



2 άρθρα που προτείνει η κα Ελένη Παπαγιαννακοπούλου, η εκπ/κός της μουσικής των σχολείων μας.

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΩΝ 11^{0Υ} & 63^{0Υ}
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Ο Χαρούμενος Μουσικός με Σύνδρομο Down & η Λυπητερή Μουσική για Συναισθήματα High

T. 44 10-02-2015

Sujeet Desai

Ο Sujeet Desai είναι ένας επιτυχημένος μουσικός με σύνδρομο Down. Παίζει επτά μουσικά όργανα: κλαρινέτο σε σι ύφεση, μπάσο κλαρινέτο, άλτο σαξόφωνο, βιολί, τρομπέτα, πιάνο και ντραμς. Το 2003 ολοκλήρωσε τις μουσικές σπουδές του στη Μουσική Ακαδημία του Berkshire Hills στη Μασαχουσέτη. Εμφανίζεται τακτικά ως μουσικός σε εκκλησίες, γηροκομεία και νοσοκομεία για να δίνει χαρά σε αυτούς που είναι μακριά από το σπίτι και την οικογένειά τους. Ζει μόνος του με πλήρη αυτονομία στη Νέα Υόρκη, έχει μαύρη ζώνη στο Tae Kwon Do, έχει κερδίσει χρυσό και αργυρό μετάλλιο στην κολύμβηση (Special Olympics 1999) και πλήθος διακρίσεων και βραβείων. Έχει παραχωρήσει πολλές συνεντεύξεις στην τηλεόραση και στον τύπο. Όλα αυτά δεν έγιναν εύκολα. Κατακτήθηκαν.

Έχει αγωνιστεί σκληρά για να ξεπεράσει τους περιορισμούς του συνδρόμου και αυτό που τον βοήθησε στον αγώνα του είναι η μουσική. Ο Sujeet ταξιδεύει σε όλο τον κόσμο χαρίζοντας συγκινητικές ερμηνείες στο κοινό. Απολαμβάνει να απαντά σε ηλεκτρονικά μηνύματα θαυμαστών του από όλο τον κόσμο που επισκέπτονται την ιστοσελίδα του. Αποτελεί πρότυπο, έμπνευση και ελπίδα σε άτομα με αναπηρίες καθώς και στις οικογένειές τους. Η οικογένειά του είναι εξαιρετικά υπερήφανη για εκείνον και για ό,τι έχει φέρει στη ζωή τους. Πολλές φορές ταξιδεύουν μαζί του και τον υποστηρίζουν σε κάθε του νέο εγχείρημα.

Πηγές: <http://www.eleftheriaonline.gr/ellada-kosmos/item/33743-down-syndrome-sujeet-desai>
<http://www.sujeet.com/>

Η επίδραση της λυπητερής μουσικής στα συναισθήματά μας

Η λύπη είναι ένα ανεπιθύμητο συναίσθημα, μία διάθεση που θέλουμε να φεύγει από πάνω μας όσο γίνεται πιο άμεσα. Λέμε στα παιδιά να μη δείχνουν λυπημένα και στους ενήλικες να μη λυπούνται και να χαμογελούν συχνότερα. Ανησυχούμε ότι η παρατεταμένη θλίψη χρειάζεται ψυχολογική υποστήριξη. Παρ' όλα αυτά όμως, οι άνθρωποι ξοδεύουν τα χρήματά τους για να ακούν λυπητερά τραγούδια και συρρέουν στις μεγάλες συναυλίες, χειροκροτώντας τα τραγούδια που προκαλούν συναισθήματα λύπης.

Εάν όμως η λύπη είναι τόσο αρνητική, γιατί αναλώνουμε τα χρήματα και το χρόνο μας ακούγοντας τέτοια μουσική; Ο τίτλος της έρευνας «**Το παράδοξο της μουσικά προκαλούμενης λύπης: μια ηλεκτρονική έρευνα**», λέει ακριβώς αυτό: Οι λυπητερές μελωδίες ενεργοποιούν συναισθήματα και εμπειρίες, πέρα από τη λύπη.

Η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο *PLoS ONE*, δείχνει ότι για πολλά άτομα, το άκουσμα λυπητερής μουσικής, μπορεί να οδηγήσει σε ευεργετικά συναισθηματικές επιπτώσεις. «**Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να προσφέρει μια καλύτερη κατανόηση του γιατί οι άνθρωποι ασχολούνται με τη λυπητερή μουσική**», είπαν.

Η μελέτη εξέτασε απαντήσεις από 772 συμμετέχοντες σε μια online έρευνα. Το δείγμα ήταν πολυεθνικό και κάλυπτε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες που απάντησαν σε ερωτήσεις διερευνώντας τις εμπειρίες τους ακούγοντας λυπητερή μουσική.

Οι συγγραφείς εξέτασαν τις αρχές που διέπουν την πρόκληση λύπης από τη μουσική αλλά και τα ανταποδοτικά οφέλη της, μεταξύ άλλων παραγόντων.

Συνολικά, η έρευνα περιελάμβανε 76 παράγοντες. Οι συμμετέχοντες έλαβαν οδηγίες να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο ατομικά και σε ένα ήσυχο περιβάλλον χωρίς να ακούν καμία μουσική.

Οι συντάκτες της μελέτης αναφέρουν με έκπληξη ότι «**κυρίως η νοσταλγία, παρά η λύπη, ανέκυψε ως το πιο συχνό συναίσθημα που προκαλείται από την λυπητερή μουσική. Αντίστοιχα, η μνήμη βαθμολογήθηκε ως η πιο σημαντική αρχή, μέσω του οποίου προκαλείται η λύπη. Τέλος, το χαρακτηριστικό της ενσυναίσθησης συμβάλλει στην πρόκληση της λύπης μέσω μετάδοσης, αξιολόγησης και συμμετοχής στις κοινωνικές σχέσεις**».

Και συνεχίζουν: «**Τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν ότι οι συναισθηματικές ανταποκρίσεις στη λυπητερή μουσική είναι πολύπλευρες, διαμορφώνονται από την ενσυναίσθηση και συνδέονται με μια πολυδιάστατη εμπειρία της απόλαυσης, αποκαλύπτοντας ότι ακούγοντας λυπητερή μουσική το άτομο μπορεί να οδηγηθεί σε ευεργετικές συναισθηματικές επιπτώσεις, όπως η ρύθμιση των αρνητικών συναισθημάτων του και της διάθεσης του καθώς επίσης και η εύρεση παρηγοριάς. Τέτοιες ευεργετικές συναισθηματικές επιδράσεις αποτελούν τα πρωταρχικά, αν και ασυνείδητα, κίνητρα για την εμπλοκή με τη λυπητερή μουσική στην καθημερινή ζωή**».

Μια άλλη ενδιαφέρουσα παρατήρηση από τους συντάκτες της μελέτης αυτής ήταν ότι «**οι ευεργετικές συναισθηματικές επιδράσεις της λυπητερής μουσικής μπορεί να ενισχυθούν σε συναισθηματικά ασταθή άτομα, διότι τα αποτελέσματά μας υποδεικνύουν ότι χρησιμοποιούν τη λυπητερή μουσική για να ρυθμίζουν το συναίσθημα τους**». Παρομοίως, όπως έχουν δηλώσει στην περίληψη της έρευνας «**η προτίμηση στη λυπητερή μουσική δείχνει μία συναισθηματική ακολουθία και είναι μεγαλύτερη μεταξύ των ατόμων με υψηλή ενσυναίσθηση και χαμηλή συναισθηματική σταθερότητα**».

Είπαν επίσης ότι «**τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν με έμφαση ότι, για τους περισσότερους από τους ανθρώπους, η εμπλοκή με τη λυπητερή μουσική στην καθημερινή ζωή σχετίζεται με τη ρύθμιση των αρνητικών διαθέσεων και συναισθημάτων των ανθρώπων, καθώς και την παροχή παρηγοριάς**».

Οι δύο συγγραφείς εργάζονται στο Freie Universität στο Βερολίνο και αναφέρουν ότι οι πιθανές συνεισφορές της μελέτης τους, περιλαμβάνουν την ανάπτυξη μουσικών παρεμβάσεων «**οι οποίες μπορούν να σχεδιαστούν για να βελτιώσουν την υγεία και την ευεξία σε υγιή άτομα καθώς και στη θεραπεία των ψυχιατρικών διαταραχών**».

Πηγές<http://www.psychologynow.gr/koinonia/i-epidrasi-tis-lypiteris-moysikis-sta-synaisthimata-mas>
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0110490>

Αφιερώνεται σε όλους αυτούς που «κολλάνε» σε μια μουσική και τη «μουρμουρίζουν» όπου βρεθούν κι όπου σταθούν, χωρίς κωλύματα!