατρικές ή ψυχιατρικές μονάδες. Όλες οι μελέτες περιγράφουν πρακτικές εφαρμογές του GIM με παιδιά και εφήβους, ενώ μερικές από αυτές έχουν ερευνητικό στόχο. Τέλος, το κείμενο συζητά προοπτικές για την εξέλιξη της μεθόδου GIM στο μέλλον με στόχο την μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα του ως μέθοδο μουσικής ψυχοθεραπείας σε νεαρούς ασθενείς.

Λέξεις-κλειδιά: μουσική, ψυχοθεραπεία, έκφραση, συμβολισμός, δημιουργικότητα, επικοινωνία

Η φαντασία είναι μια λειτουργία η οποία από μόνη της είναι σε κάποιο βαθμό συνθετική, αφού μπορεί να λειτουργήσει σε διαφορετικά επίπεδα ταυτόχρονα: στα επίπεδα των αισθήσεων, των αναμνήσεων, της σκέψης και της διαίσθησης... Η φαντασία, με την ακριβή έννοια της πρόκλησης και δημιουργίας νοητικών εικόνων, είναι μία από τις πιο σημαντικές και αυθόρμητες λειτουργίες της ανθρώπινης ψυχής, τόσο σε συνειδητό όσο και σε υποσυνείδητο επίπεδο» (Roberto Assagioli, αναφορά από την Helen Bonny στο “Music and your Mind”).

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής καθώς και η ικανότητα της να μας ξυπνάει νοερές νοητικές εικόνες, είναι γνωστές από τους αρχαίους πολιτισμούς. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η αρμονία της μουσικής είναι απαραίτητη στην διατήρηση της υγείας και χρησιμοποιούσαν τη μουσική ως μέσο εσωτερικής κατανόησης και κάθαρσης, και σωματικής και ψυχικής ολοκλήρωσης. Το GIM

αποτελεί μια μοντέρνα ενσάρκωση των αρχαίων φιλοσοφιών που συνδέονται με την ιατρική και θεραπεία: μουσική, νοητικές εικόνες και διαφοροποιημένα επίπεδα συνείδησης.

Η εφευρέτρια της μεθόδου, Helen Bonny, στήριξε την τεχνική της στις γνωστές ιδιότητες της μουσικής να χαλαρώνει, να δραστηριοποιεί και να προκαλεί την μνήμη και τα συναισθήματά μας. Η ίδια έλεγε ότι ο ανθρώπινος νους είναι σαν ένας ουρανοξύστης με πολλά πατώματα. Το «ισόγειο» αντιπροσωπεύει τα καθημερινά επίπεδα συνείδησης μας, την διανοητική κατάσταση που χρησιμοποιούμε για να σκεφτούμε, να αισθανθούμε, να θυμηθούμε, να επικοινωνήσουμε κλπ. Σε αυτόν τον ουρανοξύστη, υπάρχουν ψηλότερα επίπεδα «συνειδητότητας», εκεί που κείτονται τα βασίλεια της δημιουργικότητας, της αυτογνωσίας, της αυτοπραγμάτωσης, της μνήμης, των ονείρων, και των βαθιών υπερβατικών και πνευματικών εμπειριών (Bonny, 1973).

Αυτό συμβαίνει διότι με την μουσική αφήνουμε κρυφές, εσωτερικές πτυχές της προσωπικότητάς μας να έρθουν στην επιφάνεια με την βοήθεια των δυναμικών διακυμάνσεων της μουσικής αρμονίας. Η κίνηση της μελωδίας και του ρυθμού, το ηχόχρωμα των διαφορετικών μουσικών οργάνων και η εναλλαγή των δυναμικών ενός κομματιού (μελέτες αποδίδουν αυτές τις ιδιότητες κυρίως στην κλασική μουσική), μας οδηγούν από την μια διάσταση σε μια άλλη-πολλές φορές και σε πολλές διαστάσεις ταυτόχρονα. Οι αντιθέσεις, το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, όλα μπορούν να βιωθούν ταυτόχρονα ενθαρρύνοντας θετικές, πνευματικές και δημιουργικές εμπειρίες που μπορούν να αλλάξουν ή να βελτιώσουν τις προσωπικές μας ποιότητες.

Ο εσωτερικός κόσμος του ατόμου αντικατοπτρίζεται κατά τη διάρκεια του μουσικού ταξιδιού με συμβολική αναβίωση εμπειριών και συναισθημάτων. Η συμβολικότητα της μουσικής γλώσσας μπορεί να δράσει καταλυτικά στην συνειδητοποίηση και στην αξιοποίηση των πνευματικών δυνατοτήτων μας, όπως και στην απελευθέρωση των φόβων που κρύβονται πίσω από προβληματικές συμπεριφορές. Έτσι, η μουσική εμπειρία μεταμορφώνεται σε ένα μέσο συναισθηματικής απελευθέρωσης, δημιουργικότητας, επικοινωνίας και έκφρασης οδηγώντας σε ολιστική εσωτερική μεταμόρφωση και σε αυτοπραγμάτωση (Goldberg, 1995).

Ακολουθώντας την φιλοσοφία της Helen Bonny, εκτός από την μελέτη κλινικών περιπτώσεων, πολύ σύντομα, οι εξειδικευμένοι θεραπευτές της μεθόδου έκαναν το GIM πολύ δημοφιλές στις Ηνωμένες Πολιτείες και από καθημερινούς, υγιείς ανθρώπους, χρησιμοποιώντας τη μουσική ως μέσο αυτογνωσίας, πνευματικής ανάπτυξης και αφύπνισης της δημιουργικότητας. Είναι ακόμα ιδιαίτερα αποδοτικό σε ανθρώπους που τους είναι δύσκολο να αναγνωρίσουν ή να εκφράσουν τον εσωτερικό τους κόσμο με λόγια. Εδώ, αυτό επιτυγχάνεται ευκολότερα με την διεργασία της συμβολικής σκέψης, που ενεργοποιείται με την δύναμη της μουσικής. Τέλος, το GIM εφαρμόστηκε και στον χώρο της εκπαίδευσης, όχι μόνο με θεραπευτικό αλλά και με δημιουργικό χαρακτήρα, όπως θα δούμε παρακάτω.

Η μέθοδος GIM στην κλασική εκπαίδευση

Το αρχικό μοντέλο του GIM για παιδιά, δημιουργήθηκε από την Bonny και Savary το 1973. Οι πρώτες εφαρμογές έλαβαν χώρα μέσα σε σχολικές τάξεις «μουσικής επίγνωσης», θεωρώντας ότι ήταν το κατάλληλο περιβάλλον για να εξοικειωθούν τα παιδιά με διαφορετικούς τρόπους μουσικής ακρόασης. Όπως αναφέρει ο Bernstein: «Δεν είναι εύκολο να ακούς ένα κομμάτι και πραγματικά να ξέρεις τι γίνεται συνεχώς κατά τη διάρκεια της εξέλιξής του. Μπορεί να είναι εύληπτο ή ευχάριστο στην ακοή για πολύ κόσμο, μπορεί να ξυπνάει όμορφες εικόνες στο μυαλό μας, ή εικόνες λουσμένες με φως, να μας διεγείρει, να μας ηρεμεί, ή οτιδήποτε. Αλλά τίποτε από αυτά δεν είναι πραγματικό άκουσμα. Όταν θα έχουμε ένα ακροατήριο που θα ακούει όχι παθητικά αλλά ενεργητικά και ουσιαστικά, τότε θα είμαστε πραγματικά ένας πολιτισμένος λαός» (αναφορά από την Bonny στο “Music and your Mind”, 1973).

Ο σκοπός ήταν να βοηθήσουν τα παιδιά να καλλιεργήσουν αυξημένη συνείδηση και μία νέα αίσθηση της πραγματικότητας. Το μοντέλο που χρησιμοποιήθηκε στα παιδιά ήταν ίδιο με το μοντέλο GIM για ομάδες ενηλίκων, με τις παρακάτω διαφορές: Τα παιδιά προετοιμάζονταν επαρκώς για την εμπειρία μέσω αναλυτικής περιγραφής και είχαν επίσης την ευκαιρία να θέσουν ερωτήσεις. Βασική προϋπόθεση να υπάρχει επαρκής χρόνος μέσα στην διδακτική ώρα για να καλύψει την προκαταρκτική συζήτηση, την χαλάρωση, την προετοιμασία, την μουσική ακρόαση και την επεξεργασία της εμπειρίας. Επίσης, η χαλάρωση και η προετοιμασία έπρεπε να είναι κατάλληλες για την ηλικία τους και τα ενδιαφέροντα τους, έτσι ώστε τα παιδιά να παραμείνουν εύκολα συγκεντρωμένα.

Ένα ταξίδι σε ένα αγαπημένο μέρος, μία περιπέτεια στο διάστημα, ή σκηνές από τη φύση, είναι μερικά παραδείγματα από εικόνες που χρησιμοποιήσαν κατά την προετοιμασία οι Bonny και Savary. Η διάρκεια του μουσικού προγράμματος καθοριζόταν από την ηλικία των παιδιών, ενώ η μουσική είχε δοκιμαστεί από τον δάσκαλο πριν χρησιμοποιηθεί στα παιδιά, προσέχοντας να μην έχει εναλλαγές στην διάθεση, ούτε και αρνητική διάθεση.

Μια άλλη εφαρμογή του GIM σε σχολικούς χώρους στηρίχτηκε στο γεγονός ότι το εκπαιδευτικό σύστημα αξιοποιεί τους περισσότερους μηχανισμούς μάθησης που βρίσκονται στο αριστερό μέρος του εγκεφάλου, ενώ το δεξί ημισφαίριο (της δημιουργικότητας) παραμένει αδρανές. Η Lisa Summer (1981) θέλησε να δημιουργήσει ένα «αντίδοτο» αποτελούμενο από δραστηριότητες που ορίζονται από το δεξί μέρος του εγκεφάλου, όπως για παράδειγμα η ελεύθερη κίνηση και βαθιά αναπνοή και φαντασία, μέσα στο πλαίσιο του GIM. Ο στόχος ήταν να βοηθήσει τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν τόσο το δεξί όσο και το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου τους.

Η Summer έδωσε μερικές συστάσεις για φυσική άσκηση μέσω της μουσικής και φαντασίας, συνδυάζοντας επιτυχώς την «ελεύθερη κίνηση» με την μελωδία ή τον ρυθμό. Ο δάσκαλος μπορούσε επίσης κατά τη διάρκεια της χαλάρωσης να εστιάσει σε μια συγκεκριμένη εικόνα, εμπνευσμένη από την μουσική. Όσον

αφορά την αφήγηση ιστοριών, η μουσικοθεραπεύτρια χρησιμοποίησε το μουσικό θέμα ως έναυσμα μιας ιστορίας, την οποία τα μέλη της ομάδας προσπαθούσαν διαδοχικά να εξελίξουν δημιουργικά, ανάλογα με τις εικόνες και τα συναισθήματα που τους ξυπνούσε η μουσική. Ένας άλλος τρόπος για να χρησιμοποιηθεί δημιουργικά η μουσική, ήταν η προτροπή του δασκάλου να ακούσουν προσεκτικά την μουσική αρχικά με κλειστά τα μάτια, και στην συνέχεια να ζωγραφίσουν με τους μαρκαδόρους τους τις εικόνες που τους έφερε στο νου η μουσική.

Το 1988, η Lisa Sumner κάνει μια σύντομη αναφορά στην δουλειά της με παιδιά με συναισθηματικές δυσκολίες και ψυχολογικά προβλήματα, προερχόμενα από σχολεία κλασικής εκπαίδευσης. Εξηγεί πως όταν ζητήθηκε από τα παιδιά να σκεφτούν ή να ζωγραφίσουν πάνω σε ένα συγκεκριμένο θέμα (π.χ. ένα ζώο) πριν από την χαλάρωση, δημιουργώντας γερές βάσεις γύρω από την μουσική, η τεχνική αυτή διευκόλυνε πολύ την συμμετοχή στην κοινή εμπειρία της ελεύθερης κίνησης και της αφήγησης.

Ένα άλλο τροποποιημένο μοντέλο GIM χρησιμοποιήθηκε σε έντεκα χαρισματικά παιδιά περίπου 10 ετών, σε δημόσιο σχολείο (Gregoire και λοιποί, 1989). Ο στόχος ήταν να ενισχύσουν την επίδραση της «δημιουργικής ακρόασης» και άλλων δραστηριοτήτων βασισμένων στο σύστημα Orff πάνω στην αυτοαντίληψη των μαθητών. Επίσης, στόχευαν στο να αναπτύξουν τις κοινωνικές δεξιότητες και το πνεύμα συνεργασίας μεταξύ των χαρισματικών παιδιών, τα οποία συχνά είναι κοινωνικά απομονωμένα λόγω των μεμονωμένων, ιδιαίτερων ενδιαφερόντων τους και αναζητήσεων. Η δημιουργική ακρόαση ορίστηκε ως «μια εμπειρία GIM στην οποία, μια συγκεκριμένη σκηνή δίνει έναυσμα στην φαντασία και στην συνέχεια αναπτύσσεται μέσω των ακόλουθων μουσικών επιλογών». Η δημιουργική ακρόαση ξεκινούσε με χαλάρωση με αναπνοές και εκτάσεις του σώματος και ακολουθούσε η προετοιμασία με θέμα ανάλογο της μουσικής επιλογής. Για παράδειγμα: στο «Ο μαθητευόμενος μάγος» (Dukas) το θέμα ήταν «η εφεύρεση του θείου Euler», ενώ το «σαφάρι στην ζούγκλα» χρησιμοποιήθηκε ως θέμα για το «Οι Πλανήτες-Ουρανός» (Holst). Τα παιδιά καλούνταν να γράψουν ή να ζωγραφίσουν σαν απάντηση στην μουσική. Συχνά, οι κεντρικές ιδέες-εικόνες που προέκυπταν συνέθεταν ένα τραγούδι, το οποίο χρησιμοποιείτο μετέπειτα, ως δραστηριότητα στα παιχνίδια του Orff. Εξαίρεση είναι το παράδειγμα του ζωολογικού κήπου, όπου τα παιδιά ζωγράφισαν το ζώο που φαντάστηκαν και στη συνέχεια διάλεξαν ένα μουσικό όργανο για να παίξουν, μιμούμενα τους ήχους και την συμπεριφορά του ζώου.

Μέθοδος GIM χρησιμοποιήθηκε επίσης με στόχο την εξερεύνηση της δημιουργικότητας σε συνεσταλμένα και συναισθηματικά ευαίσθητα παιδιά 7-9 ετών (Grindel, 1989). Ο στόχος της θεραπεύτριας ήταν να αυξήσει την αίσθηση της αυτοεκτίμησης μέσω της κοινής δημιουργικής εμπειρίας με μουσική και φαντασία και να την εκφράσει μέσω της ζωγραφικής, της κίνησης, των καλλιτεχνικών κατασκευών και της συζήτησης. Η Grindel ενθάρρυνε την άμεση ενεργητική απάντηση στην μουσική και την ομαδική δημιουργική κατασκευή από τους μαθητές εμπνευσμένη από το θέμα της μουσικής. Τα παιδιά έπαιζαν με

διάφορα διαθέσιμα υλικά και δημιουργούσαν ή κινούνταν κατά τη διάρκεια της ακρόασης, ενώ στο τέλος κάθε συνεδρίας ακολουθούσε συζήτηση.

Μια ακόμη εφαρμογή του GIM αφορά εφήβους σε σχολεία της μέσης εκπαίδευσης (Roy, 1996-1997) με σκοπό να προωθήσει την προσωπική ανάπτυξη, να μειώσει το stress, να προσφέρει δημιουργικό διέξοδο και να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση. Η μελέτη έλαβε χώρα σε ιδιωτικό σχολείο θηλέων και συμμετείχαν εννέα έφηβες μαθήτριες. Οι μαθήτριες είχαν χρόνο να περιγράψουν την συναισθηματική τους κατάσταση πριν την έναρξη της δραστηριότητας και έδιναν γραπτή αναφορά για την εμπειρία της μουσικής ακρόασης (imagery) ή, ακολουθούσε προφορική συζήτηση πάνω σε συμβολισμούς και συνειρμούς που ξυπνούσε η μουσική, διεργασία ονείρων και τεχνικές χαλάρωσης. Είχε ζητηθεί από τις μαθήτριες να γράψουν το ιστορικό τους σε βιογραφική μορφή, να συμμετέχουν σε μια συνέντευξη μετά την 5^η συνεδρία και να απαντήσουν μια σειρά από ερωτήσεις έξι μήνες αργότερα.

Γενικά, οι συμμετέχουσες στο GIM είχαν καλή επίγνωση των σωματικών τους αναγκών, ειδικά της ανάγκης για ξεκούραση και απελευθέρωση από το stress. Έμοιαζαν να προσβλέπουν με την μουσική στην απόδρασή τους και/ή στην ισορροπία των γεγονότων της ζωής τους, ενώ πολλές από τις μαθήτριες ανέπτυξαν βαθύτερες συνδέσεις με τις ακολουθίες των ονείρων τους στην καθημερινή τους ζωή. Η ερευνήτρια κατέληξε πως: «η σχολική ζωή, οι διακοπές, οι προσωπικές εμπειρίες, το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, συνδυάζονται για να επιδράσουν στις συνεδρίες GIM. Το GIM επιτρέπει στους μαθητές να εμβαθύνουν περισσότερο στον εαυτό τους. Αν τα σχολεία πρόκειται να δημιουργήσουν μοντέλα μάθησης, και η μάθηση συμπεριλαμβάνει αξιολόγηση και προτεραιότητα των αξιών, τότε, τι καλύτερος τρόπος από την προσωπική αξιολόγηση μέσω του GIM; Σε ένα σχολείο αυτής της εκπαιδευτικής πολιτικής, το GIM «ξεσκεπάζει» τις ανακαλύψεις του εαυτού, ενώ ο θεραπευτής ενθαρρύνει την πρόοδο της προσωπικής ανάπτυξης του μαθητή»(σελ.72).

Το GIM στην ειδική εκπαίδευση

Το GIM δοκιμάστηκε και σε παιδιά με ειδικές ανάγκες (Ventre, 1981), ειδικά σε παιδιά με αυτισμό όπου οι συνεδρίες γίνονταν σε ατομικό επίπεδο. Η θεραπεύτρια πρόσθεσε κάποιες μεθόδους φυσικής χαλάρωσης καθώς και μουσικοθεραπεία με την μορφή του κλινικού αυτοσχεδιασμού στην αρχή κάθε συνεδρίας (ως μέσω έκφρασης της διάθεσης των παιδιών, ειδικά στις περιπτώσεις που ο λόγος δεν ήταν ανεπτυγμένος). Η ερευνήτρια κατέληξε πως η χρήση του GIM σε αυτιστικά αγόρια 8-16 ετών, μείωσε τις στερεοτυπικές συμπεριφορές και την υπερκινητικότητα, ενώ παράλληλα βοήθησε την συγκέντρωσή τους, αύξησε την ικανότητά τους να ακολουθούν απλές οδηγίες, καθώς και την πρωτοβουλία τους να εκφράζονται και να επικοινωνούν με νόημα, σε λεκτικό ή μη λεκτικό επίπεδο.

Το GIM χρησιμοποιήθηκε επίσης και σε σπουδαστές με ειδικές ανάγκες που παρουσίαζαν διαταραχές συμπεριφοράς και παρακολουθούσαν εκπαιδευτικό πρόγραμμα σε τοπικό δημόσιο ίδρυμα (Elliot, 1991). Η θεραπεύτρια

χρησιμοποιούσε συγκεκριμένες εικόνες, οι οποίες συχνά εισάγονταν στην μουσική με την μορφή αφήγησης. Η Elliot, εκτός από την κλασική συλλογή μουσικής της Bonny, χρησιμοποίησε επίσης jazz και new age μουσική, πάντα με την προϋπόθεση ότι η μουσική της ήταν γνωστή (ώστε να αποφευχθούν αρνητικές αντιδράσεις). Στην συνέχεια, η επεξεργασία του υλικού από την μουσική ακρόαση γινόταν μέσω ζωγραφικής και στο τέλος ακολουθούσε συζήτηση. Οι προθέσεις της ερευνήτριας ήταν να βοηθήσει τα παιδιά να ενταχτούν στο πρόγραμμα κλασικής εκπαίδευσης αυξάνοντας την ανοχή τους ψυχολογικά. Συγκεκριμένα, στόχευε στο να βοηθήσει την ικανότητα των παιδιών να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν βαθύτερα εσωτερικά ζητήματα που εμποδίζουν την εκπαιδευτική τους πρόοδο, να βελτιώσουν την αυτογνωσία τους, να αυξήσουν την ικανότητά τους να χρησιμοποιούν την συμβουλευτική με εποικοδομητικό τρόπο, και, τέλος, στόχευε στο να μειώσει το stress, επιδιώκοντας την μεγαλύτερη εξοικείωση με διάφορες τεχνικές χαλάρωσης.

Με παιδιά με συναισθηματικές διαταραχές και την ανάγκη να αναπτύξουν δυνατό «εγώ» ασχολήθηκε και η Wager (1992). Η θεραπεύτρια τόνισε την σημασία της λεπτομερούς αναφοράς και οδηγιών για τα παιδιά. Αφιέρωσε αρκετό χρόνο στη διδασκαλία μεθόδων προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης, χρησιμοποιώντας μουσική με πολύ ασθενείς δυναμικές και εναλλαγές. Ακόμα και όταν προχώρησε στην χρήση μουσικών επιλογών με μεγαλύτερες εναλλαγές, χρησιμοποιούσε για προετοιμασία την εικόνα ενός «ασφαλούς μέρους». Η Wager χρησιμοποίησε ολοκληρωμένα προγράμματα GIM και σε ατομικό επίπεδο, με την προϋπόθεση τα παιδιά να έχουν καλή επαφή με την πραγματικότητα, να τους αρέσουν οι τέχνες και να έχουν καλή ανταπόκριση στην μουσική. Τα παιδιά, στο τέλος, ζωγράφιζαν ή έκαναν καλλιτεχνικές κατασκευές με θέμα ό,τι τους έκανε η μουσική να φαντάζονται.

Τα συμπεράσματα από αυτή την μελέτη ήταν ότι το GIM βοήθησε τα παιδιά να εκφράσουν σημαντικά συναισθηματικά ζητήματα, ενώ παράλληλα βοήθησε στην ελάττωση του stress και στην αύξηση της εμπιστοσύνης απέναντι στο πρόσωπο του δασκάλου. Επίσης, παρείχε την δυνατότητα στα παιδιά να εξασκήσουν την φαντασία τους και τις δημιουργικές επιδεξιότητες τους μέσω του παιχνιδιού και των τεχνών. Η ερευνήτρια επισημαίνει πως η μέθοδος δεν πρέπει να χρησιμοποιείται αδιάκριτα σε όλα τα παιδιά αλλά όταν εφαρμόζεται σωστά σε ατομικές συνεδρίες, μπορεί να βοηθήσει τραυματισμένα παιδιά να αναγνωρίσουν και να δουλέψουν ψυχοδυναμικά με τις μνήμες τους από το παρελθοντικό τραύμα.

Το GIM σε άλλα ιδρύματα

Το GIM χρησιμοποιήθηκε ατομικά σε τρία αγόρια, έξι, επτά και δέκα ετών σε ψυχιατρικό νοσοκομείο (Wesley, 2001), αν και η συγκεκριμένη, είναι η μοναδική μελέτη που έχει γίνει γνωστή μέχρι στιγμής. Οι συνεδρίες είχαν διάρκεια 20-30' μία φορά την εβδομάδα, για οκτώ εβδομάδες. Κάθε συνεδρία για το εξάχρονο και το επτάχρονο αγόρι ξεκινούσε με ένα τραγούδι, γνωστό ως «το τραγούδι μου», και βοηθούσε τα παιδιά να εστιάσουν την προσοχή τους με μεγαλύτερη ενέργεια. Το

τραγουδι ακολουθούσε η επιλογή ενός χρωματιστού μαντηλιού που χρησιμοποιείτο συμβολικά ως μπαλόνι, μικρή βαρκούλα, ή μαγικό χαλί. Μετά από μια σύντομη αυτογενή χαλάρωση λάμβανε χώρα η προετοιμασία, κατά την διάρκεια της οποίας, δίνονταν στα παιδιά συγκεκριμένες περιγραφικές εικόνες συνδυασμένες με προγραμματική μουσική. Τα αγόρια μπορούσαν συχνά να αναγνωρίσουν ότι κάθε μία εικόνα ταίριαζε με την συγκεκριμένη μουσική που ακολουθούσε. Ενίοτε, επέλεγαν τα ίδια την μουσική που θα άκουγαν, ανάλογα με τις εικόνες που είχαν συνδέσει με αυτή, σε προηγούμενες εμπειρίες. Το μικρότερο αγόρι διάλεγε να ξεκινάει την συνεδρία του με την φαντασίωση ότι είναι ένα μωβ σύννεφο και χρησιμοποιούσε την μουσική ως μέσω χαλάρωσης με αναπνοές. Η επεξεργασία και αφομοίωση του υλικού γινόταν με ζωγραφική και σύντομες ιστορίες.

Οι στόχοι της Wesley ήταν κοινοί με τις προηγούμενες μελέτες: να ενισχύσει την αυτοσυνείδηση και παράλληλα να προσφέρει μία νέα αίσθηση της πραγματικότητας. Για σοβαρά τραυματισμένα παιδιά σαν και αυτά, η ενισχυμένη αίσθηση της πραγματικότητας είναι η αίσθηση της κακοποίησής τους. Χρησιμοποιώντας GIM και επεκτείνοντας το ρεπερτόριο της θετικής φαντασίωσης και δημιουργικότητας μέσω της μουσικής εμπειρίας, τα τρία αυτά αγόρια απέκτησαν επιπρόσθετα, αυξημένη ικανότητα αντιμετώπισης της καθημερινής ζωής τους.

Μία και μοναδική μελέτη προέρχεται από τον χώρο των αναμορφωτηρίων αρρένων (Skaggs, 1997). Εκεί, το GIM χρησιμοποιήθηκε συνδυαστικά με άλλες θεραπείες, ως μέρος του εβδομαδιαίου προγράμματος των αγοριών και βασίστηκε σε τροποποιημένο μοντέλο περιορισμένης διάρκειας 60'. Οι συνεδρίες ήταν ομαδικές και ακολουθούσε διάλογος ή καλλιτεχνικές δραστηριότητες, ειδικά όταν είχαν έρθει στην επιφάνεια βαθιά εσωτερικά ζητήματα. Ο στόχος ήταν να παρέχουν εναλλακτικούς τρόπους πέραν της λεκτικής-γνωστικής θεραπείας στους έφηβους εγκληματίες ώστε να εξερευνήσουν και να εκφράσουν βαθύτερα συναισθήματα. Η μουσική γλώσσα των ήχων και οι επιδράσεις στο υποσυνείδητο σκόπευε να προκαλέσει στους νεαρούς αντιδράσεις, μνήμες, σκέψεις και συναισθήματα που θα τους βοηθούσαν να αναγνωρίσουν και να καταλάβουν την προβληματική τους συμπεριφορά. Σε αυτήν την ομάδα εφήβων, η Skaggs τονίζει ότι το σημαντικότερο επίτευγμα ήταν να δημιουργηθεί σχέση εμπιστοσύνης με τον θεραπευτή αλλά και μεταξύ των μελών της ομάδας. Σε αυτό βοήθησαν οι προκαταρκτικές ασκήσεις χαλάρωσης τις οποίες δίδασκε, καθώς επίσης και η βοήθεια που παρείχε στα αγόρια να βρουν το δικό τους φανταστικό, εσωτερικό «ασφαλές μέρος».

Η Skaggs καταλήγει πως, παρότι πολλές προσεγγίσεις έχουν δοκιμαστεί για την αντιμετώπιση, εκπαίδευση και θεραπεία των εφήβων με διάφορους βαθμούς επιτυχίας, η αξία της μουσικής και των άλλων εκφραστικών τεχνών έχει υποτιμηθεί. Όμως, πρώιμα εμπειρικά στατιστικά στοιχεία δείχνουν καλώς υποσχόμενα αποτελέσματα σε αυτούς τους τομείς.

Επίλογος

Το GIM σήμερα εφαρμόζεται από εξειδικευμένους θεραπευτές σε διάφορους εκπαιδευτικούς χώρους και ιδρύματα του εξωτερικού. Η εγκυρότητα του θεραπευτή είναι ουσιαστικό κριτήριο για την άρτια άσκηση της μεθόδου (για να γίνει κάποιος θεραπευτής GIM απαιτείται τετράχρονη εξειδίκευση - πέραν των βασικών/μεταπτυχιακών θεραπευτικών σπουδών - σε αναγνωρισμένο μεταπτυχιακό πρόγραμμα εγκεκριμένο από το Association of Music and Imagery, USA), ενώ υπάρχουν και μερικοί ακόμη βασικοί παράγοντες που συμβάλλουν τόσο στην διάδοσή του, όσο και στη θετική επίδραση και αποτελεσματικότητά του.

Ο πρώτος παράγοντας είναι περισσότερο πρακτικός. Το GIM προϋποθέτει συγκεκριμένο χώρο σε κατάλληλο, ήσυχο δωμάτιο και χρονικό περιθώριο, το οποίο δύσκολα διατίθεται και συνδυάζεται στα πλαίσια του υπόλοιπου εκπαιδευτικού/θεραπευτικού ημερήσιου προγράμματος.

Επιπλέον, το μοντέλο παρουσιάζει μία πολυμορφικότητα στη εφαρμογή της μεθόδου αλλά και στη χρήση των μουσικών επιλογών. Παρότι γίνονται κάποιες ενδεικτικές αναφορές μουσικών παραδειγμάτων μέσα στο κείμενο, βλέπουμε πως αποφεύγεται η αναλυτική αναφορά στα πλήρη μουσικά προγράμματα που έχουν κατά καιρούς χρησιμοποιηθεί. Αυτό συμβαίνει διότι τα χρησιμοποιούμενα προγράμματα είναι ειδικά μελετημένα από τους ειδικευμένους θεραπευτές στην συγκεκριμένη μέθοδο. Ο τρόπος σύνθεσής τους στηρίζεται σε μουσικολογικές/μορφολογικές, ευριστικές, φαινομενολογικές και ψυχοακουστικές αναλύσεις και η τελική επιλογή της μουσικής ορίζεται πάντα σε συνάρτηση με τις ανάγκες των παιδιών και τους θεραπευτικούς/εκπαιδευτικούς στόχους της κάθε συνεδρίας. Έτσι, για παράδειγμα, ένα συγκεκριμένο μουσικό κομμάτι μπορεί να λειτουργήσει πολύ δημιουργικά σε μία ομάδα υψηλά ευφυών παιδιών, ενώ το ίδιο κομμάτι να μην έχει καμία θετική επίδραση σε παιδιά με συναισθηματικές διαταραχές. Επίσης, είναι συγκεκριμένα κομμάτια εκείνα που βοηθούν στην καταπολέμηση του άγχους και τελείως διαφορετικά εκείνα που χρησιμοποιούνται για ψυχοθεραπευτικούς σκοπούς ή για να ενισχύσουν την δημιουργικότητα.

Τέλος, για να έχει η μέθοδος την μέγιστη θετική επίδραση, προϋποθέτει την καλή συνεργασία των μουσικοθεραπευτών GIM με την υπόλοιπη ομάδα των εκπαιδευτικών ή/και άλλων θεραπειών, γιατρών, κοινωνικών λειτουργών και ψυχολόγων, οι οποίοι φροντίζουν για την πνευματική, ψυχική και σωματική υγεία των παιδιών. Οι θεραπευτικοί στόχοι ορίζονται και εξερευνώνται πάντα από κοινού, και είναι αυτό το συλλογικό πνεύμα συνεργασίας που τελικά αποδίδει προς όφελος των παιδιών.

Το GIM δεν έχει εξαντλήσει το δυναμικό του στον χώρο της εκπαίδευσης και της ψυχικής υγείας των παιδιών και εφήβων. Μολονότι η συζήτηση για GIM σε αυτούς τους χώρους παρουσιάζει μια αραιότητα σε διαθέσιμα γραπτά κείμενα, είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι το GIM εφαρμόζεται από το 1970 σε αρκετά σχολεία, νοσοκομεία και ιδρύματα στο εξωτερικό. Ελπίζουμε πως το υπάρχον υλικό αντικατοπτρίζει μόνο μερικές από τις πολλές δυνατότητες εφαρμογής της μεθόδου GIM σε παιδιά και εφήβους στο μέλλον.

Βιβλιογραφία

- Bonny, H. & Savary, L. (1973). *Music and Your Mind*. Barrytown, NY: Station Hill Press.
- Elliot, A. (1991). Guided Imagery and Music: An Affective Educational Tool. *Αδημοσίετο κείμενο*, υποβλήθηκε στο Capital City Schools, Topeka, KS.
- Goldberg, F. (1995). The Bonny method of Guided Imagery and Music. Στο: Wigram, T., Saperston, B. and West, R. (eds). *Arts and Science of Music Therapy*. The Netherlands: Harwood Academic Publishers.
- Gregoire, M., Hughes, J., Robbins, B. & Voorneveld, R. (1989). Music Therapy with the Gifted? A Trial Program. *Music Therapy Perspectives*, 7, 23-27.
- Grindel, S. (1989). Imaging with Music: An Exploration in Creativity for Selected Second Scale Students. *Southeastern Journal of Music Education*, 1, 151-159.
- Roy, M. (1996-1997). Guided Imagery and Music Group Experiences with Adolescents Girls in a High School Setting. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 5, 61-74.
- Skaggs, R. (1997). Music-centered Creative Arts in a Sex Offender Treatment Program for Male Juveniles. *Music Therapy Perspectives*, 15 (2), 73-78.
- Summer, L. (1981). Tuning up in the Classroom with Music and Relaxation, *Journal of the Society for Accelerating Learning and Teaching*, 6(1), 46-50.
- Summer, L. (1988). *Guided Imagery and Music in the Institutional Setting*. St. Louis: ICM
- Ventre, M. (1981). GIM and the Autistic Child: A Pilot Study and Two Case Excerpts. *Αδημοσίετο χειρόγραφο*.
- Wager, K. (1992). Experiences, Thoughts and Reflections on the Use of GIM with Emotionally Disturbed Children. *Αδημοσίετο χειρόγραφο*.
- Wesley, S (2001). Within these Walls: Auditory Considerations in a Psychiatric Hospital for Inpatient Children. Στα πρακτικά του: *Integrating Design and Care in Hospital Planning for the New Millenium*. Karolinska Institute, Sweden.

Η Έβη Παπανικολάου γεννήθηκε στην Αθήνα και ξεκίνησε την σταδιοδρομία της ως μουσικοπαιδαγωγός. Στη συνέχεια, εκπαιδεύτηκε στη Μ. Βρετανία, αποκτώντας μεταπτυχιακούς τίτλους σπουδών (Master) στην κλασική Μουσικοθεραπεία και στις Κλινικές Νευροεπιστήμες και Ανοσολογία (University of Surrey), συνδυάζοντας έτσι την ψυχοδυναμική θεραπευτική προσέγγιση με την ιατρική. Στη συνέχεια, μετεκπαιδεύτηκε στο GIM, μια μορφή μουσικά υποβοηθούμενης ψυχοθεραπείας. Εργάστηκε στο Λονδίνο με ψυχιατρικούς ασθενείς, και παιδιά με ειδικές ανάγκες και συναισθηματικές δυσκολίες. Τον Μάρτιο του 2004 επέστρεψε στην Ελλάδα, όπου ασχολείται με την εφαρμογή του GIM δουλεύοντας ιδιωτικά και σε συνεργασία με μία ομάδα άλλων θεραπειών και ψυχολόγων. Επίσης, είναι εξωτερικός συνεργάτης στο Κέντρο Μεταπτυχιακών Σπουδών Μουσικοθεραπείας Αθηνών/Θεσσαλονίκης. Είναι πρόεδρος του Ελληνικού Συλλόγου Καταρτισμένων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών (Ε.Σ.Κ.Ε.Μ.). Επίσης, είναι μέλος του Βρετανικού (APMT), Αμερικανικού (AMTA) και Σκανδιναβικού Σωματείου Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών και επιπλέον, μέλος του Συλλόγου Καταρτισμένων GIM θεραπειών (AMI) και της Βρετανικής Ένωσης Νευροεπιστημόνων (BNA). Είναι η μοναδική ειδικευμένη θεραπεύτρια GIM στην Ελλάδα.

Guided Imagery and Music (GIM) as a form of therapy for children and adolescents

Evi Papanikolaou

Guided Imagery and Music (GIM) is a form of music-assisted psychotherapy that has been used in various settings, with diverse populations and for a variety of therapeutic, educational and developmental purposes. Central to this method are a preliminary conversation, a relaxation and induction, a music-imagery experience, a return to an alert state, and a closing conversation on the symbolic meaning or processing of the images created during the music listening part of the session. In the individual form, the “traveller” maintains an ongoing dialogue with the guide while imaging to the music, whereas in the traditional group form, the travellers engage in dialogue, after the music-listening session. While GIM is used mainly with adults, it may also be used quite effectively with children and adolescents, although goals and method may differ. The purpose of this paper is to demonstrate how GIM has been used with this particular population, starting with the original model and then examining further adapted modifications of it. This will be accomplished by reviewing a collection of studies using GIM with children and adolescents, in various settings such as schools, special education units, and medical and psychiatric in-patient units. All of the studies describe practical applications of GIM with this population although few of them have attempted research applications for GIM with children and adolescents. The purpose of this paper is also to discuss some implications for future development of the GIM psychotherapy method, aimed at achieving a higher effectiveness while working within this particular client group.

Evi Papanikolaou was born in Athens, where she studied music and worked in music education. Later, she went to London, where she obtained her Master's degrees in Music Therapy and in Clinical Neuroscience and Immunology thus combining the psychodynamic with the medical approach. Furthermore, she trained as a GIM practitioner, which is a form of music-assisted psychotherapy. She worked in London with psychiatric patients and children with emotional difficulties and special needs. In March 2004, she returned to Greece and practices GIM within a team of other health professionals. She is also an external lecturer in the Centre of Post-Graduate Music Therapy Studies (Athens/Thessaloniki). She is the President of the Greek Association of Qualified Music Therapists (ESKEM), and member of the British (APMT), American (AMTA) and Scandinavian Association of Professional Music Therapists. Finally, she is member of the British Neuroscience Association and a member of the Association of Music and Imagery (AMI). She is the only GIM expert in Greece.

email: papaniev@hotmail.com