

Μουσική και προσωπική ιστορία  
Ευτυχίας του Ανθρώπου



Σκοπός του άρθρου είναι να καλωσορίσουμε την καινούργια χρονιά και να παρουσιάσουμε την επιστημονική θέση ότι όλοι, χρειαζόμαστε να έχουμε την κάθε ημέρα, την κάθε στιγμή, μια προσωπική ιστορία ευτυχίας για να αντιμετωπίσουμε απαιτητικές καταστάσεις, να αξιοποιήσουμε ταλέντα και χαρίσματα, να θέσουμε στόχους και επιτεύγματα, έτσι ώστε να είμαστε ευχαριστημένοι-ευτυχισμένοι στη ζωή μας.

Σημαντική βοήθεια στην προσωπική ιστορία ευτυχίας του ανθρώπου προτείνεται η μεγάλη και θαυματική δύναμη της μουσικής που διευκολύνει όλους να γίνουν καλύτερες μητέρες, καλύτεροι πατέρες, καλύτεροι άνθρωποι. Άνθρωποι με υγεία, χαρά, δημιουργικότητα, καλές σχέσεις, ευημερία.

Για να υπάρχει μια περισσότερο προσωπική σχέση μεταξύ μας, παρά το τυπικό της επικοινωνίας μας μέσω διαδικτύου, επιτρέψτε μου απευθυνόμενη σε εσάς να αναφέρω κάποιες φορές στο κείμενο, τις απλές αλλά σημαντικές λέξεις «αγαπημένες φίλες, αγαπημένοι φίλοι».



### *Προσωπική ιστορία ευτυχίας: αναγκαιότητα, αναζήτηση - καλλιέργεια*

Στο σημερινό περιβάλλον της δυσαρμονίας, αμφιβολίας, οικονομικών προβλημάτων, έλλειψης πνευματικότητας και καλών σχέσεων, ο σύγχρονος Άνθρωπος έχει μια επιλογή. Να προσεγγίσει ξανά τη ζωή του από την αρχή, να καλλιεργήσει υπομονή, δυνάμεις, αντοχές, ταλέντα-χαρίσματα, με κύριο στόχο να αναζητήσει και να καλλιεργήσει μια προσωπική ιστορία ευτυχίας για τη ζωή του.

Χρειαζόμαστε να έχουμε προσωπική ιστορία ευτυχίας για την κάθε ημέρα, την κάθε στιγμή:

1. γιατί αυτή, απλά, μας χαρίστηκε από τον Δημιουργό μας. Δηλαδή γεννηθήκαμε όλοι με σκοπό να είμαστε ευχαριστημένοι-ευτυχισμένοι, με καλές σχέσεις, αγάπη, χαρά, θετική αναζήτηση και συμμετοχή στο περιβάλλον.

Δεν μοιάζει να έχουμε γεννηθεί για να ζούμε και να αντιμετωπίζουμε σοβαρό στρες και ασφυκτικά δύσκολες καταστάσεις, γι'αυτό όταν αυτό συμβαίνει τα αρνητικά αποτελέσματα είναι εμφανή στον άνθρωπο (σώμα, πνεύμα, ψυχή) με διαφορετικά συμπτώματα στο νευρικό, δερματολογικό, αγγειακό, ανοσοποιητικό, αναπνευστικό σύστημα κλπ.

2. γιατί, χωρίς προσωπική ιστορία ευτυχίας δεν μπορούμε εύκολα να διεκδικήσουμε με επιτυχία σοβαρά επιτεύγματα ζωής, όπως εργασία, υγεία, αγάπη, μητρότητα, πατρότητα, καλές σχέσεις, ευημερία.
3. για να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά την απαιτητική σύγχρονη πραγματικότητα που συχνά περιλαμβάνει αντίξοες-δύσκολες συνθήκες, π.χ. οικονομικά προβλήματα, ασθένειες, έλλειψη

εργασίας. Κι αυτό γιατί πιστεύουμε ότι μόνο ο άνθρωπος που καταφέρνει να είναι ευτυχισμένος με τον εαυτό του, τη ζωή του, εν μέσω δυσκολιών, είναι ο άνθρωπος εκείνος που τελικά θα καταφέρει να ισορροπήσει και να έχει μια ικανοποιητική ζωή.

4. γιατί μόνον έτσι μπορούμε να αναζητήσουμε με πάθος και δύναμη τα ταλέντα-χαρίσματα που έχει ο καθένας μας. Αναζητώντας ταλέντα-χαρίσματα και καλλιεργώντας αυτά, έχουμε περισσότερες πιθανότητες να δημιουργήσουμε τη δική μας ιστορία ευτυχίας στη ζωή μας.

Απλά να θυμίσουμε ότι χωρίς προσωπική ιστορία ευτυχίας ατονούν οι στόχοι μας, μπερδεύεται το νόημα στη ζωή μας, οι επιλογές μας. Δεν διεκδικούμε αυτά που μας αξίζουν και συνήθως βυθιζόμαστε στη θλίψη και αδράνεια με τα γνωστά σε όλους αρνητικά αποτελέσματα.



## *Τι αναζητούμε - τι καλλιεργούμε*

### *Σημαντικά χαρακτηριστικά*

Στο σημείο αυτό αγαπημένες φίλες και φίλοι, παραθέτω τα σημαντικά χαρακτηριστικά που μπορεί κανείς να αναζητήσει και να καλλιεργήσει. Είναι τα στοιχεία εκείνα που έχω διαπιστώσει από την κλινική μου εμπειρία και πράξη ότι χαρακτηρίζουν τους ανθρώπους που έχουν καταφέρει να έχουν τη δική τους ιστορία ευτυχίας εν μέσω δυσκολιών και προβλημάτων.

Τα σημαντικά αυτά χαρακτηριστικά είναι:

1. Αληθινός εαυτός: ο άνθρωπος είναι σημαντικό να γνωρίζει τις αληθινές του ανάγκες, επιθυμίες, να θέτει στόχους, να δρομολογεί επιλογές στη ζωή του την κάθε ημέρα και κάθε στιγμή.
2. Καλές σχέσεις: χρειάζεται να έχουμε καλές σχέσεις με το περιβάλλον, συνανθρώπους, αγαπημένα πρόσωπα. Να αποφεύγουμε συγκρούσεις, επιθετικότητα, να μην έχουμε περιοριστικά πιστεύω στη ζωή μας. Να έχουμε σχέσεις με χαρούμενο «τόνο» ζωής και «ρυθμό» αγάπης.
3. Ζωντανή καθημερινότητα: η κάθε μας ημέρα, η κάθε μας στιγμή, να μην είναι πληκτική και επαναλαμβανόμενη. Να έχουμε αρμονία, κέφι, χαρά, αισιοδοξία, ανθρώπινο «μοίρασμα» και συμπόρευση, έτσι ώστε να ζούμε μια όμορφη, ζωντανή καθημερινότητα.
4. Δημιουργικότητα: να αναζητήσουμε, να μάθουμε, να γνωρίσουμε τα ταλέντα, τα χαρίσματά μας, τις προτιμήσεις μας. Να αξιοποιήσουμε και να καλλιεργήσουμε με τον καλύτερο τρόπο τα ταλέντα αυτά, αναζητώντας εμπειρίες που διευκολύνουν την πνευματική μας εξέλιξη, έτσι ώστε να είμαστε δημιουργικοί, ευέλικτοι και με λύσεις.

5. Αγάπη, υγεία, έλεγχος συναισθημάτων, εγκράτεια: χωρίς αγάπη και χωρίς υγεία, λίγα μπορούμε να καταφέρουμε. Να βιώνουμε καθημερινές σχέσεις αγάπης, έτσι ώστε η «ίαση» της αγάπης που δεχόμαστε και δίνουμε να βελτιώνει καθημερινά την υγεία μας. Απαραίτητοι σύμμαχοι σ' αυτή τη διαδικασία είναι η εγκράτεια, η πειθαρχία, ο έλεγχος των αρνητικών συναισθημάτων, όπως ο θυμός, η δυσαρέσκεια, η επιθετικότητα.
6. Χαρούμενο Τώρα: να ζούμε την πραγματικότητα με ό,τι την αφορά, είτε αυτό είναι χαρούμενο, είτε δυσάρεστο. Να δηλώνουμε ευχαριστημένοι από τη ζωή μας και να προχωράμε μπροστά πέρα από ό,τι μας στενοχώρησε, μας πλήγωσε, μας πόνεσε.
7. Αξίες, θετικά συναισθήματα, και απόλυτη ευγνωμοσύνη ως προς όλα: η ζωή μας να στηρίζεται σε σταθερές αξίες (άνθρωπος, οικογένεια, εργασία, πίστη), να εκφράζουμε θετικά συναισθήματα (αγάπη, χαρά, ενδιαφέρον), ανεξαρτήτως καταστάσεων, και κυρίως να έχουμε ευγνωμοσύνη για ό,τι έχουμε, όπως το έχουμε.
8. Μουσική: να αναζητήσουμε, να πιστέψουμε και να εμπιστευτούμε τη μεγάλη δύναμη της μουσικής, για να προσεγγίσουμε καλύτερα στόχους, να ενδυναμώσουμε δραστηριότητες και να δημιουργήσουμε μια σοβαρή εκκίνηση ζωής και χαράς στη ζωή μας, κάτι που λείπει ιδιαίτερος στη σημερινή εποχή.

Όπως είναι φανερό, αγαπημένοι φίλοι και φίλες, η προσωπική μας ιστορία ευτυχίας είναι μια διαδικασία, ένα «ταξίδι» όχι πάντα εύκολο, που άλλοτε προσεγγίζουμε με πάθος και προσπάθεια, άλλοτε συναντάμε δυσκολίες και αναβάλλουμε, και άλλοτε δεν το ξεκινάμε καν.

### *Το επόμενο βήμα - μουσική, μια σοβαρή εκκίνηση ζωής στη ζωή μας*

Το ερώτημα είναι σαφές. Ποιο είναι το επόμενο βήμα; Πώς ξεκινάμε και/ή πώς συνεχίζουμε την αναζήτηση, την καλλιέργεια της προσωπικής ιστορίας ευτυχίας στη ζωή μας;

Προτείνω να ξεκινήσουμε από τα απλά, βασικά και ευχάριστα. Να ξεκινήσουμε από τη θεαματική δύναμη της μουσικής στη ζωή μας. Η πρόταση αυτή ενισχύεται και προέρχεται από την κλινική εμπειρία και πολυετή έρευνα στον εργασιακό μου χώρο του Μαιευτηρίου «Αλεξάνδρα».

Οι κατά καιρούς προσεγγίσεις μου που αφορούν την ψυχολογική μου ιδιότητα όσον αφορά την καλλιέργεια μητρότητας-πατρότητας δεν ήταν άμεσες και πάντα αποτελεσματικές. Διαισθητικά επέλεξα να ασχοληθώ με τη μεγάλη δύναμη της μουσικής γιατί πιστεύω ότι η μουσική διευκολύνει το χαρακτηριστικό στοιχείο της αρμονίας με το οποίο όλοι γεννηθήκαμε. Τα αποτελέσματα ήταν θεαματικά, βοηθητικά στην καλλιέργεια σχέσεων και θα αναπτυχθούν παρακάτω.

### *Τι είναι μουσική; Τι προσφέρει;*

Η μουσική είναι ένα υπέροχο σύμπαν μοναδικών αισθήσεων, ήχου, εμπειριών, βιωμάτων, που διευκολύνει την πνευματική, σωματική, συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου, να προσεγγίσει με τον καλύτερο τρόπο την καθημερινότητα, τους στόχους του, την ευτυχία του.

Η μουσική είναι μια σπουδαία εκκίνηση ζωής στη ζωή μας, μια σοβαρή επιλογή που διευκολύνει, εμπλουτίζει, ενδυναμώνει την προσωπική μας ιστορία ευτυχίας. Είναι ο κατάλληλος μεσολαβητής-καταλύτης του σημερινού αδιεξόδου που διευκολύνει τον άνθρωπο να αποκτήσει τα στοιχεία εκείνα που έχει ανάγκη για να προσεγγίσει στόχους-ευτυχία:

*Ηρεμία, δύναμη, κέφι, ζωντάνια, χαρά, αισιοδοξία, ενθουσιασμό, πνευματική υπέρβαση και ανάταση, δημιουργικότητα, σε συμβολικό επίπεδο φως και «χρώμα» στη ζωή μας, «χώρος» και έμπνευση να ονειρευτούμε τους στόχους, τις ελπίδες μας.*

Στο σημείο αυτό ακολουθούν τα επιστημονικά ευρήματα που αποδεικνύουν τη μεγάλη δύναμη της μουσικής.

***Η μουσική χαρίζει μια προσωπική ιστορία ευτυχίας σε όλους:  
επιστημονικά ευρήματα***

Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι η μουσική έχει θετικά και εντυπωσιακά αποτελέσματα σε όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου και στις περισσότερες χρονικές στιγμές της ζωής τους.



Ας ξεκινήσουμε από την αρχή της ζωής

Πολυτερείς επιστημονικές μελέτες μου στην Πανεπιστημιακή Κλινική του Μαιευτηρίου Αλεξάνδρα αποδεικνύουν ότι η μουσική μειώνει το άγχος



στις επίτοκες γυναίκες φυσιολογικού πληθυσμού και υψηλού κινδύνου <sup>1</sup>. Με την μουσική οι γυναίκες ηρεμούν, χαλαρώνουν, βρίσκουν δύναμη και χαρά να συνεχίσουν και να ζήσουν την εγκυμοσύνη τους <sup>2</sup>. Η κατάλληλη χαλαρωτική μουσική προσφέρει έναν απλό, ανέξοδο, ακίνδυνο και ευχάριστο τρόπο για την μείωση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης στην εγκυμοσύνη <sup>3</sup>. Αυτό είναι πολύ σημαντικό και για το έμβρυο, αφού τα υψηλά επίπεδα του στρες στις έγκυες μητέρες είναι βλαβερά για την υγεία του μωρού τους. Αυτό συμβαίνει γιατί το έμβρυο από την 17<sup>η</sup> κιόλας βδομάδα εκτίθεται μέσω του αμνιακού υγρού στην ορμόνη του στρες κορτιζόλη που βρίσκεται στο αίμα της μητέρας του <sup>4</sup>.

Συγκινητικά βοηθητική είναι και η μουσική στους μέλλοντες πατέρες. Συγκεκριμένα με τη μουσική οι πατέρες μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους τόσο στο έμβρυο όσο και στην γυναίκα τους με αποτέλεσμα να νιώθουν σημαντικοί και παρόντες στο ταξίδι της εγκυμοσύνης <sup>5</sup>.

Ευεργετική είναι επίσης η μουσική κατά τη διάρκεια του τοκετού και συγκεκριμένα στο πρώτο στάδιο, όπου μειώνει αισθητά την αντίληψη του πόνου <sup>6, 7, 8</sup>.

Έρευνες έχουν δείξει ακόμα ότι η έκθεση στη μουσική και κυρίως το τραγούδι των νανουρισμάτων βοηθάει τα πρόωρα νεογέννητα να αποκτήσουν βάρος και να δυναμώσουν γρηγορότερα, και μειώνει την περίοδο διαμονής τους στο νοσοκομείο <sup>9, 10</sup>. Ένα ακόμα σημαντικό εύρημα που συνδέεται με την ανάπτυξη του εγκεφάλου στα δύο πρώτα χρόνια της ζωής είναι ότι η έκθεση στην μουσική αυξάνει γρηγορότερα την περιφέρεια του κεφαλιού του νεογέννητου και τις αναπτυξιακές του δυνατότητες <sup>11</sup>.

Θεαματικά αποτελεσματική είναι η μουσική στο δεσμό μητέρας νεογέννητου. Συγκεκριμένα, όταν οι μητέρες ακούν την μουσική της δικής τους προτίμησης εκφράζουν θετικές μητρικές συμπεριφορές όπως αγκαλιά, τραγούδι, φροντίδα και προσοχή στο νεογέννητο μωρό τους <sup>12</sup>. Επιπρόσθετα έχει βρεθεί ότι το νεογέννητο αναγνωρίζει την μελωδία που άκουγε κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης <sup>13</sup>. Η δε γνώριμη αυτή μελωδία μπορεί να το βοηθήσει να ηρεμήσει, να διευκολύνει τον ύπνο του και την σχέση με την μητέρα του.

### Κατά την παιδική ηλικία

Η μουσική εκπαίδευση κατά την παιδική ηλικία επιταχύνει την ανάπτυξη του εγκεφάλου στα παιδιά και κυρίως στις περιοχές εκείνες που συνδέονται με την γλωσσική ανάπτυξη, την αντίληψη του λόγου και την ικανότητα ανάγνωσης <sup>14</sup>. Οι μουσικές δραστηριότητες στην προσχολική ηλικία καλλιεργούν τις θετικές κοινωνικές συμπεριφορές, και ενισχύουν τη συγκέντρωση και την αριθμητική ικανότητα <sup>15</sup>. Η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου βελτιώνει τις μαθηματικές ικανότητες, την ικανότητα της αντίληψης του χώρου και τις οπτικοκινητικές δεξιότητες του παιδιού <sup>16</sup>. Έρευνες έχουν δείξει ότι όσο περισσότερο διαρκέσει η εκμάθηση ενός οργάνου στην παιδική ηλικία και αρχίσει νωρίς (πριν τα 7 χρόνια του παιδιού), τόσο μεγαλύτερη είναι η ευεργετική της επίδραση στα μετέπειτα χρόνια της ενήλικης ζωής του ανθρώπου <sup>17 18</sup>.

### Στην εφηβεία

Είναι σημαντική η επίδραση της μουσικής στην εφηβεία, γιατί διευκολύνει τον έφηβο να εκδηλώσει τα συναισθήματά του, να μειώσει

την ένταση που νιώθει και να αποσπάσει την προσοχή του από αυτά που τον στενοχωρούν <sup>19</sup>. Η μουσική αποτελεί πηγή έμπνευσης για τον έφηβο για το μελλοντικό προσανατολισμό στη ζωή του και για να καλλιεργήσει τη δημιουργικότητά του και την φαντασία του. Τον βοηθάει να ανακαλύψει τον εαυτό του, να δοκιμάσει κοινωνικούς ρόλους και να διαχειριστεί τις δυναμικές της ομάδας στην οποία ανήκει <sup>20</sup>. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι χρησιμοποιούν τις μουσικές επιλογές τους για να ενισχύσουν την κοινωνική τους ταυτότητα <sup>21</sup>.

### Στα ενήλικα χρόνια

*Για να αντιμετωπίσουμε συγκεκριμένες παθήσεις*

Η μουσική έχει χρησιμοποιηθεί ως μέσο για την διαχείριση του πόνου και την μείωση του άγχους με επιτυχία στον τομέα της χειρουργικής, της καρδιολογίας, και της παιδιατρικής <sup>22 23 24 25</sup>. Έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση της είναι αποτελεσματική επίσης στη μείωση της αντίληψης του πόνου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής σε ασθενείς με χρόνιο πόνο, σε καρκινοπαθείς και στην ταχύτερη ανάρρωση ασθενών μετά από εγκεφαλικά <sup>26 27</sup>. Η αποτελεσματικότητά της οφείλεται στο ότι λειτουργεί ως μέσο χαλάρωσης και απόσπασης της προσοχής από το ερέθισμα του πόνου, βοηθάει την παραγωγή ενδορφίνων που συντελούν στην μείωση του πόνου και αυξάνει το αίσθημα της ευχαρίστησης. Ειδικότερα, κριτικές αναλύσεις πολλών ερευνών έχουν δείξει ότι η μουσική μειώνει τον καρδιακό παλμό και την πίεση σε ασθενείς με καρδιακές παθήσεις και μειώνει τον πόνο και το άγχος πριν, κατά και μετά την διάρκεια των εγχειρήσεων.

Η μουσική βελτιώνει επίσης τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Ακούγοντας και παίζοντας μουσική αυξάνεται η παραγωγή του αντισώματος immunoglobulin A και των κυττάρων που επιτίθενται σε ιούς και αυξάνουν την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος <sup>28</sup>.

### *Στην καθημερινή μας ζωή*

Η μουσική μπορεί να προκαλέσει μια πληθώρα δυνατών συναισθημάτων όπως χαρά, λύπη, ενθουσιασμό, χαλάρωση, φόβο, γαλήνη, ηρεμία. Πολλοί άνθρωποι τη χρησιμοποιούν καθημερινά για να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, για να βελτιώνουν την διάθεσή τους και να επικοινωνούν με τους συνανθρώπους τους. Η μουσική έχει την δύναμη να φέρνει τους ανθρώπους κοντά και τους δίνει την δυνατότητα να εκφράσουν τα ίδια συναισθήματα, ανεξάρτητα από το χρώμα τους, το φύλο τους, την ηλικία τους, τις πολιτικές ή θρησκευτικές τους πεποιθήσεις.

Η επίδραση της είναι εξαιρετικά ευεργετική στον έλεγχο και την μείωση των αρνητικών συναισθημάτων. Η έκθεση σε χαλαρωτική μουσική μειώνει τα επίπεδα της ορμόνης του στρες κορτιζόλης <sup>28</sup> και βοηθάει το άτομο να χαλαρώσει από την πίεση και τις δυσκολίες της καθημερινότητας και να αισθανθεί πιο αισιόδοξο. Επιπρόσθετα, έρευνες έχουν δείξει ότι η μουσική μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα μεγάλης ευχαρίστησης και ευφορίας στον ακροατή, γιατί ενεργοποιεί τα νευροανατομικά και νευροχημικά κέντρα του εγκεφάλου που συνδέονται με την ανταμοιβή και την ευχαρίστηση και αυξάνει την έκκριση της ντοπαμίνης που θεωρείται η ορμόνη της ευχαρίστησης <sup>28</sup>.

Στην άσκηση για την διατήρηση της φυσικής κατάστασης, η μουσική μπορεί να αυξήσει την αντοχή, να βελτιώσει τα αποθέματα ενέργειας, τη διάθεση του ανθρώπου και να αποσπάσει την προσοχή από τη δυσφορία και την κόπωση που προκαλεί η άσκηση <sup>29 30</sup>.

Στην αντιμετώπιση παθήσεων που ταλαιπωρούν καθημερινά τον άνθρωπο, όπως η αϋπνία και οι πόννοι των αρθρώσεων, η μουσική έχει επίσης θετική επίδραση. Ειδικότερα, θεωρείται μια αποτελεσματική, ασφαλής και εύκολη στην χρήση της μέθοδος για την καλύτερευση της ποιότητας του ύπνου σε ανθρώπους που πάσχουν από αϋπνία <sup>31</sup> και για την μείωση του πόνου σε ανθρώπους που πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα <sup>32</sup>.

Η μουσική είναι επίσης βοηθητική στο χώρο της εργασίας και για τον εργαζόμενο αλλά και για τον εργοδότη, γιατί κάνει την εργασία, που θεωρείται επαναληπτική και μονότονη, πιο ευχάριστη με αποτέλεσμα την αύξηση της παραγωγικότητας. Επιπρόσθετα, επειδή η μουσική βελτιώνει την διάθεση, αυξάνει την προσοχή και τη συγκέντρωση και βοηθάει στην καλύτερη και γρηγορότερη εκτέλεση του έργου <sup>34</sup>.

Τα επιστημονικά ευρήματα που παρουσιάστηκαν αποδεικνύουν ότι η μουσική έχει την δύναμη να χαρίσει σε όλους, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και κατάστασης, μια προσωπική ιστορία ευτυχίας.

Επιλέγω να κλείσω το άρθρο αυτό με μια νότα αισιοδοξίας που αφορά τη δική σας ιστορία ευτυχίας!

### *Μουσική και η δική σας ιστορία ευτυχίας*

Αγαπημένες φίλες και φίλοι, σας προσκαλώ τώρα σε ένα Ταξίδι αγάπης, χαράς, ευτυχίας και μουσικής. Μοιράζομαι μαζί σας μια σκέψη που μπορεί να γίνει πραγματικότητα: πιστέψτε, αναζητήστε, καλλιεργήστε, γιορτάστε τη δική σας ιστορία ευτυχίας τώρα!

Αφουγκραστείτε το «παιδί» μέσα σας, τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τις προτιμήσεις. Οριοθετήστε στόχους-επιλογές και εμπιστευτείτε το σύμπαν και τους νόμους του. Διεκδικήστε τη δική σας ιστορία ευτυχίας με όλα τα χρώματα του ουρανού και όλα τα τραγούδια.

Προχωρήστε, μην εγκαταλείψετε, μη δειλιάσετε, όσα εμπόδια κι αν παρουσιαστούν. Αναζητήστε με την υπομονή ενός μικρού παιδιού, τα ταλέντα, προτιμήσεις, ενδιαφέροντά σας. Καλλιεργήστε τους στόχους σας, στρατηγικές, μεθόδους.

Διεκδικήστε την ημέρα σας, την στιγμή, με τον πόθο του ερωτευμένου. Καλλιεργήστε καθημερινά άπλετη ευγνωμοσύνη στον Δημιουργό μας.

Φροντίστε η δική σας ιστορία ευτυχίας να έχει τα δικά σας «χρώματα», ήχους, μουσικές, τραγούδια. Να είναι εναρμονισμένη με το χθες της ζωής σας, όσα σωστά και λάθη έγιναν, το σήμερα, όσες δυνάμεις και δυνατότητες υπάρχουν, το αύριο, ό,τι επιτρέπουν οι καταστάσεις.

Φροντίστε να είναι ιστορία ευτυχίας η ιστορία σας. Γι'αυτό καλέστε όλα τα μουσικά όργανα του κόσμου αυτού. Τραγουδήστε, χορέψτε και κάντε την απλή κίνηση: Μάθετε μουσική!

Θα είναι κάτι που θα σας ανταμείψει πολύ. Θα ανοίξει νέους ορίζοντες, θα «ντύσει» τις σχέσεις σας, θα φωτίσει τη δημιουργικότητά σας, θα βελτιώσει την υγεία σας. Θα εμπνεύσει, θα παρηγορήσει, θα ηρεμήσει, θα ζωντανέψει κάθε πλευρά της ζωής σας και θα αποκαλύψει νέες δυνατότητες που ούτε είχατε φανταστεί.

Ακόμα προτείνω, αναζητήστε τις πολλές μουσικές επιλογές του Ωδείου Φίλιππος Νάκας. Όσες φορές το έχω κάνει - και είναι πολλές - νιώθω ότι τα «μουσικά ταξίδια» στο σοβαρό αυτό χώρο εκπαίδευσης και χαράς επιβάλλουν σιωπηλά μια διαφορετική τάξη, μια ξεχωριστή αρμονία στη ζωή μου. Και πού ξέρετε, «κάπου εκεί» μπορεί όλοι να συναντηθούμε! Καλή μουσική αρχή αγαπημένες φίλες και φίλοι, καλή εκκίνηση ζωής στη ζωή μας!



Με πολλή αγάπη και μουσική,

Dr Ελίζα Γιακουμάκη  
 Διδάκτωρ Ψυχολογίας Παν/μίου Strathclyde  
 Σκωτίας, Ψυχολόγος στην Α' Πανεπιστημιακή  
 Κλινική Μαιευτικής & Γυναικολογίας του  
 Νοσοκομείου «Αλεξάνδρα



## Βιβλιογραφία

1. Γιακουμάκη. Ε. (1997). Η επίδραση της μουσικής στην εγκυμοσύνη. Ομιλία στην ημερίδα Μητρότητα και Μουσική. Αθήνα: Χίλτον.
2. Γιακουμάκη Ε. (2011). Μουσική στην εγκυμοσύνη: Το καλύτερο ξεκίνημα στην ζωή του παιδιού. Σεμινάριο, Αθήνα: Ωδείο Φίλιππος Νάκας. Δεκέμβριος.
3. Chang ,M.Y. et al. (2008). Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. *Journal of Clinical Nursing*, 17 (19), 2580-2587.
4. Talge, N.M. et al. (2007). Antenatal maternal stress and long term effects on child neurodevelopment: How and why? *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 48(3-4):245-261.
5. Γιακουμάκη, Ε. (2015). Ο ρόλος της μουσικής στην πατρότητα. Μελέτη υπο-δημοσίευση.
6. Browning, C. A. (2001). Using music during childbirth. *Birth*, 27(4), 272-276.
7. Liu, Y.H. et al. (2010). Effects of music therapy on labour pain and anxiety in Taiwanese first-time mothers. *Journal of Clinical Nursing* 19 (7-8), 1065-1072.
8. Labrague, L. J. et al. (2013). Effects of soothing music on labor pain among Filipino mothers. *Clinical Nursing Studies*, 1(1), 35-42.
9. Schwartz, F. J. (1997). Perinatal stress reduction, music and medical cost savings. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health* 12(1), 19-29.
10. Loewy, J. et al. (2013). The effects of music therapy on vital signs, feeding and sleep in premature infants. *Pediatrics*, April.



11. Standley, J. M. (1998). Effect of music intervention on head circumference of premature infants: a post-hoc analysis of music research in neonatal intensive care. Paper presented at the National Convention of American Music Therapy Association, Cleveland, OH. November.
12. Giakoumaki, E. (1996). Mothering in tune to women's musical preferences in the immediate post-partum period: A musical exploratory approach. *ESCOM Newsletter*, 9 (Apr), 2-7.
13. Partanen, E. et al. (2013). Prenatal music exposure induces long-term neural effects. *PLoS ONE*, 8(10), e 78946.
14. Habib, A. et al. (2016). Neural correlates of accelerated auditory processing in children engaged in musical training. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 21 (Oct), 1-14.
15. The University of Queensland, Australia (2015, Sep). Jamming with toddlers trumps hitting the books.  
<https://www.uq.edu.au/news/article/2015/09/jamming-toddlers-trumps-hiting-books>.
16. Rauscher, F. H. et al. (1997). Music training causes long-term enhancement of pre-school children's spatial-temporal reasoning. *Neurological Research*, 19 (1), 2-8.
17. Schwoch, T. W. et al (2013). Older adults benefit from music training early in life: Biological evidence for long-term training-driven plasticity. *Journal of Neuroscience*, 33(45), 17667-17674.
18. Steele, C. J. et al. (2013). Early musical training and white-matter plasticity in the Corpus Callosum. Evidence for a sensitive period. *Journal of Neuroscience*, 33(3), 1282-1290.

19. Miranda, D. & Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of Music*, 37, 215-233.
20. Dave, M. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*, 18 (1), 5-22.
21. Hargreaves, D. J. et al. (2006). Musical preference and taste in childhood and adolescence. In *the child as musician: A handbook of musical development*. Edited by: McPherson, G.E. 135-154. Oxford University Press.
22. Δρίτσας, Θ. (2003). Η μουσική ως φάρμακο: Μια συμπληρωματική προσέγγιση στη σύγχρονη Ιατρική. <http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/818/1/M01.030.01.pdf>
23. Bradt, J. & Dileo, C. (2009). Music for stress and anxiety reduction in coronary heart disease patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2).
24. Hole, J. et al. (2015). Music as an aid for postoperative recovery in adults: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 386 (10004), 1659-1671.
25. Caprilli, S. et al. (2007). Interactive music as a treatment for pain and stress in children during venipuncture: a randomized prospective study. *J Dev Behav Pediatr* 28 (5), 399-403.
26. Cepeda, M. et al. (2006). Music for pain relief. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2).
27. Sarkamo, T. et al. (2008). Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain*, 131 (3), 866-876.
28. Chanda, M.L. & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music: *Trends in Cognitive Science*, 17(4), 179-193.

29. Karageorghis, C.I. & Priest D.L. (2012). Music in exercise domain: a review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology* , 5 (1), 44-66.
30. Karageorghis, C.I. & Priest D.L. (2012). Music in exercise domain: a review and synthesis (Part II). *International Review of Sport and Exercise Psychology* , 5 (1), 67-84.
31. Jespersen, K. V. et al. (2015). Music for insomnia in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (8).
32. McCaffrey, R. & Freeman, E. (2003). Effect of music on chronic osteoarthritis pain in older people. *Journal of Advanced Nursing*, 44(5), 517-524.
33. Fox, J.G. & Embren, E.D. (1972). Music-an aid to productivity. *Applied Ergonomics*, 3 (4), 202-205.
34. Lesiuk, T. (2005). The effect of music listening on work performance. *Psychology of Music*, 33 (2), 173-191.



## Βιογραφικό

Η Ελίζα Γιακουμάκη σπούδασε Φιλοσοφία-Παιδαγωγική-Ψυχολογία στην Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και Ψυχολογία στο Αμερικάνικο Κολλέγιο Αθηνών. Έκανε μεταπτυχιακές σπουδές (MSc, PhD) στην Εξελικτική Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Strathclyde της Σκωτίας από το οποίο απέκτησε τον τίτλο του διδάκτορος.

Εργάζεται ως ψυχολόγος στην Α' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο «Αλεξάνδρα». Στο πλαίσιο των ερευνητικών δραστηριοτήτων της Κλινικής ασχολείται με την επίδραση της μουσικής στο έμβρυο, στην εγκυμοσύνη, μητρότητα, πατρότητα, οικογένεια. Πιστεύει ότι η μουσική είναι ο σημαντικός καταλύτης/κατάλληλος μεσολαβητής στην ζωή του ανθρώπου για υγεία, ευτυχία, δημιουργικότητα, σχέσεις, ευημερία.

Έχει δημοσιεύσει επιστημονικές της εργασίες σε διεθνή περιοδικά με θέμα την περιγεννητική φροντίδα, τον δεσμό μητέρας νεογέννητου, και την επίδραση της μουσικής στην εγκυμοσύνη και την πρώτη σχέση μητέρας νεογέννητου. Έχει διοργανώσει σεμινάρια και ημερίδες σε συλλόγους, δήμους και εκπαιδευτικά ιδρύματα με σκοπό την ευαισθητοποίηση στα παραπάνω θέματα και έχει μιλήσει ως προσκεκλημένη ομιλήτρια σε επιστημονικά συνέδρια, στην τηλεόραση και το ραδιόφωνο.

Είναι συγγραφέας του βιβλίου «Η Μαγική Αγκαλιά: Ένα Νεογέννητο Αφηγείται Ένα Παραμύθι Αγάπης». Εκδόσεις: Φίλιππος Νάκας.

