

Valențe persuasiv-comunicaționale și catartice ale vocii în psihoterapie, euritmie și în eufonia vocală

Oana PREDA¹, Vasile Radu PREDA²

Abstract

Persuasive - communicational and cathartic valences of the voice in psychotherapy and in vocal euphony. This study focuses on five theoretical, methodological and practical problems from the area of melotherapeutic mediation psychotherapies: the impact of the emotional state upon the voice; the therapeutic persuasive-communicational valences of the voice; the emotional-cathartic valences of the voice in melotherapy; the eurhythmics – a contemporary model of connection between movement, rhythm and sound; the therapeutic valences of vocal euphony. The insistence is on the efficiency of these approaches in the case of persons in difficulty due to illness or disability.

Keywords: melotherapy, cognitive musical therapies, eurhythmics, vocal-musical therapy, vocal euphony, emotional valences, cathartic valences.

Impactul stărilor emoționale asupra vocii

Producția vocală este influențată de mai mulți factori somato-psihiici, care pot imprima caracteristici specifice: *oboseala, stresul, emoțiile*. Starea emoțională joacă un rol important în respirație și în tensiunea musculară globală, deci și în procesul vocal. De fapt, numeroși cercetători au stabilit existența unei relații între starea emoțională și anumite caracteristici ale vocii, cu posibile repercusiuni și în activitățile vocal-muzicale (Scherer, Kappas, 1988; Morsomme, 2012). Astfel, în stările de anxietate, depresie, acces de panică, stres post-traumatic, sunt evidente unele tulburări ale vocii: inhibiții vocale, tremur al vocii, registru vocal redus, timbru vocal perturbat, afonii psihogene. Unele *afonii psihogene* pot să apară în diferite situații stresante/ traumatizante, fiind generate de un mecanism de apărare, instalat după șocul emoțional.

În cazul unor boli ale organelor vocale, precum nodulii laringieni, s-a constatat că la adulții sau la copiii cu astfel de afecțiuni se poate manifesta instabilitatea emoțională, frustrarea, stările depresive sau crizele de furie. Desigur, pentru a se evalua impactul unor astfel de tulburări, în generarea anumitor stări psihopatologice la persoanele cu tulburări vocale, trebuie ca în fiecare caz să se ia în seamă trăsăturile de bază ale personalității dinaintea apariției tulburărilor (Kappas, Hess, Scherer, 1991).

Valențe persuasiv-comunicaționale ale vocii

Calitățile vocale ale vorbitorului sau ale persoanei care cântă au valențe persuasiv-comunicaționale. Calitățile vocale sunt: înălțimea/intensitatea vocii, volumul vocii, timbrul, dicția și accentul, viteza vorbirii, folosirea pauzelor legate de pronunție și utilizarea pauzelor retorice.

În cazul psihoterapiilor sau al consilierii psihologice și/sau psihopedagogice, în

funcție de specificul cazului, psihoterapeutul evită anumite cuvinte și anumite articulații de tonuri, căutând altele care sunt mai potrivite. Astfel, *vocea* psihoterapeutului sau a consilierului nu va exprima anumite durități, dar se va modifica în raport cu unele rezistențe sau unele facilități comunicaționale, în cadrul dialogului psihoterapeutic.

Prin *inflexiunile vocii*, expresiile verbale ale persoanei comunică starea psihică subconștientă sau pre-ideativă, determinată în mare măsură de trăirile afective adesea necontrolate sau, dimpotrivă controlate voluntar, așa cum se petrece în actorie sau în discursurile cu scopuri persuasive evidente. Aceasta presupune, printre altele, „modelarea” și „modularea” vocii - schimbarea tonului, a intensității vocii și a ritmicității expresiilor verbale. Parafrazându-l pe Valery (1988, p. 816), care se referea la principiul poetic exprimat și prin voce, putem spune că psihoterapeutul le trezește oamenilor un dar care le pune în acțiune o nouă distribuție a resurselor de care ei dispun. După opinia lui Valery (1988, p. 817) manifestarea unui principiu poetic trebuie căutată în voce și în relația dintre funcția cognitivă și limbaj. Prin schimbarea tonului, a intensității vocii, a ritmicității, se realizează modularea vocii. În procesul comunicării, este important să dai vocii un fel de viață proprie, autonomă, intimă, prin opoziție cu ceea ce poate fi accidental, să faci din vorbire un rezonator al spiritului și al emoțiilor, în funcție de context.

Deci, pe lângă alte abilități ale psihoterapeutului, el trebuie să pună în valoare și rolul vocii pentru a spori

eficiența persuasiunii rațional-afective, din cadrul demersurilor psihoterapeutice.

Vocea - în cadrul comunicării, precum și prin anumite cântece - are valențe persuasive în transmiterea mesajelor și a unor emoții, de care trebuie să se țină seama inclusiv în cadrul terapiilor rațional-emoțive. În acest sens, amintim remarca lui Vianu (1975, p. 119) care scria: „Ținând seama de măsura în care în verb transpare, uneori, inconștientul - fie și mascat - putem spune că nu întotdeauna îl stăpânim și că prin limbaj nu doar vorbim, ci adesea suntem vorbiți de limbaj”. De asemenea, Vianu (1975, p. 147) ne atrage atenția că „indivizii care vorbesc puțin și greu pot revela un conținut psihologic extrem de interesant și de abundent, susceptibil de a fi prelucrat la nivelul interpretării”.

Valențele emoționale și catartice ale vocii în terapia muzicală

Preocupările empirice și studiile referitoare la *influența muzicii asupra comportamentului uman și asupra stărilor afective* sunt numeroase, iar multe dintre ele au un temeinic suport explicativ, validat științific mai ales prin cercetările neuro-psihologice și cognitive (McAdams, Deliège, 1989).

Muzica reprezintă arta de a exprima și de a trezi sentimente și idei cu ajutorul sunetelor combinate într-o manieră specifică, bazându-se pe următoarele elemente: *ritm, armonie și melodie* (Veredeau-Pailles, 1999, p. 117-119).

a) *Ritmul*, în muzică, se referă la structurarea accentelor tonice sau relaxante într-o structură muzicală. Ritmul muzicii intră în rezonanță cu ritmul propriu al ascultătorului, fiind un

element constitutiv al specificității sale psihomuzicale. De exemplu, după cum susține Verdeau-Pailles (1995, p. 118), ruptura ritmului va putea provoca o tensiune emoțională puternică, utilizabilă în terapia muzicală datorită efectului stimulativ sau catartic. Dezvoltarea prin intermediul muzicii a aptitudinilor ritmice este un factor de adaptare și are ca efect optimizarea rezolvării unor sarcini care implică reprezentările spațio-temporale. Pe fond muzical se poate realiza și terapia ritmică sau cea psihomotorie la copiii cu diferite dizabilități. De exemplu, chiar și copilul cu dizabilitate auditivă profundă este sensibil la ritm, percepându-l datorită vibrațiilor, mai ales, dacă se utilizează instrumente de percuție. Tocmai de aceea pentru copiii cu dizabilitate auditivă profundă sau cu hipoacuzie s-a introdus în curriculum *Educația ritmică*, aceasta fiind experimentată cu succes în contextul activităților de la grădiniță și de la ciclul primar. La copiii care au fost protezați, pe baza educației ritmice relaționată cu exersarea vocii prin *activități vocal-muzicale* se ajunge la adevărate performanțe la orele de muzică.

Pentru relaționarea *activității vocal-muzicale* cu *educația ritmică*, noi considerăm că la ciclul primar, cu elevii auzitori, se poate utiliza cu succes remarcabila lucrare a lui G. Breazu și N. Saxu „*Carte de cântece pentru copii*” (1985). După cum susțin autorii, o parte din cântecele din carte pot fi însoțite de gesturi, de mișcări corporale potrivite cu acțiunea exprimată în text. Cântecele din carte sunt redată prin „valuri colorate”, care urcă și coboară mai mult sau mai puțin, mai repede sau mai rar – potrivit

înălțimii și duratei sunetelor din care sunt formate melodiile – și se întrerup la pauze și cadențe. Cuvintele sunt aranjate în valul melodic. Deasupra valului, figurile intuitive înfățișează sensul cuvintelor și simbolizează notele muzicale. Melodiile - alese conform capacităților copiilor - se dezvoltă progresiv, în diferite variații ritmice.

b) *Armonia* se referă la îmbinarea melodioasă a sunetelor și se bazează pe tehnica acordurilor, specifică unei compoziții. La orele de muzică sau în activitățile de terapie muzicală se pune accent pe ascultarea unor piese muzicale melodioase sau pe realizările orchestrale și vocale armonioase ale elevilor. Asemenea abordări sunt frecvente, de exemplu, în școlile pentru elevii cu deficiențe de vedere la orele de muzică și în cadrul unor activități extra-curriculare.

c) *Melodia* reprezintă o succesiune de sunete îmbinate după regulile ritmului și modulației pentru a alcătui o unitate cu sens expresiv, rezultând o compoziție muzicală sau un cântec. O melodie poate fi: a) o succesiune de sunete cu înălțimi și durate diferite, care alcătuiesc o unitate muzicală; b) o compoziție muzicală (cântec). Ritmul și melodia sunt elementele esențiale care compun un cântec, o melodie.

Puterea dinamogenă a muzicii a fost evidențiată de numeroși cercetători, care au studiat *efectele psihofiziologice ale mesajelor muzicale*. Muzica are influență asupra sistemului neuro-vegetativ simpatic și parasimpatic, ducând la modificarea ritmului cardiac, a ritmului respirator, la modificări ale traseelor E.E.G., a reacției psihogalvanice. Uneori, persoana care receptează muzica este

Într-o asemenea stare emoțională, încât respirația sa devine neregulată și poate să se oprească aproximativ nouă secunde, evidențiindu-se, astfel, existența unei relații ciclice între muzică, emoții și sistemul neurovegetativ (Tastayre, 1968, p. 19-22). Desigur, aceste modificări neurovegetative sunt în funcție de tipul constituțional al persoanei, de structura sa afectivă, de tipul de „rezonanță intimă”, de gradul de cultură muzicală, de specificul muzicii (tonică, activizantă, sedativă etc.). În funcție de toate acestea și în raport cu schema temporală, cu dinamica și tematica operei muzicale se produce un anumit mod de reglare a ritmurilor biofiziologice și psihice ale persoanei care audiază sau cântă anumite piese muzicale. Această reglare este dependentă și de unele reprezentări sau idei, care apar la nivel cortical, precum și de activitatea subcorticală din timpul unei audiții muzicale (Preda, 2004, p. 127).

Prin urmare, explicarea efectelor terapiei muzicale se bazează pe cercetările neuropsihologice care pun în evidență rolul hipotalamusului în procesul de reglare neuro-fiziologică și pe studiile referitoare la procesele psihice conștiente și la inconștientul cognitiv, precum și pe datele psihologiei experimentale și ale psihologiei clinice (Preda, 2004, p. 126). *Meloterapia* este fundamentată științific și în ceea ce privește efectele psihofiziologice și psihice ale sunetelor muzicale instrumentale sau vocale cu valoare terapeutică, contribuind la echilibrarea afectivă, stenicizarea și restabilirea sau facilitarea canalelor de comunicare ce pot fi perturbate la diferite persoane. *Meloterapia* se bazează pe

utilizarea sunetelor ca „instrumente terapeutice”, contribuind la restabilirea canalelor de comunicare la diferite persoane cu dizabilități, tulburări sau boli psihice, contribuind la o mai bună integrare și socializare a acestora (Guiraud-Caladou, Verdeau, 1976; Guirado, 1993).

Meloterapia creează un climat favorabil diverselor abordări psihoterapeutice și psihopedagogice, fiind considerată de unii autori (Schwabe – citat Lecourt, 1993, p. 123) ca o ramură a *psihopedagogiei de susținere*, având ca obiective activarea emoțională, reglarea tensiunilor afective, armonizarea psihosomatică, inițierea și întărirea contactelor interpersonale, stimularea vitalității unor persoane aflate în dificultate. Meloterapia poate fi utilizată și în *terapiile cognitive* - lansându-se *terapii muzicale cognitive* (Galinska, 1989), în *terapiile sistemice* și în *psihoterapiile umaniste*, care urmăresc valorizarea persoanei și o mai bună înțelegere a intențiilor acesteia în actul comunicării. În relație cu aceste tipuri de psihoterapii, meloterapia valorizează următorul postulat: „reglarea comportamentului se poate face pornind de la experiențele afective trăite în prezent” (Scherer, Kappas, 1988, p. 26).

Muzica poate să reînvie pe plan afectiv și cognitiv „sedimentările” unora dintre experiențele existențiale ale persoanei care receptează în mod empatic mesajele și emoțiile transmise prin operele muzicale și prin cântece. După opinia lui Frances (apud Preda, 1993, p. 110), reacțiile la mesajul vocal-muzical au un efect difuz la persoanele fără cultură muzicală, dar la cei inițiați în arta muzicală manifestările fiziologice și

psihofiziologice au tendința să se organizeze și să se ajusteze la evenimentele discursului muzical. Toate cercetările au evidențiat că dimensiunea esențială în meloterapie este *potențialul emoțional al muzicii*. Piese muzicale selectate pentru meloterapie trebuie să fie racordate la *profilul psiho-muzical* al fiecărui beneficiar, utilizându-se anumite fișe destinate alegerii pieselor muzicale și studierii influențelor muzicii în diferite stări psihice, mai ales afective, așa cum este, de exemplu, *Fișa profilului psiho-muzical* propusă de Preda (2004, p. 140).

Trecând în revistă mai multe studii și cercetări (Barros, 1974, Benenzon, 1974, Guirado, 1993; Berthomieu, 1994; Briolais-Bonichon, 1994; Verdeau-Pailles, 1995; Preda, 2004; Estienne, Morsomme, 2005) deducem că terapia muzicală poate fi utilă în redarea echilibrului și stenicității emoționale, precum și în exersarea unor improvizații muzicale vocale sau instrumentale în cazul unor copii, tineri sau adulți aflați în dificultate, datorită unor disfuncții somatice sau psihice, precum și în cazul unor dizabilități.

Relațiile dintre meloterapie, pedagogia muzicală Orff și euritmie

Asociată cu diferite *procedee verbale și non-verbale*, meloterapia ajută la punerea în lucru a expresivității corporale, contribuie la realizarea relaxării, acționând concomitent asupra ritmurilor corporale și asupra psihicului. Tocmai în acest sens se utilizează în diferite instituții școlare sau medicale *metodologia pedagogiei muzicale Orff și euritmia*.

Esența Pedagogiei Orff

Pedagogia Orff s-a lansat prin modalitățile care vizau o cât mai adecvată relaționare a mișcărilor, gesturilor și expresiilor corporale, a dansului și muzicii. Conform acestei abordări, experiența muzicii se manifesta mai ales prin corpul receptor sau/și efector, mai puțin prin intelect. Pedagogia Orff vizează explorarea și experimentarea celor mai simple elemente ale muzicii: pulsația, metrica, tempoul, ritmul. Treptat, prin exercițiu, aceste elemente sunt rafinate, iar elevii ajung la niveluri mai complexe de exprimare prin îmbinarea muzicii cu mișcările, cu expresiile corporale și dansul. În pedagogia Orff un accent deosebit este acordat, de asemenea, vocii, utilizării unor instrumente, dezvoltării gândirii muzicale și a relațiilor interpersonale din grup. În privința *educației vocii vorbite* sau a celei *cântate* sunt vizate: postura, respirația, fonația, vocalizele, timbrul vocal, sunetele vocale, onomatopeele, motivele parametrice vocale, pattern-urile ritmice, pattern-urile tonale. Vocea și mișcările sunt incluse și exersate în jocuri și în dansuri acompaniate de cântece (Picard, 2008, p. 7-10).

În pedagogia Orff, *instrumentele muzicale* sunt privite ca extensii ale gândirii muzicale, iar prin tehnicile instrumentale se redau melodii, se creează piese instrumentale sau se improvizează. Acțiunea instrumentală se relaționează cu producțiile vocale, cu gesturile, cu mișcările și cu dansul. Prin realizarea în grup a metodelor și procedeelelor pedagogiei Orff, se exersează expresiile emoționale stenice și comunicarea interpersonală dintre elevi, urmărindu-se

socializarea, integrarea, cooperarea și sinergia.

Caracteristici ale Euritmiei

Rudolf Steiner – inițiator al *Euritmiei* - a fost primul teoretician care în anii 1911-1912, în cadrul Pedagogiei Waldorf, a subliniat valențele comunicaționale și formative ale exprimării sonorităților vocii umane și a unor instrumente muzicale, prin asocierea unor mișcări corporale și gesturi, care întăresc forța expresivă a vocalelor și consoanelor din vorbire sau cântec.

Euritmia inițiată de Steiner și dezvoltată ca *euritmie artistică* de Marie Steiner completează abordările pedagogiei Waldorf și ale pedagogiei muzicale Orff prin modalitățile propuse pentru a se introduce în mod artistic fiecare conținut didactic, fie el noțional sau de formare a unor deprinderi, abilități practice.

Euritmia reprezintă îmbinarea armonioasă a elementelor componente ale unei opere (sunete, mișcări, linii melodice) o sinteză ritmică a gimnasticii și dansului cu acompaniament muzical sau vorbit. Fiecare vocală, consoană și nuanță a cuvântului, a vorbirii, fiecare notă muzicală, interval sau acord muzical are sau induce o mișcare intrinsecă relevantă printr-un gest euritmie.

În zilele noastre, deși a trecut peste un secol de la apariția pedagogiei Waldorf și a *Euritmiei*, aceste alternative educaționale și terapeutice s-au revigorat și modernizat. Tocmai de aceea au fost reeditate și în țara noastră unele dintre operele lui Rudolf Steiner, dintre care amintim: „Arta educației. Metodica și didactica”, Editura Triade, Cluj-Napoca, 1994; „Dezvoltarea sănătoasă a ființei

umane” și „Antropologia ca bază a pedagogiei”, ambele apărute la Editura Triade, Cluj-Napoca în 1998.

Cu toate că studierea *euritmiei* își are originea la începutul secolului XX, când Rudolf Steiner a imaginat și teoretizat o nouă percepție a sunetelor și a muzicii, configurate într-o artă a mișcării, astăzi tot mai mulți cercetători aduc argumente temeinice pentru ca euritmia să fie considerată un model aplicativ, bazat pe interconexiunea între mișcare, ritm și sunet, cu valențe constructive pe plan afectiv și acțional pentru copii, tineri și adulți (Nedelcuț, 2009, p. 41).

În curricula instituțiilor școlare Waldorf studierea și practicarea artelor ocupă un loc special. Astfel, euritmia, desenul, pictura, sculptura, studiul unui instrument (flaut pentatonic, blockflaute diatonic, chitară clasică și acustică) stimulează dezvoltarea vieții afective a elevilor și dă posibilitatea găsirii unor noi modalități și mijloace de exprimare creativă (Stănculescu-Laczko, 2014, p. 56).

În funcție de scopul utilizării, pe parcursul anilor, s-au dezvoltat trei ramuri ale euritmiei: *artistică (scenică)*, *pedagogică* și *terapeutică*. *Euritmia scenică* se caracterizează prin faptul că se creează o anumită reprezentare vizibilă în cadrul căreia corpul uman este instrumentul, iar vocea, vorbirea, muzica și cântatul sunt elemente care produc specificul atmosferei. Euritmia devine o artă care aduce în fața participanților intervale, tonuri muzicale, sunete rostite printr-o fluentă și expresivă gestică a brațelor, a palmelor și corpului, într-o unitate dinamică. Astfel, se realizează o îmbinare armonioasă de sunete, cuvinte și expresii verbale rostite cu anumite

modulări ale vocii, linii, proporții, care relaționate generează un echilibru compozițional, reprezentând vizual mesajul poetic-muzical. *Euritmia pedagogică* fructifică unele elemente metodico-didactice, adaptate din pedagogia Waldorf și din pedagogia muzicală Orff, promovând încrederea copilului în propriile capacități fizice și psihice, deschizându-i noi posibilități de exprimare pentru a transmite idei și emoții. Astfel, se ajunge la conștientizarea de către copil a propriului potențial fizic, cognitiv și emoțional, necesar valorizării sale, inclusiv pe plan școlar și pe plan artistic. Al treilea domeniu îl reprezintă *euritmia terapeutică*, utilizată cu scopuri curative sau/și recuperatorii pentru persoanele care au anumite maladii sau dizabilități. Întregul demers al *euritmiei terapeutice* creează și un climat favorabil aplicării tratamentelor medicale și abordărilor psihoterapeutice (Aducovschi, Stoica, 2009, p. 1-3; Nedelcuț, 2009, p. 40-42).

Merită să amintim faptul că în instituțiile școlare Waldorf se utilizează cu succes *euritmia pedagogică*. Astfel, prin motricitate, relaxare, ascultare (audiție), expresie corporală și vocală copilul poate descoperi legile care guvernează relația dintre energie, spațiu și timp, iar studiul componentelor muzicii – ritm, melodie, armonie – este abordat prin intermediul studierii mișcărilor corporale.

Valențele terapeutice ale eufoniei vocale

Eufonia Vocală a fost creată de Mirrelle Marie, artistă și pedagog, care a activat în Franța și în numeroase alte țări europene și africane, în domeniul pedagogic, în școli de muzică și universități, precum și în sectorul medical.

Eufonia Vocală a fost concepută ca o nouă modalitate meloterapeutică prin care vocea umană își dezvăluie potențialitățile expresive și catartice, autoarea inspirându-se și din Pedagogia muzicală Orff și din Euritmie. Astfel, de exemplu, după cum rezultă din cartea „*Liberer sa voix. Euphonie Vocale*” (2001, p. 41) autoarea aderă la unele dintre ideile lui Rudolf Steiner, din care citează următoarele opinii: „Atunci când omul ascultă, toate organele intră în rezonanță cu vibrațiile aerului, nu numai cu organele auditive. Omul în întregime se rezonază, chiar dacă uneori mai slab [...] Există o mare și subtilă diferență între ceea ce se spune că omul ascultă prin intermediul urechilor și ceea ce prin intermediul acestora ajunge să se conștientizeze”.

Totodată, în acord cu filosofia lui Steiner, care considera că vorbirea și cântul sunt două modalități de exprimare a sensibilității umane, iar euritmia constituie o cale de revelație a sufletului omenesc, autoarea *Eufoniei Vocale* susține că scopul omului este de a-și acorda instrumentul său corporal la „vibrațiile cosmosului” (2001, p. 160).

Fundamentul *Eufoniei Vocale* rezidă în principiul interrelației: interrelația sistemelor corpului și interdependența factorilor psihici în procesul de comunicare și de expresie (Marie, 2001, p. 120). Totodată, conform principiului comunicării dedus din analiza relației receptor-emițător sau emițător-receptor, *Eufonia Vocală* ne învață cum să ne acordăm „corpul-instrument” pentru a funcționa cât mai bine, valorificându-i potențialitățile. Noțiunea „corp-instrument” include și sfera emoțiilor

trăite somato-fiziologic, precum și tratările cognitive sau ale inconștientului cognitiv, deoarece – după cum spune Marie (2001, p. 70-71) – corpul, emoțiile și gândirea sunt în interacțiune. Eufonia vocală, armonizând sistemele somato-psihice ale ființei umane, propune o „eliberare terapeutică” și curativă. Emiterea și receptarea sunetelor vocale, a vocalizelor și, mai ales, trăirea profundă a semnificațiilor sonore și verbale ale cântecelor transformă și structurează în mod echilibrat individul, care învață să se cunoască mai bine și să evolueze.

Prin exercițiile de ascultare învățăm să discernem fiecare parametru al vocii umane. Ca *exerciții ale eufoniei vocale*, Marie (2001, p. 50-51) le propune, printre altele, pe următoarele:

a) Emițătorul cântă o melodie sau o singură notă muzicală vocalizată în spatele receptorului. Sunetul amplificat în spatele receptorului joacă rolul de revelator al stocărilor ideo-afective corporale și mnezice ale unor amintiri pozitive sau negative. Melodia sau sunetul muzical fac să apară la suprafață amintiri cu diferite nuanțe, sub forma unor imagini, emoții, sau senzații fizice. Acestea pot fi confortabile sau inconfortabile. În cazul celor din urmă, prin eufonia vocală se produce catarzisul și reechilibrarea afectivă, persoana receptoare devenind capabilă să intuiască și posibile valențe pozitive în amintirea traumatică.

b) Într-o altă etapă a eufoniei vocale, se va realiza menținerea unei stări de vigilență, prin observarea propriilor trăiri emoționale simțite psihic și fizic, corporal, astfel încât să se repereze stările afective negative încă de la începutul

manifestării lor, să le stopeze cronicizarea sau desfășurarea lor perturbantă.

Prin eufonia vocală se realizează punerea persoanei în rezonanță cu valențele stenicizante ale melodiei, ale sunetelor muzicale, astfel încât să se remonteze amintirile. Acest lucru este posibil deoarece în circa 90 % din cazuri se manifestă un proces de atenție auditiv-vocală sau verbală abordat prin ascultare. Atenția persoanei receptoare a mesajelor eufonice este îndreptată spre diferite părți ale corpului în care conștientizarea este mascată. Peste tot unde conștientizarea a fost mascată, ea poate să se trezească, prin intermediul eufoniei vocale. Energia pusă în lucru prin atenția auditivă, amplificată prin voce, ajunge în acele locuri din corp în care tensiunea de ordin emoțional este resimțită, iar amintirile se pot remonta sub forma unor imagini vizuale, sonore, verbale sau a unor mișcări și gesturi spontane. Persoana receptoare a mesajelor eufonice vocale se eliberează de tensiunile emoționale și trăiește impresia sau chiar convingerea că această tehnică a adus semnificative schimbări ale stării acestuia (Marie, 2001, p. 50).

Cântecul și cântatul eufonic, prin armonizarea sistemelor vocale ale ființei umane, propune o eliberare terapeutică a tensiunilor ideo-afective. Eufonia vocală propune o modalitate de antrenare a persoanei receptoare pentru a discerne sunetele interioare și sunetele exterioare. Noi învățăm să recunoaștem senzații, emoții și gânduri ca fiind interioare, intrinseci, sau provocate din exterior. Învățăm să dăm atenție senzațiilor, emoțiilor și gândurilor noastre, dar și să ascultăm cu atenție mesajele ce vin din

exterior. Audiția interioară este tributară imaginației auditive determinată de perceperea sunetelor, imaginație racordată la diverse emoții. Eufonia vocală creează o relație empatică între persoana emițătoare și cea receptoare a cântecului eufonic. Aceasta presupune a fi atent la tot ceea ce ține de corpul tău și de psihicul tău, pentru a conștientiza specificul unor emoții, a te asculta pe tine, a te conduce progresiv spre a-l asculta și pe altul, recepționând și ceea ce parvine din mediul înconjurător, influențându-te. În cadrul eufoniei vocale, fiind capabil să asculți, poți „deveni conștient, vivace și atent față de tine și de altul, ajungând să fii la unison cu universul cosmic” (Marie, 2001, p. 40).

În *eufonia vocală*, sunt valorificate în scopuri formative sau terapeutice *caracteristicile vocii umane*: întinderea vocală sau registrul vocal, tensiunea vocală, timbrul vocal, intensitatea sonoră, frecvența tranzițiilor vocii, modularea vocii. Prima trăire subiectivă a practicării *cântatului eufonic* constă în dorința exprimării emoțiilor care se simt în interiorul propriului corp, trăire care se eliberează prin voce. Vocea umană este foarte bogată prin timbrul său, prin posibilitățile articulatorii și forța sa. Cântatul eufonic devine o expresie a sufletului care se dezvăluie prin modelarea și modularea vocii (Marie, 2001, p. 50).

Eufonia vocală poate să includă și ascultarea unor emisii vocal-muzicale foarte variate, repertoriate în muzico-etnologie (inclusiv de la populațiile africane, asiatice, oceanice etc). Ascultarea unor astfel de muzici „atipice” și neobișnuite pentru europeni, le

îmbogățesc spectrul sonor și le deschide orizontul spre alte culturi, tradiții și obiceiuri - susține Marie (2001, p.40). Tocmai de aceea, Mirelle Marie a practicat eufonia vocală și în țările din Africa de Nord, în Tunisia și Algeria, inclusiv în spațiile vaste ale deșerturilor, preluând și prelucrând cântece din aceste culturi, utilizând totodată și instrumente specifice acestora.

Din cele de mai sus rezultă că baza acestei metode meloterapeutice constă în faptul că prin trăirea semnificațiilor cântecului interior se eliberează vocea, iar persoanele care participă la eufonia vocală pot să ajungă la o deschidere și dinamică stenică, la sentimentul de plenitudine spirituală, calm și bucurie. Practicarea eufoniei vocale, inclusiv în demersurile logopedice sau în unele psihoterapii, contribuie la reechilibrarea emoțională, autocunoaștere și dezvoltare personală.

Bibliografie

- Aducovschi, D., Stoica, A. (2009). *Euritmia – modalitate de exprimare artistică a preșcolarilor*.
- Barros, J. (1974). *Recherches pratiques d'une musicothérapie active en milieu psychiatrique*, Mémoire A.R.A.T.P.
- Benenson, R.O. (1974). La musicothérapie et l'autisme infantile. *Annales de psychothérapie*, nr.9, Supl.: 51-59.
- Berthomieu, A. (1994). Musicothérapie en oncologie. *Non-verbal/AMBx*.
- Breazu, G., Saxu, N. (1985). *Carte de cântece pentru copii*. București: Editura Muzicală.

- Briolais-Bonichon, F. (1994). *L'Enfant polyhandicapé. Musicothérapie. Non-verbal/AMBx*.
- Ducourneau, G. (1997). *Éléments de musico-thérapie*. Paris: Dunod.
- Estienne, Fr. Morsomme, D (2005). *372 exercices pour articuler, gérer son bégaiement et sa voix*. Bruxelles: Mardaga.
- Galinska, E. (1989). La musico-thérapie cognitive: portrait musical du patient. *Revue de Musicothérapie*. Vol. 9, nr. 1, p. 33-61.
- Guirado, F. (1993). Déficience mentale et musicothérapie, *Non-verbal/AMBx*.
- Guiraud-Caladou, J., Verdeau, P. (1976). *La pratiques musicales en milieu spécialisé*. Paris: Dunod.
- Kappas, A., Hess, U., Scherer, K.R., (1991). *Voice and Emotion*. În: R. Feldman, B. Rimé (Eds). *Fundamentals of nonverbal behavior*. New York: Cambridge University Press: 200-238.
- Lecourt, E. (1993). *Analyse de groupe et musicothérapie. Le groupe et le sonor*. Paris: E.S.F.
- Marie, M. (2001). *Libérer sa voix. Euphonie Vocale*. Paris: F.B.V.
- McAdams, S., Deliège, I. (1989). *La musique et les sciences cognitives*. Bruxelles: Mardaga.
- Morsomme, D. (2012). *Le bilan vocal chez les chanteur*. Colloque, Namur, 30 Novembre.
- Nedelcu, T. N. (2009). Euritmia, model contemporan de interconexiune între mișcare, ritm și sunet. *Palestrica Mileniului III – Civilizație și sport*, vol.X, nr. 1: 40-42.
- Picard, M. (2008). *Découverte de la pédagogie Orff*.
- Preda, V. (1993). *Psihologia deficienților vizuali*. Cluj-Napoca: Universitatea Babeș-Bolyai.
- Preda, V. (2004). *Terapii prin mediere artistică*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.
- Tastayre, R. (1968). Musique et rééducation. *Les cahiers de l'enfance inadapté*, nr. 5, p. 18-25.
- Scherer, K.R., Kappas, A. (1988). *Primate vocal expression of affective state*. În: D. Todt, P. Goedeking, D. Symmes (Eds.). *Primate vocal communication*. Berlin: Springer-Verlag: 21- 35.
- Stănculescu-Laczko, S. (2014). A educa adulți echilibrați, liberi și responsabili. Alternativa educațională Waldorf. *Concept*, vol. 6, nr. 1: 53-59.
- Verdeau-Pailles, J. (1995). *Musicothérapie*. În: J. Richard, L. Rubio, *La thérapie psychomotrice*. Paris: Mason, p. 117-125.
- Valery, P. (1988). Poezii. Dialoguri. Poetică și estetică. (traducere Ștefan Augustin Doinaș, Alina Ledeanu și Marius Ghica). București: Editura Univers.
- Vianu, I. (1975). *Introducere în psihoterapie*. Cluj-Napoca: Editura Dacia.

www.hemu.ch/...biblio_picard_mem_pedagog

www.conferinte-defs.ase.ro/2009/PDF/ed%20fizica/01.pdf

¹ Prof. psihopedagog drd. E-mail: oana_preda2004@yahoo.com

² Prof. psihopedagog dr., CRDEII, Cluj-Napoca