



# Προσεγγίσεις Μουσικοθεραπείας

Ενότητα 1: Ουμανιστικές Προσεγγίσεις

Ψαλτοπούλου Ντόρα

Τμήμα Μουσικών Σπουδών - Σχολή Καλών Τεχνών



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΚΤΑ  
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ  
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



# Ουμανιστικές Προσεγγίσεις



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Περιεχόμενα ενότητας

1. Προσωποκεντρική - Πελατοκεντρική Θεραπεία μέσω τέχνης.
2. Μουσική και Φαντασία.
3. Ουμανιστική Προσέγγιση (Carl Rogers): Θεωρία.
4. Ουμανιστικές - μουσικοκεντρικές προσεγγίσεις με ΑμεΑ: Θεωρία και Πράξη.



# Σκοποί ενότητας

- Βιωματική εκμάθηση των αρχών της ουμανιστικής προσέγγισης.
- Σύνδεση ουμανιστικής προσέγγισης με τεχνικές διαδραστικής μουσικοθεραπείας σε κλινικό αυτοσχεδιασμό και δημιουργία τραγουδιών.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

# Βιωματική εκμάθηση των αρχών της ουμανιστικής προσέγγισης

# Αρχές Ουμανιστικής Προσέγγισης

- Ό,τι είναι δημιουργικό είναι και θεραπευτικό - Η δημιουργικότητα είναι γενετήσια ικανότητα κάθε ανθρώπου ανεξάρτητα από φύλο, φυλή, ηλικία, αναπηρία κλπ.
- Όταν βιώνουμε ένα συναίσθημα, αυτό μεταβάλλεται.
- Απελευθέρωση από την διανοητικοποίηση και αυθόρμητη λειτουργία με φαντασία, καθώς η μία μορφή τέχνης εγείρει μια άλλη μορφή τέχνης.







ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

# Μουσική και Φαντασία

# Μουσική στη Θεραπεία

1. Άμεση πρόσβαση στο ασυνείδητο.
2. Απευθύνεται σε διαφορετικά επίπεδα συνείδησης.
3. Εγείρει εικόνες, συναισθήματα, σωματικές αισθήσεις.
4. Υποστηρίζει την λεκτική αυτογενή χαλάρωση.
5. Χρησιμοποιείται ως μη απειλητική ατμόσφαιρα.



# Φαντασία

- Λεκτική καθοδήγηση αυτογενούς χαλάρωσης σε συμβολικό επίπεδο.
- Στόχοι:
  1. Αίσθηση εαυτού στο «εδώ και τώρα».
  2. Σύνδεση με επιθυμία για αλλαγή.
  3. Συνάντηση με καινούργιο εαυτό.



# Στόχος

- Βιωματική εκμάθηση προσέγγισης (μουσική και φαντασία) με έμφαση σε:
  1. Κριτήρια επιλογής για κατάλληλη μουσική.
  2. Κριτήρια επιλογής για κατάλληλες λεκτικές παρεμβάσεις.
  3. Τόνο, ένταση και ποιότητα φωνής εμπνευστή.
  4. Κατάλληλη σύνδεση μουσικής, αναπνοής, στάσης και λόγου εμπνευστή.

# Βιωματικές παρουσιάσεις Φοιτητών

- Οι φοιτητές θα είναι σε θέση να επιλέξουν κατάλληλη μουσική και λόγια για χαλάρωση, σύνδεση με το «εδώ και τώρα» και αφύπνιση επιθυμίας για αλλαγή.
- Επίσης θα είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν τη μουσική, τα λόγια και τον τόνο της φωνής τους αποτελεσματικά.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

# Ουμανιστική Προσέγγιση (Carl Rogers): Θεωρία.

# Πελατοκεντρική - Προσωποκεντρική Θεραπεία (Carl Rogers)

- Η προσέγγιση αυτή βασίστηκε σε έννοιες της ανθρωπιστικής ψυχολογίας, και μπορεί και να κατηγοριοποιηθεί ως παρακλάδι της υπαρξιακής θεωρητικής «διάστασης». Ο Carl Rogers, ο δημιουργός της, ανέπτυξε την μη-κατευθυντική συμβουλευτική, όπου ο σύμβουλος διακρίνεται για την επιτρεπτική και μη παρεμβατική διάθεσή του. Αμφισβήτησε την εγκυρότητα κοινά αποδεκτών θεραπευτικών διαδικασιών όπως το να συμβουλεύεις, να προτείνεις, να πείθεις, να διδάσκεις, να διαγιγνώσκεις και να μεταφράζεις. Από τη θεωρία του παρέλειψε όλα τα παραπάνω επειδή πίστευε ότι οι διαγνωστικές έννοιες και διαδικασίες είναι ανεπαρκείς, χρησιμοποιούνται εσφαλμένα και συχνά με προκατάληψη. Το να επικεντρώνεται ο σύμβουλος στην «αντανάκλαση» και την αποσαφήνιση της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας των πελατών αποτέλεσε και την ουσία τη θεωρίας.



# Η βασική υπόθεση του Rogers

Οι άνθρωποι είναι:

1. άξιοι εμπιστοσύνης.
  2. διαθέτουν ένα τεράστιο δυναμικό να αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και να επιλύουν τα προβλήματά τους χωρίς άμεση παρέμβαση από τη μεριά του θεραπευτή.
  3. έχουν την ικανότητα να προσανατολίζονται τον εαυτό τους προς την ανάπτυξη, εάν «εμπλέκονται» σε μια θεραπευτική σχέση.
- Η αποτελεσματική πορεία μιας θεραπευτικής διαδικασίας εξαρτάται από τη στάση και τα προσωπικά χαρακτηριστικά του θεραπευτή αλλά και την ποιότητα της σχέσης θεραπευτή και πελάτη (Corey, 1991, σ.205).





# Φιλοσοφία

- Η βαθιά πίστη στην τάση των ανθρώπων να αναπτύσσονται με ένα θετικό και εποικοδομητικό τρόπο υπό τον όρο να επικρατεί ένα κλίμα σεβασμού και εμπιστοσύνης.
- Αυτό γιατί οι άνθρωποι είναι πολυμήχανοι, ικανοί να αυτο-προσανατολίζονται και να ζουν αποτελεσματικά και δημιουργικά.



# Θεμελιακή αρχή προσωποκεντρικής προσέγγισης

- Ο άνθρωπος έχει μια εσωτερική ικανότητα να αποφεύγει τις αντιξοότητες και να προσανατολίζεται προς την ψυχολογική υγεία. Όταν οι άνθρωποι αισθάνονται ελεύθεροι, τότε κινούνται και προς υγιείς συμπεριφορές.



# Τρεις ιδιότητες Θεραπευτών

1. Λιγότερο αμυντικοί και περισσότεροι ανοιχτοί: η καταλληλότητα (γνησιότητα ή αυθεντικότητα).
2. Άνευ όρων θετική εκτίμηση (αποδοχή και φροντίδα).
3. Κατανόηση με ενσυναίσθηση (η ικανότητα να κατανοείς βαθιά τον υποκειμενικό κόσμο του ατόμου).

# Στόχος Θεραπείας (1/2)

- Δημιουργία συνθηκών ώστε ο πελάτης να «δεσμευτεί» σε αυτό-διερεύνηση.
- Ρόλοι όπως, θεραπευτής-αυθεντία και πελάτης-παθητικός ακόλουθος των διαταγών του θεραπευτή δεν συναντώνται στην προσέγγιση αυτή. Η θεραπεία θα βασιστεί κυρίως στην ικανότητα του πελάτη για συνειδητότητα και αποφασιστικότητα.
- Ο θεραπευτής επικεντρώνεται στην εποικοδομητική πλευρά της ανθρώπινης φύσης, στο τι είναι σωστό για τον άτομο, και στο τι ενεργητικό φέρνει στη θεραπεία. Πώς δηλαδή συμπεριφέρεται απέναντι στους άλλους, πως μπορούν να κινηθούν προς εποικοδομητικές κατευθύνσεις, και πώς να αντιμετωπίζουν εμπόδια που μπλοκάρουν την ανάπτυξή τους. Δεν περιορίζεται μόνο στο να επιλύει προβλήματα ή να προωθεί την προσαρμογή ανάλογα με το τι είναι «κανονικό», αλλά στο να προκαλεί τον πελάτη να κάνει αλλαγές που θα τον οδηγήσουν να ζήσει αυθεντικά και μεστά, προσανατολισμένος σε συνεχή προσπάθεια για αυτο-πραγμάτωση (Corey, 1991).



# Στόχος Θεραπείας (2/2)

- Σύμφωνα με την προσέγγιση, η ψυχοθεραπεία αποτελεί ένα παράδειγμα εποικοδομητικής προσωπικής σχέσης. Οι πελάτες εξελίσσονται μέσα και δια μέσου μιας σχέσης με ένα άλλο πρόσωπο που τους βοηθάει να κάνουν ό,τι δεν μπορούν μόνοι τους. Η σχέση με έναν θεραπευτή που η εξωτερική του συμπεριφορά και έκφραση είναι ανάλογη με τα συναισθήματα και τις σκέψεις του, που είναι δεκτικός και ενσυναισθητικός, προωθεί και τις θεραπευτικές αλλαγές στον πελάτη. Η σχέση αυτή λειτουργεί σε συνάρτηση με το παρόν, είναι προσιτή στον πελάτη και επικεντρώνεται στην «εδώ και τώρα» εμπειρία.



# Η λειτουργία και ο ρόλος του θεραπευτή

- Χρειάζεται σεβασμός και κουράγιο από τον θεραπευτή να ενθαρρύνει τον πελάτη να ακούσει τον εαυτό του και να ακολουθήσει τις δικές του κατευθύνσεις, ιδιαίτερα όταν οι επιλογές δεν είναι αυτές που θα έλπιζε ο θεραπευτής.
- Περισσότερο οι στάσεις του θεραπευτή προωθούν αλλαγές στην προσωπικότητα του πελάτη παρά οι γνώσεις, οι θεωρίες ή οι τεχνικές, χρησιμοποιώντας τον εαυτό του σαν ένα όργανο αλλαγής. Αντιμετωπίζει τον πελάτη πρόσωπο-με-πρόσωπο και ο ρόλος του είναι να μην έχει ρόλο.
- Το κυριότερο είναι το ότι ο θεραπευτής χρειάζεται να είναι αληθινός στην σχέση με τον πελάτη, ώστε να τον συναντήσει σε μια λεπτό-προς-λεπτό εμπειρική βάση και να τον βοηθήσει μπαίνοντας στον κόσμο του πελάτη. Το γνήσιο ενδιαφέρον, ο σεβασμός, η αποδοχή, και η κατανόηση χαλαρώνουν τις άμυνες και τις άκαμπτες αντιλήψεις του πελάτη ώστε να προχωρήσει σε πιο υψηλά επίπεδα προσωπικής λειτουργίας.



# Θεραπευτική σχέση -

## Τρία προσωπικά χαρακτηριστικά (1/2)

1. Η αυθεντικότητα (congruence) υποδηλώνει ότι ο θεραπευτής είναι «πραγματικός», αυθεντικός, ολοκληρωμένος κατά την ώρα θεραπείας. Η εξωτερική του συμπεριφορά με αυτό που βιώνει εσωτερικά σε σχέση με την περίσταση ταιριάζουν και εκφράζει ανοιχτά και αβίαστα αρνητικά και θετικά συναισθήματα με τον πελάτη. Με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσεται ειλικρινής επικοινωνία μεταξύ τους.
2. Η άνευ όρων θετική εκτίμηση και αποδοχή περιλαμβάνει γνήσιο ενδιαφέρον για τον πελάτη χωρίς να αξιολογούνται και να κρίνονται τα συναισθήματά του, οι σκέψεις του και η συμπεριφορά του. Οι θεραπευτές επικοινωνούν με τη συμπεριφορά τους το μήνυμα ότι εκτιμούν τον πελάτη όπως είναι και το ότι εκείνος είναι ελεύθερος να έχει συναισθήματα και εμπειρίες χωρίς να υπάρχει το ρίσκο ότι θα χάσει την αποδοχή του. Το ενδιαφέρον του θεραπευτή ωστόσο χρειάζεται να μην είναι κτητικό, και να μην ξεκινάει από τη δική του ανάγκη για προσοχή και εκτίμηση. Βέβαια είναι δύσκολο για τον θεραπευτή να δείχνει αποδοχή και άνευ όρων ενδιαφέρον συνεχώς.



# Θεραπευτική σχέση -

## Τρία προσωπικά χαρακτηριστικά (2/2)

3. Η ακριβής ενσυναισθητική κατανόηση υπονοεί την κατανόηση των εμπειριών και των συναισθημάτων του πελάτη με ευαισθησία και ακρίβεια όπως αυτά αποκαλύπτονται κατά την αλληλεπίδραση στην θεραπευτική συνεδρία. Ο θεραπευτής προσπαθεί να αισθανθεί την υποκειμενική εμπειρία του πελάτη στο εδώ και τώρα. Ο στόχος είναι να κάνει τον πελάτη να έρθει πιο κοντά με τον εαυτό του, να αισθανθεί βαθιά και έντονα, να αναγνωρίσει και να επιλύσει την ασυμφωνία μέσα του.







ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

# Τεχνικές διαδραστικής μουσικοθεραπείας

# Τεχνικές Μουσικής Διδασκαλίας και Μουσικοθεραπείας

- Ενσυναίσθησης: μίμηση, συγχρονισμός, ενσωμάτωση, βηματοδότηση, αντανάκλαση, υπερβολή.
- Δόμησης: ρυθμική γείωση, τονικό κέντρο, διαμόρφωση.
- Εκμαίευσης: επανάληψη, δειγματισμός, δημιουργία χώρου, παρεμβολή, επέκταση, συμπλήρωση.
- Ανακατεύθυνσης: εισαγωγή αλλαγών, διαφοροποίηση, μετατροπή, ενδυνάμωση, παρεμβατικότητα, εφησυχασμός.
- Διαδικαστικές: επιτρεπτικότητα, μετατόπιση, παύσεις, υποχώρηση.
- Συγκινησιακής εξερεύνησης: κράτημα, εμπειρία, μεταβατικότητα.
- Αναφοράς: αντιστοίχιση
- Οικειότητας: μοίρασμα, δίνω-παίρνω, σύνδεση, μονόλογος.



# Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων

---

Το Έργο αυτό κάνει χρήση των ακόλουθων έργων:

- Corey, G. (1991), 'Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy', 4th Ed., Brooks/Cole, Belmont, California.



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ψαλτοπούλου Ντόρα.  
«Προσεγγίσεις Μουσικοθεραπείας. Ενότητα 1: Ουμανιστικές Προσεγγίσεις».  
Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014.  
Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:<http://eclass.auth.gr/courses/OCRS186/>



# Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



# Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: Οικονόμου Δημήτριος  
Θεσσαλονίκη, Εαρινό Εξάμηνο 2013-2014



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

# Σημειώματα

# Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- ✦ το Σημείωμα Αναφοράς
- ✦ το Σημείωμα Αδειοδότησης
- ✦ τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- ✦ το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

