

Ομαδική μουσικοθεραπεία με ενήλικες

Anna Böhmig

Μουσικοθεραπεύτρια

Στη μουσικοθεραπεία χρησιμοποιούμε τη μουσική με τρόπους διαφορετικούς από αυτούς που εφαρμόζουμε στον καλλιτεχνικό και παιδαγωγικό τομέα. Δεν την κοιτάμε συνήθως από μια αισθητική, ιστορική, αναλυτική ή στυλιστική όψη, αλλά μας ενδιαφέρει κυρίως η μουσική επικοινωνία ως εξελικτική πορεία του ατόμου και η συναισθηματική αξία της μουσικής. Στη βάση της μουσικοθεραπείας βρίσκεται η συγγένεια της μουσικής με την ανθρώπινη ψυχή. Ο ελεύθερος μουσικός αυτοσχεδιασμός παίζει σημαντικό ρόλο σε αυτή τη συναλλαγή με τον εαυτό μας και τους άλλους.

Τα βασικά χαρακτηριστικά μιας ομάδας μουσικοθεραπείας είναι τα εξής:

- α) Τα μέλη χρησιμοποιούν ποικιλία οργάνων (κρουστά, πνευστά, έγχορδα), τα οποία δεν απαιτούν ειδική τεχνική για να παιχτούν. Η επιλογή γίνεται ελεύθερα, δοκιμάζοντας.
- β) Πρόκειται για ανταλλαγές μέσω ήχων, για επικοινωνία μέσω μουσικής:
 - ο καθένας με τον εαυτό του
 - το άτομο με την ομάδα
 - τα άτομα μεταξύ τους

- γ) Όλα τα μέλη παίζουν μαζί, ο καθένας με τον τρόπο του. Παρ' όλα αυτά το κοινό αποτέλεσμα έχει νόημα. Δεν δημιουργείται αυτό το ακατανόητο χάος όπως γίνεται όταν μιλάνε όλοι μαζί.
- δ) Το κάθε μουσικό μοτίβο, η κάθε φράση μπορεί αμέσως να επηρεάσει τα άλλα μέλη και έχει άμεση επίδραση στην εξέλιξη ή στη φύση του μουσικού αυτοσχεδιασμού.
- ε) Η διαδικασία του μουσικού αυτοσχεδιασμού δίνει τη δυνατότητα στα μέλη να συνδεθούν, να μπορεί ταυτόχρονα ο καθένας να εκφραστεί διαφορετικά και προσωπικά.
- στ) Αυτό το εξερευνητικό ταξίδι αυτογνωσίας γίνεται συλλογικά, απ' όλα τα μέλη της ομάδας. Επεξεργάζονται με μουσικό ή λεκτικό τρόπο θέματα όπως: εμπιστοσύνη, προσωπική εξέλιξη, απόρριψη, δυναμική ομάδας, ρόλοι, εξουσία και άλλα, τα οποία είναι οι βάσεις των σχέσεων και τις ορίζουν.
- ζ) Η μουσική δημιουργία είναι ένα εξαιρετικό κίνητρο για ζωή και φέρνει αισθητική ικανοποίηση.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Το βίντεο δείχνει μια ομάδα έξι ατόμων διαφορετικής ηλικίας (23-55 χρόνων, όχι μουσικοί), τα οποία συναντήθηκαν σε χώρο με πολλά μουσικά όργανα ανταποκρινόμενα στην πρόσκληση-πρόκληση να παίξουν μουσική μαζί και ό,τι προκύψει ...

Έγινε δηλαδή μια δοκιμή για έναν τρόπο συνεύρεσης και σύνδεσης μέσα στο πλαίσιο της μουσικής ως μη λεκτικό και δημιουργικό μέσον.

Η εξέλιξη του αυτοσχεδιασμού προέκυψε φυσιολογικά, χωρίς διακοπές ή επεμβάσεις. Όλοι δίνουν κάτι στο συνολικό αποτέλεσμα χωρίς αυτό να είναι προδιαγεγραμμένο, στην αρχή μοιάζει μ' ένα δειλό ψάξιμο.

Η ομάδα προσφέρει προστασία. Το εσωτερικό παιδί εκφράζεται. Μια παλινδρόμηση:

Ο ενήλικας πηγαίνει το παιδί που έχει μέσα του βόλτα.

Μέσα από τον αρχικό ακαθόριστο πειραματισμό ξυπνάει μια ανάγκη για κάτι πιο συγκεκριμένο: μια μελωδία προκύπτει.

Η εξερεύνηση γίνεται όλο και πιο εσωτερική. Σταδιακά στρέφονται προς το «μέσα» τους, ακούν τι βγαίνει από κει. Ο καθένας επικοινωνεί με τον εσωτερικό του κόσμο, εκφράζει το δικό του είναι. Ταυτόχρονα βρίσκονται όλοι μαζί, σε ένα κοινό τόπο, σε μια συνύπαρξη. Εκφράζοντας ο καθένας την ανάγκη του διαφορετικά, βγαίνει ένα κοινό αποτέλεσμα.

Δημιουργούν έναν κοινό ρυθμό: μια ανάγκη ένωσης.

Η ομάδα στηρίζει το άτομο – το άτομο δίνει και δημιουργεί στην ομάδα.

Μια πρώτη μορφή επικοινωνίας μεταξύ τους.

Και η παύση είναι μουσική και συμμετοχή.