

Τα μαθήματα της Μαντάμ Ζερμαίν

Η Μουσική στο Θεραπευτήριο

Δημήτρης Σφετσιώρης

- Σήμερα Δημήτρη μου σου έχω μια έκπληξη. Σήμερα θα μιλήσουμε για τη δουλειά σου.
- Τι εννοείτε;
- Την επιχείρησή σου ντε. Σήμερα θα σου διδάξω πώς μπορείς να βελτιώσεις το κλίμα στη δουλειά σου.
- Δηλαδή έχω πρόβλημα;
- Εσύ θα κρίνεις.
- Ανυπομονώ.
- Τόσες φορές που έχω έρθει παρατήρησα μια βασική έλλειψη στο περιβάλλον σου. Δεν έχει μουσική.
- Γιατί είναι απαραίτητο;
- Αυτό θα προσπαθήσω να σου δείξω. Την αναγκαιότητα της μουσικής.
- Έχω ακούσει μα...
- Ξέρω, για να κάνεις κάτι πρέπει να έχεις πειστεί και μάλιστα όχι μόνο από κλινική εφαρμογή αλλά επιστημονικά.
- Για να δούμε θα με πείσετε;
- Δεν νομίζω πως σε έχω απογοητεύσει μέχρι τώρα. Ας δούμε λοιπόν. Είναι πολύ κλασσική η σκηνή στις τηλεοπτικές σειρές που δείχνουν το σύγχρονο αγχωμένο άνθρωπο στη δουλειά του...
- Ωχ πάλι το άγχος
- ...σε ασφυκτικές συνήθως συνθήκες, να επιστρέφει σπίτι του
- Ε βέβαια η σύγχρονη ζωή είναι πιεστική κι έχει άγχος.
- Που χωρίς αυτό η ζωή θα έμοιαζε με αργομισθία. Ας επιστρέψουμε στη σκηνή. Επιστρέψει λοιπόν στο σπίτι του βάζει να πιει ένα ποτό, ξαπλώνει στον καναπέ, μα το στομάχι παραμένει σφιγμένο και οι έννοιες είναι παρούσες. Στη συνέχεια βάζει να ακούσει τη μουσική που αγαπά και σιγά-σιγά χαλαρώνει και νιώθει να γεμίζει από ένα αίσθημα ευεξίας.
- Ναι είναι στερεότυπες συμπεριφορές που αναδεικνύονται από τα μαζικά μέσα ενημέρωσης.
- Σκοπός μου είναι να εξετάσουμε πόσο

δικαιολογημένα είναι αυτά τα στερεότυπα. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν από την ανάλυση του άγχους. Μη δυσανασχετίσ, ξέρω πως έχεις γράψει γι' αυτό σε διάφορα βιβλία σου^{1,2}, αλλά παρακαλούθησε και τις δικές μου σκέψεις.

- Ναι, ναι βέβαια.
- Το άγχος τροποποιεί τη λειτουργία του οργανισμού με πρώτο στόχο την άμυνα. Αυτό μάλιστα είναι ένα πρόβλημα εξέλιξης.
- Γιατί;
- Η προίκα των προγόνων μας ήταν ένα σύστημα αντιδράσεων ικανό να τους εξασφαλίσει την επιβίωση, όταν υπήρχαν επικίνδυνες καταστάσεις. Από την εποχή που παραμόνευε ένα λιοντάρι για τη λεία του που ήταν ο άνθρωπος, μέχρι σήμερα που οι συγκρουσιακές εντάσεις με τους επιθετικούς πελάτες, συναδέλφους και προϊσταμένους είναι καθημερινές, οι οργανικές αντιδράσεις είναι ίδιες. Συγκεκριμένα η ορμόνη του άγχους, η κορτιζόλη, κατακλύζει τον οργανισμό και πυροδοτεί μια σειρά μεταβολικών κυριών αντιδράσεων που προετοιμάζουν τον οργανισμό για φυγή ή σύγκρουση. Δεν με προσέχεις πολύ βλέπω...
- Όλα αυτά τα γνωρίζω.
- Συνεχίζω. Όταν λήξει το περιστατικό όπως είναι φυσικό η κορτιζόλη παραμένει για μικρό χρονικό διάστημα στον οργανισμό. Ο άνθρωπος εξακολουθεί να βρίσκεται σε επιφυλακή και το στομάχι σφιγμένο. Ποιό κατά τη γνώμη σου είναι το πρόβλημα;
- Πώς θα επιταχυνθεί η επαναφορά της συγκέντρωσης της κορτιζόλης στα φυσιολογικά επίπεδα.
- Ασφαλώς. Σε εργαστηριακές λοιπόν συνθήκες μετρήθηκε η συγκέντρωση της κορτιζόλης σε άτομα που βίωσαν πειραματικές αγχωτικές καταστάσεις. Στη συνέχεια του πειράματος οι εθελοντές άκουσαν μουσική κι αυτό που διαπιστώθηκε ότι ορισμένα είδη μουσικής ιδιαίτερα κατευναστικής και αρμονικής, επιτάχυναν τη μείωση της συγκέντρωσης της κορτιζόλης στο αίμα.³ Ας επανέλθουμε όμως στα βασικά.
- Ας τα ξαναδούμε
- Για να δούμε λοιπόν πώς αντιδρά ο εγκέ-

φαλός μας σε μια δύσκολη κατάσταση. Σε στρεσσογόνες καταστάσεις (επιθέσεις, θυελλώδεις συνεδριάσεις και συσκέψεις, οικογενειακές εντάσεις), ενεργοποιείται το μεταιχμιακό σύστημα, το κέντρο των συναίσθημάτων. Η ενεργοποίηση αυτού του συστήματος πυροδοτεί τόσο την ευχαρίστηση που νιώθουμε συναντώντας ένα φίλο ή το φόβο μας μπροστά σε ένα φίδι. Η ζώνη του μεταιχμιακού συστήματος που περιλαμβάνει την αμυγδαλή ενεργοποιείται έντονα όταν βιώνουμε μια επίθεση, ένα δυσάρεστο συναίσθημα, όταν τρομάζουμε.

– Πιο συγκεκριμένα.

– Σε ένα τσακωμό λοιπόν η αμυγδαλή πρετοιμάζει την άμυνά μας. Στέλνει ένα μήνυμα στον υποθάλαμο, που με τη σειρά του δίνει την εντολή στην υπόφυση να εκκρίνει την ορμόνη ACTH. Μέσω του αίματος η ορμόνη αυτή φτάνει στα επινεφρίδια και τα ερεθίζει να εκκρίνουν κορτιζόλη. Είναι η κορτιζόλη που διεγέρει τις αμυντικές λειτουργίες του οργανισμού και ταυτόχρονα αναστέλλει άλλες λειτουργίες, κυρίως την εκκρίση ινσουλίνης. Ποιες είναι οι συνέπειες;

– Α πελευθέρωση γλυκόζης από το ήπαρ που δεν αποδομείται αφού λείπει η ινσουλίνη έτσι ώστε να διαθέτουν οι μύες άμεσα καύσιμη ύλη για μάχη ή για φυγή. Δεν αναφέρατε ακόμη την επίδραση της κορτιζόλης στον εγκέφαλο όπου ευνοεί την επιθετική συμπεριφορά.

– Δεν πρόλαβα, μπορούμε λοιπόν να πούμε ότι η κορτιζόλη είναι ευεργετική αφού ευνοεί την προσαρμογή του ανθρώπου στο περιβάλλον του.

– Όταν όμως παρατείνεται η αυξημένη συγκέντρωση της κορτιζόλης στο αίμα...

– ..τότε καθίσταται επιβλαβής γιατί σε βάθος χρόνου διαταράσσει τις αναπαραγωγικές και ανοσοποιητικές λειτουργίες, προκαλεί αύξηση σωματικού βάρους, ευνοεί την εμφάνιση διαβήτη τύπου 2, διαταράσσει την μνήμη και ευνοεί την κατάθλιψη.

– Μεταξύ άλλων. Κατά συνέπεια η συγκέντρωση της κορτιζόλης στο αίμα πρέπει να είναι

ελεγχόμενη.

– Συγνώμη Μαντάμ Ζερμαίν, αλλά μέχρι τώρα...

– Περίμενε. Αφού η πραγματικότητα αποκαλύπτει την λυτρωτική και χαλαρωτική επίδραση της μουσικής στην ποιότητα της ζωής και προφανώς στην καταπολέμηση του στρες είναι προφανές ότι υπάρχει ερευνητικό ζητούμενο. Που είναι;

– Κατά τη γνώμη μου, πώς τα καταφέρνει.

– Πράγματι. Εξετέθησαν σε πειραματικούς στρες 24 φοιτητές του Πανεπιστημίου του Μόντρεαλ.

– Πειραματικό στρες;

– Πρόκειται για πρωτόκολλο ψυχολογικού στρες, το Trier Social Test που σχεδιάστηκε το 1993.⁴

– Συγκεκριμένα;

– Οι φοιτητές είχαν στη διάθεσή τους δέκα λεπτά για να προετοιμάσουν μια ομιλία πέντε λεπτών σε κάποιο θέμα επιλογής τους, που θα καταγράφοταν σε βίντεο. Στη συνέχεια λίγο πριν ξεκινήσει αυτή η ομιλία τους αφαιρούσαν το σχέδιο ομιλίας που είχαν προετοιμάσει, κάτι που βέβαια τους δημιουργούσε ένα αρχικό στρες. Στη συνέχεια τους ζητούσαν να αρχίσουν την ομιλία τους μπροστά στην κάμερα

μέχρι να τους ζητηθεί να σταματήσουν. Πέραν της μεγάλης δυσκολίες

που είχαν οι φοιτητές στις ομιλίες τους τους ζητήθηκε επιπροσθέτως να επιχειρούν επί πεντάλεπτο χωρίς διακοπή ένα νοητικό υπολογισμό. Συγκεκριμένα τους ζητήθηκε να αφαιρούν διαδοχικά τον αριθμό 13, ξεκινώντας από το 1647. Κάθε φορά που έκαναν λάθος ακουγόταν ένας δυσάρεστος ήχος, κάτι που τους υποχρέωνε να ξαναρχίσουν από την αρχή τη νοητική αφαίρεση. Τελειώνοντας τη δοκιμασία οι μισοί φοιτητές χαλάρωναν για 45 λεπτά σε ένα ευχάριστο περιβάλλον. Οι υπόλοιποι φοιτητές είχαν ανάλογες συνθήκες ανάπτασης, αλλά επιπλέον άκουγαν κατευναστική μουσική. Μουσική από τον κινηματογράφο ή αποσφαιρική μουσική όπως του Βαγγέλη Παπαθανασίου και του Yannis Παράλ-





