



Πρακτικά της 1<sup>ης</sup> Επιστημονικής Ημερίδας του ΕΣΠΙΕΜ

## Η Δεκτική Μουσικοθεραπεία *Guided Imagery & Music (GIM)* ως Κλινική Προσέγγιση

Ευαγγελία Παπανικολάου

### Περίληψη

Το *Guided Imagery and Music (GIM)* είναι μία μέθοδος μουσικά υποβοηθούμενης ψυχοθεραπείας η οποία χρησιμοποιείται σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο με διαφορετικούς πληθυσμούς και σε ποικίλα κλινικά πλαίσια. Ο σκοπός του άρθρου είναι η στοιχειώδης κατανόηση της μεθόδου, της λειτουργικότητας και του ρόλου της στη θεραπευτική διαδικασία. Θα συζητηθούν οι τρόποι με τους οποίους το GIM λειτουργεί ως μέθοδος ψυχοθεραπείας και συναντά τους θεραπευτικούς στόχους συνδέοντας το ασυνείδητο με το συνειδητό με συμβολικό τρόπο, όπως επίσης και πώς προσφέρει δημιουργική διέξοδο στην έκφραση συναισθημάτων, σκέψεων και σωματικών αισθήσεων, συνεισφέροντας στη βελτίωση της ψυχοσωματικής υγείας.

**Λέξεις κλειδιά:** δεκτική μουσικοθεραπεία, ψυχοθεραπεία, συμβολισμός

Η Ευαγγελία Παπανικολάου σπούδασε μουσική στο Ελληνικό Ωδείο Αθηνών, Μουσικοθεραπεία (MA) και Νευροεπιστήμες & Ανοσολογία στο Πανεπιστήμιο του Roehampton (Surrey, UK) και έχει εκπαιδευθεί στη μέθοδο *Guided Imagery and Music (GIM)*. Έχει εργαστεί στο Λονδίνο και στην Αθήνα στους χώρους της νευρολογίας και διαταραχών λόγου, ψυχιατρικής, ειδικής αγωγής και συναισθηματικών δυσκολιών. Διεξάγει εργαστήρια και σεμινάρια μουσικοθεραπείας, είναι εξωτερική συνεργάτης στο Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο, στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου και στη Μονάδα Αναπτυξιακής Παιδιατρικής (Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών). Μέλος της συντακτικής ομάδας του περιοδικού *Approaches: Μουσικοθεραπεία & Ειδική Μουσική Παιδαγωγική* και Ιδρυτική Πρόεδρος του Ελληνικού Συλλόγου Πτυχιούχων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών (2004-2010).

**Email:** [papaniev@gmail.com](mailto:papaniev@gmail.com)

### Εισαγωγή

Υπάρχουν αρκετοί ορισμοί για τη μουσικοθεραπεία. Εδώ παρατίθεται ένας αρκετά περιεκτικός και εμπειριστωμένος ορισμός, όπως προκύπτει από ένα συνδυασμό διαφορετικών διατυπώσεων και απόψεων πάνω στο κλινικό αυτό αντικείμενο:

Με τη λέξη Μουσικοθεραπεία γενικότερα, εννοούμε την κλινική και εμπειρικά τεκμηριωμένη χρήση της μουσικής από ειδικευμένο θεραπευτή, ο οποίος με επιστημονικές μεθόδους αξιοποιεί τις συναισθηματικές, επικοινωνιακές και εκφραστικές ιδιότητες της μουσικής για θεραπευτικούς σκοπούς. Αποβλέπει στη χρήση των ήχων και της μουσικής στα πλαίσια μιας θεραπευτικής σχέσης, αποσκοπώντας στην

επαναφορά, διατήρηση και προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και πνευματικής υγείας.

Υπάρχουν πολλά είδη μουσικοθεραπείας, άλλα ενεργητικής που στηρίζονται στο ενεργό παίξιμο της μουσικής με αυτοσχεδιαστικό τρόπο (*active-clinical improvisation*), και άλλα δεκτικής μορφής που στηρίζονται στη μουσική ακρόαση (*receptive*). Κατά το παγκόσμιο συνέδριο μουσικοθεραπείας της Washington 1999 (Aigen, Grocke, et al. 1999), η μουσικοθεραπεία *Guided Imagery and Music (GIM)* αναγνωρίστηκε ως μία μορφή δεκτικής μουσικοθεραπείας και μία από τις πέντε επικρατέστερες και πιο αναγνωρισμένες προσεγγίσεις παγκοσμίως (Wigram, Pedersen & Bonde 2002). Σκοπός του άρθρου είναι να γίνει μία περιεκτική παρουσίαση του GIM, με αναφορές στην ιστορική του εξέλιξη στη φιλοσοφία και στις πρακτικές του εφαρμογές, ώστε να γίνει κατανοητό

πώς μπορεί να προσφέρει θεραπευτικά σε διάφορα κλινικά πλαίσια.

### Ορισμός και ιστορική αναδρομή

Ο Jung έχει μιλήσει για τις μουσικές ιδιότητες που αποτελούν θεμελιώδεις λίθους του GIM υποστηρίζοντας ότι η μουσική μπορεί να αγγίζει το βαθύτερο αρχέτυπο υλικό που σπάνια μπορούμε να αγγίξουμε με τη λεκτική αναλυτική διεργασία. Επίσης, έλεγε ότι η μουσική εκφράζει με ήχους αυτό που οι φαντασιώσεις και τα οράματα εκφράζουν με οπτικές εικόνες (Jung, στο Jensen 1982). Έτσι ακριβώς, το GIM είναι ένα είδος βιοματικής, μουσικά υποβοηθούμενης ψυχοθεραπείας, η οποία στηρίζεται στη δραστηριοποίηση των ψυχικών μηχανισμών και στη συμβολική αναβίωση εμπειριών και συναισθημάτων που επιτυγχάνεται μέσω της μουσικής. Αφορά στην ακρόαση ειδικά σχεδιασμένων μουσικών προγραμμάτων, κατά τη διάρκεια της οποίας ο θεραπευόμενος αφηγείται οτιδήποτε του φέρνει αυθόρμητα η μουσική στον νου (εικόνες, αναμνήσεις, σωματικές αισθήσεις, σκέψεις, κλπ). Η μουσική ανακινεί τον άνθρωπο ψυχικά και σωματικά μέσω των *νοητικών εικόνων* (imagery) ενώ το υλικό αυτό καταγράφεται από το θεραπευτή και στο τέλος της μουσικής ακρόασης γίνεται αντικείμενο συζήτησης, εμβάθυνσης και συνειδητοποίησης εσωτερικών αναγκών. Σκοπός είναι να δουλευτεί εις βάθος οποιαδήποτε αντίδραση στη μουσική, ενώ η επεξεργασία προκύπτει από τη σύνδεση του λόγου (του βασικού μέσου συνειδητότητας) και του γνωσιακού μέρους του εαυτού μας με τις ασυνείδητες πλευρές που εκδηλώνονται μέσω του συμβολισμού της μουσικής εμπειρίας. Ενίοτε, δεδομένου ότι η μία μορφή τέχνης εγείρει την άλλη, η επεξεργασία του υλικού πέρα από τη λεκτική μορφή, μπορεί να μετουσιωθεί μέσω άλλων εικαστικών μέσων (Korlin 2005), μεταβαίνοντας από τον κόσμο της μουσικής στον πιο απτό κόσμο ζωγραφικής, εικαστικών, κίνησης, ποιητικού ή πεζού λόγου, ανάλογα με τις δυνατότητες και τις ανάγκες του/των θεραπευόμενου/-ών.

Η μέθοδος Guided Imagery and Music (GIM) γεννήθηκε στο τέλος της δεκαετίας του 1960 στο Ερευνητικό Κέντρο του Νοσοκομείου του Maryland των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής, στα πλαίσια ερευνητικής εργασίας με επικεφαλής τον ψυχίατρο Stanislav Grof. Η έρευνα αφορούσε στις επιδράσεις της παραισθησιογόνου ουσίας LSD σε διάφορες ομάδες ασθενών με σκοπό να τους βοηθήσουν να χαλαρώσουν τις *συνειδητές άμυνες* του εαυτού τους και να γίνουν έτσι πιο αποδοτικοί στη θεραπεία τους (Bonny & Pahnke 1972). Η Helen Bonny - η οποία συμμετείχε στην ομάδα ως μουσικοθεραπεύτρια και μέλος του ερευνητικού προσωπικού - παρατήρησε ότι η μουσική μπορούσε

να επιφέρει παρόμοια αποτελέσματα με το LSD. Η μουσική δηλαδή, μπορούσε να βοηθήσει τους ασθενείς να χαλαρώσουν προκαλώντας νοητικές εικόνες που πηγάζουν από το ασυνείδητο, βελτιώνοντας έτσι την ψυχική τους υγεία χωρίς τις παρενέργειες των χημικών ουσιών. Βάσει αυτών των παρατηρήσεων άρχισαν μελέτες πάνω στη χρήση της μουσικής και τις εφαρμογές της μεθόδου σε διαφορετικές κλινικές περιπτώσεις με τροποποιημένα μοντέλα κατά περίπτωση (Bonny 2002).

Η μέθοδος GIM αρχικά αναπτύχθηκε δανειζόμενη θεωρητικά και τεχνικά στοιχεία από διάφορες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις (Goldberg 1995) όπως η τεχνική των ελεύθερων συνειρμών (Free Association) του Freud, το τεστ Λεκτικού Συνειρμού (Word Association test) και η Ενεργητική Φαντασία (Active Imagination) του Jung, η Ψυχosύνθεση του Assagioli, οι τεχνικές Ονειροπόλησης (Daydream techniques) του Desoille, και η Αυτογενής Χαλάρωση (Autogenic training) του Schultz. Πρωτίστως όμως, αποτελεί μία εξέλιξη του Καταθμητικού Βιώματος Εικόνων (Guided Affective Imagery) του Leuner με βασική ειδοποιό διαφορά την επιπρόσθετη χρήση της μουσικής καθώς και τη μη-κατευθυνόμενη προσέγγιση από την πλευρά του θεραπευτή εφόσον εδώ η καθοδήγηση (guiding) γίνεται από τη μουσική. Η Bonny αρχικά ανέπτυξε τη μέθοδο μέσα στα πλαίσια των αρχών της ανθρωπιστικής ψυχοθεραπείας ενώ την εμπλούτισε και με τη χρήση των 'mandalas' ως μέσο απεικόνισης της μουσικής εμπειρίας, δηλαδή, με ζωγραφιές μέσα σε κύκλο οι οποίες σύμφωνα με τον Jung, συμβολίζουν τον «εαυτό», το κέντρο της προσωπικότητας και μπορεί να αποτελέσουν αναπαράσταση του υποσυνείδητου ενός ατόμου (Fincher 1991). Όμως σήμερα, ο κάθε θεραπευτής προσαρμόζει και εντάσσει το GIM ως επιπρόσθετη τεχνική στη θεραπευτική προσέγγιση που ακολουθεί, είτε είναι ψυχοδυναμικής κατεύθυνσης, ανθρωπιστικής, συνθετικής, ή οποιασδήποτε άλλης.

### Ιδιότητες της μουσικής αξιοποιήσιμες στο GIM

Η Bonny εστίασε στη συμβολική γλώσσα της μουσικής και στις υποσυνείδητες ερμηνείες της, παρομοιάζοντας τον ανθρώπινο νου με ουρανοξύστη με πολλά πατώματα. Σε αυτόν τον ουρανοξύστη, υπάρχουν ψηλότερα επίπεδα συνειδητότητας, εκεί που κείτονται τα βασίλεια της δημιουργικότητας, των αναμνήσεων, των ονείρων, και των βαθιών υπερβατικών εμπειριών (Bonny & Savary 1973).

Η μέθοδος σχεδιάστηκε για να διευκολύνει την πρόσβαση σε αυτά τα ψηλότερα επίπεδα του ανθρώπινου νου, αξιοποιώντας την ιδιότητα της μουσικής να αποτελεί γέφυρα μεταξύ του συναισθήματος, της σκέψης και της διάθεσής μας -

και είναι ακριβώς αυτή η ποιότητά της που την κάνει τόσο χρήσιμη ως ψυχοθεραπευτικό εργαλείο. Και αυτό, διότι η μουσική δραστηριοποιεί τους μηχανισμούς της συμβολικής σκέψης και έκφρασης, προσφέροντας, μία μορφή επικοινωνίας εμπλουτισμένη με σύμβολα και μεταφορικά νοήματα κατά την οποία ενεργοποιούνται πολύ περισσότερα εγκεφαλικά κέντρα από ό,τι σε οποιαδήποτε άλλη μορφή επικοινωνίας (Wilkinson 2006). Η μουσική είναι μία σημαντική φόρμα, και η σημασία της είναι αυτή ενός συμβόλου, ενός πολύ ευκρινούς, αισθητηριακού αντικείμενου, το οποίο με τη δυναμική δομή του εκφράζει εκείνες τις ζωτικές εμπειρίες που δε μπορούν να εκφραστούν με το λόγο. Η σημασία του συμβόλου είναι «ανοιχτή». Μας δίνει περισσότερο μία συναισθηματική επιλογή παρά μία συγκεκριμένη αίσθηση. Η μουσική δε μας καθλώνει σε μία συγκεκριμένη εμπειρία, αλλά μας δίνει την επιλογή να βιώσουμε, να θυμηθούμε, να αισθανθούμε, και να αντιληφθούμε με το δικό μας ξεχωριστό τρόπο (Παπανικολάου 2008).

Η μουσική επίσης δεν έχει ένα καθολικό νόημα: είναι μία *διφορούμενη, αφηρημένη δομή έκφρασης*, που μεταφράζεται διαφορετικά από τον καθένα μας. Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές καταγραφές στα ακούσματά τους και συνεπώς, διαφορετική αντίδραση στη μουσική. Άρα λοιπόν, η μουσική δεν εγείρει συγκεκριμένα συναισθήματα: δημιουργεί μία συγκεκριμένη *διάθεση*, στην οποία, ο κάθε άνθρωπος ανταποκρίνεται σε διαφορετικό συναισθηματικό επίπεδο (Wigram, Pedersen & Bonde 2002).

Τέλος, τα χαρακτηριστικά της μουσικής την κάνουν *πολυδιάστατη*. Η αρμονία, η κίνηση της μελωδίας, ο ρυθμός, το ηχόχρωμα, οι δυναμικές που αναπτύσσονται μεταξύ των οργάνων, η ένταση, αλλά και τα πολιτισμικά σύμβολα ή τα συλλογικά αρχέτυπα χαρακτηριστικά που διακρίνουν κάποια είδη μουσικής - και κυρίως την κλασική μουσική - μας οδηγούν από τη μία διάσταση στην άλλη, πολλές φορές και σε πολλές διαστάσεις ταυτόχρονα (Bonde 1997· Juslin & Sloboda 2001· Maack 2007). Αυτό σημαίνει ότι όλοι μπορούμε να βρούμε τη θέση μας μέσα στη μουσική στο επίπεδο που μας αντιπροσωπεύει, δηλαδή να αντιδρούμε άλλοτε συναισθηματικά, άλλοτε σωματικά, αισθητηριακά, διανοητικά, πνευματικά, ή συνδυαστικά.

## GIM και ψυχολογική ανάπτυξη

Όλοι οι άνθρωποι έχουν μία εξελίξιμη πλευρά και η μουσική εστιάζει στο να *αναδειξεί* και να *ενισχύσει* αυτό ακριβώς το υγιές και *δημιουργικό* κομμάτι του εαυτού μας, ανεξάρτητα από οποιαδήποτε ψυχική ή σωματική αναπηρία. Απελευθερώνοντας το δυναμικό μας, δημιουργούνται θετικές εμπειρίες που μπορούν να

αλλάξουν τις προσωπικές μας ποιότητες, βελτιώνοντας την αίσθηση της «ταυτότητας», όπως και ενισχύοντας τις ψυχοκοινωνικές δεξιότητες και κατ' επέκταση την ποιότητα των διαπροσωπικών μας σχέσεων.

Παρακάτω διερευνώνται τρόποι με τους οποίους η μουσική στο GIM υποστηρίζει την ψυχολογική ανάπτυξη του θεραπευόμενου, προάγοντας την συγκινησιακή και γνωσιακή εκφραστικότητα και χρησιμοποιώντας τη μουσική ως εργαλείο ενδυνάμωσης του Εγώ<sup>1</sup>. Έτσι, ανάλογα με το κλινικό προφίλ των εκάστοτε θεραπευόμενων, η μουσική είναι σχεδιασμένη με τρόπο ώστε η πρόσβαση στο ασυνείδητο να είναι είτε δυναμική και μακρά είτε σύντομη και δομημένη. Για παράδειγμα, σε ασθενείς με λιγότερο ισχυρό Εγώ τα μουσικά αποσπάσματα είναι σύντομης διάρκειας, χωρίς δυναμικές διακυμάνσεις και φορτίσεις (Paik-Maier 2010). Σε κάθε περίπτωση, ο στόχος είναι να λειτουργεί η μουσική ως *ασφαλές έδαφος* για αυτοέκφραση.

Εν συνεχεία, όπως προαναφέρθηκε, η μουσική δίνει κίνητρο για *συμβολική και μεταφορική σκέψη και έκφραση*, ανοίγοντας νέους δρόμους επικοινωνίας και προσφέροντας μία εμπλουτισμένη μορφή διαλόγου μέσω αυτής της δημιουργικής διαδικασίας. Αυτό είναι ανεκτίμητο εργαλείο ιδιαίτερα για όσους τους είναι δύσκολο να αναγνωρίσουν ή να εκφράσουν τον εσωτερικό τους κόσμο με λόγια. Στο GIM, όπως και σε κάθε άλλη μουσικοθεραπευτική προσέγγιση, ό,τι δε μπορεί να εκφραστεί με λόγια, μπορεί να εκφραστεί μέσω της μουσικής. Επίσης, εφόσον η μουσική εγείρει την *κίνηση και την κατεύθυνση των νοητικών εικόνων*, σημαίνει ότι σε ένα βαθμό μπορούμε και να *κατευθύνουμε* τη θεραπεία προς προβληματικές περιοχές. Επιπλέον, υποκινώντας *συναισθηματική διάθεση*, η μουσική λειτουργεί ως *καταλύτης* ανάμεσα στην ένταση και την αποφόρτιση των εσωτερικών συγκρούσεων.

Παράλληλα, η μουσική παρέχει ένα *πλάισιο (container)* μέσα στο οποίο μπορούμε να καθρεφτιστούμε - να *προβάλλουμε* συναισθήματα πάνω στη μουσική, όπως για παράδειγμα, να χαρακτηρίζεται η μουσική βίαιη ή καταθλιπτική, παρά να γίνεται παραδεκτό ότι αυτές οι συναισθηματικές ποιότητες ανήκουν σε εμάς και βρίσκονται μέσα μας. Έτσι, *προβάλλοντας* τέτοιου είδους συναισθήματα πάνω στη μουσική, απελευθερώνουμε την εσωτερική ένταση προερχόμενη από καταπιεσμένα ίσως

<sup>1</sup> Κατά την ψυχαναλυτική προσέγγιση, το Εγώ αντιπροσωπεύει το λογικό, το οποίο αναπτύσσεται και καλλιεργείται με την επίδραση της συσσωρευμένης εμπειρίας. Καταφέρει να χαλιναγωγήει τις ενστικτώδεις ορμές του ατόμου, έτσι ώστε αυτές να μην απελευθερώνονται με καταστρεπτικές συνέπειες. Το Εγώ είναι ένας διάμεσος ανάμεσα στον εσωτερικό μας κόσμο και τον εξωτερικό.

συναίσθημα τα οποία δυσκολευόμαστε να αναγνωρίσουμε και αντίστοιχες φορτίσεις που δυσκολευόμαστε να βιώσουμε (Goldberg 1994).

Τέλος, η μουσική λειτουργεί ως *μεταβατικό αντικείμενο* (δηλαδή, ως μία ενδιάμεση αναπτυξιακή φάση μεταξύ της ψυχικής και εξωτερικής πραγματικότητας) επιτρέποντας την αποτελεσματικότερη διαχείριση του άγχους, κάτι σημαντικό ειδικότερα σε ομάδες ασθενών με ιδιαίτερη ευαισθησία σε στρεσογόνους παράγοντες (Goldberg 1995).

### **GIM και ψυχανάλυση**

Το GIM είναι μία τεχνική ευέλικτη, η οποία αφήνει στην ευχέρεια του θεραπευτή τη χρήση της μεθόδου ως συμπληρωματικό και υποστηρικτικό θεραπευτικό «εργαλείο» στην κλινική του άσκηση, επιδεχόμενη προσαρμογές ανάλογα με το γνωστικό υπόβαθρο και τη σχολή ψυχοθεραπείας που αυτός ακολουθεί. Δεν αποτελεί μέθοδο ψυχανάλυσης, αντλεί όμως ψυχοδυναμικό υλικό, εστιάζοντας στο «εδώ και τώρα». Έτσι λοιπόν, λόγω της φύσης και του σχεδιασμού του, το GIM είναι πολύ κοντά με την ψυχοδυναμική/ψυχαναλυτική σκέψη, όπως παρατηρεί ο Σουηδός ψυχίατρος και ψυχαναλυτής Bjorn Wrangsjö σε σχετικό του άρθρο (Wrangsjö 1994) αναφορικά με τις ομοιότητες/διαφορές του GIM με την ψυχανάλυση:

Και στις δύο περιπτώσεις είμαστε στο «ντιβάνι». Δουλεύουμε με τεχνικές ελεύθερου συνειρμού και με γνωστές ψυχαναλυτικές έννοιες όπως η μεταβίβαση και η αντιμεταβίβαση, οι άμυνες, οι αντιστάσεις, οι μεταθέσεις. Δίνεται βαρύτητα στο ρόλο του ασυνείδητου και στην ονειρική διεργασία, ενώ υπάρχει αξιολόγηση της θεραπευτικής πορείας.

Το διαφορετικό στο GIM είναι ότι επιπροσθέτως έχουμε τη χρήση της μουσικής, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη και ανάλυση μεταβίβασης, αντιστάσεων, και άλλων δυναμικών και προς τη μουσική, δημιουργώντας μία «τριγωνική» σχέση μεταξύ θεραπευτή-θεραπευόμενου και μουσικής. Λόγω της μουσικής παρέμβασης, το εύρος των εμπειριών το οποίο διαχειρίζεται το GIM μπορεί να είναι μεγαλύτερο και ως επακόλουθο, η αντιμετώπιση των συγκρούσεων αλλά και των θετικών εμπειριών ενδέχεται να είναι επίσης δυναμικότερη. Επίσης, ένα τελευταίο στοιχείο είναι η βαρύτητα στο ρόλο του ασυνείδητου στη θεραπευτική διαδικασία: το GIM εγείρει νοητικές εικόνες συμβολικού χαρακτήρα με τρόπο που προσομοιάζει με την ονειρική διεργασία, εμπλουτίζοντας έτσι δυναμικά το αναλυτικό υλικό της εκάστοτε κλινικής περίπτωσης.

### **Ευρύτερες εφαρμογές του GIM σε ιατρικά και παιδαγωγικά πλαίσια**

Καταρχήν, όπως διαφαίνεται από τα παραπάνω, η μέθοδος GIM έχει εφαρμοστεί και προσφέρει σε μεγάλο βαθμό σε ψυχιατρικά πλαίσια, τόσο ως ατομική θεραπεία όσο και σε ομαδικές εφαρμογές, προσαρμοσμένες στα πλαίσια του ευρύτερου θεραπευτικού προγράμματος, περιλαμβάνοντας κλινικό έργο στα πεδία των διαταραχών του συναίσθηματος και των ψυχοσωτικών διαταραχών, (Goldberg 1994· Korlin & Wrangsjö 2002· Moe 2002) σε διαταραχές προσωπικότητας (Pickett & Sonner 1993), διατροφικές διαταραχές (Pickett 1991), όπως και σε διαταραχές μετατραυματικού στρες (Blake & Bishop 1994· Korlin 2005· Maack 2006).

Σε αμιγώς ιατρικά πλαίσια όπως για παράδειγμα στην ογκολογία, παιδιατρική, καρδιολογία, γυναικολογία, χειρουργική, χρόνια νοσήματα, και αποκατάσταση, η μουσικοθεραπεία GIM εφαρμόζεται περισσότερο σε *υποστηρικτικό* παρά σε ψυχοδυναμικό επίπεδο (Paik-Maier 2010). Συνήθως, οι εφαρμογές είναι απλοποιημένες ως προς τη δομή, τη διάρκεια και το ύψος της μουσικής, ώστε να παρέχουν στήριξη στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών συνεπειών μίας ασθένειας, που συχνά σχετίζονται με φοβίες ή υπαρξιακές ανησυχίες, να βοηθούν στην προετοιμασία για τη θεραπευτική αγωγή, τις χειρουργικές επεμβάσεις ή ακόμα και την επιθανάτια προετοιμασία και να προάγουν τη χαλάρωση όπου αυτό είναι απαραίτητο (Bonde 2005· Burns 2001· Cadrin 2005· Jacobi 1999· Marr 1999· Serra 2007· Short 1993, 2002). Παράλληλα, το GIM εστιάζει στην αντιμετώπιση της απώλειας αυτονομίας και ελέγχου. Προσφέρει επιβεβαίωση και σταθερότητα ταυτότητας στον ασθενή προσπαθώντας να τονώσει την αυτοπεποίθηση, την αυτοκυριαρχία και τις δεξιότητές του συνδέοντάς τον με τις εσωτερικές του πηγές, και ενδυναμώνοντας την πίστη και την ελπίδα του για μια καλύτερη ζωή (Bruscia 1991· Clark 1999). Τέλος, βοηθά στη διατήρηση καλής τροφοδοτικής σχέσης με το οικογενειακό περιβάλλον τόσο για τον ασθενή όσο και για την οικογένειά του, και μπορεί να συμπεριλάβει μέλη αυτής, καθώς συχνά χρειάζονται υποστήριξη στη διαχείριση των δικών τους συναίσθημάτων σε συνάρτηση με την κατάσταση της υγείας του ασθενή αλλά και με τις συνέπειες αυτής στη δική τους ζωή.

Όμως, η μουσική εκτός από το *ψυχολογικό*, επιδρά και σε *σωματικό* επίπεδο, καθώς – σύμφωνα με τις αρχές της ψυχονευροανοσοσολογίας (psychoneuroimmunology) - έχει ένα ρόλο θετικής επίδρασης στο ανοσοποιητικό μας σύστημα επηρεάζοντας όλες εκείνες τις αλυσιδωτές λειτουργίες που το ρυθμίζουν (Bonde 2005· Burns 2001· Taylor 1997). Πέρα από τις ψυχοδυναμικές

ερμηνείες, η δύναμη της μουσικής αναδεικνύεται και μέσα από τη σύγχρονη βιοχημική έρευνα η οποία αποδεικνύει ότι η μουσική μπορεί να ενισχύσει το ανοσοβιολογικό μας σύστημα μέσα από τεκμηριωμένες μετρήσεις των θετικών επιδράσεων της στο σώμα μας, όπως στους καρδιακούς παλμούς, τα επίπεδα ορμονών, ή την εγκεφαλική δραστηριότητα (Dileo-Maranto 1993· Erdonmez 1993· Taylor 1997· Wigram, Pedersen & Bonde 2002).

Για παράδειγμα, είναι αποδεδειγμένο ότι η μουσική χαλαρώνει, ή δημιουργεί ευφορία, διότι επηρεάζει την παραγωγή ενδορφινών ή, επηρεάζει το άγχος επειδή συμβάλλει στην αυξομείωση των επιπέδων της κορτιζόλης (Burns 2001· McKinney et al. 1995). Τα επιστημονικά πορίσματα των ερευνών δίνουν κίνητρο για τη χρήση της μουσικής όχι μόνο στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής και στον ψυχισμό μας, αλλά και για τη χρησιμοποίησή της παράλληλα με ιατρικές ή φαρμακολογικές παρεμβάσεις όπως και ως πρωταρχική παρέμβαση για την αντιμετώπιση του πόνου και των καθαρά κλινικών συμπτωμάτων μίας ασθένειας, θέτοντας έτσι τις βάσεις των αρχών της Μουσικής στην Ιατρική (Music Medicine), δηλαδή, της χρήσης της μουσικής στην ιατρική (McKinney et al. 1997· Pratt & Grocke 1999). Δεν είναι τυχαίο, ότι πέρα από την αμιγώς ψυχοδυναμική μελέτη, η σύγχρονη μουσικοθεραπευτική έρευνα επεκτείνεται προς νέες κατευθύνσεις: μελέτες αυστηρά δομημένες από πλευρά μεθοδολογίας που αφορούν την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας GIM σε ιατρικά πλαίσια, δηλαδή έρευνες βασισμένες σε κλινική τεκμηρίωση (evidence-based practice), κάτι που θεωρείται αναγκαίο πλέον δεδομένο και στο χώρο της μουσικοθεραπείας, όχι μόνο μέσα σε ιατρικά πλαίσια, αλλά στις περισσότερες εφαρμογές της. (Bonde 2005· Burns 2001· Korlin, 2005· Mckinney et al 1995, 1997· Schou 2008).

## Το GIM στην Ελλάδα

Η μουσικοθεραπεία GIM είναι η μοναδική παγκοσμίως αναγνωρισμένη προσέγγιση δεκτικής μουσικοθεραπείας που εφαρμόζεται σήμερα στην Ελλάδα. Έχει εφαρμοστεί το 2005 ως ομαδική θεραπεία στο Ψυχιατρικό Τμήμα του Σισμανόγλειου Νοσοκομείου και το 2007-2008 στο Συμβουλευτικό Κέντρο Κοινωνικής Αποκατάστασης Ψυχικά Ασθενών «Ανέλιξη», ενώ ασκείται ιδιωτικά ως ψυχοθεραπεία σε ατομικές ή ομαδικές συνεδρίες για ενήλικες με συναισθηματικές ή ψυχοσωματικές διαταραχές καθώς και για εφήβους με συναισθηματικά προβλήματα ή προβλήματα συμπεριφοράς. Επίσης, από το 2005, διάφορα κέντρα και φορείς ψυχικής και σωματικής υγείας διοργανώνουν βιωματικά εργαστήρια ή κύκλους συνεδριών με θεραπευτικό ή επιμορφωτικό χαρακτήρα.

Η μουσικοθεραπεία δεκτικής μορφής GIM είναι μία προσέγγιση με πρόσφορο έδαφος εφαρμογής σε διάφορα κλινικά πλαίσια, είτε ως αυθύπαρκτη μορφή θεραπείας, είτε σε συνδυασμό με άλλες θεραπευτικές παρεμβάσεις με πολύ καλά προγνωστικά όσον αφορά το αποτέλεσμα. Προσπάθειες διεύρυνσης της εφαρμογής της μεθόδου στην Ελλάδα ανάλογες με τις εφαρμογές της στο εξωτερικό, περιλαμβάνουν χρήση της μεθόδου σε ασθενείς με καρκίνο, πάσχοντες από νευρολογικές παθήσεις και καρδιολογικά προβλήματα, γυναίκες στο στάδιο της εγκυμοσύνης (αλλά και στη γυναικολογία γενικότερα), όπως και δουλειά με παιδιά και εφήβους ψυχοπαιδαγωγικού χαρακτήρα (Παπανικολάου 2005).

Τέλος, η εγκυρότητα του θεραπευτή είναι ουσιαστικό κριτήριο για την άρτια άσκηση της μεθόδου. Οι θεραπευτές GIM, πέραν της προηγούμενης θεραπευτικής εμπειρίας και των βασικών σπουδών τους, έχουν συμπληρώσει αναγνωρισμένο πρόγραμμα μετεκπαίδευσης στη μέθοδο GIM. Η εκπαίδευση απαιτεί τουλάχιστον τρία χρόνια εξειδίκευσης σε πρόγραμμα αναγνωρισμένο από το Association of Music and Imagery των ΗΠΑ, ενώ στο άμεσο μέλλον προβλέπεται και η οργάνωση αναγνωρισμένων προγραμμάτων από αντίστοιχους νεοσυσταθέντες ευρωπαϊκούς οργανισμούς. Πλέον και στην Ελλάδα, είναι ορατές οι πρώτες σκέψεις για διοργάνωση προγράμματος μετεκπαίδευσης στη συγκεκριμένη προσέγγιση από έγκριτους πανεπιστημιακούς καθηγητές του ευρωπαϊκού χώρου, σε συνεργασία με αναγνωρισμένα ιδιωτικά θεραπευτικά και εκπαιδευτικά κέντρα. Αντίστοιχα με τα παγκόσμια πρότυπα, το πρόγραμμα εξειδίκευσης και στην Ελλάδα, θα απευθύνεται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας και συναφών ανθρωπιστικών επαγγελμάτων και επιστημών ή σε μουσικοθεραπευτές, οι οποίοι προσδοκούν να εντάξουν τη μέθοδο ως επιπλέον εργαλείο στην ήδη υπάρχουσα κλινική τους πράξη.

## Βιβλιογραφία

- Aigen, K., Grocke, D.E., et al. (1999). Five international models of music therapy: Panel on qualitative research. *Panel held at the 9<sup>th</sup> World Congress of Music Therapy "Music Therapy: A Global Mosaic: Many voices, One song"*, November 1999, Washington, DC, USA.
- Blake, R. L. & Bishop, S.R. (1994). The Bonny method of Guided Imagery and Music in the treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD) with adults in the psychiatric setting. *Music Therapy Perspectives (Special Issue: Psychiatric Music Therapy)*, 12(2), 125-129.

- Bonde, L.O. (1997). Music analysis and image potentials in classical music. *Nordic Journal of Music Therapy*, 6(2), 121-128.
- Bonde, L.O. (2005). *Guided Imagery and Music with cancer survivors. A psychological study with focus on the Influence of BMGIM on Mood and Quality of Life*. PhD thesis, Aalborg University, Denmark. Ανακτήθηκε από: [www.music.aau.dk/research/musikterapi/gim-resource-center/index.htm](http://www.music.aau.dk/research/musikterapi/gim-resource-center/index.htm)
- Bonny, H. & Pahnke, W.N. (1972). The use of music in psychedelic (LSD) psychotherapy. *Journal of Music Therapy*, 9(3), 64-87.
- Bonny, H. (Edited by L. Summer) (2002). *Music Consciousness: The Evolution of Guided Imagery and Music*. Gilsum, NH: Barcelona.
- Bonny, H., & Savary, L. (1973). *Music and Your Mind*. New York: Barrytown Station Hill Press.
- Burns, D.S. (2001). The effects of the Bonny Method of Guided Imagery and Music on the mood and life quality of cancer patients. *Journal of Music Therapy*, 38(1), 51-65.
- Bruscia, K. (1991). Embracing Life with AIDS: Psychotherapy through Guided Imagery and Music. In K. Bruscia (Ed.) *Case Studies in Music Therapy* (pp. 581-602). Gilsum, NH: Barcelona.
- Cadrin, L. (2005). Dying well: The Bonny method of Guided Imagery and Music at end of life. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 10, 1-30.
- Clark, M. (1999). The Bonny Method and spiritual development. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 6, 55-62.
- Dileo-Maranto, C.D. (1993). Applications of Music in Medicine. In M. Heal & T. Wigram (Eds.) *Music Therapy in Health and Education* (pp.153-174). London: Jessica Kingsley.
- Erdonmez, D. (1993). Music: A Mega Vitamin for the Brain. In M. Heal & T. Wigram (Eds.) *Music Therapy in Health and Education* (pp. 112-125). London: Jessica Kingsley.
- Fincher, S.F. (1991). *Creating Mandalas: For Insight, Healing, and Self-Expression*. Boston: Shambhala.
- Goldberg, F. (1994). The Bonny Method of Guided Imagery and Music (GIM) as individual and group treatment in a short-term acute psychiatric hospital. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 3, 15-28.
- Goldberg, F. (1995). The Bonny Method of Guided Imagery and Music. In T. Wigram, B. Saperston & R. West (Eds.) *The Art and Science of Music Therapy: A Handbook* (pp. 112-128). Netherlands: Harwood Academic Publishers.
- Jacobi, E.M. (1999). *The efficacy of Guided Imagery and Music in the treatment of Rheumatoid Arthritis*. 9<sup>th</sup> World Congress of Music Therapy, Washington, D.C.
- Jensen, G. (1982). *C.G. Jung and Tony Wolf*. San Francisco, CA: The Analytical Club.
- Juslin, P.N. & Sloboda, J.A. (Eds.) (2001). *Music and Emotion: Theory and Research*. Oxford: Oxford University Press.
- Korlin, D. & Wrangsjo, B. (2002). Treatment effects of Guided Imagery and Music. *Nordic Journal of Music Therapy*, 11(2), 3-12.
- Korlin, D. (2005). *Creative arts therapies in psychiatric treatment: A clinical application of the Guided Imagery and Music method and creative arts groups*. PhD Thesis, Karolinska Institutet, Dept. of Clinical Neuroscience (Psychiatry section), Stockholm.
- Maack, C. (2006). The Bonny method of Guided Imagery and Music and its adaptations in psychotherapy for patients with complex posttraumatic stress disorder. *Australasian Music & Imagery Conference*, New Zealand. Ανακτήθηκε από: [http://old.musikterapi.aau.dk/forskerskolen\\_2006/carola-maack.pdf](http://old.musikterapi.aau.dk/forskerskolen_2006/carola-maack.pdf)
- Maack, C. (2007). Cultural Aspects of the Bonny Method of Guided Imagery and Music (BMGIM). In I. Frohne-Hagemann (Ed.) *Receptive Music Therapy: Theory and Practice* (pp. 129-144). Reichert Verlag Wiesbaden: Zeitpunkt Music.
- Marr, J. (1999). GIM at the end of life: Case studies in palliative care. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 6, 37-54.
- McKinney, C.H., Antoni, M.H., Kumar, A. & Kumar, M. (1995). Effects of Guided Imagery and Music on depression and beta-endorphin levels in healthy adults: A pilot project. *Journal of the Association of Music and Imagery*, 4, 67-78.
- McKinney C.H, Antoni, M.H., Kumar, M., Tims, F.C. & McCabe, P.M. (1997). Effects of guided imagery and music (GIM) therapy on mood and cortisol in healthy adults. *Health Psychology*, 16(4), 390-400.
- Moe, T. (2002). Restitutional factors in receptive group music therapy inspired by GIM. *Nordic Journal of Music Therapy*, 11(2), 152-166.

- Paik-Maier, S. (2010). Supportive music and imagery method. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 10(3). Ανακτήθηκε από <https://normt.uib.no/index.php/voices/article/view/453/421>
- Παπανικολάου, Ε. (2005). Η μέθοδος GIM ως θεραπευτική προσέγγιση σε παιδιά και εφήβους. *Μουσικοπαιδαγωγικά*, 2, 63-72.
- Παπανικολάου, Ε. (2008). *Δεκτική μουσικοθεραπεία και μέθοδος GIM ως ψυχοθεραπευτική προσέγγιση*. Παρουσίαση στο 13<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Ε.Ψ.Ψ.Ε.Π., 7 Μαΐου, 2008, Αθήνα.
- Pickett, E. (1991) Guided Imagery and Music with a Dually Diagnosed Woman Having Multiple Addictions. In K. Bruscia (Ed.) *Case Studies in Music Therapy* (pp. 497-528). Gilsum, NH: Barcelona.
- Pickett, E. & Sonnen, C. (1993). Guided Imagery and Music: A Music Therapy Approach to Multiple Personality Disorder. In E.S. Kluft (Ed.) *Experiential and Functional Therapies in the Treatment of Multiple Personality Disorder* (Chapter 4). Springfield, IL: Charles Thomas.
- Pratt, R.R. & Grocke, D.E. (Eds.) (1999). *Music Medicine 3: Music Medicine and Music Therapy expanding horizons*. Proceedings of the VII International Music Medicine Symposium & the 24<sup>th</sup> Annual Conference of the Australian Music Therapy Association, University of Melbourne, Faculty of Music, Australia.
- Serra, M. (2007). *Effect of an intervention based on Guided Imagery and Music in quality of life, anxiety and depression and haematological parameters in women affected by breast cancer with adjuvant chemotherapy*. Paper presented at the 7<sup>th</sup> European Music Therapy Conference "Dialogues in Music Therapy", 15-19 August 2007, Eindhoven, Netherlands.
- Schou, K. (2008). *A randomised control trial (RCT) of the effect of Guided Relaxation with Music, on anxiety, pain, mood, satisfaction with hospital stay and on length of hospitalisation in cardiac valve surgery patients*, PhD thesis, Aalborg University, Denmark. Ανακτήθηκε από: [www.music.aau.dk/research/musikterapi/gim-resource-center/index.htm](http://www.music.aau.dk/research/musikterapi/gim-resource-center/index.htm)
- Short, A. (1993). GIM during pregnancy: Anticipation and resolution. *Australian Journal of Music Therapy*, 4, 7-18.
- Short, A. (2002). Exploring the Physical Dimension: Using GIM in Medical Care. In D. Grocke & K. Bruscia (Eds.) *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and Beyond* (pp. 151-170). Gilsum, NH: Barcelona.
- Taylor, D.B. (1997). *Biomedical Foundations of Music as Therapy*. St. Louis, MO: MMB Music.
- Wilkinson, M. (2006). *Coming to Mind. The Mind-Brain Relationship: A Jungian Clinical Perspective*. London: Routledge.
- Wigram, T., Pedersen, I.N. & Bonde, L.O. (2002). *A Comprehensive Guide to Music Therapy: Theory, Clinical Practice, Research and Training*. London: Jessica Kingsley.
- Wrangsjö, B. (1994). Psychoanalysis and Guided Imagery and Music: A comparison. *Journal of the Association of Music and Imagery*, 3, 35-48.

---

#### Προτεινόμενη παραπομπή:

Παπανικολάου, Ε. (2011). Η δεκτική μουσικοθεραπεία Guided Imagery & Music (GIM) ως κλινική προσέγγιση. Στα πρακτικά της 1<sup>ης</sup> επιστημονικής ημερίδας του ΕΣΠΕΜ. *Approaches: Μουσικοθεραπεία & Ειδική Μουσική Παιδαγωγική*, Ειδικό Τεύχος 2011, 30-36. Ανακτήθηκε από το <http://approaches.primarymusic.gr>