

ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ, ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΕΡΜΗΝΕΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΑΠΑΖΙΔΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΣ (Ξ2013062)

ΜΕ ΤΙΤΛΟ: «Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ»

**ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΩΝ 4.6 ΕΩΣ 6.5 ΤΗΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΤΟΥ BERNHARD
DREIER, ΜΕ ΤΙΤΛΟ “MUSIK GEGEN DEPRESSION”**



ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΕΠΟΠΤΕΙΑΣ ΤΗΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

- 1. ΕΠΟΠΤΗΣ: ΔΡ. ΠΑΡΙΑΝΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΟΥ Τ.Ξ.Γ.Μ.Δ.**
- 2. ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ: ΔΡ. ΚΕΝΤΡΩΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΟΥ Τ.Ξ.Γ.Μ.Δ.**

ΚΕΡΚΥΡΑ, ΜΑΪΟΣ 2018

ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

«Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ»

**ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΩΝ 4.6 ΕΩΣ 6.5
ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΤΟΥ
BERNHARD DREIER, ΜΕ ΤΙΤΛΟ “MUSIK GEGEN DEPRESSION”**

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	4
ΚΥΡΙΟ ΣΩΜΑ	4
Μετάφρασμα	4
Η μουσική ως μέσο καταπολέμησης της κατάθλιψης.....	4
Πρωτότυπο κείμενο	16
Musik gegen Depression	16
ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ.....	32
Μεταφραστική Εντολή.....	32
Ανάλυση του πρωτότυπου κειμένου	33
Μεταφραστικά προβλήματα και τρόποι αντιμετώπισης	36
Κύρια ονόματα	36
Συντομογραφίες.....	36
Αρκτικόλεξα/Ακρωνύμια.....	37
Σύμπλοκοι όροι	37
Συμφύματα.....	37
Διεθνισμοί	38
Ορολογική αβεβαιότητα και πολλαπλή απόδοση όρων/συνωνυμία	38
Ομωνυμία και πολυσημία.....	39
Δάνεια	39
Μεταφρασιολογικά προβλήματα σε επίπεδο κοινής γλώσσας	40
Εκμεταφορισμός	40
Σύνταξη.....	40
Αξιολόγηση της ποιότητας της μετάφρασης	42
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	43
Έντυπες πηγές	43
Ηλεκτρονικές πηγές και άρθρα.....	43
Λεξικά (έντυπα και ηλεκτρονικά).....	44

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ως μετάφραση μπορούμε να ορίσουμε τη «διαδικασία της μεταφοράς και απόδοσης ενός κειμένου (προφορικού ή γραπτού) σε γλώσσα ή μορφή γλώσσας διαφορετική από αυτήν της παραγωγής του» και «το κείμενο που προκύπτει από την παραπάνω διαδικασία» (Μπαμπινιώτης 1998: 1094). Επίσης, ένας άλλος ορισμός της μετάφρασης την περιγράφει ως τη «μεταφορά προφορικού ή γραπτού λόγου σε άλλη γλώσσα» (Ίδρυμα Τριανταφυλλίδη 1998: 850).

Το παρόν κείμενο αφετηρίας αποτελεί τεχνικό κείμενο με όρους από τη μουσικοψυχολογία και απευθύνεται σε καθηγητές τεχνικής σχολής, πράγμα που συμβαίνει και στην περίπτωση του κειμένου αφίξεως και πραγματεύεται, γενικά, τον τρόπο με τον οποίο η μουσική βοηθά ούτως ώστε οι ασθενείς που πάσχουν από κατάθλιψη να την αντιμετωπίσουν.

ΚΥΡΙΟ ΣΩΜΑ

Μετάφρασμα

Η μουσική ως μέσο καταπολέμησης της κατάθλιψης

Εργασία για την απόκτηση διπλώματος ειδίκευσης του Bernhard Dreier στη σχολή υγείας και νοσηλευτικής του Rankweil

4.6. Η μουσική και το τέμπο της

Με αφορμή το Συνέδριο «Μότσαρτ & Επιστήμη» (“Mozart & Science”), δημοσιεύτηκε ειδική έκδοση μιας σειράς από CD, η οποία μπορεί να έχει είτε ιδιαίτερα καταπραϋντική είτε αρκετά διεγερτική επίδραση. Για το επίπεδο δραστηριότητας του εγκεφάλου, καθοριστικό ρόλο παίζουν το τέμπο, η δυναμική και το ραδιόφασμα. Η ειδική αυτή έκδοση περιλαμβάνει κλασσική μουσική, η οποία συνδυάζεται μερικώς με ήχους της φύσης έχοντας ως αποτέλεσμα νέες συνθέσεις. Οχτώ διαφορετικά CD με διαφορετικούς τίτλους και τέμπο έχουν θετική επίδραση σε διάφορες περιστάσεις. Μετρώνται σε χτύπους ανά λεπτό (bpm).

- SLOWDOWN (ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗ) τέμπο: 30-60 bpm
Προκαλεί έντονη χαλάρωση
- MEMORY (ΜΝΗΜΗ) τέμπο: 50-60bpm
Βοηθάει στην συγκέντρωση και ενδυναμώνει την μνήμη
- INTUITION (ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ) τέμπο: 60-90bpm
Ξυπνά την έμπνευση και τη διαίσθηση
- ATTENTION (ΠΡΟΣΟΧΗ) τέμπο: 70-130 bpm
Τονώνει την συγκέντρωση και την προσοχή
- BRAINWORK (ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ) τέμπο: 50-60 bpm

- Αυξάνει την ικανότητα της σκέψης και της μάθησης
- IMPULSE (ΠΑΡΟΡΜΗΣΗ) *τέμπο: 120-140 bpm*
Δημιουργεί νέα κίνητρα
- CREATIVITY (ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ) *τέμπο: 50-60 bpm*
Τονώνει την δημιουργική σκέψη και δίνει έμπνευση για νέες ιδέες
- RECREATION (ΑΝΑΨΥΧΗ) *τέμπο: 40-60 bpm*
Επιδρά καταπραϋντικά και αναζωογονητικά

(<http://www.mozart-science-cds.at> Λήψη: 7.1.2011 18:49)

Φυσικά, η συνολική εικόνα ενός τραγουδιού συμβάλλει, σε μεγάλο βαθμό, στον τρόπο που βιώνει συναισθηματικά το άτομο μία κατάσταση. Όμως, το τέμπο (bpm) παίζει, επίσης, σημαντικό ρόλο. Ίσως να μας έρχεται στο νου η διάσημη «chill-out-music», η οποία είναι κατάλληλη για να χαλαρώσουμε και να ξεκουραστούμε, ή το «CD για οδηγούς», στο οποίο γνωστά τραγούδια, με γρήγορο τέμπο, ενισχύουν την εγρήγορση και την προσοχή του ακροατή, επιτρέποντάς του να «εμπλακεί» σε αυτά.

4.7. Η μουσική στην καθημερινότητα

Μήπως γνωρίζετε αυτές τις στιγμές, τις οποίες ονομάζει η επιστήμη «Thrills» (ενθουσιασμό) ή «Chills» (ανατριχίασμα); Σημαίνει την αντίδραση του σώματός μας στο άκουσμα ενός συγκεκριμένου τραγουδιού. Μερικοί ανατριχιάζουν, αυξάνονται οι παλμοί τους ή αποκτούν ένα οικείο συναίσθημα, το οποίο μπορεί να τους μεταφέρει σε μία άλλη εποχή ή μία άλλη κατάσταση. Το παρακάτω παράδειγμα είναι ενδεικτικό της άποψης ότι η μουσική έχει ιδιαίτερα ισχυρή ικανότητα, παρόμοια με αυτή των οσφρητικών ερεθισμάτων, να ξυπνά αναμνήσεις από προηγούμενες καταστάσεις, κατά τις οποίες την έχουμε ξανακούσει.

«Μία ηλικιωμένη μητέρα κάθεται στο δωμάτιό της μπροστά στο ραδιόφωνο και ακούει την κυριακάτικη λίστα των τραγουδιών της επιλογής της. Ξαφνικά αρχίζει να κλαίει με δυνατούς λυγμούς στο άκουσμα του τραγουδιού «Πρέπει τότε, πρέπει τότε να φύγω για την πόλη...». Εδώ και πολλά χρόνια δεν έκλαιγε τόσο σπαραχτικά, όπως με αυτήν την υπενθύμιση του γιού της, τον οποίο είδε για τελευταία φορά, όταν πήγε στον πόλεμο υπό το άκουσμα αυτού του τραγουδιού... Καμία εικόνα, κανένα άλλο μέσο ενημέρωσης δεν υπήρχε διαθέσιμο, για να προκαλέσει αυτό το συναισθηματικό ξέσπασμα με τόσο ισχυρό τρόπο, όπως το έκανε η μουσική.»

Στην μουσική ψυχολογία αυτό το φαινόμενο είναι επίσης γνωστό ως «Αγάπη μου, παίζουν το τραγούδι μας» («Darling they are playing our tune»). Ένα μουσικό κομμάτι που έχουμε συνδέσει με μία σημαντική στιγμή της ζωής μας, όπως, για παράδειγμα, με τον αγαπημένο/η μας στην αρχή μιας σχέσης, μπορεί σε όλη μας τη ζωή να μας προκαλεί συναισθήματα, τα οποία είναι συνδεδεμένα με αυτή τη στιγμή, όποτε το ξανακούμε. Οι τρόποι αντίδρασης εξαρτώνται, φυσικά, από τον κάθε άνθρωπο και διαφέρουν από άτομο σε άτομο, ενώ μπορεί να είναι, εν μέρει, απόλυτα αντίθετοι μεταξύ τους. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις στην μουσική είναι, επομένως, ποικίλες και σύνθετες.

Έτσι, λοιπόν, όσο εμφανής και αν είναι η επίδραση της μουσικής στην συναισθηματική κατάσταση σε μεγάλο τμήμα των ανθρώπων, έχουν διεξαχθεί μόνο ελάχιστες επιστημονικές έρευνες γι' αυτή. Πιθανώς, είναι τόσο προφανή τα γεγονότα που συνδέονται με την μουσική, που σχεδόν κανείς δεν θεωρεί απαραίτητο το να αποδείξει τις συνέπειές της με εμπειρικά γεγονότα και δεδομένα.

5. Η πορεία της μουσικής σύμφωνα με τους κανόνες της φυσιολογίας

Σε αυτό το κεφάλαιο θα ήθελα να περιγράψω σύντομα την πορεία, την οποία η μουσική ακολουθεί για να φτάσει από τον πομπό στον εγκέφαλό μας.

Πιστεύω ότι είναι σημαντικό να γνωρίζουμε το πώς η μουσική γενικώς επιδρά στον οργανισμό μας, ούτως ώστε να εντοπίσουμε από που πηγάζει, δεδομένο το οποίο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την περίθαλψη των καταθλιπτικών ασθενών. Εκτός αυτού, η παραπάνω προσέγγιση αποτελεί την μέθοδο που εφαρμόζεται γενικώς στην σύγχρονη ιατρική. Θα ξεκινήσω με μία σύντομη και πολύ απλή περιγραφή, όσον αφορά τη φυσιολογία του σώματός μας, καθώς μία πιο εκτεταμένη αναφορά σε αυτή, στην οποία εντάσσονται και άλλοι πολλοί εξειδικευμένοι κλάδοι, θα υπερέβαινε εντελώς το πλαίσιο αυτής της διπλωματικής εργασίας ειδίκευσης.

5.1. Από την μουσική στον ήχο

Ξεκινώντας από μία πηγή, όπως, για παράδειγμα, μία φωνή, ένα cd, μία ορχήστρα ή ένα ηχείο, ο ήχος διαδίδεται με τη μορφή κύματος. Χρησιμοποιεί τον αέρα ως «μεταφορικό μέσο». Εδώ, πρέπει να διακρίνουμε την «ηχοστάθμη» που συμβάλλει, σε μεγάλο βαθμό, στον προσδιορισμό της έντασης του ήχου, η οποία που μετράται σε Decibel, από την «συχνότητα», η οποία χαρακτηρίζει το τονικό ύψος και μετράται με την μονάδα μέτρησης Hertz.

5.2. Η ανατομία και η φυσιολογία του αυτιού

Ανατομικά, το αυτί αποτελείται από τρία τμήματα: το έξω αυτί, το μέσο αυτί και το έσω αυτί. Το έξω αυτί είναι το κέρας μας. Με την ασύμμετρη μορφή του, μας δίνει τη δυνατότητα να εντοπίσουμε τον ήχο, ώστε να μπορεί να προσδιοριστεί αν ο θόρυβος προέρχεται από μπροστά ή από πίσω. Αυτό διαφαίνεται μέσω των διαφορετικών κυρτώσεων του πτερυγίου του αυτιού, οι οποίες προσδίδουν στον εκάστοτε ήχο ένα άλλο ηχόχρωμα. Ο εξωτερικός ακουστικός πόρος προσφέρει μία βέβαιη προστασία για το τύμπανο, μία μεμβράνη μεγέθους $0,55 \text{ cm}^2$, που θεωρείται διαχωριστικό όριο ανάμεσα στο έξω και το μέσο αυτί. Στο τύμπανο είναι τοποθετημένη η σφύρα ή σφυροδακτυλία (malleus), ένα από τα τρία ακουστικά οστάρια. Ο ήχος φτάνει στο τύμπανο και προκαλεί δονήσεις σε αυτό και τη σφύρα. Το τύμπανο προκαλεί και περαιτέρω δονήσεις περνώντας μέσα από τον άκμονα (incus) και φτάνοντας στον αναβολέα (stapes), ο οποίος από την πλευρά του προκαλεί δονήσεις στην επόμενη μεμβράνη. Μέσω της μόχλευσης της αλυσίδας των οσταρίων, ενισχύονται οι δονήσεις περίπου στο εικοσαπλάσιο. Αυτή η μεμβράνη, που δονείται ακολούθως, γνωστή ως «ωοειδής παράθυρο», είναι συγχρόνως και το διαχωριστικό όριο μεταξύ του μέσου αυτιού και του γεμάτου με λεμφικό υγρό έσω αυτιού. Η πολύπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ των μυών στο μέσο αυτί και του ευσταχιανού σωλήνα προσφέρει προστασία ενάντια στην ακουστική πίεση. Ο σωλήνας, εκτός άλλων, οδηγεί σε μειωμένη αντίληψη των ενδογενών ήχων και θορύβων από τον άνθρωπο. Ο ήχος τώρα προχωρά στο έσω αυτί. Το ακουστικό όργανο χαρακτηρίζεται ως κοχλίας (cochlea), καθώς εμφανίζει σπείρες, που θυμίζουν το σπίτι ενός σαλιγκαριού. Ο κοχλίας επίσης χωρίζεται σε τρία κανάλια. Η βασική μεμβράνη χωρίζει το κάτω κανάλι, την τυμπανική κλίμακα, από το μεσαίο κανάλι, τον κοχλιακό πόρο. Το πάνω κανάλι, την αιθουσαία κλίμακα, το διαχωρίζει η μεμβράνη του Reissner από το μεσαίο κανάλι. Ο ήχος θέτει σε κίνηση το υγρό του κοχλίου. Η ένταση της κίνησης ποικίλει ανάλογα με την συχνότητα. Στη βασική μεμβράνη βρίσκεται το όργανο του Corti. Το τμήμα αυτό του έσω αυτιού μετατρέπει την μηχανική ορμή με την βοήθεια των στερεοτριχίων (εκτάσεις σε μορφή τρίχας) σε βιοηλεκτρικούς παλμούς (νευρικές ώσεις). Τους

παλμούς υποδέχονται οι ίνες του ακουστικού νεύρου (8. εγκεφαλικό νεύρο = nervus vestibulocochlearis) και, στη συνέχεια, προχωρούν στο ακουστικό κέντρο του εγκεφάλου.

(Βλ. de la Motte-Haber, Rötter, 2005, σ. 33 κ. επ.)

5.3. Η επεξεργασία των βιοηλεκτρικών παλμών από τον εγκέφαλο

Με διαφορετικές συχνότητες εκφόρτισης και μέσω διαφορετικών νευρώνων, φτάνουν οι παλμοί στο εγκεφαλικό στέλεχος. Μέσω της ακουστικής οδού, ενός σύνθετου διασυνδεδεμένου συστήματος, στο οποίο πραγματοποιείται η επεξεργασία των παλμών, οι παλμοί αυτοί φτάνουν στον ακουστικό φλοιό. Περίπου 3500 νευρώνες συμμετέχουν στην μετάδοση ερεθισμάτων στο έσω αυτί, ενώ ο αριθμός τους στον ακουστικό φλοιό αυξάνεται σε περίπου 100 εκατομμύρια, γεγονός που αποδεικνύει την πολυπλοκότητα της επεξεργασίας και της δικτύωσης των ακουστικών ερεθισμάτων. Τα ερεθίσματα προχωρούν στη βασική περιοχή του φλοιού. Στη συνέχεια, το κινητικό κέντρο του λόγου (gyrus postcentralis) και το μεταχιακό σύστημα παρεμβαίνουν μέσω της διαρκούς αποτίμησης, της αξιολόγησής των ερεθισμάτων και της μεταξύ τους σύνδεσης. (Βλ. de la Motte-Haber, Rötter, 2005, σ. 41 κ. επ.)

5.4. Μοριακοί βιολογικοί μηχανισμοί

Μία ακόμη πλευρά της παρατήρησης των φυσιολογικών διαδικασιών του εγκεφάλου είναι η ανάλυση των βιοχημικών μεταβολών μέσω εξωτερικών ερεθισμάτων. Αφενός, πρόκειται για ορμονικές μεταβολές σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου (π.χ. στην υπόφυση και τον υποθάλαμο), οι οποίες ενεργοποιούνται με τη μουσική αντίληψη του ατόμου, και μπορούν να επηρεάσουν όλο το σώμα, αφετέρου πρόκειται για την ενεργοποίηση διάφορων νευροπομπών. Η μουσική ψυχολογία έχει διεξάγει σε αυτόν τον τομέα μόλις λιγότερες έρευνες. Οι περισσότερες επικεντρώνονται στις ορμόνες που σχετίζονται με την επίδραση της μουσικής. Πιο συγκεκριμένα, έχουν μετρηθεί η ορμόνη του στρες (ACTH) και η προλακτίνη, οι οποίες παράγονται στην υπόφυση, καθώς και η ενδογενής οπιούχα βήτα-ενδορφίνη. Μπορεί, επίσης, να αποδειχθεί ότι η παραγωγή της ορμόνης ACTH και, επομένως, της κορτιζόλης, της οποίας η έκκριση εξαρτάται από την ACTH, μεταβάλλεται υπό τη συγκινησιακή επίδραση της μουσικής, π.χ. παρατηρήθηκε ότι με τη μουσική techno αυξάνεται σημαντικά η ACTH. Η βήτα-ενδορφίνη μπορεί να παραχθεί σε πολλαπλάσια ποσότητα στον ακροατή, υπό την επίδραση ενός ευχάριστου είδους μουσικής, όπως είναι η μουσική chill-out.

Οι μεταβολές των νευροπομπών, που πραγματοποιούνται με νοητικές διαδικασίες, είναι πολύ δύσκολο να ερευνηθούν στους ανθρώπους. Σε μία έρευνα αποδείχθηκε το γεγονός ότι η μουσική, που αξιολογείται ως συγκινησιακά αρνητική, οδηγεί σε αυξημένη έκκριση σεροτονίνης, την οποία ενεργοποιεί ένας διεγερτικός νευροπομπός στο κεντρικό νευρικό σύστημα.

Η σύγχρονη ψυχιατρική θεωρεί αιτία της κατάθλιψης την ανισορροπία μεταξύ σεροτονίνης και νοραδρεναλίνης. Μήπως, ειδικά σε αυτό το σημείο, να αρχίσουν να εφαρμόζονται αυτές οι επιστημονικές γνώσεις σε ιατρικές μονάδες που περιθάλπουν καταθλιπτικούς ασθενείς; Φυσικά, το να παιχτεί μουσική, που αξιολογείται συγκινησιακά αρνητική, σε καταθλιπτικούς ασθενείς δεν έχει ιδιαίτερο νόημα, καθώς αυτοί βρίσκονται ήδη, ούτως ή άλλως, σε καταθλιπτική κατάσταση. Ωστόσο, δεν μπορεί να αποτελέσει ένα βήμα προς την σωστή κατεύθυνση η διαπίστωση της κατάστασης; Η επιστήμη δεν έχει πραγματοποιήσει, προς το παρόν, καμία περαιτέρω ειδική έρευνα, για να αποδείξει αυτή την υπόθεση. Η προαναφερθείσα μέθοδος εφαρμόζεται ήδη για τη θεραπεία του πόνου και σημειώνει μεγάλη επιτυχία, σύμφωνα με δηλώσεις ασθενών.

(Βλ. de la Motte-Haber, Rötter, 2005, σ. 46)

6. Η μουσική στην έρευνα

6.1. Η επίδραση του Μότσαρτ

Όπως ήδη αναφέρθηκε, η έρευνα για τη μουσική βρίσκεται ακόμα σε αρχικό στάδιο. Το ότι η μουσική διεγείρει τον εγκέφαλό μας, μπορούμε ήδη να το διακρίνουμε. Ωστόσο, η σύγχρονη επιστήμη έχει επισημάνει μόνο μερικές πλευρές, οι οποίες έχουν ερευνηθεί. Στα τέλη της δεκαετίας '90, ο συνθέτης και μουσικοψυχολόγος Don Campbell στις ΗΠΑ κατόρθωσε να γίνει η «επίδραση του Μότσαρτ» (στα γερμανικά «Die Heilkraft der Musik») μπεστσέλερ. Βασιζόμενος στις διαπιστώσεις του Γάλλου ιατρού Alfred A. Tomatis, ο Campbell δήλωσε ότι με το να ακούμε τη μουσική του Μότσαρτ, ενισχύουμε τη νοημοσύνη και τη δημιουργικότητά μας. Η ενίσχυσή τους οφείλεται στην ρυθμική μεταβλητότητα της μουσικής αυτής, τις παιχνιδιάρικες ρέουσες μελωδίες της, την σαφή δομή της μορφής της και την προτίμηση της χρήσης υψηλότερων τόνων στις μελωδίες της, χαρακτηριστικά που διαμορφώνουν την μουσική του Μότσαρτ. Μία έρευνα του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Ιρβίν απέδειξε ότι, 10 λεπτά αφού 36 συμμετέχοντες στη δοκιμή άκουσαν την μουσική του Μότσαρτ (σονέτα σε D ματζόρε για δύο πιάνο, KV448), βελτίωσαν αισθητά την απόδοσή τους σε ένα τρισδιάστατο τεστ IQ, στο οποίο υποβλήθηκαν. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η μουσική του Μότσαρτ διεγείρει τον εγκέφαλο και οδηγεί στο σχηματισμό πολλών νέων συνάψεων μεταξύ των νευρώνων. Μάλιστα, ο Αμερικανός ψυχολόγος και συνθέτης Joshua Leeds θεωρούσε ότι η μελωδία είναι τόσο σημαντική για το νευρικό σύστημα όσο η διατροφή για το σώμα. Η παγκόσμια αυτή καινοτομία οδήγησε την επιστήμη της μουσικής σε απότομη άνθηση «ξυπνώντας» τη δειλά-δειλά από τον ύπνο της ωραίας κοιμωμένης.

Η μουσική του Μότσαρτ θεωρείται άσκηση του εγκεφάλου. Ο Hals-Ulrich Balzer, ερευνητής στο Mozarteum στο Σάλτσμπουργκ, διαπίστωσε το γεγονός ότι η ακρόαση της μελωδίας του Μότσαρτ έχει ως αποτέλεσμα έναν απίστευτα γρήγορο συγχρονισμό της μουσικής αυτής με τις ανατακλαστικές κινήσεις του σώματος.

Μία ορχήστρα αποτελείται από περίπου 65 απόλυτα συντονισμένα μεταξύ τους μουσικά όργανα, ενώ παράγει μουσική εκτεταμένου εύρους συχνοτήτων, ρυθμικής και μελωδίας. Ένα ακριβής χαρακτηρισμός για την ορχήστρα θα ήταν ότι αποτελεί μία σύνθετη δομή. Αν εξετάσει κάποιος τον εγκέφαλό μας, θα διαπιστώσει ότι αποτελεί και αυτός μία σύνθετη, απόλυτα συντονισμένη δομή (φυσικά πολύ συνθετότερη από την ορχήστρα), και μάλιστα ίσως αυτός είναι και ο λόγος, για τον οποίο η μουσική του Μότσαρτ ασκεί τόσο μεγάλη επιρροή στους ανθρώπους. (Βλ. Salvesen und Brandes, 2006, σ. 124 κ. επ.)

Από τότε που ανακαλύφθηκε η «Επίδραση του Μότσαρτ», άνοιξαν νέες πόρτες και η μουσική ψυχολογία άρχισε να ακμάζει.

Από την «Επίδραση του Μότσαρτ» προέκυψε ,παραδείγματος χάριν, η δημιουργία της ιδιόμορφης δισκογραφικής εταιρείας της «Μουσικής-ασανσέρ» (‘‘Kaufhaus-Musik’’), η οποία αναμενόταν να αυξήσει την αγοραστική ισχύ των πελατών, κάτι το οποίο βρίσκεται ακόμα υπό αμφισβήτηση. Η βιομηχανία της διαφήμισης έπαιζε τη συγκεκριμένη μουσική, ενώ η σωστή μουσική δίνει ακόμη περισσότερη ένταση σε εντυπωσιακές σκηνές κινηματογραφικών ταινιών.

Οι παραγωγές σε CD με τον τίτλο «Γεια σου, Ερντλινγκ!» (‘‘Hallo, Erdling!’’), που περιλαμβάνουν ειδικές μελωδίες για εγκύους, καλωσορίζουν τους «νέους κάτοικους της γης» και έχουν θετική επιρροή στην καρδιά και τον αναπνευστικό ρυθμό. Υπάρχει μουσική για «πριν τη γέννηση» και

για «μετά τη γέννηση», μουσική ενάντια στις διαταραχές ύπνου, μουσική για χαλάρωση και μουσική ενάντια στην ερωτική απογοήτευση. Η «παλέτα» συνεχίζεται και είναι πολυποίκιλη. Η μουσική εφαρμόζεται ήδη επιτυχώς σε πολλούς τομείς, αλλά ποια η θέση της μοντέρνας ψυχιατρικής στη εφαρμογή της;

6.2. Μουσική και συναισθήματα

«Η μουσική μεταβάλλει τη διάθεση. Η μουσική βοηθά το άτομο να μετατρέψει μία ανεπιθύμητη ψυχική κατάσταση, στην οποία μπορεί βρίσκεται, στην κατάσταση που το ίδιο επιθυμεί. Αυτό φαίνεται σε απαντήσεις όπως: «Η μουσική με χαλαρώνει, όταν νιώθω πιεσμένος και αγχωμένος» ή «Η μουσική με συνεφέρει, όταν καταπιέζομαι ή είμαι απρόσιτος συναισθηματικά λόγω του στρες» (Schönberger, 2006, σ. 11 κ. επ.).

Έτσι ξεκινάει το βιβλίο του Jörg Schönberger, «Μουσική και συναισθήματα» (“Musik und Emotionen”). Σύμφωνα με τις έρευνές του, δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι η μουσική ασκεί θετική και σημαντική επιρροή στα συναισθήματά μας. Στα περισσότερα βιβλία που έχω διαβάσει εξετάζεται εξονυχιστικά κυρίως το θέμα «μουσική και συναισθήματα».

Γενικά, η μουσική μαζί με τα συναισθήματα, συνδέονται, περισσότερο ή λιγότερο, από το πνεύμα των καιρών. Οι γρήγοροι ρυθμοί της ζωής στην κοινωνία μας επηρέασαν ακόμα και την μουσική βιομηχανία. Νέες τάσεις και μεγάλες επιτυχίες «σκαρφαλώνουν» στην μουσική βιομηχανία σχεδόν κάθε μήνα. Διηγούνται ιστορίες, απελευθερώνουν συναισθήματα. Συχνά οι ακροατές ταυτίζονται με το τραγούδι, νιώθουν πως κάποιος τους καταλαβαίνει. Τραγούδια σχετικά με τη λαχτάρα ή τη δραπέτευση από την καθημερινή ζωή συγκινούν τους ανθρώπους και τους ταξιδεύουν σε έναν καινούργιο, συναρπαστικό κόσμο, καθώς η μουσική ξεδιπλώνεται μέσα στο νου.

Μία εκ των λιγοστών εμπειρικών μελετών σχετικά με τη συναισθηματική αντίδραση στην μουσική παρουσίασε ο Άγγλος μουσικοψυχολόγος Δρ. John A. Sloboda. 83 ακροατές μουσικής από τη Μεγάλη Βρετανία έπρεπε να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο, σχετικό με τις σωματικές τους αντιδράσεις στην μουσική. Στη δοκιμασία συμμετείχαν 34 επαγγελματίες μουσικοί, 33 ερασιτέχνες και 16 μη ειδικοί, των οποίων η ηλικία κυμαινόταν από 16 έως 70 ετών. Ρωτήθηκαν εάν και ποιες σωματικές αντιδράσεις εκδήλωσαν ακούγοντας μουσική κατά τα τελευταία 5 χρόνια. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες στη δοκιμασία έπρεπε να δηλώσουν έως και τρία μουσικά κομμάτια που μπορεί να τους θυμίζουν μία ή περισσότερες σωματικές αντιδράσεις. Τα αποτελέσματα αναγράφονται στον πίνακα που παρατίθεται παρακάτω.

Οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να εκτιμήσουν την συχνότητα ως μία κλίμακα πέντε επιπέδων. Στον πίνακα αναγράφεται αριστερά ο μέσος όρος της ελεγκτικής συχνότητας για το εκάστοτε γεγονός και δεξιά η συχνότητα (σε ποσοστά), σε περιστατικά που έχουν βιώσει οι συμμετέχοντες της δοκιμασίας τα τελευταία 5 έτη. Η συνηθέστερη συναισθηματική και σωματική αντίδραση στην μουσική είναι, επομένως, η (θετική) «ξαφνική ανατριχίλα».

Σωματική αντίδραση	Μέσος όρος	Ποσοστό των συμμετεχόντων στη δοκιμή με τέτοιες εμπειρίες
Ανατριχίλα: στην πλάτη	3,08	90

Γέλιο	2,80	88
Κόμπος στο λαιμό	2,68	80
Δάκρυσμα	2,65	85
Ανατριχίλα	2,40	62
Επίδραση στους παλμούς	2,31	67
Χασμουρητό	2,15	58
Ενοχλήσεις στο στομάχι	2,11	58
Σεξουαλική διέγερση	1,56	38
Τρέμουλο	1,51	31
Ερυθρίαση	1,46	28
Εφίδρωση	1,44	28

(Spitzer et al., 2005)

6.3. Η μουσική ενθαρρύνει την ευεξία

Στα τέλη της δεκαετίας του '90, διεξάχθηκε μία απεικονιστική έρευνα με τη χρήση της τομογραφίας εκπομπής ποζιτρονίων (PET), για την συναισθηματική επίπτωση της ακρόασης μουσικής, από τους Anne J. Blood και Robert J. Zattore.

Οι ως άνω αναφερθέντες έδωσαν ιδιαίτερη έμφαση στο συναίσθημα της ανατριχίλας στην πλάτη, το οποίο αποτέλεσε το θέμα της έρευνάς τους. Σύμφωνα με την ανάλυση των δεδομένων της PET, μαζί με την αυξημένη ανατριχίλα αυξάνεται και η δραστηριότητα σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος, ενώ σε άλλες μειώνεται. Η δραστηριότητα αυξάνεται, μεταξύ άλλων, στο σύστημα ανταμοιβής και κατανομής της σημασίας, το οποίο παράγει ντοπαμίνη, δηλαδή στην κοιλιακή καλυπττήρια περιοχή, στον επικλινή πυρήνα (μία πυρηνική δομή στον οπίσθιο βασικό προεγκέφαλο) και στον εμπρόσθιο φλοιό του οφθαλμού. Αυτό το σύστημα είναι γνωστό πως ευθύνεται για τη θετική αξιολόγηση και ενεργοποιείται με τη πρόσληψη ναρκωτικών ουσιών, όπως η κοκαΐνη.

Από την άλλη, παρατηρήθηκε μείωση της δραστηριότητας κατά την ακοή ευχάριστης μουσικής στην περιοχή των αμυγδαλών, ένα σύστημα ιδιαίτερης σημασίας, αφού εκεί κάνει την εμφάνισή του το άγχος σε αγχωτικές καταστάσεις. Η μουσική έχει, κατά βάση, τα ίδια αποτελέσματα, όπως άλλα πολύ σημαντικά βιολογικά ερεθίσματα (π.χ. η διατροφή ή τα κοινωνικά μηνύματα). Η μουσική ενεργοποιεί, ακόμη, το σύστημα ανταμοιβής του σώματος, ενεργοποιώντας η οποία συνοδεύεται από την έκκριση ντοπαμίνης από τους νευρώνες της περιοχής A10 στον επικλινή πυρήνα, όπως επίσης από την απελευθέρωση ενδογενών οπιοειδών από τους νευρώνες του επικλινούς πυρήνα σε μεγάλο τμήμα του μετωπιαίου λοβού. Αντιστρόφως, μέσω μιας ευχάριστης στο άκουσμα μουσικής μειώνεται η ενεργοποίηση κεντρικών νευρικών δομών που προκαλούν διαρκώς δυσάρεστα συναισθήματα, όπως είναι το άγχος και η αντιπάθεια. Με το πείραμα αυτού, οι δύο επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η μουσική επιδρά θετικά στη συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου με δύο τρόπους.

«Με αυτό το πείραμα αποδείξαμε ότι η μουσική ενεργοποιεί τα νευρωνικά συστήματα της ανταμοιβής και των συναισθημάτων, τα συστήματα αυτά που ανταποκρίνονται στις ανταμοιβές και τα συναισθήματα και που απαντούν σε συγκεκριμένα βιολογικά ερεθίσματα, όπως είναι π.χ. η διατροφή ή η ερωτική συνεύρεση, ή που ενεργοποιούνται τεχνητά μέσω της χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Αυτό είναι αξιοπρόσεκτο γεγονός, καθώς η μουσική, υπό τη στενή έννοια του όρου, δεν είναι απαραίτητη ούτε για την επιβίωση του ανθρώπου ούτε για την αναπαραγωγή του ούτε έχει κάποια σημασία αν την αναλύσουμε ως προς την φαρμακολογική της έννοια.

Το γεγονός ότι η μουσική έχει την ιδιότητα να προκαλεί τόσο έντονα συναισθήματα χαράς και να διεγείρει τα συστήματα ανταμοιβής του σώματος, υποδεικνύει ότι η μουσική, αν και δεν είναι απόλυτα αναγκαία για την επιβίωση του ανθρώπινου είδους, μπορεί ξεκάθαρα να συνεισφέρει στην πνευματική και σωματική μας ευεξία» (Blood & Zatorre, 2001, 11823).

6.4. Εφαρμογή ηχητικού κρεβατιού σε καταθλιπτικούς ασθενείς

Σε αυτές τις δύο μελέτες βασίστηκαν οι επιστήμονες της πανεπιστημιακής κλινικής της πόλης Ουλμ για την έρευνα τους «Τα πρώτα αποτελέσματα από την χρήση του ηχητικού κρεβατιού σε καταθλιπτικούς ασθενείς» (“Erste Ergebnisse zum Einsatz einer Klageliege bei depressiven Patienten”). Την μελέτη αυτή τη θεωρώ ενδιαφέρουσα και σημαντική για τη διπλωματική μου εργασία.

Η πιλοτική μελέτη ξεκίνησε το 2004 στο τμήμα της ψυχιατρικής της πανεπιστημιακής κλινικής στην Ουλμ με την εφαρμογή του ηχητικού κρεβατιού, το οποίο διέθεσε η ελβετική εταιρεία Sonodynamic. Το συγκεκριμένο κρεβάτι χρησιμοποιήθηκε για την μελέτη της «θεραπευτικής» μουσικής.

Η τοποθέτηση ηχείων στο ηχητικό κρεβάτι υποσχόταν στους συμμετέχοντες της έρευνας πως θα περιτριγυρίζονταν πλήρως από μουσική, και πως όχι μόνο θα την άκουγαν, αλλά επίσης θα την αισθάνονταν σωματικά. Σ' αυτήν την μουσική εμπειρία, συνέβαλαν και οι ήχοι χαμηλών συχνοτήτων της μπάσας περιοχής επηρεάζοντάς τη με θετικό τρόπο.

Σε ένα τυχαίοποιημένο προ- και μετα-ερευνητικό σχέδιο μελετήθηκε η επίδραση της ακρόασης της μουσικής στην υποκειμενική ψυχική κατάσταση, στην κατάσταση άγχους και σε νευροφυτικές παραμέτρους. Η έρευνα διεξήχθη με τη συμμετοχή 15 ασθενών με μέσο όρο ηλικίας 41,5 ετών, οι οποίοι υπέφεραν από Μείζονα Κατάθλιψη (DSM-IV: 259.XX), και υπεβλήθησαν σε θεραπευτική αγωγή ανοικτής νοσηλείας. Πριν την έρευνα, οι συμμετέχοντες της ενημερώθηκαν περί της διαδικασίας και του σκοπού της.

Ερευνητικό σχέδιο:

Οι 15 ασθενείς μοιράστηκαν τυχαία σε καθεμία από τις συνολικά οκτώ πειραματικές συνεδρίες. Σύμφωνα με τις προϋποθέσεις της έρευνας, πριν και μετά την ακρόαση της μουσικής, με και χωρίς την προσθήκη δόνησης χαμηλών συχνοτήτων, πραγματοποιούνταν κάθε φορά μία μέτρηση. Το τμήμα της έρευνας, που στόχευε στην πρόκληση διέγερσης με τη χρήση μουσικής, διήρκεσε 20 λεπτά. Η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση διήρκεσε εξίσου το ίδιο, και με και χωρίς την προσθήκη δόνησης κατά την ακρόαση μουσικής. Όσον αφορά το μουσικό κομμάτι, χρησιμοποιήθηκε σε κάθε παρέμβαση ένα, θα λέγαμε, ήρεμο κομμάτι, μετά από επιλογή των ασθενών. Για καθένα από τα οκτώ ραντεβού για τις εξετάσεις, ορίστηκαν κλίμακες υποκειμενικής ψυχικής κατάστασης που αντικατόπτριζαν την ψυχική κατάσταση των ασθενών, πριν και μετά την μουσικοθεραπευτική παρέμβαση. Επιπλέον, ορίστηκαν οι νευροφυτικές παράμετροι, όπως η καρδιακή συχνότητα και η συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση. Μαζί με τη δόνηση, κατά την ακρόαση της μουσικής, προϋποτίθεται και μια δονητική διέγερση χαμηλών συχνοτήτων που εκτείνεται έως 20 Hz και εφαρμόζεται στον ξαπλωμένο ασθενή με την εφαρμογή ενός μπάσου ηχείου. Η διάρκεια της δόνησης είναι αντίστοιχη με τη διάρκεια της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης.

Ερευνητικά εργαλεία:

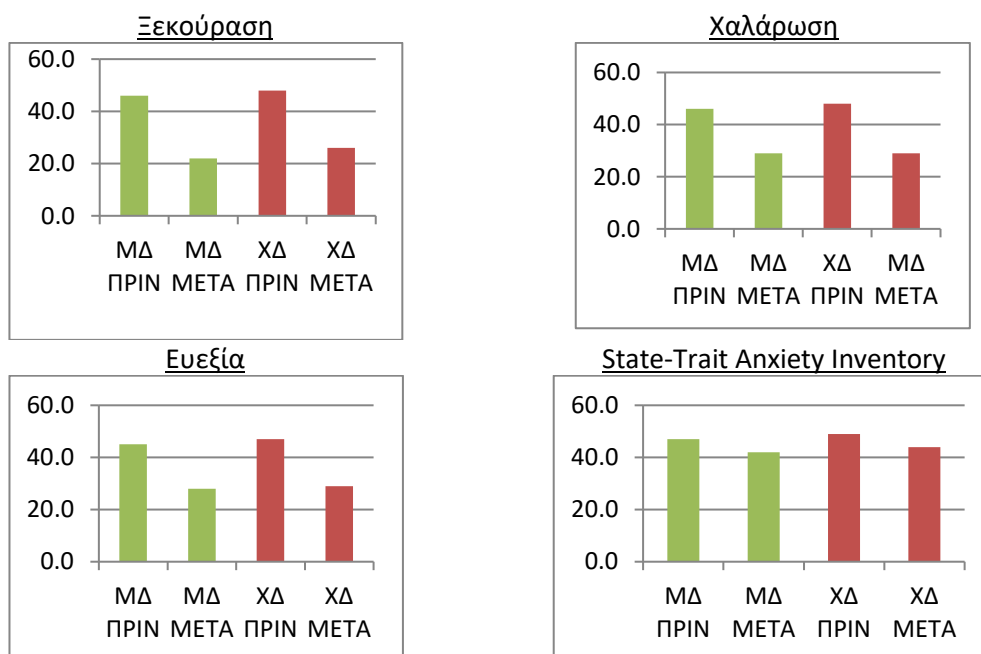
Κλίμακες υποκειμενικής ψυχικής κατάστασης:

Για την μέτρηση της συναισθηματικής κατάστασης, πριν και μετά την κάθε παρέμβαση, έχουν συσταθεί ειδικές οπτικές αναλογικές υποκειμενικές κλίμακες εκτίμησης του άγχους. Στους τομείς που αφορούσαν το «συναίσθημα της ξεκούρασης», «συναίσθημα της χαλάρωσης» και «συναίσθημα της γενικής ευεξίας», οι συμμετέχοντες στη δοκιμή σημείωσαν σε μία κλίμακα 100 χιλιοστόμετρων την εκάστοτε υποκειμενική τους εντύπωση τοποθετώντας σημεία. Οι σκάλες δίνονταν στους συμμετέχοντες πριν και μετά τις μεμονωμένες εξετάσεις με εναλλασσόμενη κάθε φορά σειρά. Τα στοιχεία των συμμετεχόντων καταχωρήθηκαν ψηφιακά. Οι υψηλές τιμές αντιπροσώπευαν τον «αρνητικό» προσανατολισμό των εκάστοτε καταχωρηθέντων υποκειμενικών εντυπώσεων των συμμετεχόντων – η κατεύθυνση ήταν ίδια σε όλες τις κλίμακες (Spitzer in *Nervenheilkunde* 3/2005, σ. 200).

Ψυχοπαθολογικές κλίμακες:

Για την εκτίμηση της ψυχοπαθολογικής κατάστασης χρησιμοποιήθηκαν οι κλίμακες του ερωτηματολογίου του Spielberger για τη μέτρηση του άγχους (State-Trait-Anxiety-Inventory), σε γερμανική μετάφραση. Η κλίμακα Stata-Skala ανεβάζει την προσωρινή ψυχική κατάσταση των συμμετεχόντων, ενώ η κλίμακα Trait-Skala τη γενική ψυχική κατάσταση που εξαρτάται από τις περιστάσεις. Για αυτήν την έρευνα χρησιμοποιήθηκε μόνο η Stata-Skala εξαιτίας των γρήγορων σχετικά μεταβολών των ψυχικών καταστάσεων. Η ένταση στις προσωρινές ψυχικές καταστάσεις μετρήθηκε σε μία κλίμακα τεσσάρων επιπέδων. Όσο πιο υψηλό ήταν το συνολικό αποτέλεσμα από τις κλίμακες, τόσο πιο υψηλό ήταν και το άγχος των εκάστοτε ασθενών.

Αποτέλεσμα:



ΜΔ= Με Δόνηση, ΧΔ= Χωρίς Δόνηση

ΠΡΙΝ= Πριν τη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση, ΜΕΤΑ= Μετά τη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση

Όπως μπορεί να διαπιστωθεί εύκολα από τα γραφήματα, σημειώθηκε διαφορά ανάμεσα στην μέτρηση που έγινε πριν και μετά τη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση. Διαφαίνεται στα γραφήματα ότι οι παρεμβάσεις με τον παράγοντα «δόνηση» (ΜΔ= Με Δόνηση) δε σημείωσαν καμία διαφορά σε σύγκριση με τον παράγοντα «χωρίς δόνηση» (ΧΔ= Χωρίς Δόνηση). Ενώ πίστευα ότι η ένταση της ακρόασης της μουσικής, με τη χρήση δόνησης, θα ήταν πολύ μεγαλύτερη και ότι θα επηρέαζε το αποτέλεσμα, προς έκπληξή μου, κάτι τέτοιο δε συνέβη. Εντούτοις, διαπιστώθηκαν μεγάλες μεταβολές στην αυτοαξιολόγηση μετά τις μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις όσον αφορά τους τομείς του «συναισθήματος της ξεκούρασης», του «συναισθήματος της χαλάρωσης» και του «συναισθήματος της γενικής ευεξίας». Οι ασθενείς, δηλαδή, ένιωσαν εμφανώς μία υποκειμενική βελτίωση των συναισθημάτων τους μετά από τη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση. Κατά τη γνώμη μου, αυτό το αποτέλεσμα είναι ένα σημαντικό βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση. Σε αυτό το πλαίσιο, η έρευνα παρουσίασε γενικώς θετικά αποτελέσματα.

Συζήτηση:

Έχω την εντύπωση ότι στη συγκεκριμένη έρευνα λείπει η απάντηση στα ερωτήματα, αν και πόσο καιρό αυτό το υποκειμενικά θετικό «συναίσθημα» διαρκεί, και αν με τον τρόπο επηρεάζει θετικά την πορεία της ασθένειας. Επίσης, δε διεξήχθη καμία ελεγκτική εξέταση. Στο πλαίσιο αυτό και λόγω των «δυσμενών συνθηκών» (ανασκευή της κλινικής), δεν διεξήχθη καμία ελεγκτική εξέταση σε αυτές τις ομάδες ασθενών. Επιπλέον, θεωρώ τον αριθμό των συμμετεχόντων (15 ασθενείς) πολύ μικρό και, επομένως, όχι ιδιαίτερης σημασίας. Επομένως, η διαπίστωση της δοκιμής δεν είναι αρκετή ως απόδειξη, ούτως ώστε να εφαρμοστεί η μουσική ως αποτελεσματικό θεραπευτικό μέσο σε μόνιμη καθημερινή βάση.

6.5. Η αποτελεσματικότητα της δεκτικής μουσικοθεραπείας στην θεραπεία της κατάθλιψης

Με στόχο να αποδειχθεί η αποτελεσματικότητα της δεκτικής μουσικοθεραπείας σε καταθλιπτικούς ασθενείς, το ιατρικό ιδιωτικό Πανεπιστήμιο Paracelus στο Σάλτσμπουργκ διεξήγαγε μία τυχαιοποιημένη και ελεγχόμενη με εικονικά φάρμακα πιλοτική μελέτη. Η κυρία Vera Brandes, διευθύντρια του ιδιωτικού πανεπιστημίου, γράφει στην εισαγωγή της:

«Πρόσφατες θεραπευτικές προσεγγίσεις για την κατάθλιψη αποτελούν, σε διάφορες μορφές της, η ψυχοκοινωνική θεραπεία και η χρήση αντικαταθλιπτικών φαρμάκων. Οι μετα-αναλύσεις παρουσίασαν παρόμοια ποσοστά επιτυχίας και στις δύο θεραπευτικές προσεγγίσεις. Ενώ πολύ συχνά παρατηρήθηκε μείωση των συμπτωμάτων, δεν σημειώθηκε πλήρης ύφεση. Κατά το ένα τρίτο των ασθενών, η οποίοι ακολούθησαν μονοθεραπεία, επιτεύχθηκε μείωση των συμπτωμάτων σε ποσοστό μικρότερο του 50%» (Brandes, 2010, 17).

Συχνά, κατά τη διάρκεια μίας ψυχοφαρμακευτικής θεραπείας, εναλλάσσονται διάφορες κατηγορίες ψυχοφαρμάκων και εφαρμόζονται διάφοροι συνδυασμοί φαρμάκων. Οι παρενέργειες, όπως για παράδειγμα η αύξηση του βάρους, η σεξουαλική δυσλειτουργία, η ναυτία και η κόπωση, μπορούν να οδηγήσουν σε ελλιπή εμπιστοσύνη των ασθενών στην θεραπεία. Αυτό δυσκολεύει μία αποτελεσματική θεραπεία και την προστασία από καταθλιπτικά επεισόδια και μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα οι ασθενείς να σταματούν τη θεραπεία τους.

«Γι' αυτό, είναι πλήρως απαραίτητο να βρεθούν νέες μέθοδοι θεραπείας, οι οποίες θα βελτιώσουν την επιτυχία της σημαντικά, είτε από μόνες τους ή σε συνδυασμό με τις συνηθισμένες θεραπευτικές προσεγγίσεις» (Brandes, 2010, σ. 18).

Λόγω του γεγονότος ότι η μουσική δεν έχει βασικά καμία ενοχλητική παρενέργεια, είναι πιθανό, η ακρόαση δεκτικής μουσικής να υιοθετηθεί ευρέως ως θεραπεία από τους ασθενείς, με σκοπό την αντιμετώπιση της κατάθλιψης. Αυτό το, κατ' εμέ, πολύ σκόπιμο επιχείρημα με παρακίνησε να μελετήσω λεπτομερέστερα την πιλοτική έρευνα. Με την επαφή μου με την κυρία Brandes, απέκτησα πολλά πρόσφατα στοιχεία. Αυτή εδώ είναι μάλλον η μεγαλύτερη και πληρέστερη έρευνα που ξέρω σε αυτόν τον τομέα και τα αποτελέσματα μιλάνε από μόνα τους.

Ένα απόσπασμα:

Αρχικά, αναζητήθηκαν συμμετέχοντες για την έρευνα με διάφορα μέσα. Επιπλέον, διατέθηκε ενημερωτικό πληροφοριακό υλικό στους ιατρούς και τους θεραπευτές που θα θέραπευαν τους ασθενείς που έπασχαν από κατάθλιψη. Οι εθελοντές συμμετέχοντες στην έρευνα έπρεπε αρχικά να συμπληρώσουν το τεστ του Goldberg για την κατάθλιψη σε μία από τις ιστοσελίδες που δημιουργήθηκαν για αυτήν την έρευνα (www.musik.medizin.at). Προϋπόθεση για τη συμμετοχή στην έρευνα ήταν η ηλικία των 18 να είναι το κατώτερο όριο ηλικίας και το αποτέλεσμα από το τεστ κατάθλιψης του Goldberg να κυμαίνεται ανάμεσα σε 15 και 65 μονάδες. Κριτήρια αποκλεισμού από την έρευνα ήταν, αν, εντός των τελευταίων έξι μηνών από την αρχή της έρευνας, α) πραγματοποιήθηκε κάποια αλλαγή στη θεραπεία, β) άλλαξε η συχνότητα της θεραπείας, γ) ο τύπος ή δ) η δοσολογία των αντικαταθλιπτικών. Επίσης, οι ασθενείς με περαιτέρω διαγνώσεις, οι οποίοι είχαν υποβληθεί σε ψυχιατρική θεραπεία εξαιτίας π.χ. κάποιας ψύχωσης ή κατάχρησης αλκοόλ ή ουσιών, αποκλείστηκαν από την έρευνα. Στο τέλος της αναζήτησης συμμετεχόντων, τα 204 άτομα, τα οποία πληρούσαν τα κριτήρια συμμετοχής στην έρευνα, έκλεισαν ένα ραντεβού για μία διεξοδική εξέταση.

Σχεδιασμός της μελέτης:

Ο σχεδιασμός της μελέτης περιλαμβάνει τέσσερις ομάδες: οι ομάδες που υποβάλλονταν στη μουσικοθεραπεία 1 (ΜΘ1), στη μουσικοθεραπεία 2 (ΜΘ2), όπως επίσης οι ελεγκτικές ομάδες που έλαβαν εικονικά φάρμακα και αυτές που κατατάσσονταν στις λίστες αναμονής. Η τυχαιοποιημένη κατάταξη των συμμετεχόντων σε μία από τις τέσσερις ομάδες βασίστηκε στην προτίμησή τους για το ραντεβού της πρώτης εξέτασης. Οι συμμετέχοντες συμμετείχαν επίσης σε τέσσερις διαδοχικές, κάθε φορά, περιόδους μελέτης πέντε εβδομάδων (Δοκιμαστικές Περιόδοι: Δ1, Δ2, Δ3 ΚΑΙ Δ4). Όσοι από αυτούς ακολούθησαν κάποιο ακουστικό πρόγραμμα (δλδ. ΜΘ1, ΜΘ2 ή με πρόσληψη εικονικών φαρμάκων), δεν γνώριζαν πληροφορίες σχετικά με το είδος τους προγράμματος. Οι συμμετέχοντες που κατατάσσονταν στις ελεγκτικές ομάδες της λίστας αναμονής, δεν έλαβαν στην Δ1 κανένα ακουστικό δείγμα.

Οι ΜΘ1 και ΜΘ2 ήταν εξατομικευμένες ακουστικές θεραπείες με επίκεντρο τη μουσική, οι οποίες αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο βασικών μελετών ως προγράμματα δεκτικής μουσικοθεραπείας με στόχο την αντιμετώπιση της κατάθλιψης. Η επίδραση και των δύο προγραμμάτων ερευνήθηκε και αναπτύχθηκε περαιτέρω κατ' αρχήν σε περιπτωσιολογικές μελέτες. Αναφορικά με τη ΜΘ1, συντέθηκε, ηχογραφήθηκε και ταξινομήθηκε εκ νέου πολυφωνική σύγχρονη μουσική με στόχο τη βελτίωση της συναισθηματικής αυτορρύθμισης. Γι' αυτό το σκοπό, καταρτίστηκαν συγκεκριμένα προγράμματα για διάφορα συμπλέγματα συμπτωμάτων.

Για τη βελτίωση της πνευματικής αυτορρύθμισης, όσον αφορά τη ΜΘ2, ηχογραφήθηκε εκ νέου πολυφωνική κλασική μουσική και, μάλιστα, διασκευάστηκε και ταξινομήθηκε με συγκεκριμένο τρόπο.

Στους συμμετέχοντες των ομάδων της μουσικοθεραπείας δόθηκε η υπόδειξη να ακούν το πρόγραμμά τους (περίπου 30 λεπτά διάρκειας ανά πρόγραμμα) δύο φορές την ημέρα, μία το πρωί και μία το απόγευμα. Οι συμμετέχοντες της ομάδας των εικονικών φαρμάκων άκουγαν δύο διαφορετικά είδη ήχων της φύσης: κατά τις πρωινές ώρες το πρώτα πρωινά τιτιβίσματα των

πουλιών και κατά τα απογεύματα τον ήχο των τρεχούμενων νερών. Η ιδέα του προγράμματος των εικονικών φαρμάκων δε στοχεύει σε μία συγκεκριμένη θεραπευτική επίδραση, αλλά μόνο σε μία αόριστη, ευχάριστη και καταπραϊντική επίδραση. Για να αποκλειστούν ή να λυθούν ενδεχόμενες δυσκολίες με το ακουστικό πρόγραμμα, όλοι οι συμμετέχοντες που το ακολούθησαν, μία εβδομάδα μετά την πρώτη τους συζήτηση, επικοινωνήσαν τηλεφωνικά.

Πρωτότυπο κείμενο

Musik gegen Depression

Fachbereichsarbeit von Dreier Bernhard an der Psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflegeschule Rankweil

4.6. Musik und ihr Tempo

Anlässlich des Kongresses „Mozart & Science“ wurde eine Special Edition CD-Reihe veröffentlicht, die hervorragend entweder beruhigend oder anregend wirken soll. Entscheidend für das Aktivitätsniveau des Gehirns sind Tempo, Dynamik und Frequenzspektrum. Die Special Edition beinhaltet klassische Musik, welche teils mit Naturklängen zu neuen Kompositionen arrangiert wurde. Acht verschiedene CD's mit unterschiedlichen Titeln und Tempi sollen in verschiedenen Situationen eine positive Wirkung hervorrufen. Unterteilt werden sie in bpm (beats per minute), welche die Takt-Schläge pro Minute bezeichnet.

- SLOWDOWN *Tempo: 30-60 bpm*
bewirkt intensive Entspannung
- MEMORY *Tempo: 50-60 bpm*

hilft zu konzentrieren und stärkt das Gedächtnis
- INTUITION *Tempo: 60-90 bpm* weckt
die Inspiration und Intuition
- ATTENTION *Tempo: 70-130 bpm*

regt Konzentration und Aufmerksamkeit an
- BRAINWORK *Tempo: 50-60 bpm*
steigert Denk- und Lernfähigkeit
- IMPULSE *Tempo: 120-140 bpm* gibt
Motivation und frischen Antrieb
- CREATIVITY *Tempo: 50-60 bpm*

regt kreatives Denken an und inspiriert zu neuen Ideen
- RECREATION *Tempo: 40-60 bpm* wirkt
beruhigend und revitalisierend
(<http://www.mozart-science-cds.at>; Download 7.1.2011 18:49)

Natürlich trägt das Gesamtbild eines Liedes auch maßgeblich zum emotionalen Erleben bei. Dennoch spielt das Tempo (bpm) eine wichtige Rolle. Denken wir an die berühmte „Chill-out-music“ - sie ist zum Relaxen und Entspannen gut geeignet; oder die „Autofahrer CD“ - auf der schnelle, bekannte Lieder die Wachheit und Aufmerksamkeit steigern, was sie auch können, lässt sich der Zuhörer darauf ein.

4.7. Musik im Alltag

Kennt nicht jeder diese Momente, die die Wissenschaft als „Thrills“ oder „Chills“ bezeichnet? Gemeint ist die Reaktion unseres Körpers beim Hören eines bestimmten Liedes. Mancher bekommt eine Gänsehaut, einen schnelleren Puls oder ein vertrautes Gefühl, das den Hörer in eine andere Zeit oder eine andere Situation zu versetzen vermag. Das unten angeführte Beispiel dient zu demonstrieren, dass Musik eine besonders starke Kraft hat (ähnlich wie olfaktorische Reize), Erinnerungen an frühere Situationen, in denen diese Musik gehört wurde, auszulösen.

*„Ein altes Mutterl sitzt in ihrem Zimmer vor dem Radio und hört sich das Sonntags-Wunschkonzert an. Plötzlich beim Lied „Muss i denn, muss i denn zum Städtele hinaus...“ fängt sie laut zu schluchzen an. Schon viele Jahre lang hat sie nicht mehr so herzerreißend geweint wie bei dieser Erinnerung an ihren Sohn, den sie das letzte Mal sah, als er unter den Klängen dieses Liedes in den Krieg zog... Kein Bild, kein anderes Informationsmedium wäre imstande gewesen, diesen Gefühlsausbruch in so mächtiger Weise auszulösen wie die Musik“
(Harrer, 1982, 9).*

In der Musikpsychologie ist dieses Phänomen auch unter dem Namen „Darling, they ’re playing our tune“ bekannt. Ein Musikstück, das wir in einem wichtigen Moment unseres Lebens gehört haben – z.B. mit einem geliebten Menschen zu Beginn einer Beziehung – kann ein Leben lang Emotionen, die damit verbunden sind, auslösen, wenn es wieder gehört wird. Die Art und Weise der Reaktionen sind natürlich individuell und von Mensch zu Mensch unterschiedlich, und können zum Teil absolut konträr sein. Emotionale Reaktionen auf Musik sind also sehr unterschiedlich und komplex.

Nun, so offensichtlich die Auswirkung von Musik auf das emotionale Befinden für den Großteil der Menschen ist, so gibt es verhältnismäßig nur geringe wissenschaftliche Untersuchungen dazu. Möglicherweise sind die Zusammenhänge dermaßen offensichtlich, dass es kaum jemand für notwendig hält, diese Auswirkungen mit empirischen Fakten und Daten zu belegen.

5. Der Physiologische Weg der Musik

In diesem Kapitel möchte ich den Weg, welcher die Musik vom Sender bis zu unserem Gehirn zurücklegt, kurz beschreiben.

Ich denke, es ist wichtig zu wissen, wie sich die Musik generell auf unseren Organismus auswirkt, um daraufhin Ansatzpunkte zu finden, die in der Pflege depressiv erkrankter Menschen anzuwenden sein könnten. Außerdem ist dies die Vorgehensweise, die in der modernen Medizin generell praktiziert wird. Ich werde nur einen kurzen und sehr vereinfachten Ausflug in die Physiologie unseres Körpers antreten, da der Umfang, der ja mehrere spezifische Fachgebiete umfasst, sonst den Rahmen dieser FBA komplett sprengen würde.

5.1. Von der Musik zum Schall

Von der Schallquelle (zum Beispiel einer Stimme, einer CD, einem Orchester oder einem Lautsprecher) breitet sich der Schall wellenförmig aus. Die Luft dient ihm dabei als „Transportmittel“. Man unterscheidet dabei zwischen dem für die Lautstärke maßgeblichen „Schallpegel“, gemessen in Dezibel, und der die Tonhöhe bezeichnenden „Frequenz“, sie wird gemessen in der Maßeinheit Hertz.

5.2. Das Ohr, Anatomie und Physiologie

Anatomisch gliedert sich das Ohr in drei Abschnitte: Außenohr, Mittelohr und Innenohr. Das Außenohr ist unser Schalltrichter. Durch seine asymmetrische Form ermöglicht es uns den Schall zu orten, damit bestimmt werden kann, ob ein Geräusch von vorne oder von hinten kommt. Dies geschieht durch die unterschiedlichen Ohrmuschelwölbungen, welche dem jeweiligen Schall eine andere Klangfarbe geben. Der äußere Gehörgang bietet einen gewissen Schutz für das Trommelfell, einer 0,55cm² großen Membran. Dieses gilt als Trennpunkt vom Außenohr zum Mittelohr. Am Trommelfell ist der Hammer (Malleus), einer der drei Gehörknöchelchen, angebracht. Der Schall erreicht das Trommelfell, bringt dieses und den Hammer zum Schwingen.

Der Hammer leitet die Schwingungen weiter über den Amboß (Incus) zum Steigbügel (Stapes), der seinerseits die Schwingungen auf die nächste Membran überträgt. Durch die Hebelwirkung der Gehörknöchelchen-Kette werden die Schwingungen um das rund 20-fache verstärkt. Dieses nächst geschaltete Membran, das „Ovale Fenster“, ist zugleich die Trennung vom Mittelohr zum mit Lymphflüssigkeit gefüllten Innenohr. Ein komplexes Zusammenspiel von Muskeln im Mittelohr und der Eustachischen Röhre bietet einen Schutz gegen großen Schalldruck. Dies hat außerdem den Effekt, dass die Wahrnehmung körpereigener Laute und Geräusche verringert wird. Der Schall wird nun in das Innenohr weitergeleitet. Das Hörorgan wird als Schnecke (Cochlea) bezeichnet, da es Windungen aufweist, welche an ein Schneckenhaus erinnern. Sie ist wiederum in drei Kanäle unterteilt. Die untere Scala tympani wird durch die Basilarmembran von dem mittleren Kanal, der Scala media, getrennt. Der obere Kanal, die Scala vestibuli, wird wiederum durch die Reissner-Membran vom mittleren Kanal getrennt. Der Schall bringt nun die Flüssigkeit in der Schnecke in Bewegung. Die Intensität der Bewegung ist je nach Frequenz unterschiedlich. Auf der Basilarmembran befindet sich das Corti-Organ. Dieser Teil des Innenohrs wandelt die mechanischen Impulse mit Hilfe der Stereocilien (Haarförmige Fortsätze) in bioelektrische Impulse (Nervenimpulse) um. Diese wiederum werden von den Fasern des Hörnervs (8. Hirnnerv = Nervus vestibulocochlearis) aufgenommen und zum Hörzentrum im Gehirn geleitet.

(Vgl. de la Motte-Haber, Rötter, 2005, 33f)

5.3. Verarbeitung der bioelektrischen Impulse im Gehirn

Mit unterschiedlichen Entladungsfrequenzen und unterschiedlichen Neuronen gelangen diese Impulse zum Hirnstamm. Über die Hörbahn, ein komplexes Verschaltungssystem, in dem die Impulse vorverarbeitet werden, gelangen sie zum akustischen Kortex. Sind im Innenohr ca. 3.500 Neuronen an der Reizweiterleitung beteiligt, so steigt die Zahl im akustischen Kortex auf ca. 100 Mio. Dies belegt die Komplexität der Verarbeitung und Vernetzung akustischer Reize. Die Reize werden weitergeleitet zum primären akustischen Rindenfeld. Daraufhin schalten sich das motorische Sprachzentrum, der Gyros postcentralis, und das Limbische System unter ständigem Abwägen, Bewerten und Assoziieren ein. *(Vgl. de la Motte-Haber, Rötter, 2005, 41f)*

5.4. Molekularbiologische Mechanismen

Ein weiterer Aspekt der Beobachtung von den gehirnphysiologischen Prozessen ist die Analyse biochemischer Veränderungen durch äußere Reize. Zum Einen handelt es sich um Hormonveränderungen in gewissen Hirnregionen (z.B. in der Hypophyse und im Hypothalamus), welche durch Musikwahrnehmung ausgelöst werden und Auswirkung auf den gesamten Körper haben können, zum anderen um Aktivierung verschiedener Neurotransmitter. Die Musikpsychologie hat in diesem Bereich erst sehr wenige Untersuchungen durchgeführt. Die meisten konzentrieren sich dabei auf die hormonellen Korrelate der Musikwirkung. Insbesondere sind die Stresshormone ACTH und Prolaktin (werden in der Hypophyse gebildet), sowie das körpereigene Opiat Beta-Endorphin gemessen worden.

Für ACTH und das damit abhängige Kortisol können Veränderungen in Abhängigkeit von der affektiven Bedeutung der Musik nachgewiesen werden, z.B. unter Techno-Musik war ein signifikanter Anstieg von ACTH zu beobachten. Beta-Endorphin kann während angenehmer Musik, z.B. chillout-Music, vermehrt ausgeschüttet werden.

Veränderungen von Neurotransmittern durch kognitive Vorgänge sind beim Menschen nur sehr schwer zu untersuchen. In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass affektiv negativ bewertete Musik zu einer erhöhten Ausschüttung von Serotonin führt, das einen anregenden Neurotransmitter im zentralen Nervensystem darstellt.

Die Moderne Psychiatrie nimmt als Ursache der Depression ein Ungleichgewicht von Serotonin und Noradrenalin an.

Ist womöglich gerade hier ein Ansatzpunkt, um diese wissenschaftlichen Erkenntnisse im Stationären Setting mit depressiv erkrankten Menschen anzuwenden?

Natürlich macht es wenig Sinn, einem depressiv erkrankten Menschen affektiv negativ bewertete Musik vorzuspielen, zumal sie ohnehin schon gedrückter Stimmung sind. Dennoch, kann diese Erkenntnis nicht doch ein Schritt in die richtige Richtung sein? Die Wissenschaft hat jedoch zum jetzigen Zeitpunkt keine weiteren spezifischen Untersuchungen vorgenommen, um diese Möglichkeit zu untermauern.

Anwendungen finden sich jedoch bereits in der Schmerztherapie, und diese laut Patientenberichten mit gutem Erfolg.

(Vgl. de la Motte-Haber, Rötter, 2005, 46)

6. Musik in der Forschung

6.1 Der Mozart Effekt

Wie bereits erwähnt, steckt die Musikforschung noch in den Kinderschuhen. Das die Musik unser Gehirn stimuliert, haben wir ja bereits gelesen. Dennoch hat die moderne Wissenschaft nur wenige Aspekte herausgehoben, welche untersucht wurden. Ende der 90er- Jahre erlangte der Komponist und Musikpsychologe Don Campbell in den USA mit „The Mozart Effect“ (Auf Deutsch „Die Heilkraft der Musik“) einen Bestseller. Basierend auf den Erkenntnissen des französischen Arztes Alfred A. Tomatis gibt Campbell an, dass beim Hören von Mozart die Intelligenz und Kreativität gesteigert wird. Verantwortlich dafür sei die rhythmische Variabilität, die spielerisch fließenden Melodien, die klare Struktur der Form und der bevorzugte Einsatz heller Klänge, die die Musik von Mozart prägt. Eine Studie der Universität Kalifornien in Irvine belegte, dass sich nach 10 Minuten Mozart-Musik (D-Dur-Sonate für zwei Klaviere, KV 448) bei 36 Probanden der räumliche IQ-Test um etliche Punkte verbessert habe. Grund dafür sei, dass die Musik von Mozart das Gehirn anregt, und viele neue Kontakte zwischen Neuronen bildet. Der amerikanische Psychologe und Komponist Joshua Leeds meinte sogar, dass der Klang für das Nervensystem ebenso wichtig wie Nahrung für den Körper sei. Diese Weltneuheit löste einen „Boom“ aus und die Musikwissenschaft erwachte, wenn auch nur zaghaft, aus dem Dornröschenschlaf.

Mozarts Musik wurde als Gehirntraining gewertet.

Hans- Ulrich Balzer, Forscher am Salzburger Mozarteum analysierte, dass beim Hören von Mozarts Musik es zu einer erstaunlich schnellen Synchronisation mit den körpereigenen Rhythmen kommt. Ein Orchester besteht aus ca. 65 Instrumenten, die exakt zusammenspielen und eine enorme Bandbreite an Frequenz, Rhythmik und Melodie hervorbringt. Ein komplexes Konstrukt eben. Betrachtet man unser Gehirn, so weiß man, dass es ebenfalls ein Komplexes, exakt zusammenspielendes Konstrukt ist (natürlich um einiges komplexer), womöglich ist dies der Grund, warum Mozarts Musik eine solche Auswirkung auf den Menschen hat. (Vgl. Salvesen und Brandes, 2006, 124ff)

Ab jenem Ereignis, dem „Mozart Effekt“, wurden neue Türen geöffnet, die Musikpsychologie begann zu florieren.

Es entstanden z.B. eigene „Kaufhaus-Musik“ Labels, diese versprachen mit ihrer Musik die Kaufkraft der Kunden zu steigern, was jedoch noch sehr umstritten ist. Die Werbungsindustrie setzte gezielt Musik ein, und auch in Kinofilmen wird eine eindruckliche Szene erst mit der richtigen Musik intensive.

Die CD-Produktionen mit dem Titel „Hallo, Erdling!“ mit speziellen Klängen für Schwangere, sie sollen den Neuen Erdenbürger begrüßen und auf Herz und Atemfrequenz positiv wirken. Es gibt Musik „vor der Geburt“ und „nach der Geburt“, Musik gegen Schlafstörung, Musik zur Entspannung und Musik gegen Liebeskummer. Die Palette ist variabel weiterzuführen. Musik wird in vielen Bereichen bereits erfolgreich eingesetzt, aber wo findet die moderne Psychiatrie ihren Platz?

6.2. Musik und Emotionen

„Musik verändert Stimmungen. Die Musik hilft dem Individuum, aus einem weniger erwünschten psychischen Zustand in einen erwünschteren zu wechseln. Dies zeigt sich in Antworten wie: „Musik entspannt mich, wenn ich angespannt und ängstlich bin“, oder: „Musik bringt mich wieder zu mir selbst, wenn meine Gefühle durch Stress unterdrückt werden oder unzugänglich sind“ (Schönberger, 2006, 11f)

So beginnt Jörg Schönberger sein Buch „Musik und Emotionen“. Laut seinen Recherchen gibt es kein Zweifel, dass Musik unsere Emotionen positiv und nachhaltig beeinflusst. In den meisten Büchern, die ich gelesen habe, wird vor allem dieses Thema „Musik und Emotionen“ genauer unter die Lupe genommen.

Im Allgemeinen ist Musik, in Verbindung mit Emotionen, auch mehr oder weniger an den Zeitgeist gebunden. Die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft hat auch nicht vor der Musikindustrie halt gemacht. Neue Trends und Hits erklimmen den Musikmarkt fast monatlich. Sie erzählen Geschichten, die Emotionen freisetzen. Oft können sich die Hörer mit dem Lied identifizieren, fühlen sich verstanden. Lieder der Sehnsucht oder des Ausbrechens aus dem normalen Leben sprechen die Menschen an, und versetzen sie in eine neue, aufregende Welt, denn: Musik spielt sich im Kopf ab.

Eine der nur wenigen empirischen Untersuchungen bezüglich der emotionalen Reaktion bei Musik hat der englische Musik-Psychologe Professor John A. Sloboda vorgelegt. 83 Musikhörer aus Großbritannien mussten einen Fragebogen in Hinblick auf ihre körperlichen Reaktionen auf Musik ausfüllen. Beteiligt waren 34 professionelle Musiker, 33 Amateuren und 16 Laien, die im Alter von 16 bis 70 Jahren lagen. Gefragt wurden sie, ob und wenn ja, welche körperlichen Reaktionen auf Musik während der letzten 5 Jahre bei ihnen aufgetreten seien. Zusätzlich sollten die Testpersonen bis zu drei Musikstücke angeben, bei denen sie sich erinnern konnten, eine oder mehrere solcher körperlichen Reaktionen verspürt zu haben. Die Ergebnisse sind in der unten angeführten Tabelle zu sehen.

Die Probanden konnten die Häufigkeit auf einer fünfstufigen Skala einschätzen. In der Tabelle ist links der Mittelwert der angegebenen Häufigkeit für das jeweilige Ereignis und rechts die Häufigkeit (in Prozent) angegeben, die das Erlebnis in den vergangenen 5 Jahren erlebt haben. Die damit häufigste emotionale-körperliche Reaktion auf Musik ist somit das (positive) „eiskalt über-den -Rücken-Laufen von Gänsehaut“

Körperliche Reaktion	Mittelwert	Anteil der Versuchspersonen mit diesen Erfahrungen (%)
Gänsehaut: im Rücken	3,08	90
Lachen	2,80	88
Kloßgefühl in der Kehle	2,68	80
Tränen	2,65	85
Gänsehaut:	2,40	62
Herzklopfen	2,31	67
Gähnen	2,15	58
Magensensationen	2,11	58
sexuelle Erregung	1,56	38
Zittern	1,51	31
Erröten	1,46	28
Schwitzen	1,44	28

(Spitzer et al, 2005)

6.3. Musik fördert das Wohlbefinden

Ende der 90er Jahre wurde eine bildgebende Untersuchung mittels Positronen-Emissionstomographie (PET) zur emotionalen Begleiterscheinung des Musikhörens von Anne J. Blood und Robert J. Zatorre durchgeführt.

Sie hatten als spezielles Hauptaugenmerk dieses Gefühl der Gänsehaut im Rücken, welches sie genauer erforschten. Die Auswertungen der PET-Daten ergaben, dass mit zunehmender Gänsehaut die Aktivität in einigen Arealen zunahm, in anderen dagegen abnahm. Eine Zunahme der Aktivität fand sich unter anderem im dopaminergen Belohnungs- bzw. „Bedeutungsgebungs-System“, d.h. im ventralen tegmentalen Bereich, im Nucleus accumbens (eine Kernstruktur im unteren basalen Vorderhirn) und im orbitofrontalen Kortex. Dieses System ist bekanntermaßen zuständig für die positive Bewertung und beispielsweise auch dann aktiv, wenn ein Suchtstoff wie Kokain eingenommen wird.

Andererseits wurde eine Abnahme der Aktivität beim Hören angenehmer Musik im Bereich der Amygdala (Mandelkern) beobachtet, also dem System, das für das Erleben von Angst im Rahmen von Angstkonditionierungen von besonderer Bedeutung ist. Musik bewirkt damit prinzipiell das Gleiche wie andere biologisch außerordentlich wichtige Reize wie beispielsweise Nahrung oder soziale Signale. Sie stimuliert das körpereigene Belohnungssystem, was mit der Ausschüttung von Dopamin aus Neuronen der Area A10 im Nucleus accumbens einhergeht, sowie mit der Ausschüttung von endogenen Opioiden aus Neuronen des Nucleus accumbens in weite Teile des Frontalhirns. Umgekehrt wird durch angenehm empfundene Musik die Aktivierung zentralnervöser Strukturen, die für unangenehme Emotionen, wie Angst und Aversion zuständig sind, vermindert. Durch das Experiment kamen sie zum Ergebnis, dass sich Musik in doppelter Weise positiv auf den emotionalen Zustand des Menschen auswirkt.

„Wir haben hiermit gezeigt, dass Musik neuronale Systeme für Belohnung und Emotionen aktiviert, die denen entsprechen, die auf spezifische biologische relevante Stimuli - wie beispielsweise Nahrung oder Sex - antworten, bzw. künstlich durch Rauschdrogen aktiviert werden.“

Dies ist bemerkenswert, denn Musik ist streng genommen weder für das Überleben noch zur Reproduktion notwendig, ebenso wenig ist Musik eine Substanz im pharmakologischen Sinn. Die Tatsache, dass Musik die Eigenschaft besitzt, solch intensive Glücksgefühle zu bewirken und körpereigene Belohnungssysteme zu stimulieren, legt nahe, dass Musik, wenn sie auch nicht für das Überleben der Art Mensch unbedingt notwendig ist, doch einen deutlichen Beitrag zu unserem geistigen und körperlichen Wohlbefinden leisten könnte“ (Blood & Zatorre, 2001, 11823).

6.4. Einsatz einer Klangliege bei depressiven Patienten

Jene zwei Untersuchungen nahmen Wissenschaftler des Universitätsklinikum Ulm als Grundlage ihrer Studie „Erste Ergebnisse zum Einsatz einer Klangliege bei depressiven Patienten“. Diese Untersuchung empfinde ich interessant und für diese Fachbereichsarbeit von Bedeutung.

Die Pilotuntersuchung begann 2004 an der Ulmer Abteilung für Psychiatrie mittels einer Klangliege, welche die Schweizer Firma Sonodynamic bereitstellte. Diese Klangliege fand Verwendung, um das „Therapeutikum“ Musik zu untersuchen.

Die Anordnung der Lautsprecher an der Klangliege versprach dem Probanden vollkommen von Musik umgeben zu sein, und diese nicht nur zu hören, sondern auch körperlich zu spüren. Dazu wurden speziell niederfrequente Tieftöne im Bassbereich hinzu geführt, welche das Musik-Erleben zusätzlich positiv beeinflussen sollten.

In einem randomisierten Prä-post-Untersuchungsdesign sollte die Auswirkung des Musikhörens auf subjektive Befindlichkeit, Zustandsängstlichkeit und vegetative Parameter untersucht werden. Untersucht wurden 15 Patienten mit einem Durchschnittsalter von 41,5 Lebensjahren, welche unter einer Major Depression (DSM-IV: 296.2X) litten, und sich in offener stationärer Behandlung befanden. Vor der Untersuchung wurden die Probanden bezüglich Ablauf und Zielsetzung der Untersuchung aufgeklärt.

Studiendesign:

Die 15 Patienten wurden zufällig auf jede der insgesamt acht Experimentalsitzungen verteilt. Zu den Bedingungen Musikhören mit und ohne zusätzliche niederfrequente Vibration erfolgten jeweils eine Prä- und Post-Messung. Eine Stimulationseinheit mit Musik umfasste 20 Minuten. Die Dauer der musiktherapeutischen Intervention war für die Bedingungen mit und ohne Vibration gleich lang. Als Musikstück zur jeweiligen Intervention wurde ein eher ruhiges Musikstück nach Wahl des Patienten verwendet. Zu jedem der acht Untersuchungstermine wurden vor und nach der musiktherapeutischen Intervention Skalen zur subjektiven Befindlichkeit vorgegeben, sowie vegetative Parameter bestimmt (Herzfrequenz, systolischer und diastolischer Blutdruck). Unter der Bedingung mit Vibration erfolgte zusätzlich zum Musikhören eine niederfrequente Vibrationsstimulation im Bereich bis 20 Hz, die mittels Basslautsprecher unter dem liegenden Patienten appliziert wurde. Die Vibrationsdauer entsprach der Länge der musiktherapeutischen Intervention.

Erhebungsinstrumente:

Subjektive Befindlichkeit Skalen:

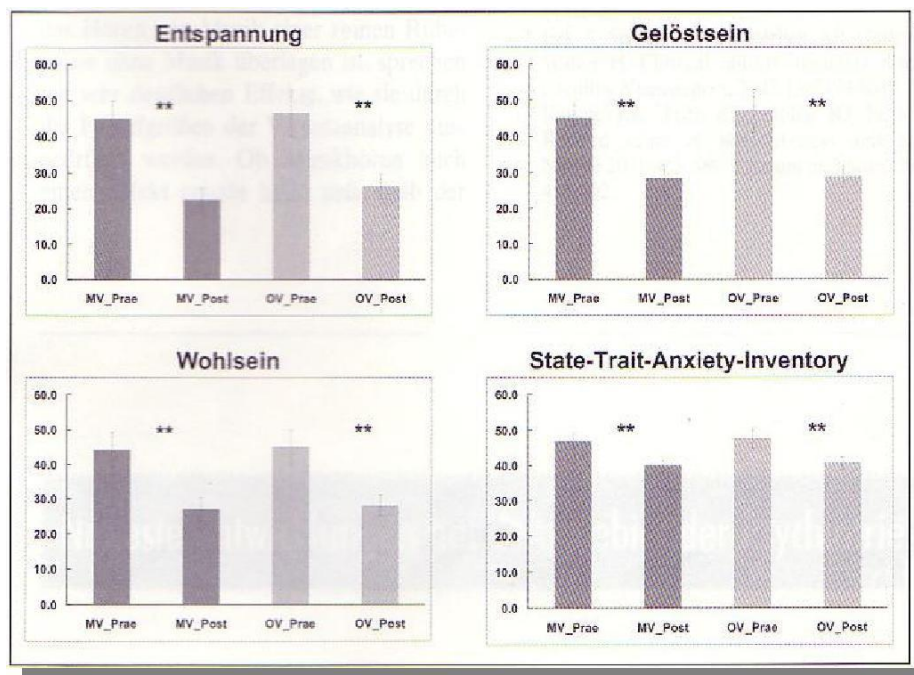
Zur Messung der emotionalen Befindlichkeit vor und nach der jeweiligen Intervention wurden eigens analog-visuelle subjektive Beurteilungsskalen entwickelt. Zu den Dimensionen „Gefühl der Entspannung“, „Gefühl des Gelöstseins“ und „Gefühl des allgemeinen Wohlbefindens“ konnten die Versuchspersonen auf einer Skala von 100 Millimetern durch Markierung den jeweiligen subjektiven Eindruck markieren. Die Skalen wurden vor und nach den einzelnen Untersuchungen den Probanden vorgelegt mit jeweils vertauschter Reihenfolge. Die Angaben der Probanden wurden digital erfasst. Hohe Werte repräsentierten die „negative“ Ausrichtung des jeweils erfassten subjektiven Eindrucks, die Richtung war für alle der Skalen gleich.

(Spitzer in Nervenheilkunde 3/2005, 200)

Psychopathologische Skalen:

Zum Beurteilen des psychopathologischen Zustandes wurden die Skalen der „State-Trait-Anxiety-Inventory“ in deutscher Übersetzung verwendet. Die State-Skala erhebt das momentane Befinden des Probanden, die Trait-Skala das situationsunabhängige Allgemeinbefinden. Für diese Untersuchung wurde nur die State-Skala verwendet, wegen den vergleichsweise kurzfristigen Zustandsänderungen. Die Intensitätsangabe zum momentanen Befinden wurde auf einer vierstufigen Ratingskala dargestellt. Je höher der Summenscore der Skala, desto höher ist die Zustandsangst des jeweiligen Patienten.

Ergebnis:



Wie in der graphischen Darstellung deutlich zu erkennen ist, gab es bei der Prä- und Post Messung markante Unterschiede. Wobei die Graphik zeigt, dass die Interventionen mit dem Faktor Vibration (MV = Mit Vibration) keinen Unterschied gegenüber dem Faktor ohne Vibration (OV = Ohne Vibration) brachten. Was mich sehr verwunderte, da ich dachte, dass die Intensität des Musikhörens dadurch um einiges größer sei, und dass sich dies im Ergebnis auswirken müsse, was aber nicht geschah.

Signifikante Veränderungen in der Selbsteinschätzung nach den musiktherapeutischen Interventionen sind jedoch in den Bereichen „Gefühl der Entspannung“, „Gefühl des Gelöstseins“ und „Gefühl des allgemeinen Wohlbefindens“ zu erkennen. Dies bedeutet, dass die Patienten nach der musiktherapeutischen Intervention eine klare, subjektive Verbesserung ihres Gefühlslebens verspürten. Dieses Ergebnis ist aus meiner Sicht ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Die Untersuchung hat in diesem Setting generell positive Ergebnisse aufgezeigt.

Diskussion:

Was mir bei dieser Untersuchung fehlt, ist, ob und wie lange dieses subjektiv positive „Gefühl“ anhielt, und ob dadurch der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst wurde. Auch wurden keine Kontrolluntersuchungen durchgeführt. Auf Grund des Settings und „widriger Umstände“ (Umbau der Klinik) war leider keine Kontrolluntersuchung innerhalb derselben Patientengruppe durchzuführen. Weiters empfinde ich die Anzahl der Probanden (15 Patienten) sehr gering und deswegen nicht als ausreichend aussagekräftig.

Diese Erkenntnis ist also noch nicht Beweis genug, um Musik als wirkungsvolles Behandlungsinstrument im stationären Alltag einzusetzen.

6.5. Die Wirksamkeit rezeptiver Musiktherapie bei der Behandlung von Depressionen

Mit dem Ziel, die Evidenz der potentiellen Wirksamkeit von rezeptiver Musik bei der Behandlung von depressiv Erkrankten zu untermauern, führte die Medizinische Privatuniversität Paracelsus in Salzburg eine randomisierte und placebokontrollierte Pilotstudie durch. Frau Vera Brandes, Leiterin der Privatuniversität, schreibt in ihrer Einleitung:

„Aktuelle Behandlungsansätze für Depression besteht in verschiedenen Formen psychosozialer Therapie und dem Einsatz antidepressiver Medikamente. Metaanalysen ergaben im Wesentlichen ähnliche Erfolgsraten für beide Behandlungseinsätze, wobei am häufigsten eine Symptomreduktion, jedoch keine vollständige Remission erreicht wurde. Bei einem vollen Drittel der monotherapeutischen behandelten Patienten wird weniger als 50% Symptomreduktion erzielt“. (Brandes, 2010, 17)

Oft wird während der psychopharmakologischen Behandlung unter verschiedenen Klassen von Psychopharmaka gewechselt und verschiedene Medikamentenkombinationen verwendet. Nebenwirkungen, wie etwa Gewichtszunahme, sexuelle Funktionsstörung, Übelkeit oder Erschöpfung können zu mangelnder Therapietreue der Patienten führen. Dies erschwert die erfolgreiche Behandlung und die Prävention einer depressiven Episode und kann dazu führen, dass Patienten die medikamentöse Behandlung absetzen.

*„Deshalb ist es dringend notwendig, neue Therapiemöglichkeiten zu finden, welche alleine oder in Kombination mit herkömmlichen Ansätzen, den Behandlungserfolg signifikant verbessern.“
(Brandes, 2010, 18)*

Auf Grund der Tatsache, dass Musik prinzipiell keine störenden Nebenwirkungen hat, ist es wahrscheinlich, dass rezeptives Musikhören von Patienten zur Depressionsbehandlung besser angenommen wird. Dieses für mich sehr sinnvolle Argument hat mich veranlasst genauer über die Pilotstudie zu recherchieren. Nach Kontaktaufnahme mit Frau Brandes ließ sie mir dazu aktuelle Unterlagen zukommen. Dies ist wohl die größte und umfassendste mir bekannte Untersuchung in diesem Bereich und die Ergebnisse sprechen für sich.

Ein Auszug:

Zunächst wurden über verschiedene Medien potentielle Studienteilnehmer gesucht. Zusätzlich wurden Ärzte und Therapeuten, die Menschen mit Depression behandeln, informiert und mit Infomaterial ausgestattet. Die freiwilligen Studienteilnehmer mussten zuerst auf einer für die Studie entwickelten Website (www.musik.medizin.at) ein Depressionstest nach Goldberg ausfüllen. Voraussetzung für die Teilnahme an der Studie war ein Mindestalter von 18 Jahren und ein Ergebnis im Goldberg-Depressionstest zwischen 15 und 65 Punkten. Ausschlusskriterien waren, wenn innerhalb der letzten sechs Monate vor Studienbeginn (a) ein Therapeutenwechsel vorgenommen wurde, (b) sich die Therapiefrequenz verändert hatte, (c) die Art oder (d) Dosierung ihres Antidepressivums veränderte. Weiters waren Patienten mit Zusatzdiagnosen, die sich in psychiatrischer Behandlung wegen etwa einer Psychose, Alkohol- bzw. Substanzmissbrauch befanden, ausgeschlossen. Am Ende der Teilnehmersuche bekamen 204 Personen, welche die Einschluss-Kriterien erfüllten, einen Termin für eine ausführliche Eingangsuntersuchung.

Studiendesign:

Das Studiendesign umfasst vier Arme: Musiktherapie 1 (MT1), Musiktherapie 2 (MT2), sowie die Placebo- und die Wartelisten-Kontrollgruppe. Die Randomisierte Zuordnung der Probanden zu einer der vier Gruppen basierte auf deren Präferenz für den Termin der Erstuntersuchung. Die Probanden wurden über vier aufeinanderfolgende jeweils fünfwöchige Studienabschnitte (Testphasenabschnitte: T1, T2, T3 und T4) begleitet. Probanden, welche ein Hörprogramm bekamen (d.h. MT1, MT2 oder Placebo), wurden bezüglich der Art ihres Programmes verblindet. Probanden in der Wartelisten-Kontrollgruppe erhielten in T1 keine Hörprobe.

MT1 und MT2 waren individualisierte Musik-Fokussierte Audio-Therapien, welche zuvor im Zuge von Grundlagenstudien als rezeptive Musiktherapieprogramme zur Behandlung von Depression entwickelt worden waren. Die Wirkung der beiden Programme wurde vorab in Fallstudien untersucht und weiterentwickelt. Für MT1 wurde zum Zweck der Verbesserung emotionaler Selbstregulation polyphone moderne Musik neu komponiert, aufgenommen und sequenziert. Hierzu wurden spezifische Programme für unterschiedliche Symptom-Komplexe erstellt.

Zur Verbesserung kognitiver Selbstregulation wurde für MT2 polyphone klassische Musik neu aufgenommen und dabei spezifisch arrangiert und sequenziert.

Probanden, welche diese Musik hörten, wurden angewiesen, ihr Programm (mit je ca. 30 Minuten Dauer) zweimal täglich, einmal morgens und einmal abends, zu hören. Teilnehmer der Placebogruppe hörten zwei verschiedene Arten von Naturgeräuschen: morgens frühmorgendliches Vogelgezwitscher und abends Wasserrauschen. Das Konzept der Placeboprogramme zielt nicht auf einen spezifisch therapeutischen Effekt, sondern lediglich auf eine unspezifische, angenehme und beruhigende Wirkung.

Um eventuelle Schwierigkeiten mit dem Hörplan auszuschließen bzw. zu klären, wurden eine Woche nach dem Erstgespräch alle Probanden mit einem Hörprogramm telefonisch kontaktiert.

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ

Μεταφραστική Εντολή

Βασιζόμενη στις θεωρητικές προσεγγίσεις των κειμενικών ειδών της K. Reiss, της μεταφραστικής δράσης της J. Holz-Mänttari, της θεωρίας του σκοπού του H. J. Vermeer και της K. Reiss και, κατά βάση, στο μοντέλο κειμενικής ανάλυσης της C. Nord, τα οποία περιγράφονται στο βιβλίο του Jeremy Munday, «Μεταφραστικές σπουδές θεωρίες και εφαρμογές», σε μετάφραση του Άγγελου Φιλιππάτου, συντάχθηκε η επακόλουθη μεταφραστική εντολή για το κείμενο αφίξεως, όπως και η ανάλυση του κειμένου αφετηρίας σε επίπεδο κοινής γλώσσας. Θα ήθελα να προσθέσω πως καμία από αυτές τις θεωρητικές προσεγγίσεις δεν είναι εφαρμοστέα σε όλα τα είδη κειμένων, επομένως, ο μεταφραστής χρειάζεται να χρησιμοποιεί ότι θεωρεί σωστό για την ανάλυση του κειμένου του. Ίσως ένας συνδυασμός τους και μία χρυσή τομή ανάμεσά τους, δηλαδή ανάμεσα σε λειτουργικές, επικοινωνιακές και πραγματολογικές προσεγγίσεις, συνιστά έναν «ορθότερο» τρόπο ανάλυσης ενός κειμένου αφετηρίας. Να σημειωθεί ότι η Nord αποτέλεσε την πρώτη, μεταξύ των προαναφερθέντων, μεταφράστρια που συνέταξε μία πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση και γι' αυτό βασιζόμαστε κυρίως σε αυτήν.

Η μεταφραστική εντολή του κειμένου αφίξεως συνδέεται άρρηκτα με το σκοπό για τον οποίο το κείμενο αφετηρίας έχει συνταχθεί, και με το κοινό-στόχο ή, αλλιώς, τους δέκτες, στους οποίους το κείμενο αφετηρίας απευθύνεται (Nord 1988:28, 31 στο Seel 2015: 6,14). Στην προκειμένη περίπτωση, το κείμενο αφετηρίας αποτελεί εργασία για την απόκτηση διπλώματος ειδίκευσης ενός Αυστριακού, του Bernhard Dreier, που φοίτησε στη σχολή υγείας και νοσηλευτικής στο Rankweil. Σκοπός του κειμένου αφετηρίας ήταν ένα όσο το δυνατόν ικανοποιητικό αποτέλεσμα διπλωματικής εργασίας για να ολοκληρώσει την ειδίκευσή του και να πάρει το δίπλωμά του ο συγκεκριμένος σπουδαστής της τεχνικής σχολής, ενώ το κοινό, στο οποίο η εργασία αυτή απευθύνεται, είναι οι κατεχούχνη ειδικοί του αντικειμένου, αφού αποτελούν καθηγητές της σχολής που ενέκριναν και επέβλεπαν την πορεία της διπλωματικής του εργασίας. Δεν αποκλείεται, βεβαίως, η ανάγνωση του πρωτότυπου και από φοιτητές της ίδιας ειδίκευσης για να πάρουν ιδέες για μία δική της εργασία ή για την απόκτηση περαιτέρω γνώσεων στο αντικείμενό τους.

Σύμφωνα με το πρότυπο της Reiss, το είδος του κειμένου είναι περισσότερο πληροφοριακό, αλλά και εκφραστικό και λειτουργικό, καθώς αναφέρεται σε γεγονότα και δεδομένα (αποτελεί εξειδικευμένη στην επίδραση της μουσικής στην ψυχολογία διπλωματική ερευνητική εργασία) και, επιπλέον, εντοπίζεται το στοιχείο της υποκειμενικότητας, εφόσον ο συντάκτης του κειμένου αφετηρίας σε ούκ ολίγα σημεία χρησιμοποιεί τον α' ενικό για να κρίνει, παραδείγματος χάριν, το αποτέλεσμα μίας έρευνας και να προσθέσει ότι κάτι λείπει κατά τη γνώμη του («Was mir bei dieser Untersuchung fehlt»), ενώ ταυτόχρονα προσπαθεί να πείσει με το αποτέλεσμα τους καθηγητές που αξιολογούν την εργασία ότι είναι σωστά διαμορφωμένη και τεκμηριωμένη, ώστε να πάρει το πτυχίο του, στοιχείο το οποίο δε διαφαίνεται ξεκάθαρα αλλά θεωρείται αυτονόητο λόγω του σκοπού του κειμένου αφετηρίας. Στο κείμενο, επομένως, δίνεται βάση πιο πολύ στο περιεχόμενο και λιγότερο στη μορφή και την κλητικότητα προς το αναγνωστικό κοινό του κειμένου (Munday 2002: 125).

Όσον αφορά το πότε και το που συντάχθηκε το κείμενο αφετηρίας, αυτό δημιουργήθηκε στο Rankweil, πόλη της Αυστρίας, από τον Bernhard Dreier, στις 25.02.2011, ενώ η μορφή, στην οποία δημοσιοποιήθηκε είναι ηλεκτρονική και προσβάσιμη από το ευρύ κοινό στο διαδίκτυο.

Όσον αφορά την περίπτωση του κειμένου αφίξεως, σκοπός του ως μεταφράσματος είναι να μεταφερθεί όσο το δυνατόν πληρέστερα το εξειδικευμένο περιεχόμενο του κειμένου αφετηρίας, ούτως ώστε να μπορέσουν να το κρίνουν ορθά οι καθηγητές μιας τεχνικής σχολής με παρόμοιο αντικείμενο στην Ελλάδα, με προϋπόθεση την αίτηση του ως άνω αναφερόμενου σπουδαστή της τεχνικής σχολής για να γίνει δεκτός για περαιτέρω επιμόρφωση στην ελληνική σχολή. Επομένως, και στο μετάφρασμα, οι αποδέκτες της μετάφρασης αποτελούν εξειδικευμένο σε τέτοιου είδους και περιεχομένου κείμενα προσωπικό, πράγμα που σημαίνει ότι οι αποδέκτες του κειμένου αφίξεως δε χρειάζονται πολλές περαιτέρω επεξηγήσεις σε ειδική ορολογία, αν και οι πολιτισμικές και γλωσσικές διαφορές σε επίπεδο κοινής γλώσσας εξακολουθούν να υπάρχουν και θα υφίστανται πάντοτε μεταξύ κειμένου αφετηρίας και κειμένου αφίξεως.

Αναφορικά με το είδος και τη λειτουργία του κειμένου, διατηρούνται και τα δύο, εφόσον εξακολουθεί και το κείμενο αφίξεως να μεταφέρει πληροφορίες, διατηρείται, όσο το δυνατόν περισσότερο, το ύφος και η μορφή που επέλεξε ο συντάκτης του πρωτότυπου και υπάρχει η κλητική λειτουργία και στο μετάφρασμα, αφού ο σπουδαστής της σχολής υγείας και νοσηλευτικής θέλει να καταθέσει την διπλωματική του εργασία μεταφρασμένη, ούτως ώστε να επιλεγεί από τους Έλληνες καθηγητές για να σπουδάσει σε ελληνική σχολή. Επιπρόσθετα, στο αναγνωστικό κοινό της εργασίας του συμπεριλαμβάνονται ενδεχομένως και σπουδαστές του τμήματος που πιθανόν να θελήσουν να τη συμβουλευθούν ως πρότυπο εργασίας ή ως πηγή πληροφοριών για την απόκτηση περαιτέρω εξειδικευμένων στο αντικείμενό τους γνώσεων.

Ο τόπος και ο χρόνος του μεταφράσματος διαφέρει, καθώς το κείμενο αφίξεως μεταφράζεται στην Ελλάδα το 2018, όμως δεν μπορούμε να παρέμβουμε σε κάτι σχετικά με το χρόνο ή τον τόπο σύνταξης του πρωτότυπου κειμένου, εφόσον σκοπός είναι να παράσχουμε ένα αποτέλεσμα όσο γίνεται πλησιέστερο, αν όχι ισοδύναμο, σε αυτό, υφολογικά, μορφολογικά και πραγματολογικά. Η μορφή δημοσίευσης εξακολουθεί να είναι ηλεκτρονική.

Ανάλυση του πρωτότυπου κειμένου

Η μεταφραστική εντολή συνδέεται άρρηκτα με τους εξωκειμενικούς παράγοντες του πρότυπου κειμενικής ανάλυσης της Nord, οι οποίοι έχουν ήδη αναφερθεί στο παραπάνω κομμάτι.

Σχετικά με τους εσωκειμενικούς παράγοντες, θέμα του κειμένου αφετηρίας είναι «Η μουσική ως μέσο καταπολέμησης της κατάθλιψης», ενώ ο σπουδαστής της τεχνικής σχολής αναλύει επιστημονικά και διεξοδικά τον τρόπο με τον οποίο η μουσική επηρεάζει τη ψυχολογία των ανθρώπων, ξεκινώντας από κάτι πιο γενικό, όπως είναι η επιρροή της μουσικής στην καθημερινότητα και προχωρώντας σε πιο εξειδικευμένες και επιστημονικά τεκμηριωμένες αναλύσεις της επίδρασης της μουσικής στην ψυχολογία μας. Ο σπουδαστής της σχολής αυτής, με λίγα λόγια, αναλύει την πορεία της μουσικής σύμφωνα με τους κανόνες της φυσιολογίας, αρχικά του αυτιού και στη συνέχεια του εγκεφάλου, όπου λαμβάνουν χώρα διάφοροι μοριακοί βιολογικοί μηχανισμοί λόγω της μουσικής και των ήχων, γενικότερα. Ακολουθεί η μουσική στην έρευνα, όπου

διεξάγονται συμπεράσματα βάσει ερευνών και δοκιμασιών. Από την επίδραση της μουσικής στις λειτουργίες του εγκεφάλου και της ψυχολογίας των ανθρώπων δε θα μπορούσε να λείπει η επίδραση των συνθέσεων του Μότσαρτ. Στις δοκιμασίες που ακολούθησαν για να αποδείξουν την επίδραση της μουσικής στα συναισθήματα, περιλαμβάνεται μία εξ αυτών που διεξήχθη σε ανθρώπους διαφορετικής ηλικίας και εμπειρίας πάνω στη μουσική, μία ακόμη δοκιμασία με τη χρήση ηχητικού κρεβατιού σε ασθενείς και, τέλος, μία δοκιμασία για να αποδειχθεί η αποτελεσματικότητα της δεκτικής μουσικοθεραπείας σε καταθλιπτικούς ασθενείς.

Όσον αφορά τις προϋποθέσεις, τις πληροφορίες που θεωρούνται αυτονόητες για τους Αυστριακούς καθηγητές της τεχνικής σχολής, όπου φοίτησε ο συντάκτης του κειμένου αφετηρίας, και αφορούν κυρίως τις πολιτιστικές διαστάσεις του κειμένου αφετηρίας, σε επίπεδο κοινής γλώσσας (π.χ. το τραγούδι που αναφέρεται στην αρχή και το οποίο ακούει η μητέρα και συγκινείται στο άκουσμά του, ή ορολογίες που δεν υπάρχουν επακριβώς στην ελληνική ή δεν έχουν αποδοθεί ακόμα, άρα δεν προϋποτίθεται ότι και οι Έλληνες καθηγητές τις γνωρίζουν ή είναι οικείοι με αυτές), επέλεξα να μεταφράσω όσο πλησιέστερα στο κείμενο αφετηρίας γίνεται αυτές τις προτάσεις ή τις λέξεις, δίνοντας κάποιες φορές, ανάλογα με το αν εμπλέκονται σε μεγάλο βαθμό πολιτισμικά ή πραγματολογικά στοιχεία της γλώσσας αφετηρίας, μια επεξήγηση σε παρένθεση ή ως υποσημείωση. Τον τρόπο, με τον οποίο αντιμετώπισα τα μεταφραστικά προβλήματα με την παράθεση ανάλογων παραδειγμάτων, τον αναλύω περαιτέρω στο επόμενο κομμάτι της πτυχιακής μου εργασίας.

Αναφορικά με τη μικροδομή και τη μακροδομή του κειμένου, παρατηρείται συνοχή, η οποία σχετίζεται με τον τρόπο που συνδέονται οι παράγραφοι του κειμένου, και συνεκτικότητα, η οποία αφορά τον κοινό νοηματικό άξονα που συνδέει τις παραγράφους του κειμένου. Η δομή του κειμένου αφετηρίας είναι οργανωμένη και ξεκάθαρη, με λογική ροή και συνέχεια, πράγμα που βοηθάει το μεταφραστή στην κατανόηση και παραγωγή του κειμένου αφίξεως. Υπάρχουν ενότητες και υποενότητες που συνδέουν τμήματα του κειμένου αφετηρίας που διαφέρουν νοηματικά σε κάποιο βαθμό μεταξύ τους, έχοντας, όμως, πάντοτε ως κοινό άξονα τη μουσική και την επιρροή της στην ψυχολογία, ενώ μεταξύ των παραγράφων και προτάσεων δεν χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα διαρθρωτικοί σύνδεσμοι, αφού είτε συνδέονται μεταξύ τους συνήθως με την επανάληψη κάποιας λέξης ή φράσης είτε συνεχίζει το νόημα της προηγούμενης πρότασης στην επόμενη, μετά από επιλογή του παραγωγού του κειμένου αφετηρίας να χωρίσει τις προτάσεις με τελεία.

Στα μη γλωσσικά ή εξωγλωσσικά στοιχεία του κειμένου αφετηρίας, συμπεριλαμβάνονται ένας πίνακας και τέσσερα διαγράμματα, τα οποία διατηρούνται στο μετάφρασμα αυτούσια με μόνη διαφορά τη μετάφραση των λέξεων χωρίς την οποιαδήποτε παρέμβαση των δεδομένων τους, καθώς σύμφωνα με την Nord, «δεν πρέπει να αλλάξει η σειρά και ο αριθμός των εικονογραφήσεων» ή, στην προκειμένη, των πινάκων και διαγραμμάτων, «ενώ οι λεζάντες στα κείμενα αφίξεως δεν πρέπει να υπερβαίνουν σε έκταση της αντίστοιχες λεζάντες στο έργο του μεταφραστή» (Munday 2002: 142).

Το κείμενο αφετηρίας συνδυάζει το ειδικό λεξιλόγιο της ψυχολογίας και της φυσιολογίας του αυτιού και του εγκεφάλου με τη κοινή γλώσσα, δηλαδή το ύφος του είναι σύνθετο και επιστημονικό στην μεγαλύτερη έκτασή του, αλλά και, ταυτοχρόνως, απλό, λιτό και οικείο σε άλλα σημεία του, ενώ σκιαγραφούνται κάποια πολιτιστικά στοιχεία της γλώσσας αφετηρίας σε αυτό. Παρατηρείται, επίσης, το φαινόμενο της διατήρησης πολλών αγγλικών όρων. Περί της σύνταξης, η οποία είναι σχετικά απλή με σύντομες προτάσεις, και του λεξιλογίου θα αναφερθώ περαιτέρω με

παραδείγματα στην παρακάτω ανάλυση των μεταφραστικών προβλημάτων και των τρόπων αντιμετώπισής τους.

Μεταφραστικά προβλήματα και τρόποι αντιμετώπισης

Κύρια ονόματα

Ανθρωπωνύμια

Στα ανθρωπωνύμια του κειμένου αφίξεως διατηρείται η λατινική μορφή των περισσότερων ονομασιών, εκτός από περιπτώσεις που έχουν παγιωθεί ονόματα μεγάλων προσωπικοτήτων στην ελληνική, όπως π.χ. ο Μότσαρτ. Τυχόν μεταγραφή άλλων μη παγιωμένων ονομάτων στα ελληνικά θα προκαλούσε ίσως σύγχυση στους αναγνώστες της διπλωματικής εργασίας, οι οποίοι πιθανόν να δυσκολεύονταν να εντοπίσουν ονόματα που δεν έχουν αποδοθεί ή παγιωθεί στην ελληνική, π.χ. οι Δρ. Alfred A. Tomatis, Don Campbell, Jörg Schönberger, Δρ. John A. Sloboda.

Τοπωνύμια

Σχετικά με τα τοπωνύμια, προτιμώ τη μεταγραφή τους στην ελληνική, εφόσον αυτή έχει καθιερωθεί στην ελληνική ή οδεύει προς παγίωση, κάτι το οποίο αξιολογώ από την ποσότητα, την ποιότητα και το χρόνο σύνταξης των πηγών που εμφανίζει στην αναζήτηση του διαδικτύου (π.χ. η πόλη Ουλμ ή το Σάλτσμπουργκ). Σε περίπτωση μη παγιωμένου τοπωνυμίου, προτιμώ να διατηρείται η λατινική γραφή, όπως π.χ. το Rankweil, τόπος όπου εδρεύει η σχολή του Bernhard Dreier.

Συντομογραφίες

Σύμφωνα με τον Bauer, οι συντομογραφίες είναι «μορφές που απαρτίζονται από τα αρχικά γράμματα των λέξεων και περιλαμβάνουν τα αρχικά γράμματα κάθε συντάγματος όπου κάθε γράμμα προφέρεται ξεχωριστά» (Κελάνδριας 2007: 98). «Η κύρια αιτία για τη δημιουργία συντομογραφημένων λέξεων ή βραχυγραφιών είναι η γλωσσική οικονομία, τόσο στη χρήση της κοινής όσο και της ειδικής γλώσσας» (ό.π.: 95-96) ή σύμφωνα με το Zipf «η εξοικονόμηση χρόνου και προσπάθειας» (ό.π.: 96), ενώ σύμφωνα με τη Fijas «η χρήση των βραχυγραφιών συντελεί στην εξοικονόμηση χρημάτων, χρόνου, πόρων ή στη βελτίωση του τρόπου ελέγχου και διοίκησης». Εξαιτίας όσων αναφέρθηκαν προηγουμένως, οι ειδικές γλώσσες δημιουργούν πολλές βραχυγραφίες και αυτό οφείλεται επίσης στο ότι «θεωρούνται ουδέτερα και δηλωτικά λεξικά στοιχεία, από τα οποία απουσιάζει κάθε συνυποδήλωση και συναίσθημα και, ως εκ τούτου, είναι επιστημονικά» (Parianou/Kelandrias 2004: 207). Χαρακτηριστικό παράδειγμα συντομογραφίας στο κείμενο είναι ο συντομογραφημένος όρος bpm (χτύποι ανά λεπτό), που αποτελεί μονάδα μέτρησης και παραμένει ίδιος και στα ελληνικά, ενώ άλλο παράδειγμα αποτελεί η ACTH, ορμόνη του στρες που δεν έχει αποδοθεί στην ελληνική με αντίστοιχη συντομογραφία, επομένως, θα διατηρηθεί αυτούσια, χρησιμεύοντας ως δάνειος συντομογραφημένος όρος.

Αρκτικόλεξα/Ακρωνύμια

Τα αρκτικόλεξα και τα ακρωνύμια, τα οποία διαβάζονται ως κανονικές λέξεις, διαφέρουν συγκριτικά με τις συντομογραφίες, καθώς σε αυτές κάθε γράμμα τους προφέρεται ξεχωριστά. Επιπλέον, η διαφορά μεταξύ αρκτικόλεξου και ακρωνυμίου έγκειται στο γεγονός ότι το πρώτο παράγεται μόνο από τα πρώτα γράμματα των στοιχείων, τα οποία απαρτίζουν τον εκάστοτε σύνθετο όρο, ενώ το δεύτερο δημιουργείται από την ένωση αρχικών γραμμάτων ή και συλλαβών από κάποια ή όλα τα στοιχεία μιας σύνθετης λέξης. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αρκτικόλεξου στην προκειμένη περίπτωση είναι οι ΗΠΑ, ο οποίος στην γερμανική αποτελεί συντομογραφία, αλλά και το αρκτικόλεξο PET, το οποίο αποτελεί δάνειο ομωνυμικό ακρωνύμιο, πράγμα που σημαίνει ότι μοιάζει μορφολογικά με τη λέξη pet (ζώο στην αγγλική), αλλά η σημασία του αρκτικόλεξου δεν έχει καμία σχέση με τη σημασία της λέξης που σχηματίζεται (Παριανού, Κελάνδριας 2004: 205-220).

Σύμπλοκοι όροι

Οι σύνθετες λέξεις αποτελούν ένα σύνηθες φαινόμενο στις ειδικές γλώσσες. Αυτό συμβαίνει, καθώς με την εξέλιξη της τεχνολογίας, η οποία επηρεάζει είτε άμεσα είτε έμμεσα όλες τις επιστήμες, δημιουργείται ανάγκη για τη δημιουργία νέων λέξεων και την περιγραφή νέων δεδομένων και ευρημάτων. Με τη δημιουργία σύνθετων λέξεων ικανοποιείται η ανάγκη όλων των ειδικών γλωσσών για περιγραφή της συσσωρευμένης γνώσης και επιτυγχάνεται, επίσης, η λεξική οικονομία.

Στη γερμανική γλώσσα χρησιμοποιούνται αρκετά συχνά σύνθετες λέξεις, τις οποίες θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε και ως γλωσσοδέτες, ενώ στην ελληνική εντοπίζονται λιγότερο συχνά. Κάποιες σύνθετες λέξεις στη γερμανική αποδόθηκαν στην ελληνική με τη χρήση σύμπλοκου μονολεκτικού ή πολυλεκτικού όρου, με τη χρήση γενικής πτώσης ή επεξηγηματικής απόδοσης. Παραδείγματος χάριν, η λέξη Aktivitätsniveau (σύμπλοκος μονολεκτικός όρος) αποδόθηκε στην γλώσσα αφίξεως ως επίπεδο δραστηριότητας (σύμπλοκος πολυλεκτικός όρος με τη χρήση της γενικής), η λέξη Frequenzspektrum (σύμπλοκος μονολεκτικός όρος) αποδόθηκε και πάλι με σύμπλοκο μονολεκτικό όρο, το ραδιόφασμα.

Συμφύματα

Τα συμφύματα (επιθήματα, προθήματα ή ενθήματα) αποτελούν λεξικά στοιχεία που προέρχονται από τις κλασσικές μη ομιλούμενες γλώσσες, από τα αρχαία ελληνικά ή τη λατινικά, και χρησιμοποιούνται για τη σύνθεση νεολογισμών στις σύγχρονες γλώσσες. Σύμφωνα με τον Μπαμπινιώτη, σύμφυμα είναι «ένα ιδίως παλαιότερο αλλά και νεότερο λεξικό στοιχείο που δεν έχει αυτοτελή χρήση στη Νέα Ελληνική και λειτουργεί μόνο ως παραγωγικό στοιχείο, π.χ. ενδο- (ενδο- χώρα), -κομία (μελισσο-κομία)» (Μπαμπινιώτης 1998: 1712 στο Παριανού 2004: 333), ενώ οι νεολογισμοί που σχηματίζονται με τη χρήση του ανήκουν, κατά τον Τριανταφυλλίδη, στην διεθνή επιστημονική ορολογία (Τριανταφυλλίδης 1999: 1283 στο Παριανού 2004: 333). Χρησιμοποιούνται για την περιγραφή νέων ερευνητικών ανακαλύψεων, τεχνολογικών επιτευγμάτων και φαινομένων, κυρίως, από επιστήμονες.

Ένα παράδειγμα χρήσης συμφυμάτων στο πρωτότυπο είναι η λέξη «Metaanalysen», όπου χρησιμοποιείται το πρόθυμα της Αρχαίας Ελληνικής «meta», και το οποίο διατηρώ και στην

ελληνική μετάφραση του όρου («μετααναλύσεις»). Ένα άλλο παράδειγμα είναι η λέξη «monotherapeutisch», όπου ως πρόθυμα χρησιμοποιείται το, επίσης, προερχόμενο από τα αρχαία ελληνικά «μονο», το οποίο διατηρώ και πάλι στη μετάφραση του όρου με μία μικρή διαφοροποίηση («που ακολούθησαν μονοθεραπεία»). Άλλα παραδείγματα είναι οι λέξεις «Endorphin» («ενδορφίνη»), «Hypothalamus» («υποθάλαμος»), «Hyorphyse» («υπόφυση») και «bioelektrisch» («βιοηλεκτρικός»).

Διεθνισμοί

Σύμφωνα με τον Decsy, διεθνισμοί είναι οι «λέξεις, οι οποίες προέρχονται από τα λατινικά, ελληνικά, γαλλικά, αγγλικά ή από μία άλλη “μεγάλη” γλώσσα (γερμανικά, ρώσικα, ισπανικά, ιταλικά) και είναι διαδεδομένες σε ένα μεγάλο αριθμό γλωσσών». Οι διεθνισμοί είναι συχνοί στις ειδικές γλώσσες εξαιτίας της ανάγκης ενός κοινού κώδικα επικοινωνίας μεταξύ των επιστημόνων διαφορετικών εθνικοτήτων σε μια παγκοσμιοποιημένη κοινωνία, όπου οι ρυθμοί της ανάπτυξης των επιστημών είναι ταχύτατοι και η καταγραφή των νέων ερευνών, επιστημονικών ευρημάτων και τεχνολογικών επιτευγμάτων είναι αναγκαία και χρειάζεται να είναι προσβάσιμη σε επιστήμονες που ομιλούν διαφορετικές γλώσσες. Χαρακτηριστικά παραδείγματα στο κείμενο αφετηρίας είναι το Tempo, το οποίο στην ελληνική αποδίδεται ως ρυθμός, αλλά και ως τέμπο, η λέξη Musik (= μουσική), οι λέξεις Dynamik (= δυναμική), Anatomie (= ανατομία), Physiologie (= φυσιολογία), psychopathologisch (= ψυχοπαθολογικός) και πολλές άλλες.

Ορολογική αβεβαιότητα και πολλαπλή απόδοση όρων/συνωνυμία

«Ορισμένοι όροι διαθέτουν παραπάνω της μίας απόδοσης με διαφορετικούς μεταξύ τους ορισμούς» (Κεραμίδας 2015: 107). Γενικότερα, σε όλες τις ειδικές γλώσσες, εντοπίζεται το φαινόμενο της ορολογικής αβεβαιότητας. Κατά την Παριανού, αυτό οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, αλλά κυρίως στην ταχεία εξέλιξη στις επιστήμες και στην ανάγκη δημιουργίας νέων όρων, οι οποίοι συνήθως δημιουργούνται στη σημερινή «lingua franca», δηλαδή την αγγλική, και πολλές φορές δε δίνεται αρκετός χρόνος στους μεταφραστές να εξετάσουν τους νέους όρους και να τους αποδώσουν στη γλώσσα τους, σύμφωνα με ορθά μεταφρασεολογικά κριτήρια, πράγμα που οδηγεί είτε σε αυτολεξεί δανεισμό, με τη διατήρηση, δηλαδή, των ξενόγλωσσων όρων, είτε σε παραγωγή πολλαπλών αποδόσεων από μεταφραστές ή ειδικούς του εκάστοτε επιστημονικού κλάδου (ό.π.: 58-59). Σύμφωνα με τον Κελάνδρια, παρατηρείται συχνά δηλωτική ασάφεια στα όρια μεταξύ των διαφόρων επιστημονικών πεδίων και της ορολογίας τους, αλλά πολλές φορές και μεταξύ των ορίων της ειδικής και της κοινής γλώσσας, πράγμα που οδηγεί σε σύγχυση πολλούς μεταφραστές (ό.π.: 59). Επιπροσθέτως, η δημιουργία όρων μικτής ορολογίας (π.χ. Λατινικά και Ελληνικά) και η επικράτηση των «ισχυρών» γλωσσών, όπως η αγγλική, εις βάρος των «μικρότερων» γλωσσών, όπως η ελληνική, σε ειδικούς επιστημονικούς τομείς σε συνδυασμό με τον περιορισμό χρήσης των μικρών γλωσσών ως επί το πλείστον στην καθημερινή επικοινωνία οδηγεί στην «απώλεια γνωστικού πεδίου ή θεματικού τομέα» (ό.π.: 60).

Για να αντιμετωπίσω την ορολογική αβεβαιότητα, εφήρμοσα την ακόλουθη διαδικασία. Αρχικά, έψαξα τον εκάστοτε όρο σε λεξικά και ύστερα σε παράλληλα κείμενα στο διαδίκτυο και εξέτασα την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του, ανάλογα με την ποσότητα, την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των πηγών αυτών. Την αξιοπιστία των πηγών αξιολόγησα ανάλογα με την ειδικευση του συγγραφέα και την ημερομηνία σύνταξης του εκάστοτε παράλληλου κειμένου. Ανάλογα με τον βαθμό αποδοχής του συγκεκριμένου όρου από τους ειδικούς στα διάφορα επιστημονικά διαδικτυακά

κείμενα και έπειτα βάσει της ετυμολογικής ορθότητας του όρου, έκρινα εάν ο κάθε όρος ήταν έγκυρος ή άκυρος. Αν, και μετά την έρευνά μου στο διαδίκτυο, δεν προέκυπτε κάποιος πιο έγκυρος όρος σε σύγκριση με τους υπόλοιπους, χρησιμοποίησα τη μέθοδο της «παρένθεσης», δηλαδή έβαλα τον γερμανικό όρο σε παρένθεση. Περίπτωση ορολογικής αβεβαιότητας αποτέλεσε ο όρος «Kaufhaus-Musik», ο οποίος εννοιολογικά μοιάζει στον όρο «μουσική-ασανσέρ», αλλά ετυμολογικά με μετάφραση λέξη προς λέξη δεν είναι ακριβώς το ίδιο. Έτσι, επέλεξα να βάλω τον γερμανικό όρο σε παρένθεση για να μπορούν να παραπεμφθούν σε αυτόν τον όρο, οι καθηγητές που θα εξετάσουν τη μεταφρασμένη εργασία που συνέταξε για την απόκτηση του διπλώματος από τη σχολή υγείας ο Bernhard Dreier. Στην περίπτωση του ηχητικού κρεβατιού, ο γερμανικός όρος «Klangliege», μεταφράζεται κατά λέξη ως ηχητικό ντιβάνι ή καναπές-κρεβάτι, στην ελληνική, όμως, εμφανίζει αποτελέσματα μόνο ως ηχητικό κρεβάτι, όπως και στην αγγλική, ως επί το πλείστον, ενώ στις εικόνες που εμφανίζει μετά το λεγόμενο «googling», μοιάζει περισσότερο με κρεβάτι. Έτσι, ο όρος που αποφάσισα να χρησιμοποιήσω είναι το ηχητικό κρεβάτι.

Ομωνυμία και πολυσημία

«Στην ομωνυμία οι διαφορετικές σημασίες οφείλονται σε διαφορετικές ετυμολογικές ρίζες και, συνεπώς, διαφορετικές μεταξύ τους λέξεις· στην πολυσημία η ετυμολογική ρίζα είναι η ίδια και υπάρχουν διαφορετικές ποικιλίες πολύσημων λέξεων» (Παριανού 2004: 362). Το να διακρίνουμε αν μία λέξη είναι ομώνυμη με μία άλλη ή πολύσημη είναι πολλές φορές δύσκολο, αλλά γίνεται ευκολότερο, αν λάβουμε υπόψη το συγκεκριμένο στο οποίο εντάσσεται.

Ένα παράδειγμα πολυσημίας είναι η λέξη Reaktion, η οποία εδώ σημαίνει την αντίδραση σε θεραπεία, ενώ σε άλλο συγκεκριμένο μπορεί να σημαίνει τη χημική αντίδραση μεταξύ δύο στοιχείων, όπως και το demonstrieren, το οποίο εδώ σημαίνει δείχνω, ενώ σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να σημαίνει διαδηλώνω.

Δάνεια

Σχετικά με τα δάνεια, πρέπει να τονίσουμε την ευρεία χρήση της αγγλικής με τη χρήση αυτολεξεί αγγλικών δανείων στο πρωτότυπο, τα οποία προσπάθησα, όσο το δυνατόν περισσότερο να τηρήσω. Στις περισσότερες περιπτώσεις, όπως στον αγγλικό τίτλο του συνεδρίου “Mozart & Science”, μετέφρασα πρώτα τον τίτλο και έβαλα τον αγγλικό τίτλο σε παρένθεση για να μπορούν να παραπεμφθούν και να βρουν το συνέδριο, ή σε άλλες περιπτώσεις τον τίτλο κάποιου βιβλίου, οι έλληνες καθηγητές που επρόκειτο να διαβάσουν την εργασία του σπουδαστή της σχολής υγείας στο Rankweil.

Τους αγγλικούς όρους, όπως, παραδείγματος χάριν, τους όρους *slow down, memory, intuition, attention*, που βρίσκονται στην πρώτη σελίδα του αποσπάσματος που μετέφρασα, τους μετέφερα στο κείμενο αφίξεως αυτούσιους και έβαλα την ελληνική μετάφραση σε παρένθεση, επιδιώκοντας να διευκολύνω τους αναγνώστες του μεταφράσματος.

Επιπλέον, ο συντάκτης του κειμένου αφετηρίας επέλεξε να βάλει σε ορισμένους ιατρικούς όρους στην παρένθεση τον λατινικό όρο, πράγμα το οποίο επέλεξα να τηρήσω και εγώ στο μετάφρασμά μου. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν οι λέξεις *incus, stapes, cochlea*. Παρατηρείται, επιπροσθέτως, ο συνδυασμός λατινικών με γερμανικούς όρους για τη δημιουργία ενός σύμπλοκου όρου, π.χ. Corti-Organ, όρος τον οποίο μετέφρασα όργανο του Corti. Υπήρχαν και όροι οι οποίοι

έμειναν κατά το ήμισυ ίδιοι, καθώς το ένα τμήμα τους αποτελεί όνομα επιστήμονα, όπως η λέξη Reissner-Membran, η οποία μεταφράστηκε ως μεμβράνη του Reissner.

Μεταφρασιολογικά προβλήματα σε επίπεδο κοινής γλώσσας

Εκμεταφορισμός

Σύμφωνα με την Παριανού, «εκμεταφορισμός είναι η διαδικασία μεταβολής της σημασίας των λέξεων, με τρόπους διαφορετικούς από την επέκταση, τον περιορισμό ή τον μετασχηματισμό» (Κελάνδριας 2007: 121). Ένα παράδειγμα εκμεταφορισμού βρίσκεται στο απόσπασμα 6.1 στην πρώτη παράγραφο («Diese Weltneuheit löste einen “Boom” aus und die Musikwissenschaft erwachte, wenn auch nur zaghaft, aus dem Dornröschenschlaf»), τον οποίο απέδωσα με μία όσο το δυνατόν πλησιέστερη στο κείμενο αφετηρίας απόδοση προσπαθώντας να διατηρήσω τα πραγματολογικά και υφολογικά στοιχεία της γλώσσας αφετηρίας προσαρμοσμένα όσο το δυνατόν περισσότερο στη γλώσσα αφίξεως («Η παγκόσμια αυτή καινοτομία οδήγησε την επιστήμη της μουσικής σε απότομη άνθηση «ξυπνώντας» την δειλά-δειλά από τον ύπνο της ωραίας κοιμωμένης».)

Σύμφωνα με τον Cambell, «η μεταφορά είναι μέσο πρόσβασης σε άλλες μορφές συνείδησης, εφόσον συνδέει έννοιες τις οποίες η ανθρώπινη λογική θεωρεί εκ διαμέτρου αντίθετες» (ό.π.: 123), γι αυτό το λόγο η μετάφραση των μεταφορών έχει υψηλό βαθμό δυσκολίας. Αν και στο ως άνω παράδειγμα η μεταφορά μεταφέρθηκε σχεδόν αυτούσια στη γλώσσα αφίξεως αποτελώντας μεταφραστικό δάνειο, συχνά στα τεχνικά κείμενα εφαρμόζεται και η μέθοδος της «υποκατάστασης» μίας μεταφοράς από τη γλώσσα αφετηρίας με την αντίστοιχη ή παρόμοια μεταφορά από τη γλώσσα αφίξεως, κάτι το οποίο μπορεί να προκαλέσει ελλείψεις στο μετάφρασμα σε σύγκριση με το πρωτότυπο (ό.π.: 132).

Σύνταξη

Σύμφωνα με τη Francois-Geiger, η λέξη «σύνταξη ορίζεται ως το σύνολο των γλωσσικών διαδικασιών που επιτρέπουν στο συνομιλητή να ανασυνθέτει το μήνυμα που του ανακοινώνεται, μετατρέποντας το από πολυδιάστατη εμπειρία σε γραμμικό εκφώνημα της αλυσίδας του λόγου» (Τσίγκου 2011: 84). Μετατροπές της σύνταξης, τις οποίες εφήρμοσα αναγράφονται παρακάτω.

Μακροπερίοδος λόγος

Ο μακροπερίοδος λόγος είναι σύνηθες φαινόμενο και στην ελληνική και στην γερμανική γλώσσα, πράγμα που σημαίνει ότι στις περισσότερες περιπτώσεις διατηρήθηκε η ροή του νοήματος, αφού δε θεωρήθηκε απαραίτητο να αλλάξει η μορφή των μακροσκελών προτάσεων στο μετάφρασμα. Ένα παράδειγμα μακροπερίοδου λόγου στο κείμενο αφετηρίας αποτελεί η εξής πρόταση: «Unter der Bedingung mit Vibration erfolgte zusätzlich zum Musikhören eine niederfrequente Vibrationsstimulation im Bereich bis 20 Hz, die mittels Basslautsprecher unter dem liegenden Patienten appliziert wurde.», την οποία και απέδωσα στην ελληνική, επίσης, με μακροσκελή, αν και λίγο διαφορετική από το πρωτότυπο για λόγους λειτουργικότητας, μορφή: «Μαζί με τη δόνηση,

κατά την ακρόαση της μουσικής, προϋποτίθεται και μια δονητική διέγερση χαμηλών συχνοτήτων που εκτείνεται έως 20 Hz και εφαρμόζεται στον ξαπλωμένο ασθενή με την εφαρμογή ενός μπάσου ηχείου.»

Μετάταξη

Κατά τη μετάταξη, αλλάζει η μορφή μερών μιας ή περισσότερων προτάσεων του κειμένου αφητηρίας, σε γραμματικό ή συντακτικό επίπεδο, κατά τη απόδοσή τους στη γλώσσα αφίξεως, δίχως μεταβολή του νοήματος του πρωτοτύπου. Επιπροσθέτως, χρήση της μετάταξης πραγματοποιείται κατά τη μεταφραστική διαδικασία, αλλά και στο εσωτερικό μίας γλώσσας (Δημητρούλια, Κεντρωτής: 2015).

Μεταβολή αριθμού (εν-πληθ)

- Dieses System ist bekanntermaßen zuständig für die positive Bewertung und beispielsweise auch aktiv, wenn **ein Suchtstoff** wie Kokain eingenommen wird.
- Αυτό το σύστημα είναι γνωστό πως ευθύνεται για τη θετική αξιολόγηση και ενεργοποιείται με τη πρόσληψη **ναρκωτικών ουσιών**, όπως η κοκαΐνη.

Μεταβολή ουσιαστικού σε δευτερεύουσα πρόταση

- Die Musik hilft dem Individuum, aus einem weniger erwünschten psychischen Zustand in **einem erwünschtesten** zu wechseln.
- Η μουσική βοηθά το άτομο να μετατρέψει μία ανεπιθύμητη ψυχική κατάσταση, στην οποία μπορεί να βρίσκεται, στην κατάσταση **που το ίδιο επιθυμεί**.

Η μετάταξη, και στις δύο περιπτώσεις, γίνεται για λόγους πρακτικούς και για διευκόλυνση του αναγνώστη. Ωστόσο δε χάνεται η ροή του νοήματος.

Ισοδυναμία

Η ισοδυναμία αποτελεί θεμελιώδη έννοια στη μετάφραση και αφορά τη δυνατότητα του μεταφραστή, τη μεταφραστική του ικανότητα, να παράγει κείμενο, το οποίο να είναι κοντά στο πρωτότυπο μεταφέροντας το ίδιο νόημα στη γλώσσα αφίξεως και προκαλώντας, αν όχι ίδιες, παρόμοιες εντυπώσεις στο αναγνωστικό κοινό του κειμένου αφίξεως με αυτές που προκαλεί το πρωτότυπο στο αντίστοιχο κοινό του. Βέβαια, ισοδυναμία μπορεί να σημαίνει και την προσπάθεια του μεταφραστή να είναι και γλωσσολογικά ή λειτουργικά όσο πιο κοντά γίνεται στο κείμενο αφητηρίας.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα ισοδυναμίας στο κείμενο αφητηρίας είναι το εξής:

- Diese nächst geschaltete Membran, das **“Ovale Fenster”**, ist zugleich die Trennung vom Mittelohr zum mit Lymphflüssigkeit gefüllten Innenohr.

- Η μεμβράνη αυτή που δονείται στη συνέχεια, γνωστή ως **«ωοειδές παράθυρο»**, είναι συγχρόνως και το διαχωριστικό όριο μεταξύ του μέσου αυτιού και του γεμάτου με λεμφικό υγρό έσω αυτιού.

Στην προκειμένη περίπτωση, διατήρησα την γραμματική και συντακτική μορφή του κειμένου αφετηρίας και στο κείμενο αφίξεως, καθώς η λέξη «Ovale Fenster» αποτελεί ονομασία που περιγράφει πραγματικές ιδιότητες αυτής της μεμβράνης, κάτι που ισχύει σε όλα τα γλωσσικά περιβάλλοντα.

Αξιολόγηση της ποιότητας της μετάφρασης

Τέλος, θα ήθελα να κλείσω την πτυχιακή μου εργασία αξιολογώντας την ποιότητα του μεταφράσματος, που συνέταξα. Το κείμενο αφίξεως δεν αποτελεί ένα ισοδύναμο αποτέλεσμα του κειμένου αφετηρίας, με την έννοια ότι είναι προσαρμοσμένο στα πολιτισμικά, γλωσσικά και πραγματολογικά στοιχεία της γλώσσας αφίξεως. Έγινε μεγάλη προσπάθεια να μεταφερθεί το 100% του περιεχομένου του πρωτότυπου στο μετάφρασμα, κάτι το οποίο είναι εξαιρετικά δύσκολο, καθώς πρόκειται για δύο διαφορετικές γλώσσες και πολιτισμούς. Ιδιαίτερη δυσκολία εντοπίστηκε στους ειδικούς όρους που δεν έχουν ακόμα αποδοθεί στην ελληνική, μεταφορές και φράσεις, καθώς και σε σύνθετες στη γερμανική λέξεις, οι οποίες τείνουν να υπάρχουν σε μεγάλο ποσοστό της γλώσσας αυτής. Συντακτικά έγιναν, επίσης, προσαρμογές στο μετάφρασμα, καθώς το μετάφρασμα δεν πρέπει να «ξενίζει» στα μάτια των Ελλήνων αναγνωστών, που στην προκειμένη περίπτωση είναι καθηγητές ελληνικού τεχνικής σχολής αντίστοιχης εξειδίκευσης με αυτήν της τεχνικής σχολής, για την οποία συντάχθηκε το κείμενο αφίξεως.

Γενικά, κατά τη γνώμη μου και βάσει του θεωρητικού και πρακτικού υπόβαθρου που έχω αποκτήσει μέσω των σπουδών μου στο Τμήμα Ξένων Γλωσσών, Μετάφρασης και Διερμηνείας του Ιονίου Πανεπιστημίου, κατά τη διάρκεια της τετραετούς φοίτησής μου, και της σύντομης εμπειρίας που έχω αποκτήσει από την πρακτική μου άσκηση σε φορείς Ελλάδας και εξωτερικού, το μετάφρασμα πρέπει να προκαλεί παρόμοια αίσθηση, καθώς ισοδύναμο είναι, εκ των πραγμάτων, δύσκολο έως και αδύνατο να επιτευχθεί, στο κοινό του κειμένου αφίξεως με αυτή που προκαλεί το κείμενο αφετηρίας στο αντίστοιχο κοινό του. Πάντοτε, βέβαια, υπάρχουν και άλλες παράμετροι, οι οποίες αφορούν τη μεταφραστική εντολή (σκοπός, κοινό κ.λ.π.). Αν, π.χ., στην περίπτωση του κειμένου αφετηρίας, ο συντάκτης του απευθύνεται σε προσωπικό εξειδικευμένο σε μία επιστήμη χρησιμοποιώντας ειδικούς όρους, και έχει ανατεθεί στον μεταφραστή του κειμένου αφετηρίας να απευθυνθεί το κείμενο αφίξεως σε ανειδίκευτους ή λιγότερο εξειδικευμένους αναγνώστες, τότε θα υπάρξουν αρκετές αλλαγές ή επεξηγήσεις στο μετάφρασμα. Πολιτισμικά και πραγματολογικά θα υπάρχουν, δυστυχώς, σχεδόν πάντοτε κάποια νοηματικά κενά, ειδικά σε μεταφράσεις κειμένων λογοτεχνικού περιεχομένου. Πολλές φορές τίθεται το εξής ερώτημα: να προσαρμόσω το μετάφρασμα στα δεδομένα της κουλτούρας και της γλώσσας αφίξεως για να προκαλέσω μία παρόμοια αίσθηση στους αναγνώστες της ή θα παρέμβω αλλοιώνοντας το κείμενο αφετηρίας, κάτι που ίσως να προκαλούσε μεγαλύτερη απόκλιση, απ' όσο επεδίωκα, από αυτό; Τέτοια ερωτήματα θα ταλανίζουν πάντοτε τους μεταφραστές, τους «γεφυρωτές» των πολιτισμών και των γλωσσών. Ωστόσο, λόγω των λειτουργικών μεταφραστικών προσεγγίσεων πολλά μεταφραστικά προβλήματα έχουν λυθεί, σύμφωνα με τις οποίες ο μεταφραστής συγκρίνει τον τόπο, το χρόνο, το κοινό-στόχο, το σκοπό, το μέσο μετάδοσης του μηνύματος, την αφορμή, το θέμα, το περιεχόμενο, τις προϋποθέσεις, τη μικροδομή και τη μακροδομή, τα μη γλωσσικά στοιχεία, το λεξιλόγιο, τη σύνταξη και τα υπερτεμαχιακά στοιχεία μεταξύ κειμένου αφετηρίας και κειμένου αφίξεως και προσαρμόζει το μετάφρασμα αναλόγως (Nord 1988:40-164 στο Seel 2015: 15).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Έντυπες πηγές

Κεντρωτής, Γεώργιος (1996), *Θεωρία και πράξη της μετάφρασης*, Αθήνα: Δίαυλος.

Κελάνδριας, Παναγιώτης (2007), *Η μετάφραση των οικονομικών κειμένων: μια λειτουργική προσέγγιση*, Αθήνα: Δίαυλος.

Κεραμίδας, Σωτήριος Γ. (2015), *Ζητήματα ορολογίας στην τεχνική μετάφραση*. Αθήνα: Δίαυλος.

Τσίγκου, Μαρία (2011), *Γλωσσολογία και Μετάφραση*, Αθήνα: Δίαυλος.

Munday, Jeremy (2002), *Μεταφραστικές σπουδές θεωρίες και εφαρμογές* (Μετάφραση Άγγελος Φιλιππάτος), Αθήνα: Μεταίχμιο.

Παριανού, Αναστασία (2004), *Διαπολιτισμική ειδική επικοινωνία, Επιστημονική Επετηρίδα 1999-2003*, Κέρκυρα: Τμήμα Ξένων Γλωσσών, Μετάφρασης και Διερμηνείας, Κέρκυρα, σσ. 299-424.

Ηλεκτρονικές πηγές και άρθρα

Η κύρια **διαδικτυακή πηγή**, η οποία περιλαμβάνει και το κείμενο που μετέφρασα στην πτυχιακή μου εργασία είναι η εξής: Bernhard, Dreier (2011), *Musik gegen Depression*, (<http://www.khbg.at/rankweil/schule/morscher/FBA08-11/FBA-Dreier.pdf>, τελευταία πρόσβαση στις 22.02.2018).

Seel, Olaf Immanuel (2015), *Κεφάλαιο 2: Το θεωρητικό υπόβαθρο για τη Γενική Μετάφραση και τη Μετάφραση Γενικών Κειμένων*, (https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/2569/6/03_chapter_02.pdf, τελευταία πρόσβαση στις 22.02.2018).

Vinay, Jean-Paul/Darbelnet, Jean (1995), *Comparative stylistics of French and English: A methodology for translation* (translated and edited by Juan C. Sager & M.-J. Hamel), Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, (https://elearn.univ-ouargla.dz/2013-2014/courses/603MT/document/BenjaminsTranslationLibrary.JeanPaulVinayJeanDarbelnetJuanCSagerMjHamel.ComparativeStylisticsofFrenchandEnglishaMethodology_2_.pdf?cidReq=603MT, τελευταία πρόσβαση στις 22.02.2018).

ΙΣΤΟΛΟΓΙΑ-ΕΜΒΡΥΟΛΟΓΙΑ

(http://emed.med.uoa.gr/application/syllabus_II/eidika/didaktiko/02_ous/02_04_esw_03_koxlias.htm, τελευταία πρόσβαση στις 22.02.2018).

Δημητρούλια, Ξανθίππη/Κεντρωτής, Γεώργιος (2015), *Οι τεχνικές της μετάφρασης και η διαχείριση του πολιτισμικού στοιχείου*, (https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/5254/1/02_chapter_03.pdf, τελευταία πρόσβαση στις 22.02.2018).

Λεξικά (έντυπα και ηλεκτρονικά)

Μπαμπινιώτης, Γεώργιος (1988), *Λεξικό της Νέας Ελληνικής*, Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας.

Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών, Ίδρυμα Μανόλη Τριανταφυλλίδη (1998), *Λεξικό της Κοινής Νεοελληνικής*, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Καλαϊτζής, Χρήστος Αθ. (2012), *Ελληνο-Γερμανικό και Γερμανο-Ελληνικό λεξικό ιατρικών όρων*, Θεσσαλονίκη: iWrite.gr.

Süss (1995), *Γερμανο-ελληνικό λεξικό τεχνικής ορολογίας*, Θεσσαλονίκη: Πέτρος Γεωργίου.

<https://www.linguee.de/>

<https://el.pons.com/%CE%BC%CE%B5%CF%84%CE%AC%CF%86%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%B7>

<http://iate.europa.eu/SearchByQueryEdit.do>

<http://www.wordreference.com/>

<https://www.duden.de/>

<https://www.dict.cc/>

http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/

<http://www.iatronet.gr/iatriko-lexiko/koxlias.html>