

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΙ  
ΤΕΧΝΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
«ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

*Μουσικοθεραπεία με έφηβο πάσχοντα από αγχώδη διαταραχή σε τυπικό  
σχολικό περιβάλλον: Μελέτη Περίπτωσης*

της

Μαρίας Κομισοπούλου

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Θεοδώρα Ψαλτοπούλου,  
Επίκουρη Καθηγήτρια στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης,  
Τμήμα Μουσικών Σπουδών

Συνεπιβλέπουσα:

Ξανθούλα Ντακοβάνου, MA, PhD  
Ιατρός, Ψυχαναλύτρια, Μουσικοθεραπεύτρια  
Chargée d'Enseignement, UFR d' Etudes Psychanalytiques  
Université Paris 7 - Denis Diderot

Εξωτερική Συνεργάτις-Διδάσκουσα, Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης  
Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Θεσσαλονίκη, Μάιος 2018

© 2018

Μαρία Κομισσπούλου

ALL RIGHTS RESERVED

*«Δηλώνω υπευθύνως ότι όλα τα στοιχεία σε αυτήν την εργασία τα απέκτησα, τα επεξεργάσθηκα και τα παρουσιάζω σύμφωνα με τους κανόνες και τις αρχές της ακαδημαϊκής δεοντολογίας, καθώς και τους νόμους που διέπουν την έρευνα και την πνευματική ιδιοκτησία. Δηλώνω επίσης υπευθύνως ότι, όπως απαιτείται από αυτούς τους κανόνες, αναφέρομαι και παραπέμπω στις πηγές όλων των στοιχείων που χρησιμοποιώ και τα οποία δεν συνιστούν πρωτότυπη δημιουργία μου»*

Με το πέρας της συγγραφής της παρούσας διπλωματικής εργασίας, θα ήθελα να εκφράσω από καρδιάς τις ευχαριστίες μου σε όλους εκείνους που με στήριξαν με τον τρόπο τους σε όλο αυτό το δημιουργικό ταξίδι. Χωρίς την υποστήριξη, τη συνεργασία και τη βοήθειά τους δεν θα είχε περατωθεί η παρούσα μελέτη.

Με ιδιαίτερη συγκίνηση, ευχαριστώ θερμά τον άνθρωπο που είχα την τύχη να γνωρίσω πριν από πολλά χρόνια, την Καθηγήτριά μου και Επιβλέπουσα κα Ντόρα Ψαλτοπούλου, η οποία με ενέπνευσε μέσα από την αφοσίωση και το πάθος της για τη Μουσικοθεραπεία, στηρίζοντάς με και καθοδηγώντας με όλα αυτά τα χρόνια, μέσα από τις γνώσεις της και την πολύτιμη εμπειρία της.

Ολόθερμες ευχαριστίες θα ήθελα να απευθύνω στην Καθηγήτριά μου και συνεπιβλέπουσα, κ. Ξανθούλα Ντακοβάνου, για την εμπιστοσύνη, την ενθάρρυνση και την καθοριστική και πολύτιμη καθοδήγησή της, προσφέροντάς μου τις πολύτιμες συμβουλές και γνώσεις της κατά τη συγγραφή της παρούσας μελέτης.

Επιπλέον, ευχαριστώ ολόθερμα τον Δημήτρη Σ., ο οποίος ήταν πάντα «εκεί», παρών, βοηθώντας με κάθε φορά, μέσα από την εποπτεία, να ανακαλύπτω τα δύσβατα μονοπάτια του υποσυνείδητου.

Ακόμη, ευχαριστώ πολύ τις αγαπημένες μου Αμαρυσία, Δώρα, Μαργαρίτα, Τζώρτζια, για την ηθική υποστήριξη που μου παρείχαν.

Τέλος, αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω ολόθερμα τους γονείς μου για τη βοήθεια και την αμέριστη υποστήριξή τους σε κάθε μου επιλογή όλα αυτά τα χρόνια.

Το μεγαλύτερο ευχαριστώ, όμως, το οφείλω στην οικογένειά μου, στον άντρα μου Σπύρο και τα δύο μου παιδιά, Άρη και Μυρτώ, για την κατανόηση, τη στήριξη, την ενθάρρυνση, και τη συμπαράστασή τους όλο αυτό το διάστημα.

**Η παρούσα εργασία αφιερώνεται...Στους εφήβους που ψάχνουν να βρουν τη «Φωνή» τους.....**

**“To be born means to be come sounding,  
To have a “voice” means to be something which has its own growth, its own development”  
(Streich, 2009)**

## Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	10
ABSTRACT .....	11
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	12
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ .....	13
Εφηβεία .....	14
Αγχώδεις Διαταραχές .....	17
Μουσικοθεραπεία .....	19
Συνθετική μουσικοθεραπεία .....	20
Μουσικοθεραπεία με Εφήβους .....	21
Μουσικοθεραπεία και ενίσχυση αυτοεκτίμησης εφήβων .....	23
Μουσικοθεραπεία σε εφήβους με διαταραχές συμπεριφοράς .....	25
Μουσικοθεραπεία και συναισθηματικές δυσκολίες – δυσκολίες επικοινωνίας των εφήβων... ..	26
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ (ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ) .....	28
Ψυχαναλυτικοί όροι .....	28
Μεταβίβαση .....	28
Μετουσίωση .....	28
Η Αρκετά καλή Μητέρα .....	29
Κράτημα (Holding) .....	30
Καθρέφτισμα .....	31
Μεταβατικά Αντικείμενα .....	32
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	33
Κλινικός Μουσικός Αυτοσχεδιασμός .....	33
Συγγραφή τραγουδιών -“Songwriting” .....	36
Η χρήση της φωνής κατά τη διαδικασία Μουσικοθεραπείας .....	36
Συγγραφή τραγουδιών “Songwriting” .....	38
Η δημιουργία-συγγραφή τραγουδιών (Songwriting) ως θεραπευτική παρέμβαση στη μουσικοθεραπεία .....	39
Συγγραφή τραγουδιών σε αναλυτικό πλαίσιο μουσικοθεραπείας .....	41
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΡΑΦΗΣ ΤΡΑΓΟΥΔΙΩΝ .....	44
Τεχνική «Κολλάζ» .....	45
«Μια φορά κι έναν καιρό» .....	46

Αυτοσχεδιαστικοί σίχοι πάνω στη μουσική συνοδεία του θεραπευτή .....	46
Δημιουργία τραγουδιών κατά τη διαδικασία μουσικοθεραπείας με εφήβους.....	47
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....	51
Σχεδιασμός θεραπευτικών συνεδριών: .....	53
Πηγές παρατήρησης: .....	53
Επιλογή δεδομένων .....	53
Ανάλυση και επεξεργασία δεδομένων .....	53
ΚΛΙΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ .....	54
ΚΛΙΝΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ .....	54
Ατομικό Αναμνηστικό.....	54
Προσέγγιση κλινικής εργασίας .....	55
Παρουσίαση Περίπτωσης .....	59
1 <sup>η</sup> Συνεδρία .....	59
2 <sup>η</sup> Συνεδρία .....	60
3 <sup>η</sup> Συνεδρία .....	61
4 <sup>η</sup> Συνεδρία .....	62
5 <sup>η</sup> Συνεδρία .....	63
6 <sup>η</sup> Συνεδρία .....	64
7η-15η Συνεδρία .....	65
16η Συνεδρία/Αλλαγή.....	72
17 <sup>η</sup> -20 <sup>η</sup> συνεδρία .....	76
20 <sup>η</sup> Συνεδρία .....	79
21η-23 <sup>η</sup> Συνεδρία .....	82
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	83
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ .....	85
ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....	86
Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	88
Ελληνόγλωσσες .....	88
Ξενόγλωσσες.....	89
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ .....	97
Παράρτημα 1.....	97
Ενδοβολή.....	97
Μουσική αναπαράσταση της διαδικασίας του συμβολικού ευνουχισμού, στο οιδιπόδειο ..	98
Κρίση ταυτότητας στην εφηβεία.....	99



Ο D. Winnicott για το «παιχνίδι» .....	100
Ο D. Winnicott για τον «αληθινό» και «ψευδή εαυτό» .....	100
«Σημαίνον» .....	101
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2 .....	102
ΣΤΙΧΟΙ ΠΡΩΤΟΤΥΠΩΝ ΤΡΑΓΟΥΔΙΩΝ .....	102
New York-New York .....	102
Killing Me Softly with His Song .....	104
AMAZING GRACE .....	105
My Happy Ending .....	106
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3 .....	109
ΑΝΑΦΟΡΑ ΨΥΧΟΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ .....	109
Report Μαθητή της Γ' γυμνασίου (Ε.) .....	109
Αναφορές Καθηγητών για την ακαδημαϊκή πορεία και γενικότερη εικόνα του μαθητή Ε. ....	111

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα μελέτη πρόκειται να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο η εφαρμογή ενός προγράμματος μουσικοθεραπείας σε τυπικό σχολικό περιβάλλον μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε έφηβο με συμπτώματα αγχώδους διαταραχής, μέσω της εφαρμογής κλινικού μουσικού αυτοσχεδιασμού και της δημιουργίας τραγουδιών (song writing).

Η μελέτη επικεντρώνεται σε 23 συνεδρίες που διεξήχθησαν σε 6 μήνες και μελετά την πορεία του εφήβου μέσα σε πλαίσιο μουσικοθεραπείας, βασισμένη στον κλινικό μουσικό αυτοσχεδιασμό και το “songwriting”.

Η συγκεκριμένη κλινικο-θεωρητική μελέτη περίπτωσης βασίζεται σε ποιοτική ανάλυση για τη σε βάθος κατανόηση των εμπειριών του συμμετέχοντος.

Τα δεδομένα θα προκύψουν από τις συνεδρίες μουσικοθεραπείας, οι οποίες έχουν βιντεοσκοπηθεί ή ηχογραφηθεί και καταγραφεί.

Η μελέτη-παρατήρηση και ανάλυση του εφήβου στηρίζεται σε κλινικο-θεωρητική μελέτη περίπτωσης και το κλινικό έργο είναι εμπνευσμένο από τη Συνθετική Μουσικοθεραπεία.

Τα αποτελέσματα του κλινικού έργου έδειξαν ότι μέσω της συγγραφής τραγουδιών δόθηκε η δυνατότητα στον έφηβο να αναγνωρίσει τα συναισθήματά του και να τα εκφράσει δημιουργικά, να αποκτήσει αίσθηση εαυτού και να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του. Τα συμπεράσματα δεν μπορούν να γενικευθούν, καθώς κρίνεται σκόπιμη η περαιτέρω έρευνα με μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων. Προτείνεται να διενεργηθούν έρευνες σε τυπικό σχολικό περιβάλλον, προκειμένου να αναδειχθεί η ευεργετική επίδραση που θα μπορούσε να έχει ένα πρόγραμμα μουσικοθεραπείας σε εφήβους με συναισθηματικές δυσκολίες.

**Όροι-κλειδιά: Εφηβεία, Μουσικοθεραπεία, Αγχώδης διαταραχή, Συγγραφή Τραγουδιών**

## **ABSTRACT**

The specific study will be exploring the potential beneficial results of a music therapy programme, for a teenager with symptoms of an anxiety disorder. The programme was carried out in a typical school environment through the use of clinical music improvisation and songwriting.

The subject of the study was a thirteen-year old boy with symptoms of an anxiety disorder. The study focuses on 23 sessions carried out in 6 months and it explores the development of the teenager within a music therapy framework, based on clinical music improvisation and songwriting.

The specific case is based on the qualitative analysis of the subject's experiences, aiming at their deeper understanding.

The data will be outcome of music therapy sessions which have either been video or sound recorded. The study observation and analysis of the subject teenager is based on the humanistic approach-always with the aid of psychoanalytical understanding.

The findings showed that songwriting gave the teenager the chance to realize and express his feeling in a creative way, to gain a sense of self-esteem and encourage to increase his self-confidence. Naturally, these findings cannot be generalized, since a further study held with participation of a larger number of subjects, would clearly be more indicative of the beneficial effect of music therapy programmes on teenagers with emotional issues.

**Key-words: Adolescence, Music therapy, Anxiety Disorder, Songwriting**

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το σχολείο αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν και διαμορφώνουν την προσωπικότητα των εφήβων, καθώς αυτοί περνούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας στο σχολείο ή ασχολούνται με σχολικές δραστηριότητες.

Η εφηβεία, σύμφωνα με τον Κουρκουτά (2001:28) είναι μια εκτεταμένη χρονική περίοδος του ατόμου κατά την οποία συμβαίνουν πολλές, διαφορετικές και σημαντικές βιοσωματικές, νοητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές αλλαγές.

Το σύγχρονο σχολείο όμως, φαίνεται ότι αποτελεί ένα στείρο περιβάλλον μετάδοσης γνώσεων, εστιάζοντας περισσότερο στην ακαδημαϊκή πορεία των μαθητών, χωρίς να δίνει βαρύτητα στην ψυχοκοινωνική διάσταση και ανάπτυξη του μαθητή, ιδιαίτερα σε αυτήν την τόσο κρίσιμη φάση της εξελικτικής του πορείας.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω και υπηρετώντας αρκετά χρόνια στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, βιώνοντας τους προβληματισμούς, τις αγωνίες και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι στο σχολικό περιβάλλον, οδηγήθηκα στη σκέψη να διερευνήσω την επίδραση που μπορεί να έχει η μουσικοθεραπεία σε εφήβους με συναισθηματικές διαταραχές, οι οποίοι φοιτούν στο τυπικό σχολικό περιβάλλον, με την πεποίθηση ότι η εφαρμογή ενός προγράμματος μουσικοθεραπείας θα συνέβαλλε θετικά και θα κάλυπτε τις κοινωνικο-συναισθηματικές ιδιαιτερότητες και ανάγκες των μαθητών αυτής της ιδιαίτερης ηλικιακής ομάδας.

Ιδιαίτερο δε ενδιαφέρον παρουσιάζουν μελέτες, οι οποίες αναφέρουν την αναγκαιότητα της εφαρμογής της μουσικοθεραπείας σε παιδιά και εφήβους σε κανονικό σχολικό περιβάλλον, με σκοπό την ενδυνάμωσή τους σε μελλοντικά προβλήματα συμπεριφοράς, επικοινωνίας και συναισθηματικών δυσκολιών (Carr & Wigram, 2009). Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας φαίνεται να έχει ευεργετική και ρυθμιστική επίδραση σε αυτόν τον πληθυσμό, καθώς ενισχύει την αυτοεκτίμησή τους και την εικόνα εαυτού.

Συμπερασματικά, στην παρούσα εργασία θα γίνει προσπάθεια να διερευνηθεί η ευεργετική επίδραση που μπορεί να έχει η μουσικοθεραπεία μέσω συγκεκριμένων παρεμβάσεων μουσικοθεραπείας, του μουσικού κλινικού αυτοσχεδιασμού και της συγγραφής τραγουδιών “songwriting”, σε έφηβο με συμπτώματα αγχώδους διαταραχής σε τυπικό σχολικό περιβάλλον και στα θετικά αποτελέσματα που μπορεί να επιφέρει στην ευρύτερη σχολική του ζωή, στοχεύοντας στην ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητάς του.

## ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση γίνεται προσέγγιση των στοιχείων που συνθέτουν την παρούσα κλινικο-θεωρητική μελέτη περίπτωσης, η οποία έχει ως στόχο να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο η εφαρμογή ενός προγράμματος μουσικοθεραπείας σε τυπικό σχολικό περιβάλλον μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε εφήβους με συμπτώματα αγχώδους διαταραχής, μέσω της εφαρμογής κλινικού μουσικού αυτοσχεδιασμού και της συγγραφής τραγουδιών (songwriting).

Αρχικά γίνεται αναφορά στην εφηβική ηλικία, εστιάζοντας στις ανάγκες που αναδύονται αυτήν τη συγκεκριμένη περίοδο, ώστε να κατανοηθεί ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να ανταποκριθεί σε αυτές η μουσικοθεραπεία. Στη συνέχεια γίνεται επεξήγηση των κλινικών συνδρόμων που περιλαμβάνονται στις αγχώδεις διαταραχές, και τονίζεται η σύνδεση που έχει το άγχος με την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων, έτσι όπως αυτή προκύπτει από την ψυχιατρική βιβλιογραφία. Ταυτόχρονα εστιάζουμε στη θεραπευτική προσέγγιση της μουσικοθεραπείας και στον ρόλο που διαδραματίζει σε εφήβους με συναισθηματικά ελλείμματα -προβλήματα και ιδιαιτερότητες- σε διαφορετικά κάθε φορά πλαίσια.

Τέλος γίνεται αναφορά των θεραπευτικών παρεμβάσεων που χρησιμοποιούνται στην παρούσα μελέτη περίπτωσης : α) του κλινικού μουσικού αυτοσχεδιασμού και β) της συγγραφής τραγουδιών “songwriting”. Η τεχνική στην οποία θα γίνει περισσότερο αναφορά είναι το “songwriting”. ως εκ τούτου γίνεται αναφορά της βιβλιογραφίας που εστιάζει σε αυτήν την τεχνική, καθώς και στην εφαρμογή της σε εφήβους που υποφέρουν από συναισθηματικά προβλήματα σε πολλές και διαφορετικές δομές.

Ύστερα από έρευνα, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει πλούτος βιβλιογραφίας σχετικά με την αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας σε παιδιά και εφήβους που αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα, αλλά υπάρχει κενό στην βιβλιογραφία σχετικά με εφήβους που φοιτούν σε τυπικό σχολείο και εμφανίζουν συμπτώματα αγχώδους διαταραχής. Το γεγονός αυτό ήταν το έναυσμα, ώστε να διεξαχθεί η παρούσα μελέτη.

## Εφηβεία

Σε ολόκληρο το βιβλίο *Θεωρία και πρακτική παιδικής και εφηβικής ψυχικής υγείας* (Thompson & Laver, 2012), η εφηβεία αναφέρεται επανειλημμένως ως μια «*ταραχώδης περίοδος σχηματισμού ταυτότητας*». Κατά τους Τσιάντη & Μανωλόπουλο (όπ. αναφ. στο Τζήλιου, 2015), η εφηβεία αποσαφηνίζεται ως μια μακρά χρονική, εξελικτική περίοδος κατά την οποία πραγματοποιείται το σύνολο των αλλαγών στους τέσσερις βασικούς τομείς ανάπτυξης του ανθρώπου: τον βιοσωματικό, τον γνωστικό, τον συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα. Κατά την εφηβεία το άτομο αναζητά νέους ρόλους μέσα από τους οποίους θα διαμορφώσει την προσωπικότητά του. Η αναζήτηση αυτή θα φέρει συμπεριφορές κατά τις οποίες ο έφηβος θα διεκδικεί την αυτονομία του καθώς θα έχει και την τάση της απομάκρυνσης από το οικογενειακό περιβάλλον. Οι οργανικές και οι ψυχικές ανακατατάξεις που επέρχονται κατά την εφηβεία και οι οποίες θέτουν υπό αμφισβήτηση το ίδιο το άτομο, τις σχέσεις με τους άλλους, αλλά και τις σχέσεις με τον εαυτό του αποτελούν και παράγοντες ανασφάλειας και πηγή άγχους.

Η περίοδος αυτή είναι γεμάτη προκλήσεις οι οποίες απαιτούν την προσαρμογή του ατόμου σε αλλαγές στα επίπεδα του εαυτού, της οικογένειας και των συνομηλίκων (Μάνος, 1986). Σύμφωνα με τον Κουρκουτά (2001):

*Επίσης κατά την περίοδο αυτή ο έφηβος καλείται να ανακαλύψει την απάντηση στο ερώτημα «Ποιος είμαι;». Στην προσπάθειά του να δώσει απάντηση σε αυτό το ερώτημα θα βιώσει καταστάσεις έντασης, θυμού, άρνησης, αδιαφορίας, έντονου άγχους, ψυχολογικής πίεσης, απογοήτευσης, δυσκολίες στην επικοινωνία και στην αλληλεπίδραση με συνομήλικους και ενήλικες. Η εφηβεία είναι το τελευταίο στάδιο της ανάπτυξης του ανθρώπου πριν την ωριμότητα, αποτελεί ένα κρίσιμο και σημαντικό στάδιο στη ζωή του ανθρώπου, καθώς το άτομο καλείται να προχωρήσει στην αυτοανακάλυψή του, να δημιουργήσει τη νέα του ταυτότητα, να αυτονομηθεί ως προσωπικότητα και να ενταχθεί στον κόσμο των ενηλίκων. Αποτελεί την κατεξοχήν περίοδο ανάπτυξης και ολοκλήρωσης της ανθρώπινης προσωπικότητας (Κουρκουτάς, 2001:70).*

Αντίστοιχα, οι Ψυχοδυναμικές θεωρίες υποστηρίζουν ότι η εφηβεία αποτελεί το στάδιο της ολοκληρωτικής ανακεφαλαίωσης της παιδικής ιστορίας (Blos, 1962), υπό το πρίσμα ότι τίθεται τέρμα στη μακρόχρονη σωματική και συναισθηματική εξάρτηση και το άτομο καλείται να ανακαλύψει τον εαυτό του με σκοπό την αυτονόμησή του και την

είσοδο σε μια συναισθηματική, ψυχική και κοινωνική κατάσταση που αφορά την ενήλικη ζωή (Blos,1962). Η περίοδος της εφηβείας αποτελεί πράγματι μια ξεχωριστή αναπτυξιακή φάση λόγω των ραγδαίων βιοσωματικών αλλαγών και των νέων εξελίξεων τόσο στις νοητικές ικανότητες των εφήβων όσο και στη σεξουαλικότητά τους. Η φάση αυτή όμως δεν είναι εφήμερη ή ασυνεχής. Ανάμεσα στην ανάπτυξη που έχει συντελεστεί στο παρελθόν και σε αυτήν που θα λάβει χώρα στο μέλλον υπάρχουν πολλοί συνδετικοί κρίκοι. Σε μεγάλο βαθμό η εφηβεία αποτελεί το μονοπάτι που ενώνει την παιδική ηλικία με τη ζωή του ενήλικα. Ενώ ο έφηβος προβαίνει στη δημιουργία εαυτού, προσκρούει «στις ανώνυμες και με βαρύ παρελθόν κοινωνικές φαντασιακές σημασίες», τις ιδεολογίες που ο S. Lebonici ονόμασε «ο κοινωνιολογικός βράχος». Ο Gouton (2015:270) αναφέρει χαρακτηριστικά πως: «Για να μπορεί να "είναι", ο έφηβος καλείται να βρει τη θέση του, να τοποθετηθεί, να "χωρέσει" στην οικογένεια, στους θεσμούς, στα στερεότυπα που τον περιβάλλουν». Αντίστοιχα ο Gordon (1986, όπ. αναφ. στην Kim, 2016), αναφέρει ότι ο έφηβος δεν είναι ασφαλής ούτε στον κόσμο της παιδικής ηλικίας ούτε στον κόσμο της ενηλικίωσης, διότι από τη μία βρίσκεται σε μια εσωτερική κρίση και αναζήτηση και από την άλλη οφείλει να προσαρμοστεί σε ένα κοινωνικό περιβάλλον το οποίο μερικές φορές δεν ευνοεί αυτήν την προσαρμογή.

Ενώ ο ορισμός της εφηβείας φαίνεται απλός, ο Feldman (2007, όπ. αναφ. στην Kim, 2016) δήλωσε, ότι στην πραγματικότητα η περίοδος καλύπτει μια ευρύτερη κλίμακα ανάπτυξης, όπου διαμορφώνει τον άνθρωπο σε φυσικό, γνωστικό, κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο. Οι Adams, Montemayor και Gullotta (1996, όπ. αναφ. στην Kim, 2016) δήλωσαν ότι οι έφηβοι κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου κατανοούν περισσότερο το ποιοί είναι, ενώ πριν από την περίοδο της εφηβείας αξιολογούσαν τον εαυτό τους δια μέσω άλλων προσώπων, όπως π.χ οι γονείς τους. Οι έφηβοι αρχίζουν να σκέφτονται για τον εαυτό τους και αυτή η σκέψη γίνεται ολοένα και πιο περίπλοκη. Αρχίζουν επίσης να συγκρίνουν τις σχέσεις τους με τους άλλους, όπως ομότιμοι και σημαντικοί άλλοι. Επιπλέον, επηρεάζει την ανάπτυξη της προσωπικότητας και την αυτοεκτίμησή τους, καθώς οι σχέσεις με τα γονεϊκά πρόσωπα διαταράσσονται και η πλασματική ισορροπία που είχε συμβεί στην λανθάνουσα περίοδο (6-12) αρχίζει να κλονίζεται. Ο έφηβος καλείται να αρνηθεί τα «παντοδύναμα» γονεϊκά πρότυπα της παιδικής του ηλικίας και να τα αντικαταστήσει με νέα πρότυπα, με τα οποία θα ταυτιστεί προσπαθώντας να δομήσει τη δική του ταυτότητα. Η ιστορία δε του οιδιπόδειου συμπλέγματος μπορεί να γίνει αντικείμενο επανεπεξεργασίας από τον έφηβο, αν αυτή έχει συντελεστεί ατελώς (Ντακοβάνου, 2018).

Σύμφωνα με την Τσαλούκογλου (1980):

*Η διαδικασία αυτή δημιουργεί στον έφηβο έντονα συναισθήματα ανασφάλειας, αβεβαιότητας, ανεπάρκειας για τον εαυτό του, λόγω της απώλειας της σχέσης με τα γονεϊκά πρόσωπα της παιδικής ηλικίας και της συνακόλουθης διαδικασίας του πένθους. Οι ορμές αυτές έρχονται σε ρήξη με καθιερωμένες κοινωνικές και ηθικές αξίες προκαλώντας έτσι συναισθήματα ενοχής στον έφηβο. Η διαμορφωμένη ταυτότητα συνιστά ένα επιθυμητό και ταυτόχρονα φοβογόνο αντικείμενο για τον έφηβο. Επιθυμητό διότι οριστικοποιεί τον «ψυχολογικό απογαλακτισμό» από την οικογένεια και εισάγει τον έφηβο στον κόσμο των ενηλίκων. Φοβογόνο, διότι στα ασυνείδητα βάθη του ψυχισμού του η διαμορφωμένη ταυτότητα υποδηλώνει την οριστική αποκοπή από την προστατευτική οικογενειακή μήτρα.*

Όπως είναι φανερό, τη χρονική αυτήν περίοδο οι αλλαγές που συμβαίνουν αλλάζουν το ψυχικό σύμπαν του εφήβου με έναν μυστηριώδη τρόπο, που εκφράζεται δραματικά κι εκρηκτικά στην επαφή με τον έξω κόσμο. Η διαφοροποίηση προκύπτει μέσα από την επιλογή προτύπων και νέων ομάδων αναφοράς, νέων δεσμών φιλίας. (Σταύρου, 2015).

Συνοψίζοντας, καθίσταται σαφές ότι ο έφηβος καλείται να αποκτήσει και να εδραιώσει την προσωπική και κοινωνική του ταυτότητα, που συνεπάγεται, μεταξύ άλλων, μια αυτόνομη ηθική συνείδηση, την υιοθέτηση σημαντικών αξιών και την ανάπτυξη της έννοιας της αυτοεκτίμησης. Προκειμένου το άτομο να δημιουργήσει αληθινές και βαθιές διαπροσωπικές σχέσεις, θεωρείται απαραίτητη η ανάπτυξη της ταυτότητας του εγώ, η οποία σχετίζεται με την προσωπικότητα και τον χαρακτήρα του ατόμου. Ο έφηβος αποκτά σταδιακά την αυτεπίγνωση - τη συνειδητή εικόνα του εαυτού του.

Ολοκληρώνοντας, οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι η εφηβεία θα μπορούσε να θεωρηθεί ως «μια περίοδος αυξημένης αυτεπίγνωσης και έντονης αναζήτησης μιας συνεκτικής, συμπαγούς προσωπικής ταυτότητας» (Herbert, 1999, όπ. αναφ. στον Κουρκουτά, 2001). Αποτελεί τη δημιουργία εαυτού, στην οποία οι γονείς διαθέτοντας κατανόηση και θέτοντας σαφή όρια συνδιαμορφώνουν και καθορίζουν την πορεία της.



## Αγχώδεις Διαταραχές

Σύμφωνα με το ICD-10 (Διεθνές σύστημα ταξινόμησης της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας), οι αγχώδεις διαταραχές ανήκουν στην κατηγορία των συναισθηματικών διαταραχών και πιο συγκεκριμένα, στη γενική κατηγορία «Νευρωτικές, σωματόμορφες και αγχώδεις διαταραχές». Οι αγχώδεις διαταραχές<sup>1</sup> δεν είναι μία μόνο πάθηση, αλλά μία ομάδα παθήσεων οι οποίες χαρακτηρίζονται από επίμονα αισθήματα υψηλού βαθμού άγχους και υπερβολικής δυσφορίας και έντασης. Ένα άτομο μπορεί να διαγνωσθεί ως πάσχον από μία αγχώδη διαταραχή, εάν το επίπεδο του άγχους του είναι τόσο υψηλό, ώστε να διαταράσσει σημαντικά την καθημερινή του ζωή και να μην του επιτρέπει να κάνει τα πράγματα που θέλει να κάνει. Οι αγχώδεις διαταραχές είναι η πιο κοινή μορφή ψυχικών παθήσεων, και προσβάλλουν ένα στα είκοσι άτομα σε οποιαδήποτε δεδομένη χρονική στιγμή. Συχνά αρχίζουν στην πρώιμη ενήλικη ζωή, αλλά μπορεί να αρχίσουν και στην παιδική ηλικία ή αργότερα στη ζωή κάποιου ατόμου. Γενικά συνοδεύονται από έντονα σωματικά συμπτώματα όπως δύσπνοια και ταχυπαλμία. Άλλα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν ιδρώτα, τρεμούλα, αίσθημα ασφυξίας, ναυτία, στομαχικές ενοχλήσεις, ζαλάδα, μυρμηκιάσεις, αισθήματα απώλειας ελέγχου ή αισθήματα επικείμενης συμφοράς.

Οι αγχώδεις διαταραχές επηρεάζουν το πώς ένα άτομο σκέπτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται και εάν δεν αντιμετωπισθούν, μπορούν να προκαλέσουν μεγάλη ψυχική ένταση και να διαταράξουν σημαντικά την καθημερινότητα της ζωής του ατόμου. ([www.dhi.gov.au.10/06/2017](http://www.dhi.gov.au.10/06/2017)). Οι αγχώδεις διαταραχές είναι από τις διαταραχές που παρουσιάζονται με τη μεγαλύτερη συχνότητα κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. (Bernstein & Borchardt, 1991). Τα αίτιά τους μπορεί να είναι βιολογικά, γενετικά ή και ψυχολογικά (Γεωργοπούλου, 2016). Τις αγχώδεις διαταραχές χαρακτηρίζει το άγχος, το οποίο σύμφωνα με ψυχοδυναμικές θεωρίες προκύπτει από μια εσωτερική ψυχική σύγκρουση που βιώνει το άτομο. Στους έφηβους και στα παιδιά η εμφάνιση μιας αγχώδους διαταραχής μπορεί να συνδέεται με την ύπαρξη μονιμότερων συγκρουσιακών καταστάσεων, οι οποίες έχουν εξωτερικευτεί στον ψυχισμό του ατόμου. Η αγχώδης αντίδραση περιγράφεται από ερευνητές, ως ένα προσανατολισμένο προς το μέλλον συναίσθημα που συνοδεύεται από μια αίσθηση μη ελεγχιμότητας και μη προβλεψιμότητας, σχετικά με ένα δυνητικά αρνητικό γεγονός. Όπως περιγράφεται, η ανησυχία γίνεται τότε πρόβλεψη κάποιου τρομερού γεγονότος. Καθώς τα συναισθήματα

---

<sup>1</sup> Οι πληροφορίες που θα αναπτύξουμε παρακάτω για την κλινική οντότητα των αγχωδών διαταραχών προέρχονται από μια προσωπική σύνθεση βιβλιογραφικών δεδομένων όπως αναφέρονται στην ιστοσελίδα [www.dhi.gov.au](http://www.dhi.gov.au) (Ανάκτηση, 10/06/2017).

αδυναμίας ελέγχου και προβλεψιμότητας προκαλούν κλιμάκωση της ανησυχίας, η αγχώδης κατάσταση συνοδεύεται από αυξημένες βιοσωματικές αντιδράσεις (Τραβασάρος, 2015). Η Amstadter (2008:15) υποστηρίζει, ότι στις διαταραχές άγχους υπάρχουν ενδείξεις διαταραχής στη ρύθμιση των συναισθημάτων. Δηλώνει ότι, οι διαταραχές άγχους είναι ουσιαστικά δυσλειτουργίες του συναισθήματος και άμεσα συνδεδεμένες με το συναίσθημα. Ταυτόχρονα, η απορρύθμιση του συναισθήματος μπορεί να οδηγήσει σε μια διαταραχή άγχους, όπως αναφέρουν σε έρευνά τους οι Afshari, Doost, Amiri, Ahmadi & Marasy (2014) η οποία είχε ως σκοπό να προσδιορίσει τη σχέση, μεταξύ της διαχείρισης και αντιμετώπισης συναισθηματικών προβλημάτων που είχαν παιδιά με συμπτώματα αγχώδους διαταραχής.

Αντίστοιχα η Γεωργοπούλου (2016:14) αναφέρει ότι:

*Ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας του άγχους αποτελεί η αυτοεκτίμηση. Λέγεται ότι μεταξύ διάφορων προσωπικοτήτων, οι άνθρωποι που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και δεν διαχειρίζονται σωστά τις δεξιότητές τους μπορεί να είναι πιο επιρρεπείς στις αγχώδεις διαταραχές. Επιπλέον έχει αναφερθεί ότι η αρνητική συμπεριφορά που έχουν οι γονείς απέναντι στα παιδιά τους αποτελεί βασική αιτία εμφάνισης των αγχωδών διαταραχών. Όταν δηλαδή η στάση τους απέναντι στο παιδί είναι εχθρική ή η σχέση με το παιδί τους χαρακτηρίζεται από την έλλειψη ζεστασιάς, συναισθηματικής υποστήριξης ή κατανόησης, τότε αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης αγχωδών διαταραχών. Αυτό σταδιακά μπορεί να αυξήσει την ευαισθησία του παιδιού απέναντι στο άγχος, υπονομεύοντας την ικανότητά του να ρυθμίζει τα συναισθήματά του.*

Όταν το άγχος ελέγχει τη ζωή του ασθενή μπορεί να έχει δυσκολίες να αντιληφθεί άλλες εμπειρίες ή να εκφράσει τα συναισθήματά του. Επιπλέον, το γεγονός του να μην εκφράζει συναισθήματα μπορεί να οδηγήσει από μόνο του σε αυξανόμενο άγχος (Γεωργοπούλου, 2016). Δημιουργείται λοιπόν ένας φαύλος κύκλος που εμποδίζει το άτομο να εξελίξει το δυναμικό του και να ανακαλύψει τις κρυμμένες ικανότητές του για αναδιαμόρφωση εαυτού.

## Μουσικοθεραπεία

Η Ψαλτοπούλου (2015:12) αναφέρει ότι:

*Μουσικοθεραπεία είναι μια θεραπευτική προσέγγιση όπου η μουσική χρησιμοποιείται ως μέσο για την αλληλεπίδραση, την έκφραση και την επικοινωνία. Η μουσική, ως βασική μορφή τέχνης, παρέχει απεριόριστες δυνατότητες έκφρασης και άμεσης σύνδεσης με ασυνείδητο υλικό σε ασφαλές-μη απειλητικό πλαίσιο, γεγονός που διευκολύνει αλλά και επισπεύδει τη διαδικασία αυτογνωσίας..*

Αποτελεί δε την πιο σημαντική οδό, δια της οποίας έχουμε πρόσβαση στο ασυνείδητο και στο περιεχόμενό του (Priestley, 1994).

Αντίστοιχα, ο Bruscia (1989:35) αναφέρει ότι:

*Μουσικοθεραπεία είναι μια συστηματική διαδικασία, όπου ο θεράπων βοηθά τον πελάτη να θέλει να γίνει υγιής, χρησιμοποιώντας τη μουσική εμπειρία και τη σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ τους μέσω αυτής, ως μια δυναμική δύναμη αλλαγών.*

Επίσης:

*Η μουσικοθεραπεία εστιάζει στην ανάδυση και ενίσχυση του υγιούς δυναμικού του ανθρώπου μέσω του μη λεκτικού χαρακτήρα της αλλά και του συμβολικού υλικού δημιουργώντας έναν διάυλο επικοινωνίας με άμεση πρόσβαση στο υλικό του ασυνείδητου και στην ανάδυση του υποκειμένου. Έτσι το άτομο αποκτά ευαισθησία, αναλυτική ικανότητα και ικανότητα κατανόησης εννοιών και των μεταξύ τους σχέσεων, και κυρίως αφυπνίζεται η δημιουργική του ικανότητα, η οποία χαρακτηρίζεται ως «ύψιστη μορφή υγείας» του ανθρώπου. (Ψαλτοπούλου, 2015:60).*

Συμπερασματικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η μουσικοθεραπεία σύμφωνα με την Ψαλτοπούλου (2015:61)

*Μπορεί να βοηθήσει το άτομο να διατηρήσει το κίνητρο, να ρυθμίσει συναισθήματα, να δουλέψει με αυτοπροστατευτικές άμυνες και με συνήθη μοτίβα συμπεριφοράς, καθώς και να ανακαλύψει νέους τρόπους για να υπάρξει, να*

αισθάνεται και να σχετίζεται με τους άλλους. Επίσης, μέσω της μουσικοθεραπείας δίνεται η ευκαιρία στο τραυματισμένο άτομο να ελέγχει και να οργανώνει τον εαυτό του, να αναπτύξει εμπιστοσύνη σε αυτόν και τους άλλους και να εκφράζει προσωπικές ιστορίες και συναισθήματα χρησιμοποιώντας μουσική και λόγο.

## **Συνθετική μουσικοθεραπεία**

Η παρούσα μελέτη στηρίζεται στη Συνθετική Μουσικοθεραπεία, δημιουργός της οποίας είναι η κα Ντόρα Ψαλτοπούλου, μουσικοθεραπεύτρια και Επίκουρη Καθηγήτρια στο Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Α.Π.Θ. Κατά κύριο λόγο χρησιμοποιείται η ουμανιστική προσέγγιση για το κλινικό έργο σε άμεση σύνδεση με την ψυχαναλυτική κατανόηση. Όπως αναφέρει η Ψαλτοπούλου (2015:57):

*Πρόκειται για μία σύνθεση των σημαντικότερων μουσικοθεραπευτικών προσεγγίσεων, χρησιμοποιώντας σε ατομικές και ομαδικές συνεδρίες τον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό, την ακρόαση, την αναπνοή, το toning (φωνητικός συντονισμός σώματος), τον φωνητικό αυτοσχεδιασμό, το τραγούδι, τη δημιουργία τραγουδιών, τη μουσική ερμηνεία, τη σημειογραφία, τη σύνθεση, τον λόγο, τη φρασεολογία, τη μουσική, τη φαντασία, τα στοιχεία της μουσικής, τη μίμηση, την κίνηση, το ψυχόγραμμα, το σχέδιο και τη ζωγραφική. Είναι μια προσέγγιση ψυχοθεραπείας, όπου ο θεραπευτής δημιουργεί με τον πελάτη μια γλωσσική σχέση προκειμένου να καλυφθούν οι εκφραστικές, επικοινωνιακές και θεραπευτικές ανάγκες του ατόμου. Το σημαντικότερο χαρακτηριστικό του είναι το ότι κατά τη θεραπευτική διαδικασία κανένας κανόνας, θέμα ή δομή δεν επιβάλλεται στον πελάτη, αλλά ο πελάτης αφήνεται να εκφραστεί ελεύθερα με όποιον τρόπο επιλέξει και ο θεραπευτής συναντά τον πελάτη εκεί που βρίσκεται την κάθε στιγμή, επιλέγοντας την κατάλληλη θέση. Ο μουσικοθεραπευτής λειτουργεί στην πράξη σύμφωνα με τις ουμανιστικές αρχές της ενσυναίσθησης και του «εδώ και τώρα» αλλά διευκολύνει την επιλογή της θέσης που θα επιλέξει να έχει ο ίδιος ή/και η μουσική που δημιουργεί στην κάθε στιγμή της συνεδρίας και του κλινικού αυτοσχεδιασμού με βαθιά κατανόηση των ψυχαναλυτικών θεωριών.*

## Μουσικοθεραπεία με Εφήβους

Ο ρόλος της μουσικής και η επίδρασή της στην «εφηβική ψυχή» είναι γνωστά σε όλους. Η μουσική μέσα από το φαντασιωτικό, αισθησιακό, λυρικό και ρομαντικό στοιχείο που μεταφέρει, ανταποκρίνεται πλήρως στις φαντασιωτικές και ταυτισιακές ανησυχίες του εφήβου. Προσφέρει ευεργετικές ψυχοφυσιολογικές επιδράσεις στον οργανισμό. Μέσα από τους στίχους και τη μελωδία επιτρέπει στον έφηβο να ζήσει για λίγο κάποιες ιδιαίτερες και έντονες φανταστικές εμπειρίες. Η λειτουργία αυτή οξύνει την ευαισθησία, την έκφραση συναισθημάτων και τη διάθεσή του για ονειροπόληση (Κουρκουτάς, 2001). Αρκετές έρευνες προεκτείνουν την παραπάνω οπτική, υποστηρίζοντας ότι η μουσική διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των εφήβων καθώς ακούνε μουσική πάνω από τρεις ώρες καθημερινά, γεγονός που ασκεί σημαντική επίδραση στη διαμόρφωση της αισθητικής τους, της προσωπικότητάς τους, στη ρύθμιση των συναισθημάτων τους, στην οικοδόμηση της αυτοεικόνας και κατ' επέκταση στην εδραίωση της ταυτότητάς τους, ενώ δημιουργεί κίνητρα για επιτυχία και ικανοποιεί την αίσθηση του «ανήκειν» (Miranda, 2013).

Η εφηβική ηλικία, εκτός από μια περίοδο σημαντικών αλλαγών και αντίστοιχων συμπεριφορών, θεωρείται η κατεξοχήν ηλικία όπου λαμβάνουν χώρα εξελικτικές διαταραχές, οι οποίες εκδηλώνονται με διαταραχές στη συμπεριφορά, αγχώδεις καταστάσεις, μαθησιακές δυσκολίες, άρνηση για το σχολείο. Είναι ευρέως γνωστό ότι πολλοί έφηβοι δυσκολεύονται να εκφράσουν τον εαυτό τους, και κατ' επέκταση τα συναισθήματά τους λόγω της σύγχυσης που μπορεί να επιφέρει η διαδικασία της αυξημένης αυτεπίγνωσης και έντονης αναζήτησης μιας συνεκτικής, συμπαγούς προσωπικής ταυτότητας κατά την περίοδο της εφηβείας. Αυτό μπορεί να επικρατήσει ιδιαίτερα στον πληθυσμό εφήβων που έχουν διαγνωστεί με ψυχικές ασθένειες (Johnson, 2016, Master of Music Therapy New Zealand School of Music, 2016).

Κατανοεί λοιπόν κανείς σε αυτό το σημείο ότι σύμφωνα και με όσα ειπώθηκαν παραπάνω, η μουσικοθεραπεία θα μπορούσε να διευκολύνει τους εφήβους να βιώσουν αυτήν την τόσο σημαντική περίοδο της ζωής τους συνειδητά, ανακαλύπτοντας και εκφράζοντας τα βαθύτερα συναισθήματά τους, τις επιθυμίες τους, τους φόβους τους, οδηγούμενοι στην αυτοπραγμάτωση.

Η μουσικοθεραπεία ως θεραπευτική προσέγγιση ταιριάζει στους εφήβους, καθώς μπορεί να προσφέρει πολλές ευκαιρίες για να εκφράσουν τον εαυτό τους, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας κατά την κρίση ταυτότητας (Rickson & Watkins, 2003). Η διαδικασία της μουσικοθεραπείας προσφέρει στους εφήβους με κοινωνικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες έναν ασφαλή τρόπο έκφρασης και επεξεργασίας δύσκολων

εμπειριών, χωρίς να χρειάζεται να συζητούν προφορικά αυτά τα ζητήματα (Cobbett, 2009:23). Το παραπάνω εύρημα έρχεται να ενισχύσει από την πλευρά της ψυχανάλυσης η θεωρία του Theodor Reik (1972, όπ. αναφ. στη Ντακοβάνου, 2014) ο οποίος πιστεύει ότι η μουσική δομή μπορεί να αντιπροσωπεύει συναισθήματα. Υποστηρίζει πως το ασυνείδητο υλικό μπορεί κάποιες φορές να αναδύεται εκφραζόμενο ως μελωδία και όχι ως λεκτική φόρμα, επειδή η μελωδία μεταφράζει καλύτερα κάποια συναισθήματα, που ο εν λόγω άνθρωπος δεν έχει ακόμα συνειδητοποιήσει. Για τον συγγραφέα, η ανάδυση αυτών των μελωδιών έχει σκοπό την έκφραση συναισθημάτων και καταστάσεων που βρίσκονται, επομένως, στο υποσυνείδητο. Μελετάει επίσης, με εξαιρετικά ενδιαφέροντα τρόπο το νόημα που μπορεί να κωδικοποιούν οι μουσικές ιδέες, όπως αυτές εμφανίζονται στον ελεύθερο συνειρμό ενός σκεπτόμενου ανθρώπου (π.χ. μελωδίες που έρχονται στο μυαλό μας καθώς σκεφτόμαστε, περπατάμε, εργαζόμαστε κτλ.) και τις συνδέει τόσο με συναισθηματικές καταστάσεις όσο και με μνήμες. Επίσης, ο Davies (2005:48) εξηγεί τη σημασία της εισαγωγής ενός θεραπευτικού μέσου που θα εγγυάται τη δημιουργία μιας ασφαλούς θεραπευτικής σχέσης, ώστε οι έφηβοι να αισθάνονται ότι μπορούν να εμπιστευτούν τον θεραπευτή. Κάτι τέτοιο φαίνεται ότι επιτυγχάνεται με τη χρήση της μουσικοθεραπείας, καθώς μέσα από τη δημιουργική πορεία της σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ θεραπευτή πελάτη και μουσικής προσφέρεται το κατάλληλο πλαίσιο και η απαιτούμενη υποστήριξη, ώστε να αναδυθούν τα συναισθήματα παιδιών που αντιμετωπίζουν συναισθηματικά προβλήματα. Το πλαίσιο είναι προβλέψιμο στη μουσική, γιατί αυτή η προβλεψιμότητα το κάνει «ασφαλές» κι επομένως προσφέρει ένα «κράτημα» μειώνοντας τον φόβο και το άγχος. Σε ένα ασφαλές περιβάλλον που «εμπεριέχει» (Bion, 1963) μπορεί κανείς να βιώσει τον μεταβατικό χώρο όπως αυτός εκφράζεται από τον Winnicott και να «παίξει» – αυτοσχεδιάσει μέσα σε αυτόν (Ντακοβάνου, 2018). Ως εκ τούτου, δημιουργείται ένας φιλόξενος και ασφαλής διαπροσωπικός χώρος όπου μπορεί να υπάρξει δημιουργικά ο θεραπευόμενος και να ανακαλύψει τον πραγματικό του εαυτό (Bruscia, 1987).

Την ίδια άποψη ενισχύει και η Ψαλτοπούλου (2005), υποστηρίζοντας ότι η μουσική μπορεί να αποκαλύψει συναισθήματα χωρίς τη χρήση λεκτικής επικοινωνίας. Για ένα άτομο του οποίου οι δυσκολίες είναι κυρίως συναισθηματικές, η μουσικοθεραπεία μπορεί να του προσφέρει ένα ασφαλές περιβάλλον όπου τα δύσκολα ή καταπιεσμένα συναισθήματα θα μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα. Προσφέροντας στήριξη και αποδοχή, ο θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει τον πελάτη να δουλέψει για τη

συναισθηματική του απελευθέρωση και αποδοχή του εαυτού. Τα μη λεκτικά, δομημένα και δημιουργικά στοιχεία της μουσικής ενθαρρύνουν άμεσα τη θεραπευτική διαδικασία.

Επίσης, μελέτες αναφέρουν την αναγκαιότητα της εφαρμογής της μουσικοθεραπείας σε παιδιά και εφήβους και σε κανονικό σχολικό περιβάλλον, με σκοπό την ενδυνάμωσή τους σε μελλοντικά προβλήματα συμπεριφοράς, επικοινωνίας και συναισθηματικών δυσκολιών (Carr & Wigram, 2009). Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας φαίνεται να έχει ευεργετική και ρυθμιστική επίδραση σε αυτόν τον πληθυσμό. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση μεγάλου φάσματος διαταραχών, όπως τα προβλήματα συμπεριφοράς, οι αναπτυξιακές και συναισθηματικές διαταραχές, τα προβλήματα υγείας, ενώ επιδρά στη συνοχή της ταυτότητας και στην ανάδυση και κατανόηση των συναισθημάτων (Wigram et al., 2002). Η βιβλιογραφική ανασκόπηση που θα αναλύσουμε παρακάτω αναφέρεται σε έρευνες που εστιάζουν στην επίδραση της μουσικοθεραπείας σε εφήβους με ιδιαιτερότητες και ελλείμματα στις ψυχοκοινωνικές τους δεξιότητες. Οι έρευνες αυτές σύμφωνα με το περιεχόμενό τους είναι δυνατό να διαχωριστούν σε έρευνες που εστιάζουν: α) στη χαμηλή αυτοεκτίμηση των εφήβων, β) σε διαταραχές συμπεριφοράς, γ) σε συναισθηματικές δυσκολίες, δ) σε επιθετική συμπεριφορά και δυσκολίες επικοινωνίας, ε) σε αδυναμία αλληλεπίδρασης.

### **Μουσικοθεραπεία και ενίσχυση αυτοεκτίμησης εφήβων**

Μελέτες των Henderson (1983) και Kivland (1986) αναφέρουν ότι η μουσικοθεραπεία υπήρξε ιδιαίτερα αποτελεσματική σε εφήβους, οι οποίοι είχαν χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική αυτοαντίληψη. Η J. Haines (1989), ύστερα από έρευνα που πραγματοποίησε σε ομάδα εφήβων οι οποίοι παρουσίαζαν χαμηλή αυτοεκτίμηση σ' ένα πλαίσιο που χαρακτηριζόταν από ομαδικές δημιουργικές μουσικές δραστηριότητες, εστιασμένες στην αυτοέκφραση, αναφέρει ότι η μουσικοθεραπεία έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί ένα αποτελεσματικό μέσο θεραπευτικής παρέμβασης με το να αυξάνει την αυτοεκτίμηση των εφήβων. Αυτό, όπως επισημαίνει, συμβαίνει λόγω του ότι η μη λεκτική πτυχή της μουσικής επιτρέπει να αναδυθούν, να εκφραστούν και να λεχθούν ζητήματα που απασχολούν τους εφήβους και τους δυσκολεύουν να ειπωθούν με τη λεκτική και μόνο επικοινωνία. Σε αυτό το σημείο θα μπορούσε να αναρωτηθεί κανείς πώς τα επιτρέπει όλα αυτά η μουσική. Η Ντακοβάνου (2018:95) υποστηρίζει ότι κάτι τέτοιο συμβαίνει λόγω του ότι ο δομημένος μουσικός λόγος αποτελεί μετεξέλιξη πρώιμων πρωτο-αναπαραστάσεων ηχητικών σχημάτων κι ερεθισμάτων, που σχηματίζονται ήδη από την ενδομήτρια ζωή, τα οποία και ονομάζει ηχογράμματα κατ' αντιστοιχία με τα εικονογράμματα της Pierra

Aulagnier. Τα ηχογράμματα, συγκεκριμένα, κωδικοποιούν συναισθηματικές καταστάσεις, όπως άγχος, φόβος, χαρά, χαλάρωση κ.ά., αλλά και σωματικές αισθήσεις σχετικές με κίνηση, ισορροπία, βάρος κ.ά. που βιώνει το έμβρυο στη μήτρα και τις συνδέουν με ένα ενδομήτριο ηχητικό σχήμα, προερχόμενο συνήθως από ρυθμικά ηχητικά ερεθίσματα όπως ο καρδιακός χτύπος της μητέρας ή η βιάδισή της, αλλά και από συνεχή/μελωδικά ηχητικά ερεθίσματα όπως η φωνή της μητέρας, όπως αυτή ακούγεται μέσα στη μήτρα ή ακόμα και από άλλες συνηχήσεις που ακούγονται ενδομητρίως. Ένα ηχογράμμα είναι, λοιπόν, μια πρωτο-αναπαράσταση της ανθρώπινης σκέψης που κωδικοποιεί ταυτόχρονα ήχους μαζί με συναισθηματικές ή σωματικές καταστάσεις. Η μετεξέλιξη των ηχογραμμάτων σε μουσικό λόγο μπορεί να κωδικοποιεί μετέπειτα και αφηρημένες έννοιες που προκύπτουν από τα αντίστοιχα ηχογράμματα (π.χ. μια μουσική φράση μπορεί να κωδικοποιεί το αίσθημα ελευθερίας, που μπορεί να προκύπτει, κατά βάση, από τη σωματική αίσθηση ελαφρότητας που κωδικοποιεί μουσικά το ηχογράμμα από το οποίο προέρχεται). Κατ' επέκταση, καταλήγει στο συμπέρασμα πως η μουσική είναι λιγότερο αποτελεσματική στη μετάδοση της συγκεκριμένης πληροφορίας, η οποία μεταδίδεται πολύ αποτελεσματικά με τον λόγο, αλλά είναι πιο αποτελεσματική από τον λόγο στην κωδικοποίηση εσωτερικών ψυχικών καταστάσεων, που έχουν να κάνουν τόσο με συναισθήματα όσο και με σωματικές αισθήσεις.

Ακολούθως έρευνα των Montello και Coons (1998) η οποία επικεντρωνόταν στη χαμηλή αυτοεκτίμηση των εφήβων κατέληξε στο ότι οι μαθητές που αντιμετώπιζαν μεγάλες δυσκολίες στη διαμόρφωση σχέσεων με τους άλλους και το περιβάλλον τους άρχισαν να παρουσιάζουν σημάδια βελτίωσης σε σχέση με την αυτοεκτίμησή τους, ως αποτέλεσμα της επαφής τους με τη μουσικοθεραπεία. Προεκτείνοντας την παραπάνω οπτική υποστηρίζουν ότι ύστερα από ομαδικές συνεδρίες μουσικοθεραπείας εφήβων παρατηρείται ότι οι έφηβοι επηρεάζονται από τη συμμετοχή του άλλου, αναπτύσσουν αίσθημα της προσωπικής τους ταυτότητας και ενδιαφέρονται για τους άλλους. Με την ανταλλαγή συναισθημάτων, σκέψεων, τη μουσική και τα τραγούδια τους, τα μέλη της ομάδας άρχισαν αποδεσμεύονται από τους μηχανισμούς άμυνας και έρχονταν πιο κοντά στην ελεύθερη έκφραση. Η ευκαιρία να «παίξουν» και να «εκτελούν» σε «ασφαλείς δραστηριότητες» οδήγησε στην ελευθερία και την επιτυχία. Ανάλογη είναι επίσης η έρευνα του Henderson (1983), η οποία είχε ως σκοπό να διερευνήσει την επίδραση της μουσικοθεραπείας στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης δεκατριών νοσηλευόμενων εφήβων με επιθετική συμπεριφορά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αυτοεκτίμησή τους είχε ενισχυθεί σημαντικά ύστερα από μουσικοθεραπευτική παρέμβαση.



Παρόμοια έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Sharma, M. και Jagdev, T. (2012), η οποία είχε ως στόχο να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας σε σχέση με την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των εφήβων με ακαδημαϊκό στρες, ανέδειξε τη θετική επίδραση της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης στον συγκεκριμένο πληθυσμό.

Τέλος, σε ανάλογο πλαίσιο κινήθηκε έρευνα των Choi, Lee and Lee (2010), η οποία εστιάζει στην επίδραση που μπορεί να έχει η παρέμβαση μουσικοθεραπείας στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και στη μείωση της επιθετικότητας παιδιών με πολύ επιθετική συμπεριφορά. Η έρευνα περιελάμβανε πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου χωρίς να συμμετέχει στην παρέμβαση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά από 15 εβδομάδες η πειραματική ομάδα παρουσίασε σημαντική βελτίωση της αυτοεκτίμησης και σημαντική μείωση της επιθετικότητας σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

### **Μουσικοθεραπεία σε εφήβους με διαταραχές συμπεριφοράς**

Έρευνα του Haines (1989) σε εφήβους με διαταραχές συμπεριφοράς καταδεικνύει ότι μαθητές που είχαν συμμετάσχει σε συνεδρίες μουσικοθεραπείας ήταν πιο πρόθυμοι στο να συνεργαστούν μαζί, να συζητήσουν, να συνθέσουν, να αλληλοεπιδράσουν. Ο ομαδικός αυτοσχεδιασμός κατά τον Haines (1989) με όργανα ή με τη φωνή μπορεί να αυξήσει τη συνοχή και τη συνεργασία της ομάδας.

Επιπλέον έρευνα της Sandra Wilson (1991) θεωρεί τη μουσικοθεραπεία ως «συμπλήρωμα» στην εκπαίδευση παιδιών-εφήβων. Υποστηρίζει ότι τα βοηθά ώστε να αναπτυχθούν κοινωνικά, συναισθηματικά, νοητικά και σωματικά. Η Wilson τονίζει επίσης ότι η μουσικοθεραπεία μέσα από ομαδικές μουσικές δραστηριότητες προάγει την πειθαρχία, παρεμποδίζοντας ακατάλληλες ή βίαιες συμπεριφορές. Τέλος καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η μουσικοθεραπεία μέσα από τη σχέση μάθησης και μουσικής αντανάκλα τη συνείδηση αυτοαντίληψης.

Στην ίδια πληθυσμιακή ομάδα εφήβων επικεντρώνεται και η μελέτη της Chong (2010), η οποία αναφέρει ότι η εφαρμογή παρεμβάσεων μουσικοθεραπείας σε απογευματινά προγράμματα του σχολείου έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί ένα αποτελεσματικό μέσο για την αύξηση της αυτοεκτίμησης, κοινωνικών δεξιοτήτων και ηγετικών ικανοτήτων των μαθητών που βρίσκονται σε αυτές τις ομάδες (Mason & Chuang, 2001). Ειδικότερα μέσα από τη μουσικοθεραπεία προσφέρεται ένα πλαίσιο βιωματικής εμπειρίας, δημιουργώντας την οικειότητα εκείνη που επιτρέπει την ανάδειξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων και προκαλεί την εσωτερική κινητοποίηση του παιδιού. Η J.

Buchanan (2000) αναφέρει ότι πρόσφατες έρευνες αναδεικνύουν την ευεργετική επίδραση της ομαδικής μουσικοθεραπείας, καθώς η διαδικασία αυτή παρέχει ένα περιβάλλον για τους εφήβους με διαταραχές συμπεριφοράς, μέσα στο οποίο μπορούν να μετατρέψουν την απογοήτευση, τον θυμό, την επιθετικότητα σε μια δημιουργική εμπειρία μέσα από την ενεργητική συμμετοχή στο μουσικό γίγνεσθαι. Επιπρόσθετα, η Ντακοβάνου (2018) υποστηρίζει ότι οι έφηβοι έχουν από μόνοι τους μια τάση κατάργησης των κανόνων και του πλαισίου, κι οι διαταραχές συμπεριφοράς τύπου παραβατικότητας είναι εξ' ορισμού συνδεδεμένες με καταπάτηση των κανόνων και του πλαισίου. Σε αυτήν την περίπτωση κατά τη διαδικασία μουσικοθεραπείας η μουσική προσφέρει ένα πλαίσιο ασφαλές και διασκεδαστικό, μέσα στο οποίο ο έφηβος μπορεί να πειραματιστεί και να παίξει με τους μουσικούς κανόνες, βάζοντάς του όρια, χωρίς όμως την αίσθηση της επιβολής. Μπορεί έτσι κανείς να δουλέψει με τους εφήβους με παραβατική συμπεριφορά με έναν τρόπο «ανώδυνο» και διασκεδαστικό την έννοια των ορίων.

### **Μουσικοθεραπεία και συναισθηματικές δυσκολίες – δυσκολίες επικοινωνίας των εφήβων**

Μια σημαντική έρευνα που εστιάζει στο κομμάτι της επικοινωνίας των εφήβων αποκαλύπτει ότι η μουσικοθεραπεία φαίνεται να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική με τους εφήβους, καθώς η μουσική αποτελεί ένα γνωστό μέσο επικοινωνίας μεταξύ τους. Οι έφηβοι συνδέονται μέσω της μουσικής, διαμορφώνοντας κατά αυτόν τον τρόπο μια κοινή μουσική κουλτούρα. Αυτός ο κοινός μουσικός τόπος μπορεί να προσφέρει άμεσα ένα κοινό σημείο εκκίνησης για συζήτηση και αυτοέκφραση. Η μη-λεκτική πτυχή της μουσικής είναι μια εξαιρετική ευκαιρία ώστε να επιτευχθεί και να διευκολυνθεί η αυτοέκφραση, μέσα από έναν εναλλακτικό τρόπο επικοινωνίας. Η μουσική αποτελεί συχνά το μόνο μέσο για να ενισχυθεί η επικοινωνία με αυτούς τους πληθυσμούς (Brooks, 1989, McIntyre, J. 2007). Εξάλλου έρευνα του Jackson (2003) που επικεντρώθηκε σε εφήβους με εσωστρεφή και αντίστοιχα εξωστρεφή συμπεριφορά, είχε ως αποτέλεσμα να αποδειχθεί ότι διάφορες μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις, συμβάλλουν θετικά σε μαθητές που παρουσιάζουν υπερκινητικότητα και επιθετικές συμπεριφορές, όπως επίσης και σε μαθητές με εσωστρεφή συμπεριφορά. Πιο συγκεκριμένα η χρήση οργάνων και η παραγωγή ήχου μειώνει την υπερκινητικότητα, την επιθετική συμπεριφορά, ενώ αντίθετα η ενεργητική μουσική ακρόαση και το τραγούδι επηρέασαν θετικά παιδιά με εσωστρέφεια κατάθλιψη και άγχος.

Παρόμοια η J. Trevo (2001), ύστερα από 20 χρόνια κλινικής μουσικοθεραπείας με εφήβους, υποστηρίζει ότι η μουσική και η συγκεκριμένα η ροκ μουσική μπορεί να προσφέρει στους εφήβους τη δυνατότητα να εκφραστούν και να είναι σε επαφή με προσωπικά τους συναισθήματα και εν συνεχεία να είναι σε θέση να τα μοιράζονται μεταξύ τους.

Σε ότι αφορά τις συναισθηματικές δυσκολίες σε εφήβους μελέτες αναφέρουν ότι η παρέμβαση προσεγγίσεων μουσικοθεραπείας μπορεί να συμβάλει στη μείωση των επιπέδων άγχους (Cooke, 1969, Alvin, 1975, Ricci, 1993, Hendricks et al., 1999). Επίσης ο Wasserman (1972) ανέδειξε τη μουσικοθεραπεία ως εργαλείο για τη βελτίωση της συναισθηματικής ανταπόκρισης και πρόσφατα η Layman et al. (2002) έδειξαν ότι η μουσικοθεραπεία βοηθά στη διαχείριση προβλημάτων παρορμητικότητας και αυτορρύθμισης.

Αποτελέσματα ερευνών των Sausser & Waller (2006) που αφορούσαν τη συναισθηματική ενίσχυση των εφήβων έδειξαν ότι ο μουσικός αυτοσχεδιασμός αποτελεί δραστική παρέμβαση στο να προκαλέσει συναισθηματική κάθαρση των εφήβων και μείωση του άγχους, ενώ η ομαδική μουσικοθεραπεία οδήγησε στη βελτίωση της αλληλεπίδρασης των συμμαθητών και στο χτίσιμο εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας.

Ταυτόχρονα η Gooding (2011) αναφέρει ότι ύστερα από έρευνα που διεξήγαγε σε σχολείο με παιδιά και εφήβους οι οποίοι αντιμετώπιζαν ελλείμματα στις κοινωνικές τους δεξιότητες, η παρέμβαση μέσω της μουσικοθεραπείας ήταν ιδιαίτερα ευεργετική στη βελτίωση των μεταξύ τους σχέσεων, της αυτοδιαχείρισής τους και γενικότερα των κοινωνικών τους δεξιοτήτων. Ενεργητικές παρεμβάσεις μέσω μουσικού αυτοσχεδιασμού και της κίνησης με μουσική φάνηκαν ιδιαίτερα χρήσιμες.

Συνοψίζοντας, επισημαίνεται ότι από την παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση προκύπτει ότι από όλες τις μορφές θεραπείας η μουσικοθεραπεία φαίνεται να κατέχει μια πολλά υποσχόμενη θέση στην εξέλιξη και διαμόρφωση της προσωπικότητας των εφήβων, καθώς τα αποτελέσματα των ερευνών που προέκυψαν από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση έδειξαν ότι η μουσικοθεραπεία μειώνει προβληματικές συμπεριφορές, βοηθά στη διαχείριση της παρορμητικότητας και αυτορρύθμισης, μειώνει το άγχος, προάγει τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση, καλλιεργεί την αυθεντικότητα, την αυθόρμητη εκφραστική και δημιουργική ικανότητα, το ομαδικό πνεύμα, την αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων και την ανάπτυξη κοινωνικών δεσμών. Αξίζει να τονιστεί ότι μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση προέκυψε ότι η μουσικοθεραπεία καλλιεργεί δεξιότητες,

αυτορρύθμισης, ενσυναίσθησης, επικοινωνίας, αλληλεπίδρασης, προσφέροντας εμπειρίες επιτυχίας, επιβεβαίωσης και ασφάλειας, σε εφήβους σε διαφορετικά κάθε φορά πλαίσια.

## **ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ (ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ)**

### **Ψυχαναλυτικοί όροι**

Κατά τη διάρκεια της κλινικής εργασίας χρησιμοποιούνται στοιχεία, όροι και εργαλεία δανεισμένα από την ψυχαναλυτική θεωρία, όπως αυτή αναπτύχθηκε τόσο από τον Freud όσο και από τους συνεχιστές του στην ψυχοδυναμική θεραπεία. Παραθέτουμε παρακάτω κάποιους όρους τους οποίους θα χρησιμοποιήσουμε εκτενώς στη συνέχεια, κατά την κλινική μας ανάλυση.

### **Μεταβίβαση**

Σύμφωνα με τους Laplans & Pontalis (1981:305):

*Η μεταβίβαση υποδηλώνει στην ψυχανάλυση μια διεργασία μέσω της οποίας οι ασυνείδητες επιθυμίες επικαιροποιούνται πάνω σε συγκεκριμένα αντικείμενα μέσα στο πλαίσια μιας συγκεκριμένου τύπου σχέσης που αναπτύσσεται στα πλαίσια της αναλυτικής σχέσης. Πρόκειται για επανάληψη προτύπων της παιδικής ηλικίας που αναδύονται και βιώνονται με ένα αίσθημα ιδιαίτερης επικαιρότητας.*

### **Μετουσίωση**

Σύμφωνα με τους Laplans & Pontalis (1981:320) η μετουσίωση αποτελεί:

*Διεργασία που περιέγραψε ο Freud για να αναλύσει ανθρώπινες δραστηριότητες, φαινομενικά άσχετες προς τη σεξουαλικότητα, τα βαθύτερα ελατήρια των οποίων απορρέουν από τη δύναμη της σεξουαλικής ενόρμησης. Ο Freud περιέγραψε ως δραστηριότητες μετουσίωσης κυρίως την καλλιτεχνική*

*δραστηριότητα και τις διανοητικές αναζητήσεις. Η ενόρμηση θεωρείται μετουσιωμένη όταν παρεκκλίνει προς νέους μη σεξουαλικούς σκοπούς, στοχεύοντας έτσι σε κοινωνικά καταξιωμένα αντικείμενα.*

Η Sophie de Mijolla-Mellor (2005, 2009, όπ. αναφ. στη Ντακοβάνου, 2014) αναλύει τη μετουσίωση που βιώνει ο καλλιτέχνης ως εξής: «...μην αφήνοντας τον εαυτό του να υποκύψει σε καμία απαγόρευση, μετατρέποντας τον φαντασιωτικό του κόσμο σε μια νέο-πραγματικότητα που μπορεί να μοιραστεί μέσω του έργου του, ο καλλιτέχνης (...) φαίνεται να είναι αυτός που φτάνει τη μετουσίωση στη μέγιστή της αποτελεσματικότητα».

Ως μηχανισμός άμυνας η μετουσίωση θεωρήθηκε ο υγιέστερος τρόπος επίλυσης των ψυχολογικών δυσχερειών, καθώς μια τέτοια εκτόνωση ενέργειας θεωρείται εποικοδομητική για τον ανθρώπινο οργανισμό.(McWilliams, 2000).

### **Η Αρκετά καλή Μητέρα**

Στη θεωρία του D.Winnicott (1896-1971, όπ. αναφ. στον Μπακιρτζόγλου, 2015), η αρκετά καλή μητέρα εκδηλώνει, ήδη από την περίοδο της εγκυμοσύνης, την πρωτογενή μητρική ενασχόληση, δηλαδή την αποκλειστική αφοσίωσή της στο βρέφος, η οποία εκφράζεται ως ταύτιση με το βρέφος και αυξημένη ευαισθησία για την ικανοποίηση των προσδοκιών και των αναγκών του. Είναι δηλαδή παρούσα μόνο για το μωρό της και διαισθάνεται κι ανταποκρίνεται στις βασικές του ανάγκες. Η μητέρα είναι ικανή να ταυτιστεί διαισθητικά με το παιδί της, έτσι ώστε να ικανοποιήσει αρχικά τις σωματικές του ανάγκες και στη συνέχεια τις συγκινησιακές. Ασυνείδητα προσεκτική στην αναπτυσσόμενη ικανότητα του παιδιού της να επιβιώνει, η μητέρα αυτή γίνεται όλο και περισσότερο εναισθησιακή (emphatic), έτσι ώστε το Εγώ του παιδιού να ισχυροποιείται και να προάγεται η διαφοροποίηση Εγώ - Μη Εγώ (διαφοροποίηση του παιδιού από τη μητέρα/δυνατότητα του ατόμου να είναι μόνο, μέσω εσωτερίκευσης της μητρικής υποστήριξης).

Η «αρκετά καλή μητέρα» του Winnicott αφορά στη μητέρα που απαντά στο νεύμα του παιδιού, που του δίνει μία πρόσκαιρη αυταπάτη παντοδυναμίας. Έτσι μπορεί να αρνείται αυτή την επώδυνη πραγματικότητα.

Η αρκετά καλή μητέρα είναι εκείνη που κάνει μια ενεργητική προσαρμογή στις ανάγκες του νηπίου, η οποία σταδιακά μειώνεται ανάλογα με την αυξανόμενη ικανότητα

του βρέφους να δέχεται την αποτυχία της προσαρμογής και να ανέχεται τις συνέπειες της ματαίωσης των προσδοκιών του. Καθώς ο χρόνος προχωράει, η μητέρα μειώνει σταδιακά την προσαρμογή της, έτσι ώστε το βρέφος να αποκτά τις πρώτες εμπειρίες ματαίωσης της ικανοποίησης των αναγκών του. Το γεγονός αυτό θα το οδηγήσει να αρχίσει να διαχωρίζει τον εαυτό του από τη μητέρα του: θα αρχίσει να διαφοροποιείται και να δημιουργεί σχέσεις και με αντικείμενα της εξωτερικής πραγματικότητας.

### **Κράτημα (Holding)**

Αυτή η αξιόπιστη μητέρα κατά τον Winnicott (1971, όπ. αναφ. στον Μπακιρτζόγλου, 2015) είναι σε θέση να κάνει το κράτημα (holding), που παίρνει αρχικά σωματική μορφή: προστατεύει το βρέφος από βιολογικούς κινδύνους, από την τρομακτική εμπειρία της πτώσης, περιλαμβάνει όλες τις καθημερινές συνήθειες της φροντίδας του βρέφους, ακολουθεί τις αναπτυξιακές αλλαγές που συμβαίνουν σε αυτό και είναι ίσως ο μόνος τρόπος που διαθέτει η μητέρα για να δείξει στο παιδί της ότι το αγαπά (Winnicott, 1956/1958, 1960/1962, 1971). Αποτελεί μια περίοδο κατά την οποία το βρέφος δεν αντιλαμβάνεται τη μητέρα του ως ξεχωριστό ον (Winnicott, 1971). Ειδικότερα, ο Winnicott πίστευε ότι ο τρόπος που η μητέρα κρατά το παιδί (έννοια του holding), ο τρόπος που το κάνει μάνιο, που το ταΐζει και ο τρόπος που εν γένει το φροντίζει, βοηθά στη διαμόρφωση της πρώτης εικόνας που το παιδί αναπτύσσει για τη μητέρα. Ο Winnicott επέκτεινε την έννοια του “holding” και τη χρησιμοποίησε τόσο μέσα στο πλαίσιο της οικογένειας και της κοινωνίας, αλλά και για να αναφερθεί στο υποστηρικτικό περιβάλλον το οποίο καλείται ο θεραπευτής να δημιουργήσει για τον πελάτη. Επιπρόσθετα, πρεσβεύει ότι η διαδικασία ωρίμανσης συνοδεύει το άτομο στη ζωή του, μόνο στο μέτρο κατά το οποίο υπάρχει ένα διευκολυντικό περιβάλλον. Στη φάση του κρατήματος το βρέφος βρίσκεται στο μέγιστο της εξάρτησης: όλος ο 1ος χρόνος ζωής μπορεί να ονομαστεί φάση κρατήματος. Αφορά στη διαδικασία κατά την οποία η ταύτιση της μητέρας με το παιδί της της επιτρέπει να του προσφέρει μια υποστήριξη προσαρμοσμένη στα μέτρα του, ειδικότερα σε αυτήν τη φάση της ζωής του που είναι ευάλωτο. Η «αρκετά καλή μαμά» ταυτίζεται με το παιδί της για μπορεί να γνωρίζει αυτό που εκείνο νοιώθει, ώστε να του δώσει ακριβώς αυτό που χρειάζεται. Αυτό θα δημιουργήσει προοδευτικά στο παιδί ένα αίσθημα εμπιστοσύνης ως προς τον εσωτερικό και εξωτερικό κόσμο.

## Καθρέφτισμα

Ο Lacan (1977, όπ. αναφ. από την Κυβέλου, 2007) αναφέρει ότι στην αρχή της ζωής του, το παιδί είναι πλήρως εξαρτημένο από τη μητέρα του και δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσει την εικόνα του στον καθρέφτη. Το Εγώ του δεν έχει δημιουργηθεί ακόμα. Στο στάδιο αυτό του καθρέφτη, η μητέρα δίνει νόημα στις εκδηλώσεις του παιδιού, το οποίο αισθάνεται ότι είναι ένα με εκείνη, ζώντας σε έναν φαντασιακό κόσμο. Σε έναν δεύτερο χρόνο, όταν το παιδί βλέπει την εικόνα του μέσα στον καθρέφτη, συνήθως αυτός ο αντικατοπτρισμός συνοδεύεται από τα λόγια και από το βλέμμα της μητέρας του. Η πλαισίωση της εικόνας με τα λόγια, αλλά ακόμα πιο πολύ με τα συναισθήματα της μητέρας, είναι αποφασιστικά για την δημιουργία του εγώ του παιδιού. Η εικόνα που αποκτά όνομα και επενδύεται συναισθηματικά από την επιθυμία της μητέρας για το παιδί της, είναι αυτή με την οποία το παιδί θα κάνει την πρώτη ταύτιση μέσα στον καθρέφτη. Αυτό με το οποίο θα ταυτισθεί, είναι με αυτό που η μητέρα του βλέπει για αυτό. Το μικρό παιδί καθρεφτίζεται μέσα στα μάτια της μητέρας του. Είναι η επιθυμία της μητέρας του για αυτό, που θα το κάνει σημαντικό, θα του δώσει νόημα. Τα συναισθήματά της είναι η εικόνα του. Η συγκρότηση αυτή τελείται με τη διαμεσολάβηση της επιθυμίας της μητέρας. Η μητέρα είναι αυτή που συγκροτεί το παιδί της σαν μια ενιαία οντότητα και δίνει νόημα στην εικόνα του μέσα στον καθρέφτη. Βάση της εικόνας που δομεί η ίδια η μητέρα για το παιδί της και του την προβάλλει με το βλέμμα της και τα λόγια της, θα δομηθεί το εγώ του παιδιού. Αντίστοιχα, κατά τον Winnicott (1971) η φυσιολογική ανάπτυξη του ανθρώπου διευκολύνεται από την ικανότητα της μητέρας να λειτουργεί ως καθρέφτης, δηλαδή να αντικατοπτρίζει αυτό που είναι το βρέφος. Έτσι, δίνει δύναμη στο αδύναμο εγώ του βρέφους και το προστατεύει από την πρόωρη συνειδητοποίηση ότι είναι ένα χωριστό από τη μητέρα του ον. Με τη δύναμη αυτή, ο άνθρωπος εκδιπλώνει τον αληθνή εαυτό του (true self), νιώθει ζωντανός, μια ψυχοσωματική ολότητα με συνέχεια ύπαρξης (continuity of being) (Winnicott, 1949/1958, 1960/1965), αναγνωρίζει τον εαυτό του στην έκφραση του προσώπου της μητέρας του, γίνεται αυθόρμητος και δημιουργικός, αποκτά την ικανότητα να χειρίζεται τα μεταβατικά αντικείμενα και φαινόμενα, το παιχνίδι, τα σύμβολα και να κατοικεί στον μεταβατικό χώρο, στο ενδιάμεσο διάστημα μεταξύ εσωτερικής και εξωτερικής πραγματικότητας (Winnicott, 1979).

Τέλος, ο Didier Anzieu (1975, όπ. αναφ. στη Ντακοβάνου, 2015) αναφέρθηκε στον ηχητικό καθρέφτη, υποστηρίζοντας ότι προηγείται του οπτικού καθρέφτη που περιγράφουν οι Lacan και Winnicott. Το καθρέφτισμα των ήχων της μητέρας πάνω στους ήχους που παράγει το μωρό συμβαίνει πολύ νωρίτερα από το γνωστό στάδιο του καθρέφτη. Αυτές οι

απαντήσεις της μητέρας, το καθρέφτισμα, αυτό που η μητέρα απαντά και καθρεφτίζει στο μωρό κατά τη φωνητική τους επικοινωνία, θα επιτρέψουν θεωρητικά στο μωρό να αρχίσει να αναγνωρίζει τον εαυτό του σαν μια ξεχωριστή ολότελα μοναδική οντότητα και να αρχίσει να δημιουργεί τον δικό του εαυτό.

### **Μεταβατικά Αντικείμενα**

Όταν χρησιμοποιούμε τη φράση «μεταβατικό αντικείμενο» εννοούμε τον σημαντικό όρο που εισήγαγε ο παιδίατρος και ψυχαναλυτής Donald Winnicott για να προσδιορίσει ένα υλικό αντικείμενο ιδιαίτερης αξίας για το βρέφος ή το μικρό παιδί, που χρησιμοποιείται κυρίως σε στιγμές που νοιώθει φόβο ή εγκατάλειψη από τη μητέρα του (π.χ. όταν το βρέφος πάει για ύπνο ή όταν πρέπει για λίγο να μείνει μόνο χωρίς την παρουσία της μητέρας). Αυτή η εμπειρία βοηθάει το βρέφος να δημιουργήσει μια εσωτερική κατάσταση, στην οποία η σχέση με τον άλλον (μητέρα) συνεχίζει να υπάρχει ακόμα και αν ο άλλος δεν είναι παρών.

Το μεταβατικό αντικείμενο μπορεί να είναι μία κουβέρτα, μία κούκλα και γενικά ένα παιχνίδι ή κάποιο άλλο αντικείμενο με το οποίο το παιδί μπορεί να νιώσει συναισθηματικά συνδεδεμένο. Ακόμη μπορεί να είναι ένα τραγούδι (νανούρισμα), η ίδια η μητέρα ή μια εικόνα στο μυαλό του παιδιού. Δηλαδή ένα «αντικείμενο» με το οποίο το παιδί, όταν έρχεται σε επαφή, έρχεται σε κατάσταση συναισθηματικής ηρεμίας και πληρότητας. Η ύπαρξη ενός τέτοιου αντικειμένου μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αισθανθεί ασφάλεια κατά τη διάρκεια διεκδίκησης της ανεξαρτησίας του. Συνήθως, το παιδί χρησιμοποιεί ένα μεταβατικό αντικείμενο κατά την περίοδο που βιώνει τη διαδικασία της εξατομίκευσης και της διαφοροποίησης του εαυτού από τους άλλους. Ωστόσο, τα μεταβατικά αντικείμενα μπορεί να βοηθήσουν και μεγαλύτερα παιδιά, ακόμη και ενήλικες, που βιώνουν κάποιου είδους μετάβαση. Κατά τον Winnicott το αντικείμενο αυτό είναι ένα ενδιάμεσο πεδίο εμπειρίας, το οποίο δεν αποδίδεται ούτε στον εσωτερικό αλλά ούτε στον εξωτερικό κόσμο του βρέφους. Το μεταβατικό αντικείμενο στέκεται στο ενδιάμεσο αυτό σημείο μεταξύ του φανταστικού και του πραγματικού και του εσωτερικού και εξωτερικού κόσμου. Είναι μια ενδιάμεση περιοχή εμπειρίας μεταξύ εσωτερικής πραγματικότητας και εξωτερικής πραγματικότητας. Το αντικείμενο αυτό μπορούμε να πούμε ότι είναι πολύ σημαντικό για τη συναισθηματική ισορροπία του παιδιού γιατί



αποτελεί το πρώτο «μη-εγώ» απόκτημα, κάτι που διευκολύνει την ατομική ωρίμανση και ανεξαρτησία του παιδιού. Το βρέφος δημιουργεί έναν δεσμό, μέσω του οποίου παίρνει ευχαρίστηση και αρχίζει να αντιλαμβάνεται τον εξωτερικό χώρο (Winnicott, 1951).

Το «αντικείμενο» αυτό θεωρείται ότι εκτός από ασφάλεια και ηρεμία, προσφέρει στην εξέλιξη της δημιουργικότητας του παιδιού. Το παιδί έχει τον απόλυτο έλεγχο του αντικειμένου, κάτι που μέχρι τώρα δεν έχει ξαναγίνει. Επιπλέον, έχει το δικαίωμα και τη δύναμη να εξερευνήσει διάφορα συναισθήματα τα οποία προβάλλονται πάνω σε αυτό το αντικείμενο.

Συμπερασματικά, το μεταβατικό αντικείμενο βοηθά το παιδί να διαχειριστεί τη μετάβαση από την κατάσταση συγχώνευσης σε αυτήν της αυτονομίας καθώς και το άγχος του αποχωρισμού. Η μεταβατική εμπειρία συνδέεται με την ικανότητα του παιδιού να παίζει και την ικανότητα του ενήλικου να δημιουργήσει (Winnicott, 1951).

## **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

### **Κλινικός Μουσικός Αυτοσχεδιασμός**

Ο *Κλινικός Μουσικός Αυτοσχεδιασμός* ορίζεται ως ο «μουσικός αυτοσχεδιασμός με συγκεκριμένο θεραπευτικό νόημα και σκοπό σε ένα περιβάλλον που διευκολύνει την ανταπόκριση και την αλληλεπίδραση» (Alvin, 1975). Αντίστοιχα η Ψαλτοπούλου (2005:16) αναφέρει πως: «*πρόκειται για τις ιδιαίτερες στιγμές «Μουσικής Συνάντησης», οι οποίες αποτελούν τον κύριο άξονα στην κλινική πρακτική εμπειρία.*»

Ο κλινικός μουσικός αυτοσχεδιασμός αναφέρεται στη χρήση της μουσικής δημιουργίας συνήθως από τον θεραπευτή και τον πελάτη, ως η εστία της θεραπευτικής δουλειάς. Πρόκειται για ανθρώπινη επικοινωνία μέσω του ήχου. Πιο συγκεκριμένα, θα λέγαμε, ότι αποτελεί μια άμεση μορφή επικοινωνίας και γνωριμίας του εαυτού μέσω των στοιχείων του tempo, του ρυθμού, του περιγράμματος, του σχήματος, της κίνησης, του λόγου, των φωνητικών ήχων, των χειρονομιών και των εκφράσεων του προσώπου (Pavlicenic, 2000). Ο θεραπευτής αντανάκλα μουσικά τα παραπάνω στοιχεία του πελάτη (Μουσικό πορτραίτο) σε μια προσπάθεια να τον συναντήσει. Μέσω αυτής της διαδικασίας δημιουργείται η πρώτη μορφή διαπροσωπικής επικοινωνίας, προκειμένου να εδραιωθεί σχέση εμπιστοσύνης. Κατά συνέπεια, η τριμερής σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ θεραπευτή-μουσικής-πελάτη είναι άρρηκτα συνδεδεμένη (Ψαλτοπούλου, 2005). Επιπλέον,

η ελεύθερη μουσική έκφραση που λαμβάνει χώρα με τον αυτοσχεδιασμό ευνοεί την ανάδυση των υποσυνείδητων κι ασυνείδητων επιπέδων με τρόπο πιο γρήγορο και ακατέργαστο απ' ότι συμβαίνει κατά τις κλασικές θεραπείες μέσω του λόγου. Αυτό συμβαίνει, επειδή κατά τη μουσική έκφραση αναπτύσσονται πολύ λιγότερες αντιστάσεις, γιατί οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν τόσο καλά τον μουσικό κώδικα όσο τον λεκτικό, με αποτέλεσμα να εκφράζονται πιο «ακατέργαστα» στη μουσική (Ντακοβάνου, 2014).

Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν την πολύτιμη συμβολή του μουσικού κλινικού αυτοσχεδιασμού, στη διάρκεια του οποίου *«ο συμμετέχων εκφράζει τα πιο βαθιά του συναισθήματα κι έτσι γίνεται πιο αυθόρμητος λαμβάνοντας, μέρος ολοκληρωτικά σε μια πορεία αυτοπραγμάτωσης»* (Ψαλτοπούλου, 2015:29). Οι στόχοι της αυτοσχεδιαστικής μουσικής στη θεραπευτική διαδικασία κατά τους Nordoff-Robbins (1980, όπ. αναφ. στην Ψαλτοπούλου, 2015:43) είναι: η εγκαθίδρυση ανθρώπινης επικοινωνίας, η δημιουργικότητα στην έκφραση, οι επικοινωνιακές δεξιότητες, αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία, εμπειρίες επιβεβαίωσης και ασφάλειας. Όσο επιτυγχάνεται ενεργή συμμετοχή του πελάτη, τόσο η μουσική αλλάζει κρατώντας ζωντανές τις συναισθηματικές εμπειρίες, ενισχύει τη συναισθηματική έκφραση και την αντίληψη και αίσθηση εαυτού.

Έρευνες αναφέρουν ότι στην ανθρωπιστική προσέγγιση Nordoff-Robbins (1980) αναδεικνύεται η σημασία του μουσικού αυτοσχεδιασμού, ο οποίος αποτελεί βασικό εργαλείο μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης σε έφηβους με συναισθηματικές δυσκολίες. Τους παρέχει τη δυνατότητα να αποδεσμευτούν από συναισθήματα απογοήτευσης και θυμού και να αρχίσουν να επεξεργάζονται ορισμένα από τα συναισθηματικά ζητήματα που τους επηρεάζουν. Ανάλογα είναι και τα αποτελέσματα έρευνας της J. Tervo (2001) σε έρευνα με εφήβους τα οποία ενισχύουν τα παραπάνω ευρήματα, επισημαίνοντας, ότι *«ο ελεύθερος αυτοσχεδιασμός με τον μουσικοθεραπευτή επιτρέπει τον εντοπισμό της αιτίας των εσωτερικών τους εμπειριών και συγκρούσεων»*. Η δική τους μουσική γίνεται το επίκεντρο των συνεδριών και, παρέχοντας τους ένα ασφαλές περιβάλλον, τους βοηθά να εκφραστούν.

Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική προσέγγιση ο μουσικός κλινικός αυτοσχεδιασμός αναφέρεται ως μια ελεύθερη συνειρμική έκφραση του ασθενούς μέσω του μουσικού κώδικα, πάνω σε ελεύθερο ή συγκεκριμένο θέμα. (Ντακοβάνου, 2018). Η Austin (1996:32) αναφέρει ότι ο κλινικός αυτοσχεδιασμός αποτελεί διάλογο που διευκολύνει την πρόσβαση στο ασυνείδητο υλικό. Η μουσική μπορεί να δώσει φωνή σε αυτό που δεν έχει ακόμη ακουστεί, μπορεί να μας δώσει πρόσβαση στον άορατο κόσμο - τον κόσμο των εικόνων, των αναμνήσεων και των συνειρμών.

Αντίστοιχα, η αναλυτική μουσικοθεραπεύτρια Priestley (1994) υποστηρίζει ότι η μουσική στον κλινικό μουσικό αυτοσχεδιασμό χρησιμοποιείται συμβολικά και παρέχει ευκαιρίες για διορατικότητα, προβληματισμό, την ανάπτυξη και την ενισχυμένη αυτογνωσία.

Οι αυτοσχεδιαστικές παρεμβάσεις έχουν ως στόχο την εδραίωση εμπιστοσύνης μεταξύ θεραπευτή και πελάτη, ώστε μέσα από ασυνείδητες διαδικασίες να βοηθήσουν τον πελάτη να διερευνήσει τον εσωτερικό του εαυτό, εφόσον η μουσική αποτελεί μια γέφυρα σύνδεσης του συνειδητού με το προσωπικό ασυνείδητο και αργότερα με το συλλογικό και μέσα από τον κλινικό αυτοσχεδιασμό, δημιουργείται μια άμεση και φυσική ανταπόκριση και πρόσβαση στο ασυνείδητο, ενώ μετέπειτα στη λεκτική αναλυτική διαδικασία οι εικόνες που εκφράστηκαν μέσα από τη μουσική αντικατοπτρίζονται και αντανακλώνονται σε λόγια που αποτελούν και το υλικό της θεραπείας.

Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική προσέγγιση η μεταβίβαση και η αντιμεταβίβαση είναι φαινόμενα που μπορεί να εμφανιστούν κατά τον μουσικό αυτοσχεδιασμό ανάμεσα στον θεραπευτή και τον πελάτη ή και στον σχετικό διάλογο που προηγείται ή ακολουθεί. Η Priestley (1994) δεν χρησιμοποιεί συγκεκριμένες φόρμες στον μουσικό αυτοσχεδιασμό. Ο θεραπευτής μπορεί να αντλήσει υλικό από τα μηνύματα που παίρνει μέσα από την αντιμεταβίβαση, από το ασυνείδητο του ασθενούς. Αναφέρεται όμως στην τεχνική του καθρέφτη, όπως την περιγράφει ο Winnicott (1971:194). Σύμφωνα με αυτήν την τεχνική, ο θεραπευτής θα πρέπει να είναι αδιαφανής προς τους θεραπευόμενους και σαν καθρέφτης να τους δείχνει μόνον ότι του δείχνουν οι ασθενείς. Ο θεραπευτής προσφέρει ένα μητρικό κράτημα στον πελάτη. Κατόπιν αυτοσχεδιάζει αντανακλώντας τα πιο σημαντικά θέματα που αναδύονται, *«καθρεφτίζοντας στο μεταξύ τα συναισθήματά του, όπως θα έκανε μια καλή μητέρα»*.

Όπως είναι προφανές και σε άλλες ψυχοδυναμικές θεραπείες, έτσι και στη μουσικοθεραπεία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί η λεκτική επεξεργασία μετά τον αυτοσχεδιασμό για να βοηθήσει τον πελάτη να βρει νόημα μέσα από την εμπειρία που βίωσε.

Ο μουσικοθεραπευτής, μέσα στον μουσικό-κλινικό αυτοσχεδιασμό χρησιμοποιεί παρεμβάσεις, όπως:

**Καθρέφτισμα:** Κύριος σκοπός η δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης, όπου το παιδί νιώθει αποδεκτό στις επιλογές του στο εδώ και τώρα.

**Στήριξη και κράτημα:** Αίσθημα ασφάλειας, εμπιστοσύνης και ολοκληρωμένης εμπειρίας μέσα από μουσικές παρεμβάσεις βασικού χτύπου (basic beat-heart beat), σαφούς οριοθέτησης και ροής σε δυναμικές αποχρώσεις.

**Ενθάρρυνση:** Αίσθημα μετακίνησης σε κάτι καινούργιο με εμπιστοσύνη, μέσα από παρεμβάσεις ήπιων ρυθμικών (acceleranti-ritardanti, συγκοπές, αντιχρονισμοί), δυναμικών (crescendi-diminuendi, κορύφωση-λύση) και αρμονικών (τρόποι, διαφωνίες) εναλλαγών και αιφνιδιασμών (Ψαλτοπούλου, 2015:70).

## Συγγραφή τραγουδιών -“Songwriting”

### Η χρήση της φωνής κατά τη διαδικασία Μουσικοθεραπείας

Η χρήση της φωνής στη διαδικασία μουσικοθεραπείας έχει αναπτυχθεί μέσα από συγκεκριμένες μεθοδολογικές προσεγγίσεις και κατέχει πρωταρχική θέση. Η φωνή είναι το όργανο με το οποίο γεννιόμαστε, η μοναδική φωνή του σώματος, όργανο υψηλής εκφραστικής, καλλιτεχνικής ευαισθησίας και έκφρασης. Ο εαυτός αποκαλύπτεται μέσω του ήχου και των χαρακτηριστικών της φωνής (Austin, 2008). Η φωνή συνδέεται με την προσωπική και ελεύθερη έκφραση, καθώς χαρακτηρίζει τον άνθρωπο συνολικά, ως μια ψυχοκοινωνική, βιολογική και πνευματική οντότητα (Τσέργας, 2014).

Ακολουθώντας την επιστημολογία του Jung, η Austin (2008:20) εξηγεί ότι η θεραπευτική εμπειρία με τη φωνή αποτελεί μια απελευθερωτική διαδικασία, η οποία οδηγεί πολλές φορές στην αναβίωση έντονων συναισθημάτων και στην απόκτηση πρόσβασης σε αναμνήσεις και μνήμες που έχουν εγγραφεί σωματικά και εγκλωβιστεί σε διάφορα σημεία του σώματος και της μνήμης του σώματος. Η θεραπεία περιλαμβάνει τη σύνδεση με χαμένα ή απωθημένα κομμάτια της προσωπικότητας και το βίωμα των συναισθημάτων, εικόνων, αναμνήσεων που σχετίζονται με το σύμπλεγμα καθώς έρχεται στο συνειδητό. Έχει παρατηρηθεί ότι παιδιά που μεγαλώνουν σε μια ατμόσφαιρα φόβου, εχθρότητας, βίας ή αμέλειας σωμαίνουν. Ώρες-ώρες αυτή η σιωπή παίρνει τη μορφή της απόσυρσης σε έναν ιδιωτικό κόσμο, όπου το παιδί εκεί επιλέγει να μην επικοινωνεί, επειδή δεν είναι ασφαλές να το πράξει. Μερικές φορές η σιωπή είναι επιλεκτική. Μερικά πράγματα επιτρέπεται να λέγονται, μερικά συναισθήματα επιτρέπεται να εκφράζονται και άλλα όχι. Μερικές φορές η σιωπή είναι δυνατή. Τα λόγια και τα συναισθήματα καταπνίγονται. Οι ανάγκες και τα συναισθήματα παραμένουν άγνωστα και η φωνή δεν

ακούγεται. Σφιχτή και τεταμένη, αναπνέουσα και απροσδιόριστη ή απλά αναληθής. Ίσως υπέροχο να ακούγεται, αλλά δεν συνδέεται με τον πυρήνα του ατόμου. Στην ουσία, ένας τραυματισμένος άνθρωπος συχνά επιβιώνει χάνοντας τη δική του φωνή.

Το τραγούδι είναι ανεκτίμητο σε αυτή τη διαδικασία θεραπείας. Μπορεί να μας δώσει πρόσβαση στον άορατο κόσμο: ο κόσμος της εικόνας, της μνήμης και του συνειρμού. Ο ήχος μπορεί να λειτουργεί ως γέφυρα για πτυχές του εαυτού που κανονικά δεν ακούγονται και τελικά γίνονται γνωστές σε μας. Η Austin αναφέρει ότι όταν τραγουδάμε παράγουμε δονήσεις οι οποίες είναι ιδιαίτερα ευεργετικές για το σώμα μας και τον εσωτερικό μας εαυτό. Οι δονήσεις αντηχούν εσωτερικά, σπάζοντας και απελευθερώνοντας την μπλοκαρισμένη ενέργεια, η οποία με τη σειρά της ενεργοποιεί τα παγωμένα συναισθήματα χαρίζοντας στο σώμα φυσική ροή, συναισθηματική ισορροπία και ζωντάνια. Αυτά τα οφέλη είναι ιδιαίτερα σημαντικά σε σχέση με τους πελάτες που έχουν παγώσει συναισθηματικά και ακινητοποιηθεί σε περιοχές του σώματος που κρατούν την τραυματική εμπειρία. Ο εαυτός αποκαλύπτεται μέσω του ήχου και των χαρακτηριστικών της φωνής. Το τραγούδι μπορεί να προσφέρει στους πελάτες την ευκαιρία να εκφράσουν το ανέκφραστο, να δώσουν φωνή σε ολόκληρο το εύρος των συναισθημάτων τους (Austin, 2008:21).

Μέσα από τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας, η Austin (2008) παρατηρεί ότι στιγμές κορύφωσης συμβαίνουν όταν οι πελάτες αρχίζουν να τραγουδούν. Έχουν ισχυρά συναισθήματα, πληροφορίες, μνήμες και συνδέονται βαθιά με τον εαυτό τους. Όταν τραγουδά προς ή με τους πελάτες, αυτό συνήθως βιώνεται, αντιμετωπίζεται ως μια εξαιρετικά μεγάλη μετακίνηση και συχνά πέφτουν οι άμυνές τους ούτως ώστε να απελευθερώνονται τα μπλοκαρισμένα συναισθήματα. Ανεξάρτητα από τον πληθυσμό με τον οποίο δουλεύει ένας θεραπευτής - βρέφη, παιδιά με ειδικές ανάγκες, έφηβους σε κίνδυνο, ψυχιατρικούς ενήλικες, γηριατρική ή ασθενείς σε νοσοκομεία- και ανεξάρτητα από το ποιο είναι το κύριο όργανο του θεραπευτή, οι πιο θεραπευτικές συνδέσεις φαίνεται να συμβαίνουν μέσω της φωνής. Τραγουδώντας τραγούδια που έχουν νόημα για αυτούς, συχνά προκύπτει κάθαρση, μια συναισθηματική απελευθέρωση, λόγω της επίδρασης της μουσικής, των στίχων και των συσχετισμών που αναδύονται και είναι συνδεδεμένοι με το τραγούδι. Η διαδικασία της εύρεσης της φωνής, του ήχου του καθενός, είναι ουσιαστικά η ανακάλυψη του εαυτού μας (Austin, 2008).

## Συγγραφή τραγουδιών “Songwriting”

Οι μουσικοθεραπευτές υποστηρίζουν ότι τα τραγούδια και η διαδικασία εκτέλεσής τους αποτελούν μία από τις κύριες παρεμβάσεις στο έργο τους. Μαζί με τον κλινικό αυτοσχεδιασμό, την ακρόαση, τη σύνθεση και εκτέλεσή τους, τα τραγούδια κατέχουν ξεχωριστή θέση στη διαδικασία της μουσικοθεραπείας, ως μέσο έκφρασης και ανάδυσης πτυχών του εαυτού και ως μέρος της διαδικασίας προς αυτοπραγμάτωση. Το κείμενο του τραγουδιού παρέχει συχνά μια πρώιμη εμπειρία για το πώς αναπαριστάται συμβολικά ο κόσμος και πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις μεταφορές για να δώσουμε νόημα στο τι συμβαίνει σε μας. Φαίνεται ότι το τραγούδι προσφέρει στον πελάτη ένα νέο πλαίσιο, μια ελευθερία και δύναμη να παρακάμψει την αδυναμία του/της. Η μορφή του τραγουδιού όχι μόνο προσφέρει μια σειρά από δυνατότητες για αυτοέκφραση, αλλά εξίσου επιτρέπει σε κάποιον να αγγίζει και να επεξεργάζεται θέματα και σχέσεις που έχουν νεκρωθεί για πάρα πολύ καιρό. Η συγγραφή τραγουδιών (songwriting) παρέχει ένα αισθητικό πλαίσιο προσκαλώντας τους πελάτες να εξερευνήσουν μέσα σε ένα νέο σκηνικό τη δική τους ζωή, τις δυνατότητές τους, τις απώλειες και τις προσδοκίες τους (Ruud, 2005:9). Επίσης, όταν χρησιμοποιούνται στις συνεδρίες της μουσικοθεραπείας παρέχουν ασφάλεια, υποστήριξη, κινητοποίηση. Μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αναλογιστούν το παρελθόν, το παρόν ή το μέλλον τους, να έλθουν σε επαφή με ασυνείδητες διαδικασίες σκέψης, για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες εντός των ενδοπροσωπικών τους εμπειριών, των διαπροσωπικών τους σχέσεων και να προβάλουν τα συναισθήματά τους στη μουσική. Τέλος, αναφέρεται ότι τα τραγούδια είναι κατάλληλα για τη διευκόλυνση της ανάπτυξης ή της αναμόρφωσης λειτουργικών δεξιοτήτων συμπεριλαμβανομένων των φυσικών, γνωστικών ή επικοινωνιακών λειτουργιών. Στα πλαίσια των μουσικοθεραπευτικών συναντήσεων με ομάδες, τα τραγούδια βοηθούν στην ανάπτυξη της συνοχής της ομάδας, ενθαρρύνοντας την κοινωνική αλληλεπίδραση και παρέχοντας υποστήριξη στην ομάδα. Επιπλέον, τα τραγούδια μπορούν να διευκολύνουν την ανάπτυξη θεραπευτικής σχέσης μεταξύ πελάτη και θεραπευτή (Ruud, 2005). Ο Bruscia αναφέρει ότι τα τραγούδια είναι το μέσο με το οποίο οι άνθρωποι διερευνούν τα συναισθήματά τους. Εκφράζουν ποιοι είμαστε και πώς αισθανόμαστε, μας φέρνουν πιο κοντά σε άλλους, μας κρατούν συντροφιά όταν είμαστε μόνοι, αντικατοπτρίζουν τις πεποιθήσεις και τις αξίες μας. Καθώς περνούν τα χρόνια, αποτελούν μάρτυρες της ζωής μας. Μας επιτρέπουν να ξαναζήσουμε το παρελθόν, να εξετάσουμε το παρόν και να δώσουμε φωνή στα μελλοντικά μας όνειρα. Τα τραγούδια πλέκουν ιστορίες για τις χαρές και τις θλίψεις μας, αποκαλύπτουν τα ενδόμυχα μυστικά μας και εκφράζουν τις ελπίδες και τις απογοητεύσεις μας, τους φόβους

και τους θριάμβους μας. Είναι τα μουσικά μας ημερολόγια, οι ιστορίες μας. Αυτά αποτελούν τους ήχους της προσωπικής μας ανάπτυξης (Bruscia, 1998).

## **Η δημιουργία-συγγραφή τραγουδιών (Songwriting) ως θεραπευτική παρέμβαση στη μουσικοθεραπεία**

Ο Bruscia (1991) δήλωσε ότι οι αυτοσχεδιαστικές μέθοδοι μπορούν να αναπτύξουν μια αίσθηση ταυτότητας και διαπροσωπικές δεξιότητες. Επιτρέπουν στον πελάτη να εκφράζει συναισθήματα που είναι δύσκολο να εκφραστούν λεκτικά. Επιπλέον, ο αυτοσχεδιασμός αναπτύσσει την ικανότητα λήψης αποφάσεων και επιλογών εντός καθορισμένων ορίων. Οι μέθοδοι σύνθεσης είναι επωφελείς για τους πελάτες που πρέπει να αναπτύξουν ταυτότητα και να οργανώσουν τη λήψη αποφάσεων.

Οι πιο συνηθισμένες μέθοδοι σύνθεσης είναι η σύνθεση τραγουδιών, η οποία θα μπορούσε να προσφέρει στους έφηβους ένα μέσο έκφρασης και κατανόησης των φόβων τους για το μέλλον. Σύμφωνα με τον Bruscia (2014), είναι δυνατό να αναπτυχθεί η δυνατότητα ενσωμάτωσης και συνθέσεως τμημάτων σε πλήμνες μέσω της σύνθεσης τραγουδιών.

Το “Songwriting” στη μουσικοθεραπεία έχει οριστεί από τους Wigram και Baker (2005:16) ως *«η διαδικασία της δημιουργίας-αναδημιουργίας ή γραφής στίχων και μουσικής από τον πελάτη ή τους πελάτες και τον θεραπευτή μέσα σε μια θεραπευτική σχέση για την αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών συναισθηματικών γνωστικών αναγκών του πελάτη»*. Υποστηρίζουν ότι τα τραγούδια μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αναλογιστούν το παρελθόν τους, να έρθουν σε επαφή με τις ασυνείδητες διεργασίες σκέψης, να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες μέσα στις ενδοπροσωπικές τους εμπειρίες και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις και να προβάλουν τα συναισθήματά τους στη μουσική. Η διαδικασία γραφής τραγουδιών με τους πελάτες και το προϊόν της γραφής ενός τραγουδιού μέσα στις συνεδρίες μουσικοθεραπείας αποτελούν θεραπευτική παρέμβαση, καθώς το θεραπευτικό αποτέλεσμα παρέχεται μέσω της δημιουργίας, της απόδοσης ή και της καταγραφής του τραγουδιού από τον ίδιο τον πελάτη. Ο ρόλος του θεραπευτή στη μουσικοθεραπευτική σχέση είναι να διευκολύνει αυτή τη διαδικασία, να εξασφαλίζει ότι ο πελάτης δημιουργεί μια σύνθεση που μπορεί να θεωρηθεί ως ιδιοκτησία του και εκφράζει τις προσωπικές του ανάγκες, τα συναισθήματα και τις σκέψεις του (Derrington, 2005:68). Μεγάλος είναι ο αριθμός θεραπειών-ερευνητών που ενισχύουν τις παραπάνω θέσεις. Κατά τον Ortman (1984) πολλοί μουσικοθεραπευτές έχουν υποστηρίξει ότι το

“songwriting” συνιστά εκφραστικό μέσο για ασθενείς με περιορισμένες δεξιότητες επικοινωνίας και δυσκολία έκφρασης συναισθημάτων. Τα τραγούδια που δημιουργούνται μέσα σε θεραπευτικό πλαίσιο αποτελούν στοιχείο της αρχής, του μέσου ή του τέλους μιας θεραπευτικής διαδικασίας ή και ολόκληρης της θεραπευτικής διαδικασίας. Οι πελάτες δημιουργούν τραγούδια που αντικατοπτρίζουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις που αισθάνονται ή βιώνουν σε συγκεκριμένες φάσεις της θεραπείας τους και είναι ως εκ τούτου τεκμήρια του θεραπευτικού τους ταξιδιού. Επίσης, αποτελούν προσωπικές δημιουργίες αυτοέκφρασης, τις οποίες οι πελάτες μπορούν να επανεξετάσουν και να μοιραστούν με άλλους (Wigram, 2005). Η Baker (2015:14) αναφέρει ότι μέσα από την αφηγηματική διαδικασία, οι συνθέτες του τραγουδιού δίνουν φωνή στις εμπειρίες τους και με αυτόν τον τρόπο επεξεργάζονται το νόημα και τις συνέπειες των ιστοριών τους, καθώς και τα συναισθήματα που προκύπτουν. Μέσω αυτών των συναισθηματικών και γνωστικών διαδικασιών, οι συνθέτες μπορούν να αρχίσουν να δέχονται το θέμα που τους απασχολεί ή τις συνέπειες που σχετίζονται με το ζήτημά τους (Baker, 2015). Επιπλέον η δημιουργία τραγουδιού λειτουργεί ως μια πηγή άμεσης ανατροφοδότησης, δεδομένου ότι μπορεί να γραφτεί ή να μαγνητοφωνηθεί. Η όλη διαδικασία αυξάνει την αυτοεκτίμηση και συνεισφέρει στην κοινωνική αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων σε μια ομάδα (Ficken, 1976). Αντίστοιχα, οι O'Callaghan & Grocke (2009) επεξηγούν στη μελέτη τους ότι η σύνθεση τραγουδιών αποτελεί όχημα μέσα από το οποίο εκφράζεται αυτό που έχει σημασία για τους πελάτες. Ανάλογα αποτελέσματα εμφανίζουν και οι μελέτες του Turner (2014) επισημαίνοντας ότι η εκφραστική και δημιουργική γραφή είναι ένας τρόπος να φέρουμε αυτά τα βαθιά, κρυμμένα συναισθήματα και μυστικά στο φως. Η Baker (2015) επιβεβαιώνει την άποψη ότι η σύνθεση τραγουδιών είναι ένα καλό κανάλι για την επεξεργασία των προσωπικών ιστοριών των ασθενών. Επισημαίνει ότι μερικές φορές ο τραγουδοποιός μπορεί να δημιουργήσει τραγούδια στο τρίτο πρόσωπο ή να πει την ιστορία του μέσω ενός πλασματικού χαρακτήρα, ως μορφή άμυνας. Αυτό μπορεί να τον κάνει να αισθάνεται πιο ασφαλής και η όλη διαδικασία να αποτελέσει καταφύγιο έκφρασης συναισθημάτων και ανάδυσης του αληθινού εαυτού. Τέλος, ο Roberts (2006) αναφέρει διάφορους συγγραφείς, επισημαίνοντας παράλληλα ότι η βιβλιογραφία της μουσικοθεραπείας έχει αποκαλύψει ότι η σύνθεση των τραγουδιών προάγει μια ποικιλία θεραπευτικών στόχων, όπως συναισθηματικές αλλαγές, αυξημένη αυτογνωσία, αυτοέκφραση, αυτοπεποίθηση, κυριαρχία και έλεγχο, ψυχοκοινωνική υποστήριξη, μείωση του άγχους και αυξημένη αίσθηση ασφάλειας.



Αναφορικά με τη διαδικασία δημιουργίας τραγουδιού ο Derrington (2005:68) επισημαίνει ότι μια διαδικασία δημιουργίας τραγουδιού αποτελεί έναν αποτελεσματικό τρόπο για τους έφηβους για να εκφράσουν και να ορίσουν τον εαυτό τους, επειδή είναι μια μορφή που ικανοποιεί τις συναισθηματικές ανάγκες τους με παραγωγικό και οργανωμένο τρόπο. Η συγγραφή τραγουδιών προσφέρει ένα δομημένο και συνεκτικό τρόπο δημιουργίας μουσικής. Είναι χρήσιμη για τους έφηβους, γιατί όταν γράφουν τραγούδια μπορούν να αναπτύξουν ιδέες δημιουργικά, να βρουν νέους τρόπους να καθορίσουν τις σκέψεις τους και να συνειδητοποιήσουν ότι η έκφρασή τους έχει σημασία και νόημα που πρέπει να αναγνωριστεί. Στη σύνθεση των νέων τραγουδιών, οι έφηβοι αναγνωρίζουν και εκφράζουν τις ανάγκες τους, όπως η ανάπτυξη μιας θετικής εικόνας εαυτού και ανεξαρτησίας, η ανάπτυξη της διορατικότητας και η ευαισθητοποίηση του εαυτού και των άλλων (Derrington, 2005).

Τέλος, το “songwriting” προσφέρει ένα μουσικό πλαίσιο, το οποίο μπορεί ταυτόχρονα να είναι δομημένο και ευέλικτο, για την έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων. Οι Wigram και Baker (2005), αναφέρουν ότι το “songwriting” ως θεραπεία βοηθά:

- στην ανάπτυξη της αλληλεπίδρασης,
- τη συναισθηματική έκφραση,
- στον σχηματισμό ταυτότητας των εμπλεκομένων,
- στην κοινωνικοποίηση των εμπλεκομένων,
- στη μείωση του άγχους.

### **Συγγραφή τραγουδιών σε αναλυτικό πλαίσιο μουσικοθεραπείας**

Η συγγραφή τραγουδιών χρησιμοποιείται συχνά σε ψυχοδυναμικά πλαίσια μουσικοθεραπείας, καθώς παρέχει ένα ιδανικό πλαίσιο μέσα στο οποίο οι θεραπευόμενοι μπορούν να μετατρέψουν τα σύμβολα και τις μεταφορές σε συγκεκριμένο αντικείμενο με την μορφή στίχων και μουσικής (Erkkilä, 2011), ενισχύοντας έτσι το εγώ (Frisch, 1990). Μέσω των αυτοσχέδιων τραγουδιών, των συμβόλων και των μεταφορών αποκαλύπτονται σημαντικές πληροφορίες για τον εσωτερικό κόσμο, τις σκέψεις και τα συναισθήματα των τραγουδοποιών προσφέροντας μια ευκαιρία προς επεξεργασία του ασυνείδητου υλικού (Oldfield & Franke, 2005). Χρησιμοποιώντας αυτά τα σύμβολα και τις μεταφορές, ο τραγουδοποιός έχει τη δυνατότητα να επανεξετάσει και να επαναπροσδιορίσει την

κατάστασή του και να εισαγάγει νέους τρόπους σκέψης και αναγνώρισης των συναισθημάτων του καθώς και νέους τρόπους δράσης (Baker, 2015).

Ο Bruscia (1987:119) αναφέρει ότι οι στόχοι της δημιουργίας τραγουδιών μέσα σε αναλυτικά προσανατολισμένα πλαίσια είναι: να αναδυθούν καταπιεσμένες συγκρούσεις τις οποίες θα είναι σε θέση ο τραγουδοποιός να επεξεργαστεί με τη βοήθεια του θεραπευτή, να αποδεχτεί άγνωστες πτυχές του εαυτού του, να απελευθερώσει την ενέργεια που έχει παγιδευτεί από κατασταλτικούς και αμυντικούς μηχανισμούς, να ενισχυθεί η δημιουργικότητα κι ο αυθορμητισμός του. Στοιχεία μεταβίβασης και αντιμεταβίβασης μπορεί επίσης να είναι παρόντα όταν οι θεραπευτές εφαρμόζουν ψυχαναλυτικές αρχές στις παρεμβάσεις συγγραφής τραγουδιών.

Όπως συμβαίνει σε πολλές περιπτώσεις στην αναλυτική μουσικοθεραπεία κατά τη δημιουργία τραγουδιών, ο μουσικοθεραπευτής μπορεί να ξεκινήσει τη διαδικασία τραγουδοποίησης με λεκτική εξερεύνηση του τι είναι σημαντικό στο εδώ και τώρα. Ο πελάτης γνωστοποιεί τα γεγονότα, τις καταστάσεις ή τα συναισθήματα που έχουν συμβεί στο πρόσφατο παρελθόν ή στα συναισθήματα ή τις συγκρούσεις που υπάρχουν στο εδώ και τώρα και του προκαλούν ανησυχία (Bruscia, 1987). Ο διάλογος είναι ένα σημαντικό χαρακτηριστικό των συνεδριών, καθώς προσφέρει τη δυνατότητα στους θεραπευόμενους να συνειδητοποιήσουν τις εσωτερικές τους σκέψεις και τα συναισθήματά τους απουσία μουσικής αλληλεπίδρασης.

Μετά τον διάλογο, ο μουσικοθεραπευτής βοηθά τους τραγουδοποιούς να συνοψίσουν και να αποτυπώσουν σε έναν τίτλο ό,τι έχει ειπωθεί, ο οποίος εμπεριέχει την ουσία της σύγκρουσης ή της ανησυχίας τους. Ο τίτλος αυτός γίνεται το επίκεντρο της δημιουργίας ενός πρωτότυπου, αυτοσχεδιαστικού τραγουδιού (Bruscia, 1987).

Εάν ένα βασικό ζήτημα δεν προκύψει από τον αρχικό διάλογο, ο θεραπευτής μπορεί να οδηγήσει τον πελάτη σε έναν μουσικό αυτοσχεδιασμό. Αυτή η αυτοσχεδιαστική εμπειρία μπορεί να προκαλέσει σκέψεις, συναισθήματα ή αναμνήσεις και να είναι ο καταλύτης που απαιτείται για να προχωρήσει ο τραγουδοποιός στη συγγραφή τραγουδιού. Πολλοί μουσικοθεραπευτές ξεκινούν με έναν μουσικό αυτοσχεδιασμό ώστε να «προετοιμάσουν» τον τραγουδοποιό. Αυτή η μορφή εκκίνησης μπορεί να βοηθήσει τον τραγουδοποιό να συνδεθεί πιο εύκολα με τα συναισθήματά του και να ξεμπλοκάρει ή να ξεκλειδώσει το ασυνείδητο. Σύμφωνα με τα όσα ειπώθηκαν παραπάνω, διαμορφώνονται δύο προσεγγίσεις για τη χρήση του τραγουδιού μέσα στην αναλυτική μουσικοθεραπεία:

α. η συγγραφή τραγουδιού προκύπτει χωρίς να έχει προηγηθεί μουσικός αυτοσχεδιασμός,

β. ο μουσικός αυτοσχεδιασμός προηγείται της δημιουργίας τραγουδιού.

Συμπερασματικά η συγγραφή τραγουδιού-songwriting είναι μια δημιουργική δραστηριότητα που μπορεί να αποτελέσει το μέσο που εκπροσωπεί και μετασχηματίζει αρχέτυπες εικόνες ώστε να ανακαλύψει και να συνδεθεί ο πελάτης με τον αυθεντικό εαυτό (Borling, 2011).

Όπως ήδη έχει αναφερθεί παραπάνω και στο πλαίσιο μουσικοθεραπείας, εμπειρίες μεταβίβασης συμβαίνουν μέσα στους μουσικούς αυτοσχεδιασμούς μεταξύ θεραπευτή και πελάτη ή και κατά τη διάρκεια των λεκτικών αλληλεπιδράσεων που σχετίζονται με τις μουσικές εμπειρίες (Priestley, 1994). Κατά τη διάρκεια λεκτικών αλληλεπιδράσεων, συναισθήματα και επιθυμίες που διατηρούνται ασυνείδητα από την παιδική ηλικία, μεταφέρονται χωρίς αμφιβολία στον θεραπευτή. Η μεταβίβαση παρέχει ευκαιρίες για την προσέλευση των ασυνείδητων επιθυμιών και συναισθημάτων στη συνείδηση των πελατών. Ωστόσο, μερικές φορές αυτές οι μεταφορές, οι εμπειρίες εμφανίζονται εξ ολοκλήρου εντός του μουσικού χώρου, επιτρέποντας την έκφραση και την εξερεύνηση συναισθημάτων μεταφοράς (Priestley, 1994) Κατά τη σύνθεση των τραγουδιών, οι εμπειρίες μεταβίβασης πραγματοποιούνται τόσο κατά τη διάρκεια της δημιουργίας των τραγουδιών όσο και μέσω του διαλόγου που πραγματοποιείται μεταξύ θεραπευτή και πελάτη. Κατά τη δημιουργία του τραγουδιού, ο τραγουδοποιός μπορεί να μεταφέρει σκέψεις από το υποσυνείδητο, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες του στη δημιουργία τραγουδιών. Αυτό θα μπορούσε να γίνει μέσω της ίδιας της μουσικής, των στίχων ή της συνοδείας (Hakomäki, 2013).

Επιπρόσθετα, σύμφωνα με τους Frisch (1990), O' Callaghan (2005) και Baker (2013c:44), η συγγραφή τραγουδιού μπορεί να λάβει τον ρόλο ενός μεταβατικού αντικειμένου. Μόλις ολοκληρωθεί η συγγραφή του τραγουδιού, μπορεί να αναπαραχθεί επανειλημμένα όσες φορές επιθυμεί ο θεραπευόμενος. Θα λέγαμε λοιπόν ότι αποτελεί τη σύνδεση ανάμεσα στον θεραπευτή και τον έξω κόσμο, βοηθώντας τον τραγουδοποιό να εσωτερικεύσει κάτι από τη θεραπευτική σχέση, ακριβώς όπως το παιδί εσωτερικεύει κάτι από τη μητέρα του σύμφωνα με τον Winnicott (1951). Πιο συγκεκριμένα, η μουσική παρέχει ένα πλαίσιο που «κρατάει» τον τραγουδοποιό μέσα σε ένα συναίσθημα, ώστε να μπορεί να βιωθεί πλήρως, να φτάσει σε μια κορύφωση και ενδεχομένως να οδηγήσει σε κάθαρση λαμβάνοντας τη μορφή ενός μεταβατικού αντικειμένου (Austin, 2008). Εάν η

μουσική συνοδεία υποστηρίζει χωρίς να είναι περιοριστική, χωρίς να ελέγχει, ανταποκρίνεται χωρίς να καθοδηγεί μπορεί να αποτελέσει έναν ασφαλή χώρο, όπως περιγράφεται από τον Winnicott (1951), μέσα στον οποίο ο θεραπευόμενος μέσω της μουσικής εμπειρίας είναι σε θέση να βιώσει τα συναισθήματά του με έναν ασφαλή τρόπο. Η δημιουργία πλαισίων όπου το «παιχνίδι» μπορεί να λάβει χώρα χαρακτηρίζουν τις βασικές αρχές της θεωρίας του Winnicott (1970) και είναι εγγενείς στις αυτοσχεδιαστικές εμπειρίες που παρέχονται από πολλούς ψυχοδυναμικούς κλινικούς θεραπευτές (π.χ., De Backer & Van Camp, 2003). Οι αυτοσχεδιαστικές δημιουργίες τραγουδιών προσφέρουν τη δυνατότητα στον τραγουδοποιό να «παίξει» με τη μουσική, είτε μεμονωμένα είτε σε συνεργασία με τον θεραπευτή. Μόνο μέσω αυτού του παιχνιδιού ο συνθέτης χρησιμοποιεί τη συνολική του προσωπικότητα δημιουργικά και του δίνεται η δυνατότητα να ανακαλύψει τον εαυτό του (Baker, 2015).

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΡΑΦΗΣ ΤΡΑΓΟΥΔΙΩΝ

Οι τεχνικές γραφής κατά τη διαδικασία του “songwriting” είναι διαφορετικές ανάλογα με τους πελάτες και τους θεραπευτές που συμμετέχουν στη σύνθεση τραγουδιών. Οι Wigram και Baker (2005) εξηγούν τις διαφορετικές προσεγγίσεις στη σύνθεση τραγουδιών, διαφοροποιώντας τις τεχνικές γραφής των στίχων και των τεχνικών δημιουργίας μουσικής. Οι τεχνικές χρησιμοποιούνται ανάλογα με τον πληθυσμό και τις ανάγκες του.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΣΤΙΧΩΝ	ΜΟΥΣΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καταιγισμός ιδεών</li> <li>• Δημιουργία νέων στίχων πάνω σε ήδη γνωστά τραγούδια</li> <li>• Συμπλήρωση κενών σε γνωστά τραγούδια</li> <li>• Παρωδία γνωστών τραγουδιών</li> <li>• Αλλαγή στίχων σε γνωστά τραγούδια</li> <li>• Κολλάζ από γνωστά τραγούδια</li> <li>• Συλλογή λέξεων ή φράσεων από γνωστά τραγούδια</li> <li>• Αυτοσχεδιασμός ιστορίας εκείνη τη</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτοσχεδιασμός</li> <li>• Χρήση γνωστών τραγουδιών</li> <li>• Αυτοσχεδιασμός μουσικών εφέ</li> <li>• Βήματα σχεδιασμού τραγουδιού (Μελωδία, στυλ μουσικής συνοδείας, είδος τραγουδιού, ενορχήστρωση)</li> <li>• Ο θεραπευτής δημιουργεί τη μελωδία και την αρμονική βάση</li> <li>• Αυτοσχεδιασμός πάνω σε μια απλή αρμονική βάση</li> </ul>

<p>στιγμή</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ερωτήματα που προσφέρονται για ανάπτυξη πάνω σε ένα θέμα.</li> <li>• Τεχνική της χρήσης ομοιοκαταληξίας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές συμπληρώματος κενών σε γνωστά τραγούδια</li> <li>• Τραγούδια παρωδίες</li> </ul>
---	--

Στην παρούσα μελέτη θα γίνει χρήση των παρακάτω τεχνικών συγγραφής τραγουδιών.

### Τεχνική «Κολλάζ»

Το κολλάζ τραγουδιού είναι μια τεχνική με την οποία οι τραγουδοποιοί δανείζονται στίχους από ένα ή περισσότερα προϋπάρχοντα τραγούδια και τα οργανώνουν με τέτοιο τρόπο ώστε να προκύψουν στίχοι ενός νέου τραγουδιού (Baker et al., 2005a, Tamplin, 2006). Μερικοί στίχοι μπορεί να «μιλήσουν», να αγγίζουν τον πελάτη. Επίσης, ο πελάτης μπορεί να ανακαλύψει μεταφορές που σχετίζονται με δικά του συναισθήματα, την ιστορία ή το περιβάλλον του. Λέξεις ή φράσεις επιλέγονται στη συνέχεια και δημιουργούν έτσι ένα νέο τραγούδι ή μια νέα ιστορία. Στη διαδικασία της λυρικής δημιουργίας, οι συνθέτες μπορούν να χρησιμοποιούν λέξεις ή φράσεις ή μπορεί να αναδιατυπώσουν ή να επαναδιατυπώσουν τις ιδέες που παρουσιάζονται στα πρωτότυπα τραγούδια για να συμπεριληφθούν στις δικές τους δημιουργίες (Baker, 2005:28).

Πρόκειται για μια διαδικασία κατά την οποία ο θεραπευτής υποστηρίζει τον τραγουδοποιό στην πλήρη εξερεύνηση του θέματος, γράφοντας στίχους και δημιουργώντας μουσική. Η θεραπευτική διαδικασία μπορεί να τερματιστεί μόλις δημιουργηθεί το τραγούδι ή μπορεί να επεκταθεί μέσω της συζήτησης, της ανταλλαγής απόψεων, της εκτέλεσης ή της καταγραφής του τραγουδιού. Ο Tamplin (2006) περιέγραψε ότι η συγκεκριμένη μέθοδος διευκολύνει τους πελάτες που εμφανίζουν δυσκολία στην άρθρωση συναισθημάτων ή φόβο συναισθηματικής έκφρασης. Μέσα από αυτήν τη διαδικασία νιώθουν μεγαλύτερη άνεση να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Τους παρέχεται η δυνατότητα χρησιμοποιώντας ένα υπάρχον τραγούδι να ενσωματώσουν τις προϋπάρχουσες μεταφορές στις δικές τους δημιουργίες και να αναγνωρίσουν εκφραστικούς τρόπους διατύπωσης προσωπικών τους εμπειριών και συναισθημάτων. Το αποτέλεσμα που προκύπτει μέσα από αυτή τη διαδικασία κάνει τους πελάτες να νιώθουν περήφανοι για τη δημιουργία τους (Baker, 2005:28).

### «Μια φορά κι έναν καιρό»

Οι Oldfield & Franke (2005) περιέγραψαν τη μέθοδο «μια φορά-κι έναν καιρό» δημιουργώντας τραγούδια τα οποία χρησιμοποιούν στην εργασία τους με παιδιά με σοβαρές συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες. Η προσέγγισή τους επιτρέπει στα παιδιά να μοιράζονται τον εσωτερικό τους εαυτό με τον θεραπευτή μέσω της αυτοσχεδιαστικής αφήγησης.

Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τις θεραπευτικές του ικανότητες για να διευκολύνει το παιδί να δημιουργήσει μια ιστορία-ξεκινώντας από τη δήλωση «Μια φορά κι έναν καιρό», αφήνοντας ταυτόχρονα χώρο στο παιδί να ολοκληρώσει τη δήλωση. Δημιουργείται έτσι μια συνεχής διαλογική ανταλλαγή με την οποία ο θεραπευτής παρακινεί τον πελάτη να συνεχίσει την αφήγηση ή τους στίχους μέσω πρόσθετων διερευνήσεων δηλώσεων και ερωτήσεων. Κατά τη διάρκεια της αυτοσχέδιας αφήγησης, ο θεραπευτής δημιουργεί μουσικά εφέ ώστε να ταιριάζει με την ιστορία του τραγουδοποιού (Baker, 2015:133).

### Αυτοσχεδιαστικοί στίχοι πάνω στη μουσική συνοδεία του θεραπευτή

Πρόκειται για μια εναλλακτική μέθοδο για αυτοσχέδια τραγούδια η οποία δημιουργείται όταν ο θεραπευτής παίζει μουσική, ενώ ο τραγουδοποιός τραγουδάει αυθόρμητα πάνω στη μουσική υπόκρουση. Θεραπευτές από τον χώρο της ψυχοδυναμικής προσέγγισης που χρησιμοποιούν αυτήν την τεχνική αναφέρουν ότι η μορφή αυτοσχεδιασμού στο τραγούδι χρησιμεύει για να βοηθήσει τους τραγουδοποιούς να έχουν πρόσβαση στα συναισθήματα και στις σκέψεις τους με άμεσο τρόπο (Derrington, 2005). Τα αυτοσχέδια τραγούδια δημιουργούν έναν μουσικό χώρο για εξερεύνηση και έκφραση του εαυτού. Ο τραγουδοποιός χρειάζεται να είναι παρών σε έναν μουσικό χώρο που του επιτρέπει να εξερευνήσει και να εκφράσει τον εαυτό του. Μέσω τεχνικών “holding”-κρατήματος, ο θεραπευτής μπορεί να δημιουργήσει έναν ασφαλή χώρο για τον τραγουδοποιό να εκφραστεί με λόγια και να δημιουργήσει στίχους αυθόρμητα. Ορισμένοι συνθέτες τραγουδιών χρειάζονται αυτόν τον χώρο προκειμένου να νιώσουν ασφαλείς, ώστε να αναδυθούν τα επώδυνα συναισθήματα και αναμνήσεις προκειμένου να γίνουν συνειδητά και να μπορέσουν να τα επεξεργαστούν. Μόνο μέσω του αυτοσχεδιασμένου τραγουδιού οι τραγουδοποιοί μπορούν να ανασύρουν τα κρυμμένα συναισθήματα και να τους δώσουν φωνή μέσα από τους στίχους. Καθώς αυτή η μορφή τραγουδιού είναι αυθόρμητη, ο θεραπευτής έχει την ευκαιρία να καθρεφτίζει και να αντικατοπτρίζει τις

προθέσεις - το υλικό που προκύπτει από τον πελάτη στο εδώ και τώρα. Τέτοιου είδους κατοπτρισμός μπορεί να πάρει τη μορφή στίχων, όπου ο θεραπευτής επαναλαμβάνει, αναπτύσσει ή επεκτείνει τις λυρικές προθέσεις του τραγουδοποιού (Kowski, 2003) ή αντανακλά μουσικά τα συναισθήματα που εκφράζουν οι στίχοι του τραγουδοποιού (Tyler, 2003). Μέσα σε ένα ψυχοδυναμικό πλαίσιο, ο καθρέφτης μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της ευαισθητοποίησης του τραγουδοποιού για τον εαυτό του, επιτρέποντας ταυτόχρονα στον θεραπευτή να «στηρίζει» και να «εμπεριέχει» τον θεραπευόμενο. Κατά συνέπεια, ο τραγουδοποιός μέσα σε ένα τέτοιο πλαίσιο νιώθει ασφαλής, επιτρέποντας την ανάδυση επώδυνων συναισθημάτων και αναμνήσεων που με τη σειρά τους γίνονται συνειδητά και επεξεργάσιμα. Μόνο μέσω του αυτοσχεδιαστικού τραγουδιού οι τραγουδοποιοί μπορούν να ανασύρουν τα κρυμμένα συναισθήματα και να τους δώσουν φωνή μέσα από τους στίχους (Baker, 2015:134).

### **Δημιουργία τραγουδιών κατά τη διαδικασία μουσικοθεραπείας με εφήβους**

Η βιβλιογραφία της μουσικοθεραπείας είναι άφθονη με παραδείγματα χρήσης της σύνθεσης τραγουδιών ως θεραπεία. Η σύνθεση τραγουδιών αποτελεί χρήσιμο μέσο στη μουσικοθεραπευτική διαδικασία με εφήβους, γιατί μπορούν να εκφράσουν ιδέες διατυπωμένες με λογική σειρά και δημιουργικό τρόπο. Είναι γνωστό ότι όλοι οι έφηβοι σχετίζονται με τη μουσική σε κάποιο επίπεδο και ανταποκρίνονται καλά στη δομή που παρέχουν τα τραγούδια. Καθώς οι έφηβοι αναπτύσσουν τη δική τους ταυτότητα και την αίσθηση του εαυτού τους, συγκρούσεις μπορούν να ανακύψουν ανάμεσα στις προσωπικές τους ανάγκες και τις κοινωνικές προσδοκίες. Αναφέρεται, ότι η σύνθεση και χρήση των δικών τους τραγουδιών βοηθάει να επιβεβαιωθεί αυτή η εξερεύνηση του εαυτού και αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται με τους άλλους (Derrington, 2005, όπως αναφέρεται στην Baker:70).

Το “songwriting” ειδικότερα φαίνεται να είναι μια δημοφιλής μέθοδος για μουσικοθεραπευτές που δουλεύουν με εφήβους. Η Baker (2015) εξηγεί πως λόγω της θέσης που κατέχουν τα τραγούδια στην κοινωνία και της αναγνώρισης ότι είναι ένα κατάλληλο μέσο για αυτοέκφραση, οι συμμετέχοντες σε μουσικοθεραπεία είναι συχνά κινητοποιημένοι και ανοιχτοί στην ιδέα της δημιουργίας δικών τους τραγουδιών. Η

τεκμηρίωση της αξίας του “songwriting” με παιδιά και εφήβους που εφαρμόζεται σε διαφορετικά κάθε φορά πλαίσια προκύπτει μέσα από τον μεγάλο αριθμό ερευνών που έχουν διενεργηθεί (Derrington, 2005).

Η Baker (2015) αναφέρει ότι αρκετοί ερευνητές χρησιμοποιούν αυτοσχεδιαστικές μεθόδους δημιουργίας τραγουδιών κατά τη διαδικασία μουσικοθεραπείας με παιδιά και εφήβους με συναισθηματικές ή συμπεριφορικές δυσκολίες, όπως σεξουαλική κακοποίηση ή θλίψη. Ο Robb (1996), χρησιμοποιώντας την παρέμβαση του “songwriting” σε εφήβους νοσηλευόμενους σε νοσοκομείο, αναφέρει ότι οι στόχοι που είχε θέσει αρχικά, οι οποίοι αφορούσαν στην αυτοεκτίμηση, στην αυτοέκφραση, στην προσαρμογή στη νοσηλεία και την επανεκπαίδευση στη γνωσιακή και γλωσσική ανάπτυξη, είχαν επιτευχθεί σε μεγάλο βαθμό, καθώς το “songwriting” είναι μια παρέμβαση που μπορεί να αντιμετωπίσει ταυτόχρονα πολλές και διαφορετικές ανάγκες. Πιο συγκεκριμένα, μέσα από τη δημιουργία τραγουδιών δόθηκε η ευκαιρία να έρθουν πιο κοντά, να μοιραστούν και να επιβεβαιώσουν τα συναισθήματά τους, να κοινωνικοποιηθούν μέσα σε μια ομάδα συνομηλίκων, να γίνουν αποδεκτοί από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές και εμπιστευτικό περιβάλλον. Ανάλογα και οι Robb & Ebberts (2003a, 2003b), χρησιμοποιώντας ποικίλες παρεμβάσεις σύνθεσης τραγουδιών σε παιδιά και εφήβους που βίωναν την απειλητική για τη ζωή τους ασθένεια του καρκίνου ή διαταραχές του αίματος ή είχαν υποβληθεί σε μεταμοσχεύσεις μυελού των οστών, είχαν ευκαιρίες να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους μέσω της συμμετοχής τους σε προγράμματα μουσικοθεραπείας μέσα στο νοσοκομείο. Σε μερικές περιπτώσεις, κλινικοί γιατροί και ερευνητές παρατήρησαν μείωση άγχους, οργής και έντασης σε νοσηλευόμενους ασθενείς (Robb & Ebberts 2003a, 2003b) καθώς και βελτίωση στην ποιότητα ζωής τους στο περιβάλλον του νοσοκομείου και στην κοινωνική αλληλεπίδραση με γιατρούς, νοσηλευτές, και θεραπευτές (Abad 2003, Robb 1996). Αντίστοιχα ο Aasgard (2002), σε έρευνα που διεξήγαγε σε εφήβους με καρκίνο, παρατήρησε ότι οι προσωπικές ιστορίες των παιδιών που προέκυπταν από τη δημιουργία τραγουδιών, έδιναν σαφείς πληροφορίες για το ψυχολογικό τους προφίλ, προωθώντας το πνεύμα αλληλεγγύης μεταξύ τους. Παρόμοια ευεργετικά αποτελέσματα μέσω της παρέμβασης του “songwriting” αναφέρουν έρευνες με εφήβους που παρουσίαζαν συναισθηματικές δυσκολίες. Ειδικότερα, αναφέρονται στην έκφραση των σκέψεων και συναισθημάτων τους καθώς και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης (Goldstein 1990, Robarts 2003, Davis 2005, Chong & Kim, 2010). Ο Robarts (2003) πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζει μια ενδιαφέρουσα περίπτωση κοριτσιού



που είχε υποστεί σεξουαλική κακοποίηση και ανακάλυψε ότι τα τραγούδια μέσω αυτοσχεδιασμού ήταν ευεργετικά γιατί επέτρεψαν στο κορίτσι να εκφράσει ασυνείδητες πλευρές του εαυτού της, να αναγνωρίσει τη θλίψη και τη μοναξιά της και να αναπτύξει εμπιστοσύνη.

Επιπλέον, το αποτέλεσμα έρευνας του Derrington (2005) σε εφήβους με μαθησιακές δυσκολίες, καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η δημιουργία τραγουδιών αποτελεί χρήσιμη παρέμβαση σε πλαίσιο μουσικοθεραπείας με τον συγκεκριμένο πληθυσμό, γιατί τους βοηθά να φέρουν στο φως, να επεξεργαστούν και να συνθέσουν σκέψεις και ιδέες τους με δημιουργικό τρόπο, καθώς το “Songwriting” αποτελεί μια δομημένη διαδικασία, ενδυναμώνοντας την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Επίσης, μελέτη του Roberts (2006) που σκοπό είχε την ψυχική ενδυνάμωση εφήβων που βρίσκονταν σε πένθος, επισημαίνει ότι η δημιουργία τραγουδιών δίνουν την ευκαιρία σε αυτά τα παιδιά να αποδεχτούν τον χαμό του αγαπημένου τους προσώπου, να μνημονεύσουν και να παραμείνουν συνδεδεμένοι με το αγαπημένο πρόσωπο, να εκφράσουν σκέψεις, συναισθήματα, αναμνήσεις, να εκφράσουν τη θλίψη και τον πόνο τους και τέλος να αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης μιας τόσο δύσκολης κατάστασης. Μια άλλη έρευνα των Fouché & Torrance (2011) σε ομάδα εφήβων με παραβατική και βίαιη συμπεριφορά, επισημαίνει ότι μέσα από τη χρήση του “songwriting”, παρέχεται η δυνατότητα ανάπτυξης της κοινωνικής και προσωπικής ταυτότητάς τους. Σχετικά με τη διαμόρφωσης ταυτότητας και αναμόρφωσης εαυτού, μέσα από τα αποτελέσματα έρευνας που διεξήγαγε η Gomez (2011) σε ομάδα εφήβων, διαφαίνονται τα οφέλη της συγκεκριμένης παρέμβασης του “songwriting”. Μέσα από αυτήν τη διαδικασία παρέχεται η δυνατότητα ειλικρινούς και αυθεντικής επικοινωνίας με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Μέσα από τους στίχους που παράγονται εκφράζεται η θλίψη για τη χαμένη παιδική ηλικία, γεγονός που οδηγεί πιο εύκολα στην ανακάλυψη της προσωπικής ταυτότητας των εφήβων. Η σύνθεση τραγουδιών αναπτύσσει και εξελίσσει τον στοχασμό των εφήβων για τα προβλήματα, τις επιθυμίες και τις ασυνείδητες φαντασιώσεις (Mueller & Kehl, 1997). Τα τραγούδια εκφράζουν γνώμη, συναισθήματα και αναπτύσσουν ιδέες. Η συγγραφή τραγουδιών αυξάνει την αυτοπεποίθηση και την ανεξαρτησία των μαθητών, συμβάλλει στη μείωση του άγχους και της έντασης, ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή τους και οδηγώντας τους στην αλλαγή τρόπου κατανόησης και αντίληψης των εμπειριών (Baker, Wigram, Stott & McFerran, 2008). Μέσω των παρεμβάσεων σύνθεσης τραγουδιών, οι θεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αυξήσουν την αυτογνωσία τους και να αντιμετωπίσουν την καθημερινότητά τους, παρά τα δύσκολα συναισθήματά τους. Το “songwriting” με παιδιά

και εφήβους αποτελεί όλο και περισσότερο ένα δημοφιλές μέσο το οποίο βοηθά ώστε να κατανοήσουν τα τραυματικά γεγονότα, να επεξεργαστούν τη θλίψη τους και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Οι Oldfield & Franke (2005) υποστηρίζουν ότι το τραγούδι φαίνεται να γίνεται ολοένα και πιο δημοφιλές, γιατί η μουσική συμβαίνει εκείνη τη στιγμή και οι μουσικές φράσεις οργανώνονται με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι ολοκληρωμένες, δομημένες και προβλέψιμες. Το γεγονός αυτό καθυστεράει τα παιδιά και τους επιτρέπει να χαλαρώσουν επαρκώς, ώστε να εκφραστούν δημιουργικά. Ύστερα από έρευνα των Baker, Wigram, Stott & McFerran (2008) καταδεικνύεται ότι ο πιο συχνά πετυχημένος στόχος που αναδεικνύεται στη βιβλιογραφία του “songwriting” είναι ότι η σύνθεση των τραγουδιών επέτρεψε και ενίσχυσε την έκφραση συναισθημάτων και την αποσαφήνιση σκέψεων των συμμετεχόντων. Μέσα από τη σύνθεση των τραγουδιών κατά τη διαδικασία μουσικοθεραπείας, οι έφηβοι ήταν σε θέση να εξερευνήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να επικεντρωθούν στις σχέσεις τους, να δημιουργήσουν ταυτότητα και να εμπλακούν σε διαδικασία επανεξέτασης της μέχρι τότε ζωής τους. Ειδικότερα σε τυπικό σχολικό περιβάλλον ο Erikson (1968) αναφέρει ότι η διαδικασία του “songwriting” είναι αποδοτική, διότι τα τραγούδια τις περισσότερες φορές έχουν κάποιον παραλήπτη. Για παράδειγμα, τραγούδια μπορεί να δημιουργηθούν για ένα συγκεκριμένο άτομο, συγκεκριμένα για κάποιον καθηγητή του σχολείου ή του προσωπικού του σχολείου. Είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον ότι όταν ένας μαθητής βρίσκεται σε διένεξη με κάποιον καθηγητή επιθυμεί να γράψει τραγούδι για αυτόν. Η συγγραφή τραγουδιών αποτελεί μια κοινωνική δραστηριότητα, καθώς είναι μια κοινή διαδικασία μεταξύ μαθητή και θεραπευτή. Οι μαθητές μαθαίνουν να αισθάνονται αποδεκτοί για το ποιοι είναι και να γνωρίζουν ότι η έκφρασή τους ακούγεται και αναγνωρίζεται (Derrington, 2005). Ανάλογη είναι και η έρευνα του Aigen (2012) που διεξήχθη σε τυπικό σχολικό περιβάλλον και αναφέρεται στην περίπτωση ενός οκτάχρονου αγοριού που είχε ξεκινήσει μουσικοθεραπεία λόγω παραβατικής συμπεριφοράς στο σχολείο. Μελετώντας μια μεμονωμένη κρίσιμη συνεδρία, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι μέσω της δημιουργίας τραγουδιών ο μικρός ήταν σε θέση να νιώσει ασφάλεια μέσα από τη συγκεκριμένη διαδικασία μουσικοθεραπείας, μειώνοντας τον φόβο του για το άγνωστο και μπόρεσε να επεξεργαστεί κομμάτια του υποσυνειδήτου του. Αυτή η περιπτωσιολογική μελέτη είναι σύμφωνη με αυτό που υποστηρίζουν οι Baker, Wigram, Oldfield, Franke και Davies (2005) για τα αυτοσχεδιασμένα τραγούδια. Με τη χρήση αυτοσχέδιων τραγουδιών στη μουσικοθεραπεία, το παιδί μπορεί να επικοινωνήσει ενδοπροσωπικά ζητήματα. Τα παιδιά βάζουν αυτά τα θέματα στη συμβολική μορφή μιας ιστορίας με διαφορετικούς

χαρακτήρες. Οι McFerran, Baker, Patton & Sawyer (2006) ανέλυσαν τραγούδια γραμμένα από 15 έφηβες που έπασχαν από νευρική ανορεξία. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας καταδεικνύουν ότι οι παρεμβάσεις γραφής τραγουδιού προώθησαν την ανάδυση δύσκολων θεμάτων που απασχολούσαν τις έφηβες, οι οποίες ήταν σε θέση πλέον να τα επεξεργαστούν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

Τέλος, σύμφωνα με τους Wigram και Baker (2005), η ουσία της τέχνης της συγγραφής τραγουδιών στη θεραπεία είναι ότι το τραγούδι μπορεί να συλλάβει την ταυτότητα του προσώπου. Όπως και στην περίπτωση του αυτοσχεδιασμού, όλα τα τραγούδια λειτουργούν ως μέσο αυτοέκφρασης. Το προστιθέμενο στοιχείο της εκτέλεσης της δημιουργίας τους μέσα από την προσωπική τους ερμηνεία είναι πολύ σημαντικό στοιχείο για τους έφηβους που δίνουν έμφαση στην κοινωνική θέση και στη γνώμη των άλλων. Το “songwriting” είναι ένα μέσο δημιουργίας μουσικής με έναν δομημένο και συνεπή τρόπο, η οποία είναι σημαντική και χρήσιμη για τους εφήβους σε κανονικό σχολικό περιβάλλον. Τους βοηθά να ανακαλύψουν νέους τρόπους έκφρασης των σκέψεων και των συναισθημάτων τους, να αναπτύξουν ιδέες με δημιουργικούς τρόπους, μαθαίνοντας να αναγνωρίζουν ότι η έκφρασή τους έχει αξία και νόημα και είναι αναγκαίο να αναγνωριστεί και να ακουστεί από τους ίδιους και από τους άλλους.

Συμπερασματικά, μέσα από τον πλούτο της βιβλιογραφίας που αφορά στη δημιουργία τραγουδιών, κατανοεί κανείς τον ευεργετικό ρόλο που διαδραματίζει η χρήση της συγκεκριμένης παρέμβασης κατά τη διαδικασία μουσικοθεραπείας, ειδικά με έφηβους, οι οποίοι στον δρόμο προς την ενηλικίωση αναζητούν την ταυτότητά τους, ταυτότητα που μέσα από τη δημιουργία τραγουδιών διαμορφώνεται και σχηματίζεται, προσφέροντας χώρο για την ανάδυση του υποκειμένου.

## **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

Η παρούσα εργασία αποτελεί κατά πρώτο λόγο μια κλινικο-θεωρητική μελέτη περίπτωσης. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνηθεί και να περιγραφεί ο τρόπος και η μέθοδος με την οποία ένας έφηβος με συμπτώματα αγχώδους διαταραχής γίνεται δέκτης της ευεργετικής επίδρασης της μουσικοθεραπείας, μέσω χρήσης του κλινικού μουσικού αυτοσχεδιασμού και της δημιουργίας τραγουδιών “songwriting”, σε

ένα πλαίσιο μουσικοθεραπείας εφαρμοσμένο σε τυπικό σχολικό περιβάλλον. Η μελέτη, παρατήρηση και ανάλυση των δεδομένων στηρίζεται στην κλινικο-θεωρητική μελέτη περίπτωσης και το κλινικό έργο εμπνέεται από τη Συνθετική Μουσικοθεραπεία.

Στην ψυχανάλυση, η ανάλυση κλινικού περιστατικού χρησιμοποιείται από τις απαρχές της, κι ο ιδρυτής Sigmund Freud βασίζεται σε αναλύσεις περιστατικών για να εισαγάγει θεωρητικές έννοιες που θα αποτελέσουν στη συνέχεια δομικούς λίθους της ψυχαναλυτικής σκέψης. Η θεωρία προκύπτει μέσω παρατήρησης από την κλινική πράξη, επαληθεύεται από την κλινική πράξη και χρησιμοποιείται στη συνέχεια για να εξηγήσει την κλινική πράξη. Για παράδειγμα, ο Sigmund Freud χρησιμοποιεί την ανάλυση της Dora, μελέτη πάνω στην υστερία, για να εισαγάγει την έννοια της μεταβίβασης (Freud S. (1905), *Dora, fragment d'analyse d'hystérie*, Paris, PUF, 2006) την οποία ο ίδιος, αλλά και οι μετέπειτα γενεές ψυχαναλυτών και ψυχοδυναμικών θεραπευτών χρησιμοποιούν έως και σήμερα στις αναλύσεις τους. Ο Winnicott (1970) εισαγάγει την έννοια του μεταβατικού αντικειμένου, μέσα από την κλινική παρατήρηση παιδιών, την οποία, εφόσον στοιχειοθετεί κλινικά, ασπάζονται μετέπειτα άλλοι κλινικοί και ερευνητές για να εξηγήσουν κλινικά φαινόμενα που παρουσιάζονται στα περιστατικά τους.

Με αυτή την έννοια, μια κλινικο-θεωρητική μελέτη περιστατικού καταρχήν μελετά το περιστατικό και την κλινική του πορεία, κι έπειτα κατανοεί κι επεξηγεί τα φαινόμενα που παρατηρούνται στις θεραπευτικές συνεδρίες χρησιμοποιώντας θεωρητικές έννοιες που έχουν περιγραφεί στην ψυχαναλυτική βιβλιογραφία. Στην παρούσα μελέτη, οι ψυχαναλυτικές έννοιες που χρησιμοποιούνται αναλύονται στις σελίδες 28-32.

Οι κλινικο-θεωρητικές μελέτες αποκτούν ερευνητικό ενδιαφέρον όταν αποκαλύπτουν κάποια καινούρια θεωρητική έννοια για την κατανόηση των φαινομένων που παρατηρούνται κλινικά στη θεραπευτική πράξη ή όταν εισάγουν μια νέα, καινοτόμα θεραπευτική μεθοδολογία. Υπό αυτή την έννοια, θεωρούμε πως η παρούσα κλινικο-θεωρητική μελέτη έχει ερευνητικό ενδιαφέρον καθώς παρουσιάζεται ένα νέο θεραπευτικό εργαλείο, που δεν έχει χρησιμοποιηθεί πρωτότερα σε τέτοιο κλινικό πληθυσμό: πρόκειται για τη μέθοδο συγγραφής τραγουδιών με προσέγγιση συνθετικής μουσικοθεραπείας (Ψαλτοπούλου, 2015) σε έφηβο με αγχώδη διαταραχή, σε τυπικό σχολικό περιβάλλον. Η μεθοδός μας θα περιγραφεί αναλυτικά στη συνέχεια.

Προκειμένου να επιτευχθεί μεγαλύτερη αντικειμενικότητα, λόγω της προσωπικής εμπλοκής της ερευνήτριας κατά τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας, λήφθηκαν συγκεκριμένα μέτρα (εποπτεία με έμπειρο ψυχαναλυτή, προσωπικές σημειώσεις της μουσικοθεραπεύτριας, γραπτή αναφορά της παιδοψυχολόγου και γραπτές αναφορές των

καθηγητών). Παρόλ' αυτά, διεξήχθη επίσης τριγωνοποίηση, δηλαδή τρεις ανεξάρτητοι ερευνητές μελέτησαν την έρευνα και συμφώνησαν προκειμένου να διασφαλιστεί η αξιοπιστία της.

## **Σχεδιασμός θεραπευτικών συνεδριών:**

### **Πηγές παρατήρησης:**

Τα δεδομένα προέκυψαν από στοιχεία που αντλήθηκαν από το ιστορικό του εφήβου, αναφορές οικείων του προσώπων και από τις συνεδρίες μουσικοθεραπείας, οι οποίες ηχογραφήθηκαν, βιντεοσκοπήθηκαν και καταγράφηκαν. Ταυτόχρονα κρίθηκε απαραίτητο να παρατίθεται η περιγραφή και ανάλυση της συνεδρίας της μουσικοθεραπείας ούτως ώστε να μη χάνεται η αμεσότητα και το βαθύτερο νόημα της εμπειρίας όπως βιώνεται στη στιγμή.

### **Επιλογή δεδομένων**

Επιλέχθηκαν:

- α. αποσπάσματα του κλινικού μουσικού αυτοσχεδιασμού, έτσι όπως προέκυψαν από τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας και ακολούθησε ανάλυση αυτών.
- β. τραγούδια που προέκυψαν μέσα από τη διαδικασία της συγγραφής τραγουδιών-“songwriting”, προς επεξεργασία σύμφωνα με συγκεκριμένα κριτήρια.

### **Ανάλυση και επεξεργασία δεδομένων**

Μετά τη συλλογή των δεδομένων από τις διαφορετικές πηγές και την επιλογή των τραγουδιών, ακολουθήθηκαν τα παρακάτω βήματα:

- Επανεξέταση των δεδομένων από την ηχογράφηση για καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου του μουσικού κλινικού αυτοσχεδιασμού και των τραγουδιών που αναλύθηκαν. Το περιεχόμενο των τραγουδιών που αναλύθηκε περιγράφεται παρουσιάζοντας αρχικά το πλαίσιο στο οποίο δημιουργήθηκε το τραγούδι, την ακολουθούμενη τεχνική και κάποια μουσικά χαρακτηριστικά.
- Μεταγραφή των στίχων.

Η μουσικοθεραπεύτρια μελέτησε και ανέλυσε τους στίχους που φωτίζουν την πορεία της συναισθηματικής έκφρασης-ανάπτυξης του εφήβου, καθώς και κάθε στοιχείο που

δίνει πληροφορίες για τον εαυτό του, ύστερα από διαρκή επαφή και συνεργασία με τον επόπτη, προκειμένου να αποφευχθεί η υποκειμενική ερμηνεία των δεδομένων.

- Εξαγωγή, ανάλυση και ερμηνεία των θεραπευτικών αποτελεσμάτων.

Στην παρούσα κλινικο-θεωρητική μελέτη περίπτωσης συμπεριλήφθηκαν εργαλεία παρατήρησης, ανάλυσης (προσωπικές σημειώσεις της θεραπεύτριας και παρατηρήσεις του επόπτη), γραπτές αναφορές από τους καθηγητές του εφήβου και την ψυχολόγο του σχολείου, ώστε να επιτευχθεί μεγαλύτερη αντικειμενικότητα, λόγω της προσωπικής εμπλοκής της ερευνήτριας κατά τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας.

- Μετά την ανάλυση, παρουσιάζονται τα συμπεράσματα.

## ΚΛΙΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

### ΚΛΙΝΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

#### Ατομικό Αναμνηστικό

Ο Ερμής είναι 13 ετών. Οι γονείς του χώρισαν όταν ήταν 3 ετών. Από τότε συναντά τον πατέρα του 2 φορές τον μήνα μετά από δικαστική απόφαση. Ως εκ τούτου έχει διαμορφωθεί μια πολύ ιδιαίτερη σχέση με τη μητέρα του, η οποία κατάγεται από την Αμερική και επικοινωνεί με τον Ερμή στα αγγλικά. Έχει αποκτήσει έναν αδελφό από τον δεύτερο σύντροφο της μητέρας του. Φοιτά σε τυπικό ιδιωτικό σχολείο στο οποίο τον παρακολουθεί ειδική παιδαγωγός για τις μαθησιακές του ιδιαιτερότητες. Το πόρισμα από τη διαγνωστική και θεραπευτική μονάδα το οποίο συνέταξε ψυχολόγος και παιδοψυχίατρος, ύστερα από αίτημα των γονέων του για διερεύνηση των δυσκολιών του αναφέρει: ήπιες αναπτυξιακές δυσκολίες και συναισθηματικού τύπου δυσκολίες πχ: στον κινητικό συντονισμό, στην οργάνωση, στην προσοχή αναντίστοιχα των αντικειμενικών του δυσκολιών. Βιώνει έντονο άγχος επίδοσης και αποτελέσματος, αλλά και συναισθήματα φόβου, θυμού και θλίψης. Υπάρχει μεγάλη αγωνία σε σχέση με την εικόνα εαυτού, η οποία είναι ασταθής και δυσκολεύεται να σταθεροποιήσει την ταυτότητά του. Επιπλέον, υπάρχει αγωνία σε σχέση με την κριτική που θα δεχτεί από τον άλλον και φόβος απόρριψης. Έτσι συχνά παίρνει αποστάσεις από τις σχέσεις με αποτέλεσμα να νιώθει μοναξιά. Εμφανίζει ήπιο τραυλισμό υπό συνθήκες άγχους, ανασφάλεια, άγχος επίδοσης. Σύμφωνα με το ICD-10, το σύνολο της συμπτωματολογίας του εντάσσεται στην

κατηγορία: «διάφορες αγχώδεις διαταραχές». Συμπληρωματικά αναφέρεται ότι οι παραπάνω δυσκολίες οφείλονται σε συναισθηματικούς παράγοντες. Τέλος, ο Ερμής υπακούει σε εντολές, είναι συνεργάσιμος, ο λόγος του έχει συνέπεια και συνοχή και διακρίνεται από ιδιαίτερα μεγάλη συστολή.

Η ειδική παιδαγωγός του σχολείου, η οποία τον παρακολουθούσε στο μαθησιακό κομμάτι, τον παρέπεμψε για μουσικοθεραπεία τον Οκτώβριο του 2016. Ο Ερμής της είχε αναφέρει ότι του άρεσε πολύ η μουσική και είχε ασχοληθεί παλαιότερα με το βιολί. Θεώρησε λοιπόν ότι μια ενδεχόμενη εμπλοκή του στη διαδικασία της μουσικοθεραπείας θα τον βοηθούσε να ξεπεράσει κάποιες από τις παραπάνω δυσκολίες του, θέτοντας ως μακροπρόθεσμο στόχο τη βελτίωση της ακαδημαϊκής του επίδοσης.

Τις επόμενες ημέρες συνάντησα τον Ερμή, ώστε να τον ενημερώσω για τη διαδικασία που θα ακολουθούσαμε. Έδειξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον κι ενθουσιασμό. Ταυτόχρονα όμως φαινόταν ιδιαίτερα επιφυλακτικός, προσπαθώντας να δώσει μια πολύ καλή εικόνα για τον εαυτό του, προκειμένου να μη δεχτεί κριτική.

Με τον Ερμή ξεκινήσαμε τις συνεδρίες μουσικοθεραπείας τον Νοέμβριο του 2016, στο συγκεκριμένο σχολείο, στα πλαίσια της πρακτικής μου στο Μεταπτυχιακό πρόγραμμα Μουσικοθεραπείας του ΠΑΜΑΚ, οι οποίες ολοκληρώθηκαν το τέλος του σχολικού έτους (Μάιος, 2017). Στόχος μας, όπως είχε πει και ο ίδιος στην πρώτη μας συνάντηση πριν ξεκινήσουμε τις συνεδρίες ήταν: *«να τον βοηθήσει η μουσική να χαλαρώσει, ώστε να μπορεί να αποδώσει καλύτερα στα μαθήματα, να σταματήσουν να τρέμουν τα χέρια του να μην αγχώνεται και να μην κομπιάζει όταν παρουσιάζει μια εργασία στο σχολείο».*

Οι συνεδρίες πραγματοποιούνταν στον χώρο του σχολείου μια φορά την εβδομάδα σε σταθερή μέρα και ώρα, στην αίθουσα Μουσικής η οποία έχει ηχομόνωση γεγονός που δίνει την αίσθηση στο παιδί ότι βρίσκεται σε έναν ασφαλή χώρο, στον οποίο μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα χωρίς να ακουστεί από άλλους. Η αίθουσα διέθετε πιάνο, drums, κιθάρα, ποικιλία κρουστών οργάνων και ηχοσύστημα. Οι συνεδρίες διαρκούσαν 40'.

### **Προσέγγιση κλινικής εργασίας**

Στην περίπτωση του Ερμή ακολούθησα το μοντέλο μουσικο-ψυχοθεραπείας, το οποίο στηρίζεται στην ουμανιστική προσέγγιση με ψυχαναλυτική κατανόηση των φαινομένων (Ψαλτοπούλου, 2015:24).

Οι στόχοι που ετέθησαν αρχικά ήταν να μπορέσει να δεχτεί τη μουσική ως βασικό μέσο επικοινωνίας και έκφρασης, να νιώσει περήφανος που κάνει μουσικοθεραπεία και να

αναγνωρίζει τις αλλαγές που προκύπτουν. Επίσης, αρχικός μου στόχος ήταν να χτιστεί μια σχέση εμπιστοσύνης και αυθεντικής επικοινωνίας με τον Ερμή. Μακροπρόθεσμοι στόχοι που ετέθησαν κατά τη διαδικασία μουσικοθεραπείας ήταν να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του και να τα εκφράζει, να αποκτήσει αίσθηση εαυτού, να ανακαλύψει τον δημιουργικό του εαυτό, να ενισχύσει την αλληλεπίδραση και την κοινωνική του ανταπόκριση, να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του και τέλος να μετουσιώσει όλα τα αρνητικά συναισθήματα (θυμό, ένταση), μέσω αυτής της δημιουργικής εμπειρίας.

Αρχικά έγινε προσπάθεια εγκαθίδρυσης σχέσης εμπιστοσύνης με τη χρήση κλινικού μουσικού αυτοσχεδιασμού, ώστε να δημιουργηθεί μια μη απειλητική ατμόσφαιρα για εκείνον στις πρώτες μουσικές μας συναντήσεις.

Από τη στιγμή λοιπόν που δημιουργήθηκε ο μοναδικός «μουσικός πλακούντας» σε κάθε στιγμή της συνεδρίας και ο Ερμής αισθανόταν ότι εισακούγεται από κάποιον σε αυτό το ασφαλές και οικείο πλέον περιβάλλον, προέκυψε η επιθυμία για ζωή και η ανάγκη ενός ταξιδιού για προσωπική αναμόρφωση μέσα από τη δημιουργικότητα (Ψαλτοπούλου, 2015). Οι πρώτες 6 συνεδρίες θα μπορούσαμε να πούμε ότι αποτέλεσαν το αρχικό ασφαλές μουσικό πλαίσιο, το «μουσικό καταφύγιο» μέσα στο οποίο σύμφωνα με την Ψαλτοπούλου (2005) εμπεριέχεται το υποκειμενικό στοιχείο εμπνευσμένο από τη διάθεση του παιδιού, όπως εκφράζεται εκείνη τη στιγμή. Από το «μουσικό καταφύγιο» πέρασε στο «μεταβατικό μουσικό καταφύγιο» όπου αφυπνίζεται η δημιουργικότητα με αγωνία και χαρά ταυτόχρονα. Από τη στιγμή που έχει διαμορφωθεί μια μορφή μουσικής βάσης στη συνεδρία, το παιδί προχωρά σε ένα παιχνίδι ανάμεσα στην εμπιστοσύνη και δυσπιστία για το κατά πόσο αυτή η βάση θα είναι εκεί όταν θα τη χρειαστεί, εκφράζοντας κάτι πιο εσωτερικό από τον κρυμμένο του εαυτό (Ψαλτοπούλου, 2005). Τη στιγμή λοιπόν που ο Ερμής εμπιστεύθηκε τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας, προέκυψε η ανάγκη για μια πιο συγκεκριμένη δημιουργική έκφραση πέραν του μουσικού κλινικού αυτοσχεδιασμού η οποία πήρε τη μορφή της λεκτικής έκφρασης μέσω στίχων. Πράγματι, στις συνεδρίες 7-20, προχωρά στη δημιουργία των πρώτων του στίχων, των δικών του τραγουδιών. Κατά συνέπεια, εντάξαμε στις συνεδρίες και τη συγγραφή τραγουδιών “songwriting”, η οποία όπως φαίνεται υπήρξε ιδιαίτερα ευεργετική ως προς τους στόχους που είχαμε θέσει αρχικά, όπως το να διευκολυνθεί ο Ερμής μέσα από τη διαδικασία μουσικοθεραπείας να αναγνωρίσει και να εκφράσει τα συναισθήματά του, ώστε να προχωρήσει και στην επεξεργασία των θεμάτων που τον απασχολούσαν. Ενδεχομένως σε αυτό το σημείο είχε ετοιμαστεί το έδαφος για την αφύπνιση της δημιουργικότητας του κι ο Ερμής άρχισε να απελευθερώνεται από το άγχος του αποτελέσματος. Επιθυμεί να δώσει φωνή και να



εκφράσει τον βαθύτερο εσωτερικό του πόνο βιώνοντας ανακούφιση, νοηματοδοτώντας με αυτόν τον τρόπο την εμπειρία του. Εξάλλου, όπως υποστηρίζει η Ψαλτοπούλου (2005), τη στιγμή που ο άνθρωπος αποκαλύπτει θαμμένα κομμάτια του εαυτού του και τα μοιράζεται με άλλους, βιώνει μια μορφή αναγέννησης. Μέσα από αυτήν την παρέμβαση επίσης, θεώρησα ότι ο Ερμής θα μπορούσε να εκφραστεί, να ανακαλύψει τον δημιουργικό του εαυτό με αποτέλεσμα την ενίσχυση της αυτοεικόνας και της αυτοεκτίμησής του, καθώς η δημιουργία τραγουδιών “songwriting” συνιστά εκφραστικό μέσο για άτομα με περιορισμένες δεξιότητες επικοινωνίας και δυσκολία έκφρασης συναισθημάτων (Ortman, 1984).

Ο ρόλος του θεραπευτή στο πλαίσιο αυτής της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης είναι να διευκολύνει αυτήν τη διαδικασία, διασφαλίζοντας ότι οι έφηβοι δημιουργούν μια σύνθεση που αισθάνονται ότι ανήκει σε αυτούς και εκφράζει τις προσωπικές τους ανάγκες, τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους (Wigram και Baker, 2005). Οι συνεδρίες διαμορφώνονταν κάθε φορά με βάση τις ανάγκες του Ερμή διαθέτοντας την ανάλογη ευελιξία. Φαίνεται όμως να δημιουργείται ένα συγκεκριμένο πρωτόκολλο με την εξής ακολουθία:

- Καλωσόρισμα “hello song”
- Συζήτηση πάνω σε θέματα που τον απασχολούσαν κάθε φορά
- Μουσικός αυτοσχεδιασμός με τη σύμπραξη και των δύο μας, ως επί το πλείστον στο πιάνο, ο οποίος αποτύπωνε το υποκειμενικό στοιχείο του Ερμή, αποδίδοντας τη διάθεσή του όπως εκφραζόταν εκείνη τη στιγμή
- Σύνθεση δικών του τραγουδιών
- Επεξεργασία και συζήτηση πάνω στα θέματα που προέκυπταν από τη δημιουργία των τραγουδιών του
- Κλείσιμο με “goodbye song”.

Στα θέματα που προέκυπταν κάθε φορά, όπως π.χ. η θέση του στο σχολείο, οι σχέσεις του με τους συμμαθητές του, η εικόνα του εαυτού του, η ανάγκη έκφρασης των συναισθημάτων του, προσπαθούσα να τα αντιμετωπίσω κάθε φορά με τρόπο υποστηρικτικό και με έντονο αίσθημα σεβασμού και ενσυναίσθησης, καθώς συναντούσα τον Ερμή πάντα εκεί που βρισκόταν αλληλεπιδρώντας μαζί του. Η μουσική που προέκυπτε, ακολουθούσε τον Ερμή στις επιλογές έκφρασής του. Με αυτόν τον τρόπο, προσπαθούσα να του επικοινωνήσω μέσα από τη μουσική που έπαιζα για εκείνον, ότι τον ακούω κι ανταποκρίνομαι σε αυτόν καθρεφτίζοντάς τον, γεγονός που τον έκανε πιο αυθόρμητο, συμμετέχοντα σε μια πορεία αυτοπραγμάτωσης. Θεωρώ ότι το μουσικό

πλαίσιο, καθώς και τα μουσικά στοιχεία που χρησιμοποιούσα, καθρέφτιζαν τη διάθεση του παιδιού, δημιουργώντας ένα κατάλληλο «μουσικό καταφύγιο» μέσα στο οποίο εμπειρεύονταν το υποκειμενικό του στοιχείο.

Κατά τον μουσικό-κλινικό αυτοσχεδιασμό, χρησιμοποιούσα τεχνικές που περιγράφονται στη διεθνή βιβλιογραφία (Bruscia, 1986; Nordoff & Robbins, 2007), όπως αυτές αναφέρονται από την Ψαλτοπούλου (2015:70):

**Καθρέφτισμα:** Κύριος σκοπός ήταν η δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης, ώστε ο Ερμής να νιώθει αποδεκτός στις επιλογές του στο εδώ και τώρα, καθώς και ότι «υπάρχει», όταν ακούει να εμπειρεύονται στον μουσικό καθρέφτη που προέκυπτε οι προσωπικές του μουσικές επιλογές.

**Στήριξη και κράτημα:** Μέσα από τεχνικές εναλλαγής δυναμικής piano-forte ρυθμού andante και σύμφωνων διαστημάτων με σκοπό να αποδώσω αίσθημα ασφάλειας κι εμπιστοσύνης.

**Σχέσης εγγύτητας: Sharing instruments** καθώς πολλές φορές χρησιμοποιούσαμε το πιάνο από κοινού.

**Τεχνική Επαναπροσδιορισμού:** Ενδυνάμωσης και Ηρεμίας αυξάνοντας τη δυναμική, το τέμπο, τον ρυθμό και μειώνοντάς τα αντίστοιχα, με σκοπό την ανάδυση συναισθημάτων.

**Τεχνική συσχέτισης:** Αναθύμηση: με σκοπό να φανταστεί ήχους με τους οποίους θα μπορούσε να αποδώσει μια κατάσταση ή γεγονός.

**Απόσπασης αντίδρασης: Δημιουργίας χώρου.** Πολλές φορές κατά τον αυτοσχεδιασμό ενσωμάτωνα παύσεις, κορώνες, προκειμένου να παρακινήσω τον Ερμή να συμμετάσχει στο μουσικό γίνεσθαι της στιγμής.

Κατά τη διαδικασία δημιουργίας τραγουδιών χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω τεχνικές οι οποίες εφαρμόζονται κατεξοχήν σε ψυχαναλυτικά μουσικοθεραπευτικά πλαίσια κι έχουν αναλυθεί στο θεωρητικό πλαίσιο της εργασίας.

- **Σύνθεση τραγουδιού ύστερα από τη συρραφή λέξεων η εκφράσεων δυο η περισσότερων τραγουδιών (τεχνική collage) (βλέπε σελ. 45).**
- **Τεχνική «Μια φορά κι έναν καιρό» (βλέπε σελ. 46).**
- **Αυτοσχεδιαστικοί στίχοι πάνω στη μουσική συνοδεία του θεραπευτή (Improvised lyrics over therapist's musical accompaniment) (βλέπε σελ. 47).**

Οι δημιουργίες του Ερμή, τόσο οι αυτοσχεδιασμοί όσο και τα τραγούδια που προέκυψαν ηχογραφούνταν. Για λόγους όμως δεοντολογίας κι επειδή δεν υπήρξε άδεια από τους γονείς του, δεν μπορώ να τις παραθέσω στην παρούσα μελέτη.

## Παρουσίαση Περίπτωσης

Αρχικά παρουσιάζεται η πορεία του Ερμή μέσα από τη σύνθεση των συνεδριών μουσικοθεραπείας. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στις πρώτες έξι συνεδρίες μουσικοθεραπείας με τον Ερμή στις οποίες θεωρώ ότι χτίζεται η επαφή και η σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ μας. Μέσω του κλινικού μουσικού αυτοσχεδιασμού γίνεται προσπάθεια εγκαθίδρυσης σχέσης εμπιστοσύνης, ώστε να δημιουργηθεί μια μη απειλητική ατμόσφαιρα για εκείνον τις πρώτες μουσικές μας συναντήσεις. Δημιουργείται ένα ασφαλές «μουσικό καταφύγιο», μέσα στο οποίο ένα παιδί με αγχώδη διαταραχή θα μπορέσει να νιώσει ασφάλεια, ώστε να μην αποκρύψει τις πραγματικές του ανάγκες, όπως έχει συνηθίσει προκειμένου να γίνει αποδεκτό, αλλά να φανερώσει, σύμφωνα με τον Winnicott (1963), τις επιθυμίες του και τον πραγματικό αυθεντικό του εαυτό (βλ. Παράρτημα 1).

Στη συνέχεια παρουσιάζεται συνοπτικά η πορεία των 17 συνεδριών μουσικοθεραπείας με τον Ερμή, μέσα από τις οποίες φαίνεται ότι έχει εμπλακεί στη διαδικασία της Μουσικοθεραπείας καθώς αναλαμβάνει να δώσει μορφή και φωνή στις εσωτερικές του εικόνες και συναισθήματα, μέσω της συγγραφής τραγουδιών. Ολοκληρώνοντας, θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι συνεδρίες 1-6 εκφράζουν την προσπάθεια εγκαθίδρυσης σχέσης εμπιστοσύνης, οι συνεδρίες 7-20 αποτυπώνουν το στάδιο της επεξεργασίας θεμάτων και οι συνεδρίες 21-23 το κλείσιμο του πρώτου χρόνου.

### 1<sup>η</sup> Συνεδρία

Ο Ερμής στην 1<sup>η</sup> συνεδρία φαίνεται ανήσυχος και αρκετά αγχωμένος. Επιλέγει μόνος του να καθίσει στο πιάνο φροντίζοντας 2-3 φορές την μπλούζα του και ο κορμός του είναι ευθυτενής, προβάλλοντας αρκετά προς τα έξω τον θώρακά του. Αυτή η στάση του σώματός του εγείρει τη δική μου αντιμεταβίβαση στο δικό μου κομμάτι συμμόρφωσης στις απαιτήσεις των άλλων και ενδεχομένως να αποκαλύπτει τον τρόπο με τον οποίο έχει μάθει να συμμορφώνεται κι εκείνος στις επιταγές των άλλων, αποκρύπτοντας τις δικές του επιθυμίες, προκειμένου να είναι αποδεκτός, μένοντας σε μια κατάσταση ανυπαρξίας. Το γεγονός αυτό το οποίο επεξεργάζομαι όλα αυτά τα χρόνια στην προσωπική μου ψυχανάλυση, με έκανε να νιώσω ότι θα μπορούσα να βοηθήσω αυτό το παιδί.

Ξεκινάει να παίζει στο πιάνο κάποιες νότες με τα δυο χέρια, χωρίς συναισθηματική σύνδεση στην ψιλή ηχητική περιοχή, staccato σε δυναμική mf, σχεδόν αδιάφορα. Κινείται

στιγμιαία και προς τη μεσαία περιοχή. Η κίνηση της μελωδίας χαρακτηρίζεται από διαστήματα με βηματική και αλματική κίνηση αλλά και διάφωνες συγχορδίες. Τον στηρίζω παίζοντας στη χαμηλή περιοχή προσπαθώντας να δημιουργήσω μια μη απειλητική ατμόσφαιρα για εκείνον σε πεντατονική κλίμακα. Αποφεύγω να χρησιμοποιήσω μείζονα ή ελάσσονα κλίμακα για να μην χρωματίσω το συναίσθημα με κάτι που από την κουλτούρα μας φαίνεται χαρούμενο ή λυπημένο. Σύμφωνα με την Ψαλτοπούλου (2005), η πεντατονική κλίμακα δίνει αίσθηση ηρεμίας χωρίς εξάρσεις και απαιτήσεις.

Όταν ολοκληρώνεται ο μουσικός αυτοσχεδιασμός τον ρωτάω πως περνάει φέτος στο σχολείο. Αναφέρεται στο κλίμα που επικρατεί στο τμήμα του, υποστηρίζοντας ότι είναι διαφορετικός από τους συμμαθητές του και τονίζοντας ότι: *«Δεν είμαι παιδί, δεν κάνω χαζομάρες σαν τους άλλους...»*. Το ύφος του ήταν σοβαρό και επικριτικό, αλλά το χρώμα της φωνής του με έκανε να νιώσω ότι κατά βάθος επιθυμούσε να «ανήκει» στην ηλικία του. Η πρώτη μας συνάντηση κλείνει ρωτώντας τον ποιο είδος μουσικής του αρέσει. Αναφέρει ότι του αρέσει η “pop” μουσική των δεκαετιών ‘70-‘80 και πιο συγκεκριμένα δυο κομμάτια, το “New York-New York” και “I don’t know my name”.

## 2<sup>η</sup> Συνεδρία

Στην δεύτερη συνεδρία ο Ερμής εκφράζει αρχικά την επιθυμία να ακούσει και να τραγουδήσει το τραγούδι “New York – New York” (βλ. Παράρτημα 2). Ύστερα από την ακρόαση του τραγουδιού τον ρωτάω:

- Γιατί του αρέσει αυτό το κομμάτι
- Τι σημαίνει για αυτόν
- Τι λένε οι στίχοι και σε ποιον ενδεχομένως θα το τραγουδούσε.

Θέτω αυτές τις ερωτήσεις για να έχει κάποιο νόημα η ακρόαση του κομματιού και να συνειδητοποιήσει πιθανόν τον λόγο για τον οποίο το έχει επιλέξει. Πρόκειται για τεχνική επεξεργασίας απόσπασης πληροφοριών (Probing) (Ψαλτοπούλου, 2015). Απαντά λέγοντας μου ότι του αρέσει γενικώς το είδος της μουσικής “jazz” και η Νέα Υόρκη είναι η αγαπημένη του πόλη, γιατί την έχει επισκεφθεί πολλές φορές με την μητέρα του και είναι η πόλη που δεν κοιμάται ποτέ.

Τέλος, όταν δοκιμάζω να το παίξω στο πιάνο για να το τραγουδήσει απλά ψιθυρίζει λίγους από τους στίχους υποστηρίζοντας ότι δεν θυμάται τους υπόλοιπους.

### 3<sup>η</sup> Συνεδρία

Η συνεδρία αυτή απαρτίζεται από δυο μέρη. Το πρώτο διαδραματίζεται στο πιάνο όπου προκύπτει ένας αυτοσχεδιασμός ο οποίος έχει αρκετά ίδια στοιχεία και χαρακτηριστικά με τον αυτοσχεδιασμό της πρώτης συνεδρίας, όπως: παιδικό παίξιμο με ρυθμικά στοιχεία συγκοπής, staccato σε δυναμική mf και ορισμένες φορές Forte, στην ψιλή περιοχή, παίζοντας και με τα δύο χέρια την ίδια μελωδία χρωματισμένη αδιάφορα με διαφωνίες και αλματικά διαστήματα.

Επέλεξα να τον ακολουθήσω εκεί που βρισκόταν βασιζόμενη σε πεντατονικές και μείζονες κλίμακες, οι οποίες αναπτύσσουν ένα περιβάλλον στο οποίο ο πελάτης ανταποκρίνεται με ηρεμία και θετικό τρόπο (Nordoff & Robbins, 1987). Επίσης χρησιμοποιώ κατά κύριο λόγο διαστήματα πέμπτης ή και πεντατονικές, έτσι ώστε να μη χρωματίζεται η μουσική με υποκειμενικό στοιχείο (Ψαλτοπούλου, 2005).

Η πρόθεσή μου είναι να δημιουργήσω για αυτόν έναν χώρο, στον οποίο μπορεί να εκφραστεί και να ακουστεί το δικό του προσωπικό χρώμα, χωρίς κριτική.

Το δεύτερο μέρος διαδραματίζεται στα drums όπου ο Ερμής βλέποντας τις μπαγκέτες ρωτά αν μπορεί να παίξει. Μου λέει ότι δεν έχει ξαναπαίξει ποτέ και δεν ξέρει. Του λέω ότι δεν χρειάζεται να ξέρει αλλά μπορεί να δοκιμάσει. Τον παροτρύνω, θεωρώντας ότι τα drums αποτελούν ένα αποτελεσματικό μέσο εκτόνωσης θυμού και έντασης για τους εφήβους (Ψαλτοπούλου, 2016).

Ο Ερμής δοκιμάζει τα drums κι αρχίζει να παίζει. Στο βλέμμα του καθρεφτίζονται οι εναλλαγές των συναισθημάτων του: ανασφάλεια, συστολή, αμηχανία. Παίζει ακαθόριστα ρυθμικά σχήματα χωρίς ιδιαίτερη ένταση και ενέργεια. Τον παροτρύνω, παίζοντας στο πιάνο ρυθμικά σχήματα συγκοπής, διαφωνίες με εναλλαγές στη δυναμική forte, fortissimo. Ανταποκρίνεται για λίγο φτάνοντας σε μια κορύφωση αλλάζοντας το tempo και τη δυναμική του. Επιστρέφει όμως πάλι στην αρχική του κατάσταση κι εκεί ολοκληρώνεται ο αυτοσχεδιασμός. Τον ακολουθώ μουσικά αναπαράγοντας το ρυθμικό σχήμα που παίζει, δημιουργώντας ταυτόχρονα ένα στηρικτικό μουσικό χαλί που λειτουργούσε ως βάση. Παρατηρώ ότι φαίνεται ανακουφισμένος ύστερα από τη μουσική μου ανταπόκριση, καθώς το πρόσωπό του είναι πιο ήρεμο και όλος του ο κορμός πιο χαλαρός.

## 4<sup>η</sup> Συνεδρία

Ο Ερμής στην 4<sup>η</sup> συνεδρία είναι πιο ενεργητικός, ευδιάθετος, αρκετά πιο χαλαρός. Επίσης η στάση του σώματός του έχει διαφοροποιηθεί. Ο κορμός του δεν είναι τόσο άκαμπτος όσο στις προηγούμενες συνεδρίες. Κάθεται στην καρέκλα του πιο χαλαρά.

Στην αρχή της συνεδρίας, πριν καθίσει στο πιάνο, όπως συνηθίζει, παίρνει ένα ντέφι και κουνώντας το καλύπτει την κάμερα. Με την κίνηση αυτή ίσως ήθελε να δείξει ότι μέσα από τη μουσική καλύπτει το «βλέμμα» της κάμερας, και ότι έχει εκείνος τον έλεγχο.

Στη συνέχεια κάθεται δίπλα μου και τον ρωτάω πώς ήταν η εβδομάδα που πέρασε. Εκείνος μου απαντά: «Καλά εσείς;». Σε κάθε παρόμοια ερώτηση, δηλ. αν έγινε κάτι συναρπαστικό ή κάτι που θα ήθελε να αναφέρει, μου έδινε την ίδια απάντηση. Τότε τον ρώτησα πώς θα μπορούσε να ακουστεί αυτό το «Καλά» εδώ στη μουσική. Έπαιξε μια νότα στην ψηλή ηχητική περιοχή και αμέσως άρχισε να παίζει ένα μικρό μοτίβο που χαρακτηριζόταν από διαστήματα 2ας και ξαφνικά 6<sup>ης</sup>. Στη μελωδία που σχηματίστηκε ήταν έντονο το στοιχείο των παρεστιγμένων και των συγκοπών. Μου έδινε την αίσθηση ότι ξεκινούσε να πει κάτι, αλλά ο ίδιος εμπόδιζε τη ροή του μουσικού του λόγου. Τον στήριζα χρησιμοποιώντας το ρυθμικό μοτίβο της “Habanera” (Bizet) ώστε να εμπεριέξω με κάποιο τρόπο την άτακτη, χωρίς τονική συνοχή μελωδία του στην ψηλή περιοχή που θύμιζε πάλι παίξιμο μικρού παιδιού.

Στο σημείο αυτό προέκυψε ένα μελωδικό-ρυθμικό μοτίβο του Ερμή που εκφράζει μουσικά το «Καλά εσείς;». Αρχίζω να παίζω κι εγώ το ίδιο σε διαφορετικές ηχητικές περιοχές με πρόθεση να ξεκινήσουμε έναν διάλογο. Ο Ερμής το αντιλαμβάνεται και ανταποκρίνεται. Στη συνέχεια επιβραδύνει, το αντιλαμβάνομαι και θέλοντας να του δώσω χώρο σχεδόν σταματώ και περιμένω να προκύψει κάτι καινούργιο από τον ίδιο. Εκείνος, μετακινεί την καρέκλα του προς το μέρος μου σαν να έχει ανακαλύψει κάτι νέο στη μεσαία ηχητική περιοχή και ξεκινά ξανά χρησιμοποιώντας πια τα δυο του χέρια δημιουργώντας έναν διάλογο μεταξύ τους. Τον πρωταγωνιστικό ρόλο έπαιρνε αρκετές φορές το αριστερό χέρι, δημιουργώντας μια ανιούσα μελωδική γραμμή από ήμισυ που σχεδόν απαιτούσε κάτι σταθερά και ήθελε να «ακουστεί» γιατί η δυναμική ήταν φόρτε. Στο δεξί χέρι αντίστοιχα κρατούσε το ίδιο ρυθμικό-μελωδικό μοτίβο επίμονα και με δυναμική φόρτε επίσης.

Ο Ερμής εκείνη τη στιγμή μου έδινε την εντύπωση ότι προσπαθεί να ενώσει δυο κόσμους, ενδεχομένως του μικρού παιδιού (Ψιλή ηχητική περιοχή staccato) στο δεξί χέρι

και του ενήλικα (Χαμηλή μεσαία περιοχή με σταθερή βηματική κίνηση). Τον ρώτησα πώς του φάνηκε, πώς αισθάνθηκε και μου απάντησε: «Ωραία». Στο πρόσωπό του διαγράφονταν συναισθήματα ικανοποίησης και αποφασιστικότητας. Ο αυτοσχεδιασμός ολοκληρώθηκε με τα ίδια μουσικά στοιχεία αλλά επιβραδύνοντας ritardando και κλείνοντας με δυναμική pp. Στη συνέχεια τον ρώτησα αν θα ήθελε να δώσουμε κάποιο όνομα στον αυτοσχεδιασμό και συγκεκριμένα στο μοτίβο που επαναλάμβανε. Πρότεινε το «Καλά εσείς;». Τον ρώτησα τι χρώμα θα μπορούσε να είναι αυτή η φράση και μου είπε: «Τα πάντα όλα». Προχώρησα λίγο ρωτώντας τον με ποιο χρώμα επιλέγει να γράφει εκείνος, Με ρώτησε «Με ποιο πρέπει;» «Όχι» του απαντώ «Με ποιο θέλεις». «Επιλέγω το μωβ συνήθως. Πώς θα μπορούσε να ακουστεί το μωβ;» Και παίζει το ίδιο μοτίβο στην χαμηλή περιοχή. Ξεκινά πάλι ένας μικρός αυτοσχεδιασμός με πολλές διαφωνίες και στα δύο χέρια επαναφέροντας προς το τέλος ξανά το αρχικό μοτίβο σε δυναμική piano και επιβράδυνση της ταχύτητας προσδίδοντας ηρεμία και ανακούφιση.

Στη συνέχεια αναφέρει ότι η ψιλή και μεσαία περιοχή του πιάνου αντικατοπτρίζουν θετικά συναισθήματα, ενώ η χαμηλή περιοχή αναδεικνύει τη θλίψη και τη στεναχώρια. Τον ρώτησα πότε δεν αισθάνεται καλά και απάντησε ότι αυτό συμβαίνει όταν παίρνει κακούς βαθμούς, όταν δεν τα καταφέρνει κάπου, όταν δεν τα πάει καλά με μία φίλια.

Επιπρόσθετα λίγο πριν κλείσει το σχολείο για τις διακοπές των Χριστουγέννων ρώτησα κάποιους βασικούς καθηγητές του Ερμή για το ποια ήταν η εικόνα του μέσα στην τάξη. Μου είπαν ότι τελευταία τον έβλεπαν πιο ήρεμο και χαλαρό και η παρουσία του μέσα στην τάξη γινόταν πιο αισθητή.

## 5<sup>η</sup> Συνεδρία

Η Συνεδρία αυτή ξεκινά με έναν αυτοσχεδιασμό με το ίδιο χαρακτηριστικό μοτίβο που έπαιζε ο Ερμής. Αυτή τη φορά όμως φαίνεται ότι το παίξιμό του αποκτά νόημα γιατί παίζει πιο legato την κύρια μελωδία στο δεξί χέρι, ενώ με το αριστερό συνοδεύει εναλλάσσοντας δυναμικές με κυρίαρχο το piano. Το πρόσωπό του είναι πιο ήρεμο, το σώμα του πιο χαλαρό. Δείχνει σαν να έχει συνδεθεί με το συναίσθημά του. Κατά τον αυτοσχεδιασμό χρησιμοποίησε τη σουρντίνα και επαναλάμβανε μια νότα έντονα. Όταν ολοκληρώθηκε ο αυτοσχεδιασμός, τον ρώτησα τι νόημα είχε για αυτόν η χρήση της σουρντίνας και αν μεταφέρει κάποιο μήνυμα η νότα που επαναλαμβάνει. Μου είπε ότι μεταφέρει ένα μήνυμα: «Μάλλον θα πρέπει να σηκώσουμε το πεντάλ για να ακουστεί ..».

Στη συνέχεια εκφράζει την επιθυμία να τραγουδήσει το “New-York” και το τραγουδά στην αρχή ψιθυρίζοντας το δειλά και στη συνέχεια το λέει πιο αποφασιστικά.

Στο σημείο αυτό θεωρώ ότι ο Ερμής μέσω της χρήσης του πεντάλ θέτει για πρώτη φορά καθαρά το αίτημά του: «Να ακουστεί ο ίδιος».

Ύστερα από την ολοκλήρωση των πέντε αυτών συνεδριών θεωρώ ότι δόθηκε η ευκαιρία στον Ερμή να αρχίσει να αναγνωρίζει ότι υπάρχει ένας χώρος μέσω της μουσικής στον οποίο για πρώτη φορά του δίνεται η δυνατότητα να αναγνωρίσει, να επικοινωνήσει και να εκφράσει τα συναισθήματά του. Ένας χώρος ασφαλής χωρίς κριτική, στον οποίο γίνεται αποδεκτός με όποια συναισθήματα βιώνει κάθε φορά. Ακολουθώντας τον στις επιλογές της έκφρασής του κάθε στιγμή, σεβόμενη τις ανάγκες του, διαμορφώνεται από κοινού η διαδικασία της μουσικοθεραπείας. Κάτι τέτοιο του προσδίδει αξία, καθώς δεν αποτελεί παθητικό δέκτη της θεραπείας.

## 6<sup>η</sup> Συνεδρία

Η συνεδρία μετά το μουσικό καλωσόρισμα ξεκινά με μια συζήτηση σε σχέση με την εμπειρία του Ερμή ύστερα από την ολοκλήρωση των πέντε συναντήσεών μας. Είχαν μεσολαβήσει και οι διακοπές Χριστουγέννων και ήθελα να διαπιστώσω πως είχε βιώσει τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας. Ανέφερε ότι ένιωθε λιγότερο αγχωμένος σε σχέση με τα μαθήματα και πιο ανάλαφρος. Στη συνέχεια ξεκίνησε να παίζει διστακτικά με τα δύο χέρια σε όλη την έκταση του πιάνου χωρίς μελωδική σύνδεση, σχεδόν όλο staccato και χωρίς συναίσθημα. Εγώ τον στήριζα με ρυθμικά σχήματα στο ντέφι και με τη φωνή. Στόχος μου ήταν να του δώσω χώρο να τολμήσει, να πειραματιστεί και να εκφραστεί έχοντας στη διάθεσή του όλη την ηχητική περιοχή του πιάνου, να αναγνωρίσει ότι μπορεί να ρισκάρει, να τολμήσει να σταθεί και μόνος του. Προς στιγμήν σταματά να παίζει και τον ρωτάω ρυθμικά «Τι κάνεις; Τι περιμένεις;» «Να ξημερώσει το αύριο» απαντά. «Θα κάνω τον γύρο του κόσμου σε μία εβδομάδα, θα πάρω όμως μαζί μου τη Ντόρα την εξερευνητριά, γιατί μόνος μου φοβάμαι». Ύστερα από αυτήν τη μικρή διακοπή ολοκληρώνει τον αυτοσχεδιασμό παίζοντας με περισσότερο συναίσθημα πιο legato και σε δυναμική piano.

Πριν ολοκληρωθεί αυτή η συνεδρία μου λέει ότι έχει φέρει ένα αγαπημένο του τραγούδι με τίτλο “Killing me softly with his song” (βλ. Παράρτημα 2) που άκουγε και η μητέρα του και θέλει να το τραγουδήσει. Διαβάζει αρχικά τους στίχους και στη συνέχεια το τραγουδά με θεατρικότητα, παρόλο που δεν αποδίδει με ακρίβεια το τονικό ύψος των



φθόγγων. Τον ακολουθώ παίζοντας συγχορδίες που ήταν κοντά στο τονικό ύψος που τραγουδούσε. Πρόθεσή μου ήταν να τον στηρίξω σε αυτή την επιθυμία του, ώστε να μη φανεί η αδυναμία του και να διαμορφωθεί ωραία εικόνα εαυτού μέσα από τη μουσική εμπειρία και συγκεκριμένα το τραγούδι.

Στο σημείο αυτό θεωρώ ότι ο Ερμής περνά στο «μεταβατικό μουσικό καταφύγιο» όπως αναφέρει η Ψαλτοπούλου (2005), καθώς εκφράζει την ανάγκη του για μια μορφή έκφρασης πιο συγκεκριμένη από τη μουσική, μέσα από τη δημιουργία δικών του στίχων.

## 7η-15η Συνεδρία

Οι παρακάτω συνεδρίες αφορούν τη φάση της επεξεργασίας των θεμάτων του Ερμή. Από τη στιγμή που έχει εγκαθιδρυθεί η σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ μας περνάμε στη φάση όπου ο Ερμής δείχνει ότι έχει αρχίσει να εμπιστεύεται τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας, εκφράζοντας τα συναισθήματά του και τις σκέψεις του ελεύθερα, χωρίς το απειλητικό άγχος της κριτικής. Κατά την περίοδο αυτή είχα την αίσθηση ότι βρισκόταν αντιμέτωπος με βαθιά προσωπικά του διλήμματα, καθώς αρκετές φορές στο πρόσωπό του αποτυπωνόταν αγωνία και το βλέμμα του χαρακτηριζόταν από εναλλαγές συναισθημάτων όπως: φόβος, αγωνία, δυσπιστία, ανακούφιση, ανεμελιά.

Την εντύπωση αυτή έρχεται να ενισχύσει η μουσική εμπειρία καθώς αναδεικνύεται η εσωτερική διαμάχη του Ερμή ανάμεσα στην εμπιστοσύνη και τη δυσπιστία. Πιο συγκεκριμένα, η ένταση αυτή και η λύση της αντικατοπτριζόταν στον κλινικό μουσικό αυτοσχεδιασμό, ο οποίος αρχικά χαρακτηριζόταν από ρυθμική αστάθεια, συγκοπές, παρεστιγμένα, διάφωνα διαστήματα και διάφωνες συγχορδίες, staccati, δυναμική σε φόρτε και επανάληψη μιας νότας σε συγκεκριμένο τονικό ύψος σε δυναμική φόρτε. Στη συνέχεια γίνονταν πιο προβλέψιμος, ήρεμος, legato με αρχή μέση και τέλος με δυναμικές mp - p χρήση και των δυο χεριών, βηματικές μελωδικές γραμμές. Κατ' επέκταση, η μουσική που δημιουργούσε ο Ερμής σε αυτήν τη φάση πιστεύουμε πως χρωματιζόταν από μια εσωτερική αγωνιώδη διαμάχη ανάμεσα στην εξωτερίκευση των συναισθημάτων και της μοναξιάς που βίωνε, ανάμεσα στην ανάγκη του για μια σχέση εμπιστοσύνης και τον φόβο για μια τέτοια σχέση εγγύτητας. Δεδομένου ότι η μητέρα του, σύμφωνα με τα δικά του λεγόμενα, ήταν υπερπροστατευτική, χωρίς να του δίνεται η δυνατότητα να εκφραστεί, να υπάρξει. Η κλινική μου πρόθεση σε αυτές τις συνεδρίες ήταν να ενθαρρύνω τον τρόπο έκφρασης του Ερμή, για αυτό μουσικά τον συνόδευα και τον στήριζα ανάλογα με τη διάθεσή του, επιλέγοντας να καθρεφτίζω και τους δυο αυτούς πόλους: της δυσπιστίας-

έντασης και της ανακούφισης. Πιο συγκεκριμένα, τον στήριζα με πεντατονική με ανοιχτές συγχορδίες στο αριστερό χέρι ώστε να λειτουργήσει σαν μια βάση πάνω στην οποία θα μπορούσε να στηριχθεί και να εκφραστεί ελεύθερα δημιουργώντας ταυτόχρονα ένα ασφαλές περιβάλλον για εκείνον και με το δεξί καθρέφτιζα με διαφωνίες και εναλλαγή στη δυναμική αυξομειώνοντας την ένταση ανάλογα με τις εναλλαγές έντασης που επέλεγε ο ίδιος (Holding). Αντίστοιχα, στο αριστερό χέρι επέλεγα ήπιους τόνους δυναμικής. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να αναπτύσσονται ενδιαφέροντες μουσικοί διάλογοι μεταξύ μας, δημιουργώντας στον Ερμή την αίσθηση της αποδοχής και του σεβασμού απέναντι στο πρόσωπό του πέρα από κάθε επικριτικό βλέμμα, προετοιμάζοντας το έδαφος για την αφύπνιση της δημιουργικότητάς του. Η αποδοχή και η αίσθηση ασφάλειας που είχε βιώσει ο Ερμής κατά τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας στις προηγούμενες συνεδρίες, του έδωσαν τη δυνατότητα να φανερώσει κομμάτι του πραγματικού του εαυτού, καθώς ο μουσικός αυτοσχεδιασμός που προέκυπτε στις επόμενες συναντήσεις μας παρατήρησα ότι ήταν πιο παιχνιδιάρικος (playfull), καθώς χαρακτηριζόταν από εναλλαγές staccati - legati, crescendi - accelerandi - ritardanti - tremolo με λύσεις στην τονική, με πολλές συγκοπές, αντιχρονισμούς και εναλλαγές της δυναμικής. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον προσέδιδαν οι παύσεις που εισήγαγα στηρίζοντας τον Ερμή, οι οποίες ενίσχυαν την αίσθηση του απρόσμενου και καθυστερούσαν τη λύση διάφωνων συγχορδιών ενισχύοντας την παιχνιδιάρικη διάθεση. Πρόθεσή μου ήταν να ενισχύσω την πιο παιχνιδιάρικη “playful” διάθεση που είχε προκύψει, διότι σύμφωνα με τον Kaufmant (2004, όπ. αναφ. στην Ψαλτοπούλου, 2005) ο άνθρωπος βγαίνει από το «εγώ» του, όπου το υποκείμενο χαρακτηρίζεται από προβλέψιμες και λογικές συμπεριφορές, χωρίς αυθορμητισμό και αυθεντικότητα, μέσα από χιούμορ, όνειρο ή στιγμές έκπληξης. Η μουσική που δημιουργούσε ο Ερμής σε αυτήν τη φάση αναδείκνυε τον πλούτο των συναισθημάτων του που αρχικά δε φαινόταν και τα οποία θα μπορούσαν ενδεχομένως να τον οδηγήσουν στην έκφραση της δημιουργικότητάς του. Ταυτόχρονα μέσα από τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας, του δινόταν η ευκαιρία να ανασκευάσει το γνώριμο σε αυτόν μοντέλο της συμβιωτικής σχέσης, διότι τώρα βίωνε τη μουσική ως μια μητρική αγκαλιά με αποδοχή, εφόσον η μουσική που προέκυπτε μέσα από τον μουσικό αυτοσχεδιασμό βασιζόταν πάνω στη δική του διάθεση. Ήταν αποτέλεσμα της δικής του έκφρασης. Αυτή η μουσική εμπειρία του παρείχε την ασφάλεια της συμβιωτικής σχέσης, αλλά τώρα γινόταν ο ίδιος δημιουργός και είχε τον έλεγχο πάνω στη μουσική που προέκυπτε. Στη φάση αυτή φαίνεται ότι ξεκινά σύμφωνα με τον Winnicott (1971), το «παίξιμο» (βλ. Παράρτημα 1), το οποίο οδηγεί στην αφύπνιση της

δημιουργικότητας μέσα από την οποία ο άνθρωπος ανακαλύπτει τον εαυτό του και ζει σύμφωνα με το δικό του δυναμικό (Ψαλτοπούλου, 2005).

Θεώρησα λοιπόν ότι μέσα από τη μουσική εμπειρία θα μπορούσε να εκφράσει την οποιαδήποτε ένταση ή πίεση που ένιωθε, διοχετεύοντάς την σε κάτι δημιουργικό.

Εκείνη τη χρονική περίοδο ο Ερμής έχοντας βιώσει ασφάλεια και αποδοχή κατά τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας, εξέφρασε την επιθυμία να φέρει κάποια αγαπημένα του τραγούδια που άκουγε και η μητέρα του με σκοπό να τα τραγουδήσει. Συμφώνησα να τα φέρει, θεωρώντας ότι θα ήταν ιδιαίτερα ευεργετικό για τον Ερμή εκτός από το να τα τραγουδήσει, να οδηγηθεί σε κάτι πιο δημιουργικό. Του πρότεινα μέσα από τα αγαπημένα του τραγούδια να δημιουργήσει ένα δικό του, χρησιμοποιώντας την παρέμβαση της δημιουργίας τραγουδιών “songwriting”. Δέχτηκε με μεγάλο ενθουσιασμό. Η κλινική μου πρόθεση ήταν να τον ενθαρρύνω να εκφράσει τα συναισθήματά του, να ανακαλύψει τον δημιουργικό του εαυτό με σκοπό την ενίσχυση της αυτοεικόνας και της αυτοεκτίμησής του, καθώς η δημιουργία τραγουδιών (songwriting) συνιστά εκφραστικό μέσο για άτομα με περιορισμένες δεξιότητες επικοινωνίας και δυσκολία έκφρασης συναισθημάτων (Ortman, 1984). Πράγματι στην 7η συνεδρία προχωρήσαμε στην ανάλυση των στίχων των τραγουδιών που είχε φέρει και στη δημιουργία του πρώτου δικού του τραγουδιού μέσα από τεχνικές που συναντώνται ως επί το πλείστον σε ψυχοδυναμικά πλαίσια μουσικοθεραπείας. Πιο συγκεκριμένα επέλεξε λέξεις ή φράσεις από δύο ή περισσότερα αγαπημένα του τραγούδια και προχώρησε στη δημιουργία ενός νέου τραγουδιού συνδυάζοντας τις συγκεκριμένες λέξεις ή φράσεις (Τεχνική «κολλάζ»). Η μουσική επένδυση των στίχων του διαμορφώθηκαν και από τους δυο μας καθώς του πρότεινα τονικό κέντρο, ρυθμικό μοτίβο, ρυθμική αγωγή και δυναμική κι εκείνος επέλεξε το καταλληλότερο μουσικό πλαίσιο για το τραγούδι του. Έχοντας εισπράξει τον ενθουσιασμό και τη χαρά του καθώς του δινόταν η δυνατότητα να τραγουδήσει, του πρότεινα μια μείζονα κλίμακα, σε μέτρο τεσσάρων τετάρτων. Η επιλογή της κλίμακας, της ρυθμικής αγωγής και της δυναμικής στηριζόταν στο φαινόμενο της μεταβίβασης. Όπως αναφέρει και η Priestley (1994), στη διαδικασία της αναλυτικής μουσικοθεραπείας, οι αρχές της μεταβίβασης και της αντιμεταβίβασης, όπως και στην ψυχαναλυτική διαδικασία, αποτελούν θα λέγαμε ένα ψυχικό προϊόν που συνδέεται ταυτόχρονα τόσο με την προσωπικότητα του θεραπευτή όσο και με εκείνη του πελάτη. Έτσι, ακούγοντας με ευαισθησία το μήνυμα επικοινωνίας που προέκυπτε από τα λόγια του Ερμή, από το χρώμα της φωνής του από τον ρυθμό απαγγελίας των στίχων του, του πρότεινα κάθε φορά το κατάλληλο ηχητικό “container”, αντανακλώντας μουσικά τα συναισθήματα που

εξέφραζαν οι στίχοι του, ώστε να μπορέσει να βιώσει καταρχήν τα συναισθήματά του κι στη συνέχεια να τα επεξεργαστεί. Παρατίθεται παρακάτω η πρώτη του δημιουργία η οποία είναι αποτέλεσμα συρραφής-τεχνική «κολλάζ» δυο αγαπημένων του τραγουδιών: “Killing me softly” (βλ. Παράρτημα 2) και “New York –New York” (βλ. Παράρτημα 2). Είναι γραμμένο σε Ρε μείζονα και μέτρο 4/4. Η ηχητική του εικόνα φαντάζει χαρούμενη αποτυπώνοντας συναισθήματα αισιοδοξίας και ελπίδας.

### ***YORK ME SOFTLY***

*Start spreading the news*

*I am singing my life with his shoes*

*New Words, New Words*

*I wanna wake up in a city that is telling my whole life with his blues*

*And find that is killing me softly with his old brand right through my whole life*

*And if I can sing it there I will pain it anywhere*

*It's up to you Softly York-Softly York*

*And I wanna wake up in that city*

*That is telling my whole life*

*With his blues and find I'm softly*

*That is killing me through the night*

*That our pain is still there*

*And if I feel flushed with fever*

*In the old crowd that is singing out loud*

*It's for you softly York -softly York*

*Ξεκίνα να διαδίδεις τα νέα*

*Τραγουδώ για τη ζωή μου μέσα από τη δική του φωνή*

*Νέες λέξεις, νέες λέξεις*

*Θέλω να ξυπνήσω σε μια πόλη που διηγείται τη ζωή μου με τα δικά του blues*

*Και να ανακαλύψω ότι με σκοτώνει «απαλά» το φορτίο του παρελθόντος του, όλη μου τη ζωή*

*Κι αν μπορώ να τραγουδήσω εκεί*

*Θα το πω με πόνο οπουδήποτε*

*Εξαρτάται από εσένα τρυφερό λιμάνι, τρυφερό λιμάνι*

*Και θέλω να ξυπνήσω σε εκείνη την πόλη, που διηγείται όλη τη ζωή μου*

*Με τα blues του και ανακαλύπτω ότι είμαι ευάλωτος  
Αυτό με σκοτώνει μέσα στη νύχτα  
Ότι ο πόνος μας είναι ακόμα εκεί  
Και νιώθω να καίγομαι από τον πυρετό  
Μέσα στο πλήθος που τραγουδά δυνατά  
Για σένα τρυφερό λιμάνι, τρυφερό λιμάνι*

## **ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΙΧΩΝ**

Η ανάλυση των στίχων αποτελείται από υποθέσεις και ερμηνείες που βασίζονται σε λεκτικές εκφράσεις του παιδιού, στη γλώσσα του σώματός του, σε συζητήσεις που κάναμε πάνω στους στίχους του, καθώς και σε ανάλυση της αντιμεταβίβασής μου κατά την προσωπική μου εποπτεία με σκοπό τη διάκριση των θεμάτων θεραπεύτριας-παιδιού. Μέσα από την επεξεργασία των δικών μου θεμάτων επίσης στην προσωπική μου ψυχανάλυση ήταν δυνατόν να δημιουργηθεί ο κατάλληλος ενδιάμεσος χώρος, ο οποίος απέτρεπε τον κίνδυνο μιας ταύτισης που θα υπονόμει τη θεραπευτική σχέση.

Στην πρώτη του δημιουργία μέσα από τους στίχους: “I am singing my life with his shoes” έχω την αίσθηση ότι εκφράζεται ολοκάθαρα η επιθυμία του, η οποία είναι ρητά ειπωμένη, εφόσον μιλά για τη ζωή του από τη θέση ενός άλλου. Προχωρώντας στους επόμενους στίχους: “I wanna wake up in a city that is telling my whole life with his blues” πιθανότατα θέλει να ξυπνήσει σε μια άλλη πόλη και να μιλήσει για όλη τη ζωή του.

Στο σημείο αυτό θα μπορούσαμε να πούμε σύμφωνα με την Ψαλτοπούλου (2015:62) ότι εκφράζεται η επιθυμία μετακίνησής του σε κάτι καινούργιο από τη στιγμή που έχει βιώσει ασφάλεια και αποδοχή κατά τη διαδικασία της μουσικής δημιουργικής έκφρασης στις προηγούμενες συνεδρίες μας.

Μέσα από την ψυχαναλυτική μου εκπαίδευση, στους στίχους: “killing me softly with his old brand right...life” έχω την αίσθηση ότι αναφέρεται στη σχέση του με τη μητέρα του, η οποία εμπεριέχει και πόθο και πόνο (βλ. Παράρτημα 1). Αυτό συμβαίνει καθώς η μητέρα του είναι μια σαρωτική μητέρα που δεν του επέτρεπε να υπάρξει, ενώ παράλληλα υπήρξε για αυτόν μια αγκαλιά, ένα λιμάνι. Όλη του η ζωή είναι βουτηγμένη μέσα σε αυτήν την επιθυμία-πόνο. Έχω την αίσθηση όμως ότι αυτό που θέλει να πει πάνω από όλα είναι, ότι θέλει να μιλήσει, θέλει να μοιραστεί με κάποιον τα συναισθήματά του, θέλει να υπάρξει κάποιος που θα ακούσει κι επιθυμεί να ξυπνήσει σε μια άλλη πόλη, κι όχι σε αυτή που έχει ζήσει.

Μέσα από την επανάληψη του στίχου “New-York, new words, it’s for you, it’s up to you” είναι εμφανές ότι απευθύνεται σε έναν άλλον.

Ενδεχομένως οι στίχοι της πρώτης του δημιουργίας να φωτίζουν το Οιδιπόδειο (βλ. Παράρτημα 1), δηλαδή τη σχέση με τη μητέρα του που παραμένει πάντα εκεί ως ένας μεγάλος πόνος «*our pain is still there-o πόνος μας είναι ακόμα εκεί*», καθώς πιθανόν του λείπει έντονα.

Στη 13<sup>η</sup> συνεδρία ύστερα από την ολοκλήρωση ενός αυτοσχεδιασμού στο πιάνο ο οποίος καθρέφτιζε την εσωτερική ένταση και ανησυχία του Ερμή, προκύπτει το δεύτερο τραγούδι το οποίο βασίζεται στην τεχνική της αυτοσχεδιαστικής αφήγησης.

Οι Oldfield και Franke (2005) αναφέρουν ότι η συγκεκριμένη τεχνική χρησιμοποιείται σε παιδιά με σοβαρές συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες. Η προσέγγισή τους επιτρέπει στα παιδιά να μοιράζονται τον εσωτερικό τους εαυτό με τον θεραπευτή μέσω της αυτοσχεδιαστικής αφήγησης.

Αφού ολοκληρώθηκε ο μουσικός αυτοσχεδιασμός προέκυψε ο παρακάτω διάλογος ο οποίος οδήγησε και στη δημιουργία του συγκεκριμένου τραγουδιού.

E: Είστε χίπισσα;

M: Γιατί;

E: Έτσι όπως τραγουδούσατε μου θυμίσατε τραγουδίστρια σε μάντα χίπιδων

M: Μπορεί ...και να μην το έχω καταλάβει..βαθιά μέσα μου ... Μια φορά κι έναν καιρό...

E: Εγώ ήμουν παλιά... Στα γεράματα μου θα γίνω χίπης θα φοράω αστεία ρούχα μεγάλα γυαλιά και θα με φωνάζουν λουλούδι

M: Τι αντιπροσωπεύει ο χίπης για σένα;

E: Αγόρι και κορίτσι με το σήμα της ειρήνης, γυαλιά μεγάλα στρογγυλά λουλούδια στα μαλλιά, ήλιος ψηλά....and I did it my way.

E: Ένα άτομο με ψυχολογικά προβλήματα

M: Γιατί;

E: Επειδή είναι λίγο παράλογος

M: Θα γίνεις Χίπης;

E: Όχι τρελός είμαι; ...Ήμουν κάποτε πριν 5000 χρόνια και με έλεγαν λουλουδίτσα.

M: Πάμε να το τραγουδήσουμε.

Καταγράφουμε τις λέξεις που έχει αναφέρει κι ότι άλλο σημαντικό για εκείνον σχετικά με τι σηματοδοτεί για τον ίδιο ο «χίπης» και ξεκινάει έτσι η δημιουργία του τραγουδιού « Είσαι Χαβιάη ». Μέσα από το φαινόμενο της μεταβίβασης προσπαθώ να

μεταφράσω μουσικά την πρόθεση του Ερμή, έτσι όπως αποτυπώνεται στη διάθεση και τους στίχους του. Φαίνεται ιδιαίτερα ευδιάθετος, καθώς χαμογελά και το πρόσωπό του είναι φωτεινό και χαλαρό. Επιλέγει γρήγορο ρυθμό με συγκοπές σε ντο μείζονα κλίμακα.

### ***ΕΙΣΑΙ ΧΑΒΑΗ***

*Λουλούδια στα μαλλιά*

*Ήλιος ψηλά να φέγγει όλη μέρα*

*Λουλουδίτσα είσαι μακριά*

*Απομονωμένη στο νησί αυτό*

*Λουλουδίτσα παντού*

*Προσοχή παντού τα άγρια λουλούδια*

*Που τους αρέσουν τα γλυκά σαν εσένα.*

*Τα μαλλιά σου φέγγουν στον ήλιο τραγουδάνε μουσική*

*Χωρίς ειρήνη στα σύνορα*

*Τα βιολιά και τα βιολοντσέλα συνοδεύουν τη γαλήνια φωνή σου*

*Χαβάη –Χαβάη είσαι μια και μοναδική*

### **ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΙΧΩΝ**

Μέσα από τους παραπάνω στίχους: «Λουλούδια στα μαλλιά, Λουλουδίτσα παντού, τα μαλλιά σου φέγγουν, ήλιος παντού, Λουλουδίτσα είσαι μακριά απομονωμένη στο νησί, Χαβάη είσαι μια και μοναδική» δίνεται η αίσθηση ότι το τραγούδι αυτό αποτελεί συνέχεια της προηγούμενης δημιουργίας του Ερμή, καθώς αναφέρεται στο «Εσύ-Ύου» και στον τρόπο με τον οποίο το έχει ενσωματώσει μέσα του.

Το τραγούδι αυτό θα μπορούσαμε να πούμε ότι αποτελεί έναν ύμνο για «κάποια», ενδεχομένως για τη μητέρα του, καθώς μέσα από συζητήσεις μας ανέφερε ότι της αρέσουν πολύ τα λουλούδια και η μουσική. Την υπόθεση αυτή έρχεται να ενισχύσει ενδεχομένως και η ερώτηση που μου κάνει στην αρχή της συνεδρίας, εάν είμαι εγώ χίπισσα. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να παραπέμψει και σε μια ενδεχόμενη μητρική μεταβίβαση στο πρόσωπό μου μέσω της ερώτησης που μου θέτει απευθυνόμενος εν τέλει στη μητέρα του. Μέσα από τα σημαίνοντα: «ήλιος, φως, λουλούδια παντού, μουσική, γαλήνια φωνή..» προκύπτουν θετικά συναισθήματα. Ο Ερμής στο τραγούδι φαίνεται να παρουσιάζει συναισθηματική έξαρση. Ταυτόχρονα οι φράσεις: «Λουλουδίτσα είσαι μακριά, απομονωμένη στο νησί αυτό» αποκαλύπτουν ενδεχομένως κάτι που ποθεί αλλά έχει χαθεί, εκφράζεται μια νοσταλγία. Επίσης, στην αρχή της συνεδρίας αναφέρει ότι ο ίδιος ήταν

χίτης και τον αποκαλούσαν λουλούδι, σημαίνουν που εμφανίζεται αρκετές φορές μέσα στο τραγούδι με ιδιαίτερη βαρύτητα, καθώς θα μπορούσε ίσως να αποτυπώνει μια ενδεχόμενη ταύτιση με τη μητέρα του.

## 16η Συνεδρία/Αλλαγή

Ο Ερμής έρχεται μέσα στην αίθουσα και κάθεται για πρώτη φορά μόνος του στο πιάνο χωρίς να με ρωτήσει πού θα καθίσω εγώ. Αρχικά χαίρομαι για αυτήν του την ενέργεια, να καθίσει δηλαδή μόνος του. Θεωρώ ότι είναι ένα βήμα που δείχνει ότι σιγά-σιγά ότι βγαίνει από την προηγούμενη κατάσταση της συμβιωτικής σχέσης με τη μητέρα του. Η μουσικοθεραπεία σύμφωνα με την Ψαλτοπούλου (2015:13) φαίνεται ότι έχει λειτουργήσει ως «το όνομα του πατέρα» που θέτει το πλαίσιο, τους νόμους και τα όρια δίνοντας τη δυνατότητα στο παιδί να προχωρήσει σε μια πιο αυτόνομη κατάσταση, να βγει στην κοινωνία και να μην κατασπαραχθεί από τη μητέρα.

Παρατηρώντας τον, έχω την αίσθηση ότι κάτι τον απασχολεί. Η στάση του σώματός του χαρακτηρίζεται από νευρικότητα που εκφράζεται μέσω της αδιάκοπης κίνησης του ποδιού του. Το βλέμμα του είναι επίσης ανήσυχο. Ξεκινά ένας μουσικός αυτοσχεδιασμός παίζοντας μια νότα επίμονα στην ψηλή ηχητική περιοχή με το δεξί χέρι σαν να ζητά κάτι. Στη συνέχεια προκύπτουν μελωδικά μοτίβα με ανιούσα και κατιούσα βηματική κίνηση αποτελούμενα από διαστήματα τρίτης μεγάλης και τετάρτης καθαρής σε δέκατα έκτα, ξεκινώντας από τη χαμηλή μέχρι την ψηλή περιοχή, διαπερνώντας ολόκληρη την ηχητική περιοχή του πιάνου. Το παίξιμο του είναι ανάλαφρο, απαλό σε δυναμική *p-mf*. Θυμίζει μικρό πουλάκι που δοκιμάζει τα φτερά του προκειμένου να πετάξει κι αρχίζει τις δοκιμαστικές πτήσεις κοντά στη φωλιά του. Η βηματική κίνηση της μελωδίας αναπτύσσεται σιγά-σιγά καταλήγοντας σε ανιόν και κατιόν *glissando* που διαπερνά όλη την περιοχή του πιάνου. Στόχος μου είναι να τον στηρίξω αλλά και να τον ενθαρρύνω να τολμήσει να εκφράσει και να εξερευνήσει τα συναισθήματά του. Στη διάθεσή μου έχω το μεταλλόφωνο και αρχικά παίζω σε δυναμική πιο χαμηλή από τη δική του ώστε να δημιουργηθεί μια καθησυχαστική ατμόσφαιρα και να του δοθεί η αίσθηση της ασφάλειας που τόσο έχει ανάγκη προκειμένου να αφεθεί και να δημιουργήσει. Αρκετές φορές καθρεφτίζω τα *glissandi* του με σκοπό να του υπενθυμίσω ότι κάποιος είναι εκεί για αυτόν και τον ακούει. Είχα την εντύπωση από τη μουσική που προέκυπτε, ότι χρειαζόταν να προσθέσω το στοιχείο του απρόβλεπτου, του ξαφνιάσματος ώστε να του δοθεί χώρος να προχωρήσει. Μεταβιβαστικά χρησιμοποίησα δικά του ρυθμικά σχήματα εμπλουτισμένα με



παύσεις και εναλλαγές στη δυναμική όπως και *accelerandi*. Η μουσική έγινε πιο κινητική αποτυπώνοντας την ψυχική του κατάσταση εκείνη τη στιγμή. Από εκείνο το σημείο και μετά αρχίζει ένα αυξανόμενο *crescendo* που καταλήγει σε *forte* πατώντας και το *pedal* του πιάνου. Ο Ερμής φαίνεται ότι τώρα είναι έτοιμος να εκδηλώσει την αρχική του ένταση και ανησυχία. Η μουσική που ακούγεται τώρα πια μοιάζει με θαλασσοταραχή, έχει πάρει άλλη διάσταση καθώς στο αριστερό χέρι σε πολύ χαμηλή τονικά περιοχή παίζει το ίδιο επαναληπτικό μοτίβο της μιας νότας και το δεξί συνεχίζει με περισσότερη ένταση και αποφασιστικότητα τα *glissandi*. Στο σημείο εκείνο χρησιμοποιώ τη φωνή με το φωνήεν «α» με σκοπό να λειτουργήσει κατευναστικά, καθώς θυμίζει και το κλάμα του μωρού αλλά και νανούρισμα. Επίσης κρατά μια ισορροπία ανάμεσα στο πόσο εσωστρεφής και εξωστρεφής θα είναι η έκφραση του ανθρώπου (Ψαλτοπούλου, 2004). Ο μουσικός αυτοσχεδιασμός ολοκληρώνεται με *glissandi* και *diminuendo*, καταλήγοντας σε δυναμική *piano* κλείνοντας με σύμφωνα διαστήματα σε δυναμική *mf* προσδίδοντας ανακούφιση. Ο Ερμής φαινόταν ότι μέσα από τη μουσική γλώσσα είχε βρει κανάλια επικοινωνίας που τον βοηθούσαν να αποφορτιστεί και να απολαμβάνει σιγά-σιγά τον εαυτό του. Τον ρώτησα πως ένιωθε και μου είπε: «Ωραία!!!!».

Στη συνέχεια μου είπε ότι ήταν θυμωμένος με κάποιον και είχε τσακωθεί. Τον ρώτησα αν ήθελε να μου αποκαλύψει ποιος ήταν και μου είπε: «Έχω θυμώσει με τη μαμά μου». Του πρότεινα αν θα ήθελε να γράψει ή να πει κάτι στη μητέρα του μέσα από τη διαδικασία της συγγραφής τραγουδιών με σκοπό να ολοκληρωθεί η διαδικασία έκφρασης συναισθημάτων που είχε ξεκινήσει με τον μουσικό κλινικό αυτοσχεδιασμό. Δέχτηκε με μεγάλη χαρά. Πήρε για πρώτη φορά το μικρόφωνο και κάθισε απέναντί μου. Τον ρώτησα καθώς έπαιζα διάφορες συγχορδίες ποιες τον ενέπνεαν περισσότερο εκείνη τη στιγμή, ώστε να επενδύσουν μουσικά τους στίχους του. Εκείνος επέλεξε την ρε ελάσσονα κλίμακα και ρυθμό “rocking”. Το πρόσωπό του ήταν ήρεμο, η αναπνοή του αργή και το σώμα του χαλαρό. Άρχισε να τραγουδά αυθόρμητα χωρίς να σκέφτεται. Ξεκίνησα να καθρεφτίζω τη διάθεσή του αντανakλώντας μουσικά τα συναισθήματα που εξέφραζαν τα λόγια του. Σύμφωνα με τον Tyler (2003), ο καθρέφτης μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της ευαισθητοποίησης του τραγουδοποιού απέναντι στον εαυτό του, επιτρέποντας ταυτόχρονα στον θεραπευτή να τον «στηρίζει» και να τον «εμπεριέχει». Μέσα από αυτήν την εμπειρία ο τραγουδοποιός νιώθει ασφαλής, επιτρέποντας την ανάδυση επώδυνων συναισθημάτων και αναμνήσεων τα οποία πλέον είναι σε θέση να τα επεξεργαστεί. Μόνο μέσω του αυτοσχεδιαστικού τραγουδιού οι τραγουδοποιοί μπορούν να ανασύρουν τα κρυμμένα τους συναισθήματα και να τους δώσουν φωνή μέσα από τους στίχους. Είχα την αίσθηση ότι ο

Ερμής αναζητούσε εκείνη τη στιγμή μέσα από τη μουσική εμπειρία τη μητρική αγκαλιά, το κατάλληλο μουσικό πλαίσιο, τον «μουσικό του πλακούντα», προκειμένου να νιώσει άνετα και ασφαλής, για να μιλήσει και να εισακουστεί. Ως εκ τούτου του προτείνω μεταβιβαστικά σύμφωνα με την (Priestley, 1994) τον ρυθμό “rocking” που θυμίζει τη μητρική αγκαλιά. Όταν ολοκληρώθηκε η δημιουργία του Ερμή, ένιωθα ότι είχε συνδεθεί με τη μουσική στο εδώ και τώρα, η οποία του προσέφερε τον κατάλληλο χώρο για να «υπάρξει». Το γεγονός αυτό του προσέδωσε βαθιά ικανοποίηση, λόγω του ότι εκείνη τη στιγμή είχε απελευθερώσει εγκλωβισμένη συγκινησιακή ενέργεια, αφυπνίζοντας παράλληλα τη δημιουργικότητά του. Το συγκεκριμένο τραγούδι φαίνεται ότι ξεκινά σαν κολλάζ αλλά στηρίζεται στην τεχνική: «Αυτοσχεδιαστικοί στίχοι πάνω στη μουσική συνοδεία του θεραπευτή». Είναι σε ρε ελάσσονα και σε ρυθμό rocking 4/4. Ύψος: Μυστηριώδες.

### ***Untitled 1***

*Once upon a time I was falling in love now I'm falling apart nothing I could say a total eclipse of the heart.*

*Love in the streets Madison and fifth*

*There was once upon a time I was falling in love with you in those rainy days*

*I will be watching you in the streets of the fifth and the sixth avenue*

*I will be watching you and even if I die I will be watching you and even if I am in heaven I will be watching you till the end of time.*

*Κάποτε ερωτεύτηκα, τώρα νιώθω να διαλύομαι χωρίς να υπάρχει κάτι που μπορώ να πω... μια έκλειψη της καρδιάς μου.*

*Αγάπη στους δρόμους του Madison και την 5<sup>η</sup> Λεωφόρο*

*Υπήρχε στιγμή που ένιωθα ερωτευμένος εκείνες τις βροχερές μέρες*

*Θα σε παρακολουθώ στους δρόμους της 5<sup>ης</sup> και 6<sup>ης</sup> λεωφόρου*

*Θα σε παρακολουθώ ακόμη κι όταν πεθάνω ακόμη και αν είμαι στον παράδεισο....θα σε παρακολουθώ μέχρι το τέλος του χρόνου*

*Θα σε παρακολουθώ*

### **ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΙΧΩΝ**

Αυτή η δημιουργία του Ερμή ξεκινώντας με τους στίχους: “Once upon a time I was falling in love with you... in those rainy days ..Love in the streets..” παραπέμπει σε παραμύθι που αναφέρεται ενδεχομένως σε έναν έρωτα. Μέσα από την ψυχαναλυτική ερμηνεία με τον επόπτη μου, ίσως να αφορά τη μητέρα του και τον τρόπο με τον οποίο

είχε βιώσει αυτή τη σχέση. Στους παρακάτω στίχους όμως: “Now I ‘m falling apart ...total eclipse of the heart” φαίνεται ότι συνέβη κάτι που τον κάνει να νιώθει συντετριμμένος. Ενδεχομένως, μέσα από τα λεγόμενά του σε παλιότερες συζητήσεις μας, η έλευση του μικρού του αδελφού να διέκοψε απότομα αυτήν τη σημαντική για αυτόν σχέση με τη μητέρα και να βίωσε απόρριψη, εφόσον έχασε την αποκλειστικότητα που είχε ως πρωτότοκο παιδί. Συνεχίζοντας την ανάγνωση του κειμένου οι εκφράσεις που χρησιμοποιεί: “I ‘ll be watching you., ‘ll be watching you in the streets of the fifth and the sixth avenue, I will be watching you and even if I die, I will be watching you and even if I am in heaven, I will be watching you till the end of time”, αποτυπώνουν μια νοσταλγία και μια υπόσχεση, δηλώνουν έναν όρκο αγάπης και απόλυτης αφοσίωσης, ενδεχομένως απέναντι στο πρόσωπο της μητέρας. Όμως η αίσθηση που είχα καθώς τραγουδούσε αυτούς τους στίχους ο Ερμής ήταν διαφορετική. Μέσα από το φαινόμενο της μεταβίβασης είχα την εντύπωση ότι το βλέμμα στο οποίο αναφερόταν από ερωτικό μεταλλασσόταν σε άγριο και υποτιμητικό. Ίσως η μοναδική του σχέση με τη μητέρα του, πέρα από αγάπη, για κάποιο λόγο εμπεριέχει μια υποτίμηση. Ενδεχομένως αυτοί οι στίχοι να αναπαρήγαγαν το πρώτο κοίταγμα του Ερμή στη ζωή, όταν συνάντησε το αγχωμένο και θλιμμένο πρόσωπο της μητέρας. Ίσως να φωτογραφίζουν τη ζωή του μέσα σε ένα πλαίσιο άγχους, θλίψης, κριτικής και υπερπροστασίας. Όλα τα παραπάνω είναι στοιχεία που συνθέτουν, σύμφωνα με τον Winnicott (1963), τον «ψευδή εαυτό» του (βλ. Παράρτημα 1) λόγω της ιδιάζουσας μορφής αγάπης και ιδιαίτερης σχέσης με τη μητέρα του. Αυτές μου τις σκέψεις έρχεται να επιβεβαιώσει και ο ίδιος με τα λεγόμενά του.

M: Ποιος είναι αυτός;

M: Βλέπεις κάπου εσένα μέσα στο τραγούδι σου;

E : Όχι έτσι μου ήρθαν οι στίχοι...

M : Έχεις πάει εκεί; Πώς είναι;

E : Ναι, πολλές φορές είναι ωραία

Επαναλαμβάνει το I will be watching you..

M: Είσαι κάπου εκεί εσύ; Είναι κανείς που ν’ αναγνωρίζεις στο τραγούδι;

Ξαναλέει I will be watching..

M: Ποιος είναι αυτός;

E: The Police το συγκρότημα...

M: Εσένα ποιος σε κοιτάει ... σε κοιτάει κανείς;

E: Ave Maria μου τραγουδά ...

M: Ποια;

E: Η Παναγία, η Μαρία

M: Ποια είναι για σένα;

E: Η Μητέρα του Ιησού ...Μητέρα, πατέρας, υιός Αγ. Πνεύμα...

M: Αυτοί τι κάνουν;

E: Με κοιτάνε..

M: Αυτοί σε κοιτάνε; Και τι βλέμμα είναι αυτό Ερμή;

M : Πώς ακούγεται αυτό το βλέμμα;

Απαγγέλλει μουσικά... «εσύ εκεί άνθρωπε κάτω... εκεί..πάντα θα είσαι εκεί κάτω, δε θα φτάσεις ποτέ ψηλά σαν εμάς..είσαι ένας αποτυχημένος..ποτέ δε θα με αγνοήσεις, μόνο όταν πεθάνεις..»

Ο παραπάνω διάλογος προκύπτει αμέσως μετά από την ολοκλήρωση της αυτοσχεδιαστικής διαδικασίας. Ο Ερμής προφανώς αναφέρεται σε ένα σκληρό Υπέρ εγωτικό βλέμμα μέσα του, το οποίο είναι εσωτερίκευση – ενδοβολή (βλ. Παράρτημα 1) του βλέμματος των γονέων και φαίνεται ότι το αναλαμβάνει και ο ίδιος και καταδικάζει τον εαυτό του με συγκεκριμένα λόγια : « ... εσύ εκεί άνθρωπε κάτω εκεί..πάντα θα είσαι εκεί κάτω δε θα φτάσεις ποτέ ψηλά σαν εμάς..είσαι ένας αποτυχημένος..ποτέ δε θα με αγνοήσεις μόνο όταν πεθάνεις..». Στο σημείο αυτό όπως αναφέρει η Ψαλτοπούλου (2016) μιλά με φωνές άλλων μέχρι να βρει τη δική του.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία δημιουργίας του δίνεται η ευκαιρία να μιλήσει για το σύμπτωμά του, το κυριαρχικό και πανταχού παρόν βλέμμα της μαμάς το οποίο είναι μια κατάσταση εποπτείας που του δημιουργεί το άγχος, τον παραλύει και τον κρατά δέσμιο σε μια κατάσταση ανυπαρξίας. Έχω την αίσθηση ότι το συγκεκριμένο τραγούδι είναι κομβικής σημασίας, δίνοντας φωνή στον οδυνηρό κόσμο της ψυχής του. Σύμφωνα με την Ψαλτοπούλου (2015:80) «*Η Μουσικοθεραπεία ενισχύει το υγιές κομμάτι του ανθρώπου*» Κατά συνέπεια, ο Ερμής εκφράζοντας το πρόβλημά του και δίνοντάς του φωνή με τη δημιουργία ενός τραγουδιού, μετακινείται, γίνεται δημιουργικός και συνδέεται με το υγιές του κομμάτι.

### **17<sup>η</sup>-20<sup>η</sup> συνεδρία**

Σε αυτήν τη φάση υποθέτω ότι ο Ερμής έχει αποδεσμευτεί από το άγχος του αποτελέσματος και δείχνει ότι έχει την ανάγκη να εκφράσει κάτι πιο προσωπικό και να μοιραστεί κάποια κομμάτια του κρυμμένου εαυτού του κατά τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας. Αυτή την υπόθεση έρχεται να ενισχύσει η επιθυμία του για τη

δημιουργία δικών του τραγουδιών η οποία γίνεται όλο και πιο έντονη. Όπως αναφέρει και η Ψαλτοπούλου (2004), στο σημείο όπου το παιδί ανοίγει την πόρτα του προσωπικού του καταφυγίου, αναζητά κάποια μορφή έκφρασης λίγο πιο συγκεκριμένη από τη μουσική. Ο Ερμής έχει ήδη δημιουργήσει τρία δικά του τραγούδια με την τεχνική “collage” και «μια φορά κι έναν καιρό» του “songwriting”, που αποκαλύπτουν στοιχεία του εαυτού του. Στις επόμενες συνεδρίες, οι οποίες αποτελούν την προετοιμασία κλεισίματος της διαδικασίας της μουσικοθεραπείας, ολοκληρώνεται αυτή η δημιουργική διαδικασία μέσω της συγγραφής δύο ακόμη δικών του τραγουδιών. Ειδικότερα, στη 18<sup>η</sup> συνεδρία το τραγούδι που ακολουθεί προκύπτει από τη συρραφή στίχων δυο γνωστών του τραγουδιών “Happy ending” και “Amazing grace” (βλ. Παράρτημα 2).

Στην αρχή της συνεδρίας με ρωτά γιατί φοράω μαύρα ρούχα. Του απαντώ ότι το μαύρο είναι ένα από τα αγαπημένα μου χρώματα. Κάθεται στο πιάνο και τον ρωτάω πώς θα μπορούσε να ακουστεί το μαύρο χρώμα. Προκύπτει ένας μουσικός αυτοσχεδιασμός με αφορμή το μαύρο χρώμα. Αυτοσχεδιάζοντας κυρίως στη χαμηλή περιοχή του πιάνου με δυναμική Forte και διάφωνα διαστήματα και συγχορδίες, μιλούσε παράλληλα λέγοντας: «Όλα είναι μαύρα, μαύρο παντού το μαύρο σημαίνει βαθιά, σκοτεινά συναισθήματα». Ο μουσικός αυτοσχεδιασμός διαρκεί λίγα λεπτά και ο Ερμής ζητά να προχωρήσουμε στη σύνθεση στίχων οι οποίοι παρατίθενται παρακάτω.

## **UNTITLED 2**

*Let's talk this over*

*To listen how sweet is the sound*

*That you know it's like we are dead we've just have been lost 10,000 times in a city that has left us hanging*

*All of our memories they are bright shining as the sun*

*But now we lost them and now they are faded away in our past*

*You were everything that I wanted*

*You were a wretch like me*

*Lost and now found blind and now you see all the things you think you knew*

*Thanks for acting like you knew*

*But we lost it all this time you were pretending so much for my happy ending*

*Thanks, you were a part of the happy story of my life*

*Ας το συζητήσουμε*

*Για να ακούσεις πόσο γλυκός είναι ο ήχος*

*Να γνώριζες πώς είναι να νιώθουμε νεκροί, χαμένοι*

*10.000 φορές σε μια πόλη που μας έχει απογοητεύσει*

*Όλες οι αναμνήσεις είναι λαμπερές σαν τον ήλιο*

*Απλά τώρα τις χάσαμε και ξεθωριάζουν στο παρελθόν μας*

*Ήσουν όλα όσα ήθελα*

*Ένιωθες ερείπιο, σαν εμένα*

*Χαμένος και τώρα τυφλός.....Βλέπεις όλα αυτά που νόμιζες ότι γνώριζεις*

*Σ' ευχαριστώ που συμπεριφέρθηκες όπως γνώριζες καλύτερα.*

*Χάσαμε όμως την επαφή μας όλον αυτόν τον καιρό που προσποιούσουν για να νιώθω εγώ καλά. Σ' ευχαριστώ που ήσουν ένα ευχάριστο μέρος στην ιστορία της ζωής μου*

#### Ανάλυση στίχων

Οι στίχοι αυτής της δημιουργίας του Ερμή “.. you know it’s like we are dead we’ve just have been lost 10,000 times in a city that has left us hanging...All of our memories they are bright shining as the sun...But now we lost them and now they are faded away in our past” λειτουργούν μάλλον ως αποχαιρετισμός σε κάτι που νιώθει ότι έχει χαθεί, κάτι που έχει πεθάνει. Η αίσθηση αυτή δημιουργείται μέσα από την ψυχαναλυτική ερμηνεία που δίνω στα λεγόμενα του Ερμή στη διαδικασία της εποπτείας για το κλινικό μου έργο, Ακόμα και οι ζωντανές του μνήμες έχουν χαθεί κάπου στο παρελθόν. Ενδεχομένως να έχει ξεκινήσει μέσα του και η διαδικασία κλεισίματος του κύκλου των συνεδριών της μουσικοθεραπείας, διότι τον είχα ενημερώσει για το πότε θα ολοκληρώνονταν οι συναντήσεις μας.

Στη συνέχεια μέσα από τους στίχους: “You were everything that I wanted .....You were a wretch like me....Lost and now found blind and now you see all the things you think you knew.....thanks you were a part of the happy story of my life..” ίσως να αναφέρεται και πάλι στον ρόλο που έχει διαδραματίσει στη ζωή του η μητέρα του. Πιθανόν να συνειδητοποιεί ότι έχει τελειώσει ένα «χαρούμενο» κομμάτι της ζωής του που είχε και απόλαυση και πόνο. Ευχαριστεί που το έζησε, αλλά αντιλαμβάνεται ότι δεν υπάρχει πια.

Επιπλέον, μέσα από την ψυχαναλυτική μου εκπαίδευση, πιθανόν αντιλαμβάνεται ότι για να βγει και να αποκοπεί από το προστατευτικό και συνάμα ασφυκτικό περίβλημα αυτής της σχέσης, στην οποία είναι εγκατεστημένοι φόβοι, αγωνίες, ματαιώσεις,

χρειάζεται να πεθάνει κάτι, είναι ανάγκη να αφήσει πίσω στο παρελθόν ένα κομμάτι ολόδικό του, ώστε να είναι σε θέση να ανακαλύψει τον αληθινό του εαυτό. Στο σημείο αυτό, σύμφωνα με την Τσαλίκου (1980), αναδύεται ενδεχομένως η πάλη του Ερμή ανάμεσα στην επιθυμία επιστροφής του στην προστατευτική μήτρα και την ανάγκη απομάκρυνσής του από τον προστατευτικό οικογενειακό κλοιό και ιδιαίτερα από τη «Μητέρα-Μήτρα», προκειμένου να προχωρήσει στη διαμόρφωση της δικής του ταυτότητας (βλ. Παράρτημα 1).

Η ηχητική εικόνα του τραγουδιού θα μπορούσαμε να πούμε ότι δίνει μια αίσθηση μελαγχολίας βαριά και στενάχωρη. Είναι γραμμένο σε Λα ελάσσονα και μέτρο 4/4.

## 20<sup>η</sup> Συνεδρία

Στην 20<sup>η</sup> συνεδρία δημιουργεί το τελευταίο του τραγούδι βασισμένο στην τεχνική «Μια φορά κι έναν καιρό» (βλ. σελ. 48). Αρχικά φαίνεται ότι δεν έχει όρεξη για τίποτα, αναφέρει ότι είναι κουρασμένος. Πηγαινοέρχεται στην αίθουσα αμήχανα. Έχω την εντύπωση ότι σε αυτό το σημείο αντιλαμβάνεται ότι πλησιάζει το τέλος των συναντήσεών μας και ενδεχομένως όλο αυτό να του προκαλεί έναν εκνευρισμό. Του προτείνω να το εκφράσει όλο αυτό μέσα από τη μουσική ή μέσα από τη δημιουργία δικών του στίχων. Ύστερα από μεγάλη άρνηση και αντίσταση παίρνει το μικρόφωνο και ξεκινά. Ανταποκρίνομαι μουσικά ξεκινώντας από τη Ντο μείζονα. Στην πορεία περνάμε στη Φα ελάσσονα, Λα ελάσσονα και καταλήγουμε πάλι στη Ντο μείζονα σε μέτρο 4/4. Το ηχητικό πλαίσιο που αναδύεται, συνάδει με τα συναισθήματά του. Αμηχανία, θλίψη για κάτι που τελειώνει αλλά ταυτόχρονα και χαρά και ελπίδα για κάτι νέο που φαίνεται ότι γεννιέται.

### **Φωτογραφική**

*Μια φορά κι έναν καιρό σ ένα χωριό πολύ μακρινό*

*τραβούσε κάποιος μια φωτογραφία*

*και κάποιος του είπε που τον παρακολουθούσε από μακριά*

*Τράβα μου μια φωτογραφία να 'χει πολύ sex appeal με το δικό μου το στυλ*

*Τράβα μου μια φωτογραφία να 'χει πολύ sex appeal με το δικό μου στυλ*

*Τότε όμως του είπα, ότι πρέπει να πάμε στη Χαβάη*

*Και κάπου εκεί βγήκε η Πρωτοψάλτη και λέει αν είσαι σπίτι τότε ετοιμάσου για Χαβάη*

*Πάμε κάπου που δεν έχουμε ξαναπάει μόνο μην κάτσουμε στο σπίτι*

*Να πάμε στον Άδωνη για καφέ, στην πλατεία Συντάγματος φωτογράφοι παντού ψάχνουνε για πλάνα, στην Ερμού αλλά μέχρι εκεί γιατί πιο κάτω δεν ήξερε να πάει κανείς....*

*το κανίς το μικρούλι το κανίς*

*Σαββατόβραδο στο σύνταγμα ή όχι στην Κηφισίας ή όχι στην Αλεξάνδρας αλλά ποιος νοιάζεται γι' αυτά;*

*Αφού έχεις μια φωτογραφική μηχανή πας εδώ κι εκεί παντού μ' ένα πλάνο ή αεροπλάνο για ταξίδια μακρινά*

*Και τώρα το τέλος κοντεύει...η φωτογραφική θέλει νέο φλας .....μεγάλωσε σκούριασε κι έγινε παλιά ...τελείωσε η μνήμη της και δε χωράει άλλες εικόνες.*

## **ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΙΧΩΝ**

Η δημιουργία του αυτή ξεκινά σαν μια ευχή: «Η φωτογραφία να έχει το δικό μου το στυλ» Από την άλλη μεριά ίσως αναπαριστά τη βαθιά του επιθυμία συνάντησης με τον αληθινό του εαυτό, όπως επίσης και μια αναζήτηση του πατρικού στοιχείου, καθώς οι στίχοι είναι γραμμένοι στα ελληνικά. Από τη στιγμή που η μουσικοθεραπεία λειτούργησε ως μια τριμελής οικογένεια δίνοντας τη δυνατότητα στον Ερμή να συναντήσει τον δημιουργικό του εαυτό, έχω την αίσθηση ότι σταδιακά βγαίνει από την ανυπαρξία που βίωνε κατά τη συμβιωτική σχέση με τη μητέρα του και οδηγείται προς την αναζήτηση και διαμόρφωση της δικής του ταυτότητας. Εξάλλου, όπως αναφέρει η Ψαλτοπούλου (2015:20) «η μουσική αποτελεί σημαντικό συστατικό στοιχείο της ταυτότητάς μας, από τη φύση της επηρεάζει ακόμα και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τη διαδικασία δημιουργίας και δόμησης της ταυτότητάς μας».

Κατόπιν οι στίχοι του: «Πάμε κάπου που δεν έχουμε ξαναπάει μόνο μην κάτσουμε στο σπίτι.....Να πάμε στον Άδωνη για καφέ, στην πλατεία Συντάγματος φωτογράφοι παντού ψάχνουνε για πλάνα, στην Ερμού αλλά μέχρι εκεί γιατί πιο κάτω δεν ήξερε να πάει κανείς....Σαββατόβραδο στο σύνταγμα ή όχι στην Κηφισίας ή όχι στην Αλεξάνδρας αλλά ποιος νοιάζεται γι' αυτά;», αναφέρουν αρχικά τα γνώριμα μέρη της Χαβάης. Κατόπιν όμως οι εκφράσεις που χρησιμοποιεί απεικονίζουν ενδεχομένως την ανάγκη του για μετακίνηση. Αφού υπάρχει η φωτογραφική μηχανή η οποία ίσως συμβολίζει τον ίδιο, την ίδια την ψυχική συσκευή, με την οποία μπορεί να πάει παντού. Όμως η μηχανή σκούριασε πάλιωσε, χρειάζεται καινούργια μνήμη για να μεταβεί κάπου αλλού, ώστε να βρει το δικό του στυλ. Δίνεται η εντύπωση ότι έχει αποκτήσει κάποια



αίσθηση του εαυτού του. Αρχίζει να ενεργεί να ενδιαφέρεται για τη ζωή του και τον τρόπο με τον οποίο θα την διαμορφώσει, βγαίνοντας από την ανυπαρξία.

Τα φωνήεντα που κυριαρχούν στο τραγούδι είναι: ι,ε,α τα οποία συνηχούν καλύτερα στα ηχεία του στήθους και του προσώπου. Συνήθως όταν εκφράζουμε χαρά τοποθετούμε τη φωνή μας σε αυτά τα σημεία του σώματος (Ψαλτοπούλου, 2005).

Ολόκληρο σχεδόν το τραγούδι θα μπορούσαμε να πούμε ότι καθρεφτίζει την ανάγκη του για μετακίνηση σε νέους τόπους όπου υπάρχει ελπίδα να εκφραστεί, να υπάρξει έξω από το άγχος της κριτικής, έξω από την ασφυκτική σχέση με τη μητέρα του, ώστε να μπορέσει να ανακαλύψει το δυναμικό του και να ζει σύμφωνα με αυτό.

Ολοκληρώνοντας την παρουσίαση της πορείας του Ερμή μέσα από αυτήν τη δημιουργική διαδικασία, της συγγραφής τραγουδιών, αναδεικνύεται ότι μέσα από τη συνάντηση με το υγιές του κομμάτι, του δίνεται η ευκαιρία να μιλήσει για τον εαυτό του, για τη συμβιωτική και ιδιαίτερη σχέση με τη μητέρα του, καθώς τα περισσότερα τραγούδια του αναφέρονται σε εκείνη, τον πόνο και την απόλαυση που έχει βιώσει όπως περιγράφεται στις δημιουργίες του, τη ζωή και τον θάνατο, την ελπίδα, τον έρωτα, την αναγέννηση. Ο Ερμής καθώς τραγουδά τα τραγούδια του είναι ιδιαίτερα εκφραστικός, η φωνή του αντανακλά διαφορετικά ηχοχρώματα και αποδίδει επακριβώς τα συναισθήματα της ψυχής του, αποκτά αξία μέσα από τη δημιουργία των τραγουδιών του. Προτείνοντάς του μέσα από τη μουσικοθεραπεία έναν δημιουργικό δρόμο για την έκφραση και τη μετουσίωση (βλέπε σελ. 30) των εννομήσεων του μέσω της μουσικής δημιουργίας και της δημιουργίας των τραγουδιών του, όπως αναφέρεται από την Ντακοβάνου (2014), προσφέρεται μια διαφορετική επιλογή από αυτή της ψυχοπαθολογίας. Καθώς παρακολουθούσα την πορεία του είχα την αίσθηση, σύμφωνα με τον Winnicott (1963:161), όπου ορίζει τον ψευδή εαυτό, ως απόρροια της υποταγής στο εξωτερικό αντικείμενο, τη μητέρα δηλαδή και τις ανάγκες της, ότι μέσω της δημιουργίας τραγουδιών και της εμπλοκής του στον μουσικό αυτοσχεδιασμό ο Ερμής αφαιρούσε από το πρόσωπό του την μάσκα του «εγώ». Μια μάσκα που είχε ενδεχομένως συνηθίσει να φορά, προκειμένου να γίνει αποδεκτός σε μια ζωή απόλυτα προβλέψιμη. Έστω και στιγμιαία κατά τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας όπου το απρόβλεπτο στοιχείο αναδυόταν από το ασυνείδητο υλικό, ο Ερμής φαίνεται ότι ξεπερνούσε το «εγώ» του και συναντούσε τον αυθόρμητο, αυθεντικό του εαυτό.

Ανακεφαλαιώνοντας, η δημιουργία των συγκεκριμένων τραγουδιών του Ερμή αποτυπώνουν την πορεία του προς την ανεύρεση της δικής του ταυτότητας, φανερώνουν μια βαθύτερη επιθυμία του να «υπάρξει», να ακουστεί. Το γεγονός αυτό σηματοδοτεί την

ανάγκη συνάντησης και αποκάλυψης της προσωπικής του αλήθειας, η οποία συντελείται μέσω της «φωνής». Ειδικότερα, η διαδικασία της μουσικοθεραπείας προσέφερε το κατάλληλο πλαίσιο ώστε να εγκατασταθεί μια αρχική σχέση μεταβιβαστική στην οποία κατέθεσε πολλά για όλα αυτά που έζησε και ενδεχομένως να αφορούν τη σχέση με τη γυναίκα που λέγεται «μητέρα». Μέσα από τις δημιουργίες του καταδεικνύεται ότι βίωσε πολύ έντονα τη σχέση με τη μητέρα του. Κάτι συνέβη όμως και ξέπεσε αυτή η σχέση, κάτι χάθηκε ή ο ίδιος το αισθάνθηκε έτσι. Ενδεχομένως στηρίζεται στο οιδιπόδειο και στην παραμονή του, στην επιμονή του, στην απώλειά του, ότι κάπου χάθηκε αυτό το λιμάνι, ότι κάπου δεν είναι το ίδιο όπως παλιά, υπάρχει μια νοσταλγία. Αυτό που απέμεινε σαν κληρονόμος αυτής της σχέσης είναι ένα πολύ αυστηρό βλέμμα, υπερεγωτικό το οποίο είναι και δικό του. Ενδεχομένως να θεώρησε ότι ευθύνεται και ο ίδιος για αυτό που χάθηκε. Γι' αυτό ίσως και εκφράζεται μια βαθύτερη ενοχή. Ταυτόχρονα όμως εκφράζεται και μια επιθυμία. Θέλει να βγει από αυτό. Θέλει να αφήσει πίσω του αυτήν τη σχέση. Καταρχήν θέλει να μιλήσει, να ακουστεί, να πει για άλλη πόλη, για άλλη θέση, νέες εμπειρίες. Αναφέρεται λοιπόν και θέλει να βγει από αυτήν τη συμβιωτική σχέση με τη μητέρα. Ο θάνατος ο οποίος χρωματίζει την 3η του δημιουργία φαίνεται ότι λειτούργησε ως αυτό που πεθαίνει, το όνειρο μια σχέσης, για την οποία έχει συναίσθηση ότι ήταν μια σχέση παράνομη “killing me softly..total eclipse” δεν ήταν μόνο ένταση, άλλα εμπεριέχει και στοιχεία ενοχής, πόθου, οδύνης και αίσθησης αδυνατίου. Ο θάνατος όμως δίνει τη θέση του στην αναγέννηση, στο νέο, στην ελπίδα. Η επιθυμία του αυτή που είναι διάχυτη σε όλες τις δημιουργίες του αποτυπώνεται έντονα στο τελευταίο του τραγούδι, όπου η φωτογραφική του μηχανή, η οποία ενδέχεται να αναπαριστά και τη δική του ψυχική συσκευή, δεν έχει άλλη μνήμη είναι πλήρης .... Υπάρχει όμως τρόπος να βγει από το σκοτάδι με καινούργιο φλας και νέα μνήμη.

## 21η-23<sup>η</sup> Συνεδρία

Αυτές οι συνεδρίες αποτελούν το κλείσιμο των μουσικοθεραπευτικών μας συναντήσεων. Πλησιάζουμε στο τέλος της σχολικής χρονιάς και είναι διάχυτη η ανάγκη για ξεκούραση. Ο Ερμής δείχνει αρκετά κουρασμένος κι επιθυμεί, όπως λέει, να ξεκινήσουν οι καλοκαιρινές διακοπές. Επαναφέρω κάποια μουσικά θέματα και τραγούδια που προέκυψαν κατά τη διάρκεια των συνεδριών αλλά αισθανόμουν ότι η κούραση ήταν μεγάλη. Ανανεώσαμε λοιπόν το ραντεβού μας για τον Σεπτέμβρη ύστερα από επιθυμία του Ερμή, ώστε να συνεχίσει τη διαδρομή που είχε ξεκινήσει πριν από 6 μήνες. Όπως φαίνεται, είχε αισθανθεί ότι ήταν δυνατόν να «υπάρχει» μέσα από ένα δημιουργικό

μονοπάτι που θα τον οδηγούσε ενδεχομένως στην ανακάλυψη της εσωτερικής του αλήθειας.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί και να περιγραφεί ο τρόπος και η μέθοδος με την οποία ένας έφηβος με συμπτώματα αγχώδους διαταραχής δέχεται την ευεργετική επίδραση της μουσικοθεραπείας, μέσω χρήσης του κλινικού μουσικού αυτοσχεδιασμού και της δημιουργίας δικών του τραγουδιών “songwriting”, σε ένα πλαίσιο μουσικοθεραπείας εφαρμοσμένο σε τυπικό σχολικό περιβάλλον.

Ολοκληρώνοντας τον κύκλο των 23 συνεδριών με τον Ερμή, θεωρώ, ότι συνέβησαν μεταμορφωτικές αλλαγές οι οποίες αποτυπώνονται πιο συγκεκριμένα παρακάτω.

Αρχικά ο Ερμής ήταν επιφυλακτικός, αγχώδης, ντροπαλός, συνεσταλμένος με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Αυτά τα χαρακτηριστικά του αποτυπώνονταν και στο μουσικό του πορτραίτο το οποίο χαρακτηριζόταν ως ανάλαφρο, staccato με συγκοπές, φωτεινό, επιλέγοντας τις περισσότερες φορές να παίζει στην ψηλή περιοχή του πιάνου. Θύμιζε παίξιμο ενός μικρού παιδιού ηλικίας 2-3 ετών. Επίσης, η στάση του σώματός του αλλά και του κορμού του θα μπορούσαν να περιγραφούν με τους όρους grave, γιατί αρχικά ήταν άκαμπτα κι ευθυτενή χωρίς ευελιξία. Αργότερα όμως, από την 3<sup>η</sup> συνεδρία και μετά χαλαρώνει και γίνεται πιο legato. Η φωνή του ήταν σε δυναμική mezzo-forte ασταθής αλλά σχεδόν στο ίδιο τονικό ύψος, χωρίς ευελιξία και χωρίς καμία συναισθηματική χροιά. Στην 4<sup>η</sup> όμως συνεδρία, η φωνή και το πρόσωπο του αποκτούν περισσότερο συναίσθημα. Στις συνεδρίες 5-10, το μουσικό του πορτραίτο έχει εμπλουτιστεί και με άλλα στοιχεία όπως πιο legato παίξιμο με εναλλαγές στη δυναμική. Γενικότερα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως πιο ανάλαφρη και παιχνιδιάρικη. Στη φάση αυτή η μουσική εμπειρία λειτουργούσε για τον Ερμή καθησυχαστικά, καθώς ένιωθε ότι μπορεί να ενεργεί και να «υπάρχει» στον μουσικοθεραπευτικό χώρο, όπως εκείνος επέλεγε κάθε φορά. Ένιωθε ότι ακούγεται με αποδοχή και κατανόηση, μέσα στη διαδικασία αναμόρφωσης του κλινικού αυτοσχεδιασμού.

Κατά την περίοδο της επεξεργασίας των θεμάτων του, το μουσικό πορτραίτο του Ερμή διαφοροποιείται και εμπλουτίζεται και με άλλα στοιχεία, όπως πιο legato παίξιμο με εναλλαγές στη δυναμική και συνδετική λειτουργία των crescendo-diminuendi, κορύφωσης-

λύσης, χρήση και της μεσαίας και χαμηλής περιοχής του πιάνου, δημιουργώντας δομημένες μελωδικές γραμμές και δίνοντας την αίσθηση αρχής-μέσης-τέλους.

Επίσης η στάση του σώματός του αλλά και του κορμού του θα μπορούσαν να περιγραφούν με τον όρο *legato*, καθώς το σώμα του ήταν σαφώς πιο χαλαρό. Εξάλλου, η σωματική του κίνηση ήταν εμφανώς πιο ελεύθερη, συμμετέχοντας αρκετές φορές στο μουσικό γίγνεσθαι με το ρυθμικό χτύπημα του ποδιού του και χτυπώντας παλαμάκια. Η φωνή και το πρόσωπό του είχαν αποκτήσει περισσότερο συναίσθημα.

Σε έναν δεύτερο χρόνο μέσα από τη δημιουργική συμβολοποίηση της επιθυμίας του, προχωρά στη σύνθεση δικών του στίχων κι οδηγείται στην αφύπνιση των συναισθημάτων του. Αποδίδει και χρωματίζει τραγουδώντας τους στίχους που γράφει με μεγάλη θεατρικότητα και συναίσθημα. Ειδικότερα, η διαδικασία της συγγραφής τραγουδιών μουσικοθεραπείας προσέφερε το κατάλληλο πλαίσιο ώστε να εγκατασταθεί μια αρχική σχέση μεταβιβαστική στην οποία κατέθεσε πολλά για όλα αυτά που έζησε και αφορούν τη σχέση με τη γυναίκα που λέγεται «μητέρα». Εκφράζει τα συναισθήματά του για την πιο καθοριστική ενδεχομένως σχέση της ζωής του, τη σχέση με τη μητέρα του, την οποία όπως φαίνεται μέσα από τις δημιουργίες του βίωσε πολύ έντονα. Αντίστοιχα, σε σχέση με τον πατέρα του, υπάρχει απουσία αναφορών στο πρόσωπό του. Φαίνεται ότι δανείζεται αυτά που του έχει αναφέρει η μητέρα του, οδηγώντας τον ενδεχομένως σε έναν αποκλεισμό του πατρικού σκέλους, απουσία ή και έλλειψη του πατρικού στοιχείου, αφού ούτε το και το ιστορικό του μπορεί να μας δια φωτίσει επαρκώς για αυτή τη σχέση. Τη δεδομένη στιγμή αντιλαμβάνεται ότι μπορεί να γίνει δημιουργικός, του δίνεται η δυνατότητα να εκφράσει αυτό που του συμβαίνει και έχει ουσιαστικό νόημα για τον ίδιο. Η δημιουργία των συγκεκριμένων τραγουδιών του Ερμή αποτυπώνουν την πορεία του προς την ανεύρεση της δικής του ταυτότητας, φανερώνουν μια βαθύτερη επιθυμία του να «υπάρξει», να ακουστεί. Το γεγονός αυτό σηματοδοτεί την ανάγκη συνάντησης και αποκάλυψης της προσωπικής του αλήθειας, η οποία συντελείται μέσω της «φωνής».

Ο Ερμής, ένας έφηβος που χαρακτηριζόταν από όλους ως εσωστρεφής, κλειστός, ιδιαίτερα ανασφαλής και αγχώδης μέσα στα πλαίσια της διαδικασίας της μουσικοθεραπείας θεωρώ ότι έκανε σημαντικά βήματα.

Η επιθυμία του να τραγουδήσει, να ακουστεί η «φωνή» του, αποτελεί ένα τολμηρό και μεγάλο βήμα για τον εαυτό του. Έχω την αίσθηση ότι το γεγονός αυτό σηματοδοτεί την ανάγκη συνάντησης και αποκάλυψης της προσωπικής του αλήθειας, η οποία συντελείται μέσω της «φωνής». Χαρακτηριστικά, η Ψαλτοπούλου (1992) αναφέρει ότι η ανθρώπινη φωνή θεωρείται ότι είναι προβολή του σωματικού, πνευματικού και

εσωτερικού συναισθηματικού κόσμου του ανθρώπου. Από τη στιγμή που έχει βεβαιωθεί, ότι είναι αποδεκτός μέσα στη διαδικασία της μουσικοθεραπείας, αποκαλύπτει και μοιράζεται τον εσωτερικό του κόσμο σε μια σχέση εμπιστοσύνης, τολμά να τραγουδήσει, χρησιμοποιώντας ως όργανο τη φωνή, η οποία μεταφέρει και επιτρέπει να αναδυθούν τα βαθύτερα κομμάτια του εαυτού μας.

Το γεγονός αυτό αίρει τη δική μου αντιμεταβίβαση σε σχέση με τη φωνή, καθώς το «πρόβλημα» του παιδιού βιώθηκε από εμένα τελικά ως «είμαι ένα παιδί που δεν έχει ακουστεί η φωνή μου από τους άλλους», υποκινώντας μέσα μου επιθυμίες θεραπείας του. Αυτό αποτέλεσε σημείο όπου στηρίχθηκε μια πρώτη ταύτιση αλλά και σχέση με την ετερότητα αυτού του παιδιού. Η ετερότητα του προβλήματός του στον βαθμό που αγγίζει το θέμα «φωνή που δεν ακούγεται» διαφοροποιείται σαφώς από τον κίνδυνο μιας ταύτισης που δεν θα οδηγούσε κατ' ανάγκη σε θεραπευτική σχέση.

Συνοψίζοντας, μέσω της μουσικής δημιουργίας, ο Ερμής βρήκε τον κατάλληλο χώρο να εξερευνήσει τα συναισθήματά του, να τα εκφράσει και να τα επικοινωνήσει. Μέσα στο πλαίσιο της διαδικασίας της μουσικοθεραπείας του δόθηκε η δυνατότητα να ακουστεί, να μετουσιώσει σε έργο σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα, τα οποία ενδεχομένως δεν εκφράζονταν προηγουμένως και τον κρατούσαν εγκλωβισμένο σε μια παθητική κατάσταση. Κατά συνέπεια φάνηκε ότι μετακινήθηκε σε ατραπούς ουσιαστικής ψυχοσωματικής αναδιαμόρφωσης εαυτού, αφού του δόθηκε η ευκαιρία να συναντήσει την «αλήθεια» του. Στο στάδιο αυτό, ο Ερμής γίνεται πιο επικοινωνιακός, αυθόρμητος, πιο εκφραστικός, αρχίζει να παίρνει πρωτοβουλίες, να τολμά, να ρισκάρει και να έχει περισσότερη αυτοπεποίθηση. Αλληλεπιδρά με τους συμμαθητές του και γίνεται αποδεκτός.

## **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ**

Την αίσθηση που έχω για τη μετακίνησή του έρχονται να επιβεβαιώσουν μαρτυρίες των καθηγητών του οι οποίοι αναφέρουν ότι παρατηρούν κάποιες σημαντικές αλλαγές στη στάση του μέσα στην τάξη (βλ. Παράρτημα 3). Πιο συγκεκριμένα, έχει γίνει πιο ενεργητικός, κοινωνικός, πιο άνετος, είναι παρών και συμμετέχει περισσότερο στην εκπαιδευτική διαδικασία. Δείχνει χαρούμενος στο μάθημα με καλή διάθεση και χιούμορ. Επίσης δείχνει λιγότερο αγχωμένος την ώρα της προφορικής του εξέτασης, διαβάζει με μεγαλύτερη άνεση κείμενα χωρίς να τραυλίζει τις περισσότερες φορές κι έχει βελτιωθεί η

ακαδημαϊκή του επίδοση. Στοιχεία που καταδεικνύουν ότι οι στόχοι που είχαν τεθεί αρχικά επιτεύχθηκαν σε μεγάλο βαθμό μέσα από τη διαδικασία της μουσικοθεραπείας.

Εξάλλου, ύστερα από επικοινωνία που είχα με τον πατέρα του Ερμή με διαβεβαίωσε ότι παρατήρησε κι εκείνος κάποιες αλλαγές στη συμπεριφορά του. Πιο συγκεκριμένα, διαπίστωσε ότι άρχισε να εκφράζει συναισθήματα, να είναι πιο ανοιχτός κι ευέλικτος σε συζητήσεις που είχε μαζί του και γενικότερα τον έβλεπε κι εκείνος πιο χαρούμενο.

Λίγο πριν το τέλος της σχολικής χρονιάς ο Ερμής, εξέφρασε την επιθυμία να ενταχθεί στην «ομάδα υποδοχής» του σχολείου, η οποία έχει ως στόχο την ομαλή μετάβαση των μαθητών της έκτης δημοτικού στο γυμνάσιο. Η ομάδα αποτελείται από μαθητές, καθηγητές και την ψυχολόγο του σχολείου. Η παρουσία του εκεί ήταν βοηθητική και συμμετείχε ενεργά σε όλες τις διαδικασίες. Επίσης, η ψυχολόγος παρατήρησε ότι ήταν ιδιαίτερα κοινωνικός και πιο ανοιχτός σε σχέση με την αρχική εικόνα που είχε διαμορφώσει για αυτόν (βλ. Παράρτημα 3). Επίσης, συμμετείχε σ' ένα συνέδριο εφήβων όπου βρήκε το θάρρος να μιλήσει μπροστά σε κοινό και να μοιραστεί θέματα που τον απασχολούσαν.

Συνοψίζοντας, σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας μελέτης θεωρώ ότι η διαδικασία μουσικοθεραπείας φαίνεται να λειτούργησε ιδιαίτερα ευεργετικά στην περίπτωση του Ερμή, ο οποίος κατάφερε να συναντήσει στο πλαίσιο της μουσικοθεραπείας τον δημιουργικό και αυθεντικό εαυτό του. Επίσης, θα ήταν σκόπιμο να σημειωθεί ότι τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης συνάδουν με ευρήματα παρόμοιων διεθνών ερευνών (Gomez, 2011) και (Chong, H. J., & Kim, S. J. (2010), τα οποία αναδεικνύουν την ευεργετική επίδραση της μουσικοθεραπείας μέσω της συγγραφής τραγουδιών με εφήβους σε διαφορετικά πλαίσια, καθώς υπάρχει κενό, σε σχέση με το συγκεκριμένο θέμα που αναλύθηκε στην παρούσα μελέτη, στη διεθνή βιβλιογραφία.

## **ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Ύστερα από την εμπειρία που αποκόμισα μέσα από τη διαδικασία μουσικοθεραπείας με τον Ερμή, θεωρώ ότι θα ήταν σκόπιμο να διενεργηθούν παρόμοιες μελέτες, προκειμένου να αναδυθεί ο σημαντικός ρόλος που μπορεί να διαδραματίσει η επιστήμη της μουσικοθεραπείας σε τυπικό σχολικό περιβάλλον, καθώς υπάρχει κενό στη

βιβλιογραφία όσον αφορά τον συγκεκριμένο πληθυσμό. Καθώς η παρούσα εργασία αποτελεί κλινικο-θεωρητική μελέτη περίπτωσης, τα αποτελέσματά της δεν μπορούν να γενικευθούν σε άλλες περιπτώσεις. Όπως σε κάθε ερευνητική εργασία, απαιτείται η κλινική δοκιμασία και στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων για να αποδείξουμε ότι το κλινικό εργαλείο που χρησιμοποιήσαμε είναι αποτελεσματικό στο συγκεκριμένο πληθυσμό, στην προκειμένη περίπτωση σε εφήβους με αγχώδεις διαταραχές. Δεδομένων των θετικών αποτελεσμάτων στη δική μας κλινική εργασία, θεωρούμε σημαντική τη διεξαγωγή μελλοντικών ερευνών σε μεγαλύτερο στατιστικό δείγμα, ώστε να καταδειχθεί αν η εφαρμογή μουσικοθεραπευτικών μεθόδων τύπου songwriting με ουμανιστική-ψυχαναλυτική συνθετική θεωρητική προσέγγιση (Ψαλτοπούλου, 2015) θα μπορούσε να αποτελέσει ένδειξη σε εφήβους πάσχοντες από αγχώδεις διαταραχές.

Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε κανονικό σχολικό περιβάλλον με εφήβους, θα μπορούσε ενδεχομένως να αποτελέσει ένα σημαντικό βοηθητικό και χρήσιμο εργαλείο στην εκπαιδευτική κοινότητα, τόσο για την αντιμετώπιση προβληματικών συμπεριφορών, όσο και για την επεξεργασία των κοινωνικοσυναισθηματικών δυσκολιών με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι οι έφηβοι, σε μια τόσο ευαίσθητη, σημαντική και καθοριστική φάση της ζωής τους, που θα διαμορφώσει καθοριστικά την πορεία τους προς την ενηλικίωση.

Θα ήταν ευχής έργον η παρούσα μελέτη να βρει συνεχιστές που θα μελετήσουν την ίδια ομάδα-στόχο, διευρύνοντας το δείγμα τόσο ποιοτικά όσο και χωροχρονικά, δημιουργώντας ένα corpus περιπτώσεων το οποίο μπορεί να ιδωθεί συγκριτικά και συσχετιστικά. Θα μπορούσαν να εξαχθούν πιο ουσιαστικά και αληθή πορίσματα που θα χρησιμεύσουν στην καλύτερη ενίσχυση των εφήβων με παρόμοιες διαταραχές.

## Βιβλιογραφικές Αναφορές

### Ελληνόγλωσσες

Γεωργοπούλου, Χ.(2016). *Άγχος και συναισθηματική διατροφή σε 130 αγόρια και κορίτσια εφηβικής ηλικίας*. Πτυχιακή Εργασία. ΤΕΙ Κρήτης.

Herbert, M. (1999). *Ψυχολογικά προβλήματα εφηβικής ηλικίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κουρκουτάς, Η.(2001). *Η Ψυχολογία του εφήβου*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

McWilliams, N. (1998). *Ψυχαναλυτική Διάγνωση*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

Μανωλόπουλος, Σ. (1986). *Σύγχρονα θέματα παιδοψυχιατρικής, Τόμος Α, Μέρος Α: Ανάπτυξη*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.

Ντακοβάνου, Ξ. (2016). Το Αναλυτικό Μουσικόδραμα: Μεταξύ Ψυχανάλυσης και Μουσικής, μια κλινική εφαρμογή, στο *Τέχνη, Φιλοσοφία, Θεραπεία. Άρθρα και Εφαρμογές*, Συλλογικός τόμος - επιμέλεια Λάζου Α. & Πατιός Γ., Ερευνητικό Πρόγραμμα ΕΛΚΕ-ΕΚΠΑ Φιλοσοφική Συμβουλευτική και Τέχνη. Αθήνα: Εκδόσεις Αρναούτη, σελ. 83-166.

Ντακοβάνου, Ξ. (2018). *Représentation musicale et représentation psychique: applications cliniques*. Thèse d'Etat, Université Paris Sorbonne Cité - Denis Diderot.

Σταύρου, Δ. (2015). *"Ηβης Μυστήρια" Με διαβατήριο τον μύθο δραματοθεραπευτικό σεμινάριο με θέμα την εφηβεία 23-24 Μαΐου 2015*, Ελευσίνα. Ανακτήθηκε, 20/1/2018 από <http://psychismos.blogspot.gr/2015/05/23-24.html>

Τσαλίκου-Κωστοπούλου, Φ. (1980). Κρίση ταυτότητας στην εφηβεία: Μια απόπειρα κοινωνικο-ψυχαναλυτικής προσέγγισης. *Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών*, 39(39-40), 283-291. doi:<http://dx.doi.org/10.12681/grsr.552>

Τζήλιου, Ι.(2015). *Εφηβεία και συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. ΤΕΙ Καβάλας. Ερευνητική Πτυχιακή εργασία.

Τραβασάρος, Τ.(2015). <http://travasaros.gr>

Τσέργας, Ν. (2014). *Θεραπευτικές Προσεγγίσεις μέσω της Τέχνης*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.

Wilmshurst, L. (2011). *Εξελικτική Ψυχοπαθολογία. Μια αναπτυξιακή προσέγγιση*. (Μ. Κουλεντιανού, Μετ.). Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.



Winnicott, D.W. (1951). Μεταβατικά αντικείμενα και μεταβατικά φαινόμενα, στο *Από την παιδιατρική στην ψυχανάλυση*, (Ελληνική μετάφραση Χατζόπουλος Θ.). Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη, 1991, σσ.378-397.

Χατζηγιάννη, Τ.(2017). *Το «επίκαιρο» και το «σεξουαλικό» στην εισήγηση του D. Scarfone*. Ανακτήθηκε, 20/01/2018 από [http://www.psychanalysis.gr/documents/deltia/D52/17\\_Xatzigianni.pdf](http://www.psychanalysis.gr/documents/deltia/D52/17_Xatzigianni.pdf)

Ψαλτοπούλου, Ντ. (2005). *Η μουσική δημιουργική έκφραση ως θεραπευτικό μέσο σε παιδιά με συναισθηματικές διαταραχές*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Θεσσαλονίκη: Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Ψαλτοπούλου-Καμίνη, Ντ. (2015). *Μουσικοθεραπεία: ο τρίτος δρόμος*. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/1530>

Ψαλτοπούλου-Καμίνη, Ντ. (2015). *Επικοινωνία στη Μουσική Θεραπεία-Παιδεία*. [ηλεκτρ. βιβλ.] Διαθέσιμο στο: <https://www.kallipos.gr/el/component/k2/item/690-2016-05-09%2020-25-12.html>

## Ξενόγλωσσες

Aasgard, T. (2002). *Song creations by children with cancer: Process and meaning*. Doctoral Dissertatoin. Aalborg, Denmark: Aalborg University.

Abad, V. (2003). A time of turmoil: music therapy interventions for adolescents in a paediatric oncology ward. *Australian Journal of Music Therapy* 14, 20–37.

Adams, G. R., Montemayor, R., & Gullotta, T. P. (Eds.). (1996). *Psychosocial development during adolescence: Progress in developmental contextualism*. Thousands Oaks, CA: SAGE Publications.

Afshari, A., Doost, H. T., Amiri, S., Ahmadi, M. K., & Marasy, M. R. (2014). An investigation on the effect of emotional management problems on children's anxiety. *Management Science Letters* 4, 837-840.

Aigen, K. (2012). Creative Fantasy, Music, and Lyric Improvisation with a Gifted Acting-Out Boy. In K. Bruscia, *Case Examples of Music Therapy for Children with Emotional or Behavioral Problems* (pp. 17-30). Barcelona Publishers.

Alvin, J. (1975). *Music Therapy*. New York: Basic Books, Inc.

- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Anxiety Disorders* 22, 211-221.
- Anzieu D. (1975). L'enveloppe Sonore du Soi. *Nouvelle Revue de Psychanalyse, No 13*, (1976).
- Austin, D. (1996). The role of Improvised Music in Psychodynamic Music Therapy with Adults. *Journal of the American Association for Music Therapy, 14(1)*, pp. 29-41.
- Austin, D. (2008). *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy: Songs of the Self*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Baker, F. & Wigram, T. (2005). Songwriting as Therapy. In F. Baker, & T. Wigram (Eds.), *Songwriting. Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. (pp.11-23). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Baker, F., Wigram, T., Stott, D. & McFerran, K. (2008). Therapeutic songwriting in music therapy: Part 1. Who are the therapists, who are the clients and how is songwriting used? *Nordic Journal of Music Therapy, 17(2)*, 105-123. doi: 10.1080/08098130809478203
- Baker, F. (2015). *Therapeutic Songwriting. Developments in Theory, Methods, and Practice*. Palgrave Macmillan.
- Bernstein, G., Borchardt, C. & Perwien, A. (1996). Anxiety Disorders in Children and Adolescents: A Review of the Past 10 Years. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry, 35(9)*, 1110-1119. <http://dx.doi.org/10.1097/00004583-199609000-00008>
- Blos, P. (1962). *On adolescence. A Psychoanalytic Interpretation*. New York: Free Press.
- Borling, J. (2011). Music therapy and addiction: Addressing essential components in the recovery process. In A. Meadows (Ed.), *Developments in music therapy practice: Case study perspectives* (pp. 334–349). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Brooks, D.M. (1989). Music Therapy Enhances Treatment with Adolescents. *National Association for Music Therapy*. pp. 19-37.
- Bruscia, K. E. (1987). *Improvisational models of music therapy*. Springfield, IL:

C.C. Thomas.

Bruscia, K. E. (1991). *Case studies in music therapy*. Phoenixville PA: Barcelona Publishers.

Bruscia, K. (1997). *Improvisational Models of Music Therapy*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Bruscia, K. (1998). *The Dynamics of Music Psychotherapy*. Phoenixville: Barcelona Publishers.

Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3rd edition). University Park, IL, USA: Barcelona.

Carr, C. & Wigram, T. (2009). Music Therapy with Children and Adolescents in Mainstream Schools: A Systematic Review. *British Journal of Music Therapy* Vol 23, Issue 1, pp. 3 – 18.

Choi, A., Lee, M. S. & Lee, J-S. (2010). Group music intervention reduces aggression and improves self-esteem in children with highly aggressive behavior: A pilot controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 7(2), 213–217. doi:10.1093/ecam/nem182

Chong, H. J., & Kim, S. J. (2010). Education-oriented Music Therapy as an after-school program for students with emotional and behavioural problems. *The Arts in Psychotherapy*, 37(3), 190-196. doi:10.1016/j.aip.2010.03.004

Cobbett, S. (2009). Including the excluded: Music therapy with adolescents with social, emotional and behavioural difficulties. *British Journal of Music Therapy*, 23(2), 15-23.

Cooke, R. M. (1969). The use of music in play therapy. *Journal of Music Therapy* 6: 66-75

Davies, E. (2005). You ask me why I'm singing. Song-creating with children at a child and family psychiatric unit. In F. Baker, & T. Wigram (Eds.), *Songwriting Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. (pp. 45-67). Londres: Jessica Kingsley Publishers.

Dakovanou X. (2018). *Représentation musicale et représentation psychique: applications cliniques*, Thèse d'Etat, Université Paris Sorbonne Cité – Paris Diderot.

Derrington, P. (2005). Teenagers and songwriting. Supporting students in a mainstream secondary school. In F. Baker, & T. Wigram (Eds.), *Songwriting. Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, educators and Students*. (pp. 68-81). Londres: Jessica Kingsley Publishers.

Erikson, E. (1968). *Identity youth and crisis*. New York: W. W Norton & Co., Inc.

Erkkila, J., Gold, C., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Punkanen, M., & Vanhala, M.

(2008). The effect of improvisational music therapy on the treatment of depression: Protocol for a randomised controlled trial. *BMC Psychiatry*, 8, 50.  
doi:10.1186/1471-244X-8-50

Feldman, R. S. (2007). *Adolescence*. Alexandria, VA: Prentice Hall.

Ficken, T. (1976). The use of songwriting in a psychiatric setting. *Journal of Music Therapy*, 13, 163-171.

Fouche, S. & Torrance, K. (2011). Crossing the Divide: Exploring Identities within Communities Fragmented by Gang Violence. In A. Meadows (Ed.), *Developments in music therapy practice: Case study perspectives* (pp. 215-229). Gilsum: Barcelona Publishers.

Frisch, A. (1990). Symbol and structure: Music therapy for the adolescent psychiatric patient. *Music Therapy*, 9(1), 16–34.

Goldstein, S.L. (1990). A songwriting assessment for hopelessness in depressed adolescents: a review of the literature and a pilot study. *Arts in Psychotherapy* 17, 117–124.

Gómez, N. (2011). *Songwriting with adolescents in a Secondary School. Exploring emotional expression, interpersonal relationships and identity formation*. (Master thesis, Department of Communication and Psychology, Aalborg University, Aalborg, Dinamarca).

Gordon, A. K. (1986). The tattered cloak of immortality. In C. A. Corr & J. N. McNeil (Eds.) *Adolescence and death* (pp. 16-31). New York, NY: Springer Publishing Company.

Gooding, L. F. (2011). The effect of a music therapy social skills training program on improving social competence in children and adolescents with social skills deficits. *Journal of Music Therapy*, 48, 440–462.

Gouton, P. (2015). Ανακτήθηκε, 15/1/2018 από την ιστοσελίδα [www.enivos.gr](http://www.enivos.gr)

Gurman, A. & Messer, S. (2011). *Essential psychotherapies*. New York [u.a.]: The Guilford Press.

- Hakomaki, H. (2013). *Storycomposing as a path to a child's inner world: A collaborative music therapy experiment with a child co-researcher*. Doctoral Dissertation. Jyvaskyla, Finland: University of Jyvaskyla.
- Haines, J. H. (1989). The Effects of Music Therapy on Self-Esteem of Emotionally-Disturbed Adolescents. *Music Therapy, 8, 1*, 78-91.
- Henderson, S. M. (1983). Effects of a music therapy program upon awareness of mood in music, group cohesion and self-esteem among hospitalized adolescent patients. *Journal of Music Therapy 20*, 14-20.
- Hendricks, C. B., Robinson, B., Bradley, L.J. and Davis, K. (1999). Using Music Techniques to Treat Adolescent Depression. *Journal of Humanistic Education and Development, 38, 1*, 39.
- Hilliard, R. (1993). Single-case methodology in psychotherapy process and outcome research. *Journal of Consulting And Clinical Psychology, 61(3)*, 373-380. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-006x.61.3.373>
- Jackson, N. A. (2003). A survey of music therapy methods and their role in the treatment of early elementary school children with ADHD. *Journal of Music Therapy, 40(4)*, 302–323.
- Johnson, E.L. (2016). *How did I as a student music therapist, use songwriting techniques to facilitate self-expression with adolescents in a mental health school setting?* Master of Music Therapy: New Zealand School of Music.
- Kim, S. (2016). *Music Therapy with Adolescents in Crisis in America and Korea: A Cross-Cultural Analysis*. Theses & Dissertations. 45. <http://digitalcommons.molloy.edu/etd/45>
- Kivland, M. J. (1986). The use of music to increase self- esteem in a conduct disordered adolescent. *Journal of Research in Music Education, 23*, 25-29.
- Kowski, J. (2003). Growing up alone: Analytical music therapy of children with parents treated within a drug and substance abuse program. In S. Hadley (Ed.). *Psychodynamic music therapy: Case studies* (pp. 87–103). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

Lacan J. (1949). Le stade du miroir comme formateur de la fonction du Je, telle qu'elle nous est révélée dans l'expérience psychanalytique, in *R.F.P.*, XIII, 4. p. 449-55.

Mason, M. J. & Chuang, S. (2001). Culturally-based after-school arts programming for low-income urban children: Adaptive and preventive effects. *Journal of Primary Prevention*, 22(1), 45–54.

McIntyre, J. (2007). Creating order out of chaos: Music therapy with adolescent boys diagnosed with a Behaviour Disorder and/or Emotional Disorder. *Music Therapy Today* (Online 1st April) Vol. VIII (1), 56-79.

McFerran, K., Baker, F., Patton, G. C. & Sawyer, S. M. (2006). A retrospective Lyrical Analysis of Song written by adolescents with anorexia nervosa. *European Eating Disorders*, 14(6), 397-403. doi: 10.1002/erv.746

Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song, *International Journal of Adolescence and Youth*, 18:1, 5-22, DOI: 10.1080/02673843.2011.650182

Montello, L. M., & Coons, E. E. (1998). Effects of active versus passive group music therapy on preadolescents with emotional, learning and behavioral disorders. *Journal of Music Therapy*, 55, 49-67.

Mueller, E. & Kehl, F. (1997). Musiktherapie in Oesterreich: Ein Ueberblick aus der Sicht des Berufsverbandes [Music therapy in Austria: An overview from the professional association's perspective]. In E. Fitzthum, Oberegelsbacher, D & Storz, D. (eds.). *Wiener Beiträge zur Musiktherapie*. Wien: Edition Praesens.

Nordoff, P. and Robbins, C. (1980). *Creative Music Therapy*. New York: John Day.

O'Callaghan, C. & Grocke, D. (2009). Lyric Analysis research in music therapy: Rationales, methods and representations. *The Arts in Psychotherapy*, 36(5), 320-328. doi:10.1016/j.aip.2009.09.004

Oldfield, A. & Franke, C. (2005). Improvised Songs and Stories in Music Therapy Diagnostic Assesments at a Unit for Child and Family Psychiatry. A Music Therapist's and a Psychotherapist's Perspective. In F. Baker, & T. Wigram (Eds.). *Songwriting. Methods*,

*Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students* (pp. 24-44). Londres: Jessica Kingsley Publishers.

Ortman, C.H. (1984). Songwriting as therapy: The purpose, the process, the possibilities. *Quarternotes*, 12(3), 6-7.

Ricci, C. (1993). Drumming for the 90s More Than a Beat. Journal: *New York Times*

Pavlicevic, M. (2000). Improvisation in Music Therapy: Human Communication in Sound. *Journal Of Music Therapy*, 37(4), 269-285. <http://dx.doi.org/10.1093/jmt/37.4.269>

Priestley, M. (1994). *Essays on analytical music therapy*. Phoenixville, PA: Barcelona Publishers.

Rickson, D. & Watkins, W. (2003). Music Therapy to Promote Prosocial Behaviours in Aggressive Adolescent Boys. *Music Therapy Perspectives*, 40, 283-301.

Robarts, J. (2003). The healing function of improvised songs in music therapy with a child survivor of early trauma and sexual abuse. In S. Hadley (ed). *Psychodynamic Music Therapy: Case Studies*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

Robb, S. (1996). Techniques in song writing: restoring emotional and physical wellbeing in adolescents who have been traumatically injured. *Music Therapy Perspectives* 14, 30–37.

Robb, S.L. & Ebberts, A.G. (2003a). Song writing and digital video production interventions for pediatric patients undergoing bone marrow transplantation, Part I: An analysis of depression and anxiety levels according to phase of treatment. *Journal of Pediatric Oncology Nursing* 20, 1, 2–15.

Robb, S.L. & Ebberts, A.G. (2003b). Song writing and digital video production interventions for pediatric patients undergoing bone marrow transplantation, Part II: An analysis of patient-generated songs and patient perceptions regarding intervention efficacy. *Journal of Pediatric Oncology Nursing* 20, 1, 16–25.

Roberts, M. (2006). "I want to Play and Sing My Story": Home-Based Songwriting for Bereaved Children and Adolescents. *Australian Journal of Music Therapy*, 17, 18-34.

- Ruud, E. (2005). Soundtracks of our life. Foreword. In Baker, F. & Wigram, T. (Eds.). *Songwriting. Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, educators and Students*. (pp. 68-81). Londres: Jessica Kingsley Publishers.
- Sausser, S. & Waller, R. J. (2006). A model for music therapy with students with emotional and behavioral disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 1–10.
- Sharma, M. & Jagdev, T. (2012). Use of Music Therapy for Enhancing Self-esteem among Academically Stressed Adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research* 27.1 (Summer 2012): 53-64.
- Storz (Eds.) (1997). *Wiener Beiträge zur Musiktherapie* [Vienna papers on music therapy] (pp. 9–21). Vienna: Edition Praesens.
- Tamplin, J. (2006). Song collage technique: A new approach to songwriting. *Nordic Journal of Music Therapy*, 15(2), 177–190.
- Tervo, J. (2001). Music Therapy with Adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 6(1):79-91.
- Tucker, C. J. (1999). Adolescents' explanations for political issues: Concordance with their views of self and society. *Developmental Psychology*, 35(5), 1198-1209.
- Turner, M. (2014). The therapeutic effect on lyric writing on the writer. A narrative perspective. *Journal of Poetry Therapy*, 27(3), 143-154. doi: 10.1080/08893675.2014.922324
- Tyler, H. M. (2003). Being Beverly: Music therapy with a troubled eight year old girl. In S. Hadley (Ed.). *Psychodynamic music therapy: Case studies* (pp. 37–51). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Wheeler, B. L. (2005). *Music therapy research*. Gilsum, NH: Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Wilson, S. (1991). Music therapy in education. *Journal of British Music Therapy* 5(2): 14–17 Google Scholar, SAGE Journals
- Winnicott, D.W. (1963). De la communication a la non-communication, in *Processus de maturation chez l'enfant*, Paris, Payot, 1978, p. 161.
- Winnicott, D.W. (1971). *Playing and Reality*. Psychology Press, p. 169.



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

### Παράρτημα 1

Όροι που χρησιμοποιούνται κατά την κλινική ανάλυση:

#### Ενδοβολή

*«Διεργασία την οποία φέρνει στο φως η αναλυτική έρευνα: το υποκείμενο μεταφέρει με φαντασιωτικό τρόπο, από «έξω» προς τα «μέσα», αντικείμενα και σύμφυτες ιδιότητές τους» (Λαπλάνς & Πονταλίζ, 1981:183).*

Απόλαυση- Πόνος Κατά τον Λακάν:

Ο Lacan (1960) αναπτύσσει την κλασική αντίθεση που εισήγαγε ανάμεσα στη jouissance και την ηδονή. Πρόκειται για έναν νόμο που προστάζει το υποκείμενο "να απολαμβάνει όσο το δυνατόν λιγότερο". Την ίδια στιγμή, το υποκείμενο προσπαθεί συνεχώς να υπερβεί τις απαγορεύσεις που επιβάλλονται στην απόλαυσή του, να προχωρήσει «πέρα από την αρχή της ηδονής». Εντούτοις, το αποτέλεσμα της υπέρβασης της αρχής της ηδονής δεν είναι περισσότερη ηδονή αλλά πόνος, αφού το υποκείμενο μπορεί να αντέξει μόνο μια συγκεκριμένη ποσότητα ηδονής. Πέρα από αυτό το όριο, η ηδονή γίνεται οδύνη. Αυτή ακριβώς η «οδυνηρή ηδονή» ονομάζεται από τον Lacan "jouissance": «η jouissance είναι οδύνη». Ο όρος jouissance εκφράζει επομένως με επιτυχία την παράδοξη ικανοποίηση που αποκομίζει το υποκείμενο από το σύμπτωμά του, ή, για να το θέσουμε διαφορετικά, την οδύνη που αποκομίζει από την ίδια του την ικανοποίηση. (Ανακτήθηκε, 20/1/2018 από <http://8apeiro.blogspot.gr/2011/07/jouissance.html> και Evans, D, (2005). *Εισαγωγικό λεξικό της λακανικής ψυχανάλυσης* (μτφρ. Γιάννης Σταυρακάκης) Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σ. 34.

## Μουσική αναπαράσταση της διαδικασίας του συμβολικού ευνουχισμού, στο οιδιπόδειο

Σύμφωνα με την Ψαλτοπούλου (2015:60):

*Μεγαλώνοντας το παιδί, η μητέρα το βοηθά να καταλάβει ότι είναι ένας διαφορετικός άνθρωπος από εκείνη και μοναδικός στο είναι του, με αποτέλεσμα το παιδί να βγαίνει από το φαντασιακό, να εισάγεται στα πεδία του πραγματικού και του συμβολικού, χάνοντας την πρωταρχική αίσθηση της απόλυτης ευδαιμονίας. Πρόκειται για τον νόμο, το όριο, δηλαδή την πατρική μεταφορά, η οποία ορίζεται από τον Λακάν (Dor, 1992) ως «το όνομα του πατέρα», και αναπαρίσταται με το ζύλο ανάμεσα στα σαγόνια του κροκόδειλου, το οποίο κρατά το στόμα του κροκόδειλου (Lacan, 1991) σταθερά ανοιχτό επιτρέποντας στο παιδί να μπαινοβγαίνει όποτε χρειάζεται με ασφάλεια χωρίς να κινδυνεύει να κατασπαραχθεί από τη μητέρα του. Με απλά λόγια, αυτό είναι το αναπτυξιακό στάδιο του οιδιπόδειου, όπου ο άνθρωπος εισάγεται στο συμβολικό και επιτυγχάνεται η διασύνδεση πραγματικού, φαντασιακού και συμβολικού ώστε ο άνθρωπος να εισαχθεί στη νεύρωση. Αρθρώνει λόγο και από τότε αναζητά στη ζωή του αυτό το «χαμένο αντικείμενο» (το μικρό α, Dor, 1992) της επιθυμίας του, που του έδινε την αίσθηση ευδαιμονίας και έκστασης.*

*Όταν το παιδί βρίσκεται ακόμα στη συμβιωτική σχέση με τη μητέρα, η οποία αναμένεται να έχει ολοκληρωθεί κατά τον έκτο με έβδομο μήνα από τη γέννησή του, είναι όπως λέμε απλά «ένα με τη μητέρα» και η λειτουργία του «ονόματος του πατέρα» (Λακάν, 2008,) δεν υπάρχει. Πρόκειται, δηλαδή, για τη φάση του συμβολικού ευνουχισμού. Ο μουσικοθεραπευτής, καθρεφτίζει τις μουσικές επιλογές του παιδιού δημιουργώντας μια μουσική συμβιωτική σχέση. Συναντά, δηλαδή, έτσι το παιδί εκεί που βρίσκεται, αναγνωρίζοντας την όποια επιλογή του να εκφραστεί, έτσι ώστε το παιδί να νιώσει αποδοχή και ασφάλεια στη σχέση. Μέσα σε αυτήν τη μουσική-συμβιωτική σχέση, ο μουσικοθεραπευτής εισάγει μουσικά στοιχεία δομής, ορίων, νόμων-στοιχεία που εκπροσωπούν τη λειτουργία του «ονόματος του πατέρα» (Dor, 1985), όπως για παράδειγμα, προβλέψιμα μελωδικά και ρυθμικά μοτίβα, staccati και παύσεις. Η εισαγωγή αυτών των δομικών μουσικών στοιχείων λειτουργεί ως το «όνομα του πατέρα», που έρχεται να οδηγήσει στον διαχωρισμό του παιδιού από τη συμβιωτική σχέση με τη*

μουσική αυτή του παιδιού που ακούγεται σαν μια αέναη κίνηση χωρίς όρια αρχής, μέσης, τέλους, χωρίς φράσεις με νόημα και δομή, σαν μια αγκαλιά μιας μητέρας, σαν μια θάλασσα με αέναο κυματισμό. Με τα δομικά μουσικά στοιχεία η μουσική αυτή θα πάρει μορφή δομημένη και οριοθετημένη και θα οδηγήσει το παιδί στην εισαγωγή του από την ψυχωσική δομή ψυχισμού στη νευρωσική), δηλαδή στον λόγο. (Ψαλτοπούλου, 2015:65).

### **Κρίση ταυτότητας στην εφηβεία**

Σύμφωνα με την Τσαλίκoglou (1980:286):

Μέσα στα πλαίσια της ψυχαναλυτικής οπτικής, η εφηβεία αντιπροσωπεύει μία αναβίωση παιδικών συγκρουσιακών καταστάσεων συνυφασμένων με το οιδιπόδειο σύμπλεγμα που κινητοποιούνται κάτω από την πίεση της αφυπνισμένης σεξουαλικής ορμής (libido). Ο έφηβος για να προστατευτεί από το άγχος και την ενοχή, που οι ασυνείδητες αυτές φαντασιώσεις του προξενούν, οδηγείται σε μία απόρριψη των γονεϊκών προτύπων. Η απόρριψη αυτή είναι συνακόλουθη της αδυναμίας τού έφηβου να τιθασεύσει τα αιτήματα των ενδυναμωμένων ορμών του που έρχονται σε άμεση ρήξη με καθιερωμένες κοινωνικές και ηθικές αξίες, προκαλώντας έντονα συναισθήματα ενοχής. Θα λέγαμε έτσι, ότι μέσα στα πλαίσια της ψυχαναλυτικής σκέψης, η γονεϊκή απόρριψη συνιστά τον αιτιολογικό πυρήνα της εφηβικής κρίσης ταυτότητας, λειτουργώντας σαν αμυντικός μηχανισμός προστασίας των παρορμητικών απαιτήσεων.

Κατά την περίοδο της εφηβείας γίνεται βίαιη προσπάθεια εξόδου από το Οιδιπόδειο. Ο έφηβος προσπαθεί να αποκοπεί συνήθως ανεπιτυχώς από τις πρωταρχικές του σχέσεις, από τους δαίμονες που τον κατοικούν. Οι σχέσεις με τα γονεϊκά πρόσωπα διαταράσσονται και η πλασματική ισορροπία που είχε συμβεί στην λανθάνουσα περίοδο (6-12) αρχίζει να κλονίζεται. Ο έφηβος αναπτύσσει έντονα συναισθήματα ανασφάλειας, αβεβαιότητας για τον εαυτό του. Οι ορμές αυτές έρχονται σε ρήξη με καθιερωμένες κοινωνικές και ηθικές αξίες προκαλώντας έτσι συναισθήματα ενοχής στον έφηβο. Στο πλαίσιο της ψυχαναλυτικής προσέγγισης, η γονεϊκή απόρριψη συνιστά τον αιτιολογικό πυρήνα της εφηβικής κρίσης ταυτότητας. Η διαμορφωμένη ταυτότητα συνιστά

*ένα επιθυμητό και ταυτόχρονα φοβηφόνο αντικείμενο για τον έφηβο. Επιθυμητό, διότι οριστικοποιεί τον «ψυχολογικό απογαλακτισμό» από την οικογένεια και εισάγει τον έφηβο στον κόσμο των ενηλίκων. Φοβηφόνο διότι στα ασυνείδητα βάθη του ψυχισμού του η διαμορφωμένη ταυτότητα υποδηλώνει την οριστική αποκοπή από την προστατευτική οικογενειακή μήτρα.*

#### **O D. Winnicott για το «παιχνίδι»**

Ο Winnicott (1971:85) αναφέρει ότι το παιχνίδι αποτελεί έναν ενδιάμεσο χώρο ανάμεσα στον εσωτερικό και τον εξωτερικό κόσμο, ο οποίος καλύπτει το κενό που προκύπτει από την αρχόμενη διαφοροποίηση της μητέρας και του βρέφους. Αυτή η ενδιάμεση περιοχή εμπειρίας σχετίζεται με το παιχνίδι του μικρού παιδιού, όπου το παιδί «χάνεται» μέσα στο παιχνίδι του. Αυτή η ενδιάμεση περιοχή βοηθάει το παιδί για να πρωτοξεκινήσει τη σχέση του με τον εξωτερικό κόσμο. Επίσης υποστηρίζει ότι: *«το παιχνίδι είναι εκείνο που είναι καθολικό, και που ανήκει στην υγεία, το παίξιμο διευκολύνει την ανάπτυξη και συνεπώς την υγεία. Η ψυχοθεραπεία πραγματοποιείται εκεί που συμπίπτουν οι δυο περιοχές του «παιχνιδιού», του θεραπευόμενου και του θεραπευτή. Η συνάντηση το «παίξιμο» μεταξύ τους μπορεί να οδηγήσει στην ανάδυση του πραγματικού εαυτού και στο ζύπνημα της δημιουργικότητας»*

#### **O D. Winnicott για τον «αληθινό» και «ψευδή εαυτό»**

Ο αληθινός (true) και ο ψευδής (false) εαυτός είναι όροι που εισήγαγε στην ψυχανάλυση ο D.W. Winnicott το 1963.

Ο αληθινός εαυτός είναι ο εαυτός που βιώνει εμπειρίες και ενεργεί αυθόρμητα. *«Μόνο ο αληθινός εαυτός μπορεί να είναι δημιουργικός και μόνο ο αληθινός εαυτός μπορεί να αισθάνεται πραγματικά».*

Από την άλλη, ορίζει τον ψευδή εαυτό ως απόρροια της υποταγής στο εξωτερικό αντικείμενο, τη μητέρα δηλαδή και τις ανάγκες της. Ο ψευδής εαυτός είναι αυτός που επισκιάζει τον αληθινό εαυτό. Είναι μια άμυνα σχεδιασμένη: μια μάσκα συμπεριφοράς, που είναι σύμφωνη να λειτουργεί με γνώμονα τις προσδοκίες του εκάστοτε άλλου. (Winnicott, 1963).

## «Σημαίνον»

Ο Ελβετός γλωσσολόγος F. de Saussure εισήγαγε τους όρους «σημείο», «σημαίνον», «σημαινόμενο» Για το σημείο πολύ γενικά μπορούμε να πούμε ότι στο κοινό λεξιλόγιο ονομάζεται λέξη. Σύμφωνα με τον Saussure συνιστά τη βασική μονάδα της γλώσσας και συγκροτείται από δύο στοιχεία: ένα εννοιολογικό στοιχείο που ονομάζεται σημαινόμενο και ένα φωνολογικό που ονομάζεται σημαίνον. Σημαίνον και σημαινόμενο συνδέονται με έναν αυθαίρετο και αδιάρρηκτο δεσμό.

Το σημαίνον θα πρέπει να γίνεται κατανοητό όχι σαν μια απλή ηχητική αναπαράσταση, αλλά σαν ψυχική αναπαράσταση του ήχου (ακουστική εικόνα), πέρα από κάθε φυσική εκδήλωσή του στην ομιλία. Δεύτερον, το σημαινόμενο δεν σχετίζεται με τα πράγματα ή τις έννοιες της εξωτερικής πραγματικότητας, αλλά με μια ορισμένη έννοια που ανακαλείται στο νου μέσω του σημαίνοντος. Ένα σημαινόμενο δεν μπορεί να υπάρξει παρά μόνο μέσα από τη σχέση του με το σημαίνον Χωρίς σημαίνον, θα ήταν αδύνατον να νοηθεί, δεν θα μπορούσε να υπάρξει (F. de Saussure (1979). *Μαθήματα γενικής γλωσσολογίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση, σ. 151).

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

### ΣΤΙΧΟΙ ΠΡΩΤΟΤΥΠΩΝ ΤΡΑΓΟΥΔΙΩΝ

#### **New York-New York**

Τραγουδοποιός: Michael John Montgomery

Start spreading the news

I am leaving today

I want to be a part of it

New York, New York

These vagabond shoes

Are longing to stray

Right through the very heart of it

New York, New York

I wanna wake up, in a city

That doesn't sleep

And find I'm king of the hill

Top of the heap

This little town blues

Are melting away

I'll make a brand new start of it

In old New York

If I can make it there

I'll make it anywhere

It's up to you

New York, New York

New York, New York

I want to wake up in that city

That never sleeps

And find I'm hey number one

Top of the list

King of the hill

Hey number one

These are little town blues

They have all melted away

I'm gonna make a brand new start of it

In old New York

And I

If I can make it there

I'm gonna make it anywhere

It's up to you

New York, New York, New York

## **Killing Me Softly with His Song**

Τραγουδοποιοί: Norman Gimbel / Charles Fox

Strumming my pain with his fingers

Singing my life with his words

Killing me softly with his song

Killing me softly with his song

Telling my whole life with his words

Killing me softly with his song

I heard he sang a good song, I heard he had a style

And so I came to see him, to listen for a while

And there he was, this young boy, a stranger to my eyes

Strumming my pain with his fingers

Singing my life with his words

Killing me softly with his song

Killing me softly with his song

Telling my whole life with his words

Killing me softly with his song

I felt all flushed with fever, embarrassed by the crowd

I felt he'd found my letters and read each one out loud

I prayed that he would finish, but he just kept right on

Strumming my pain with his fingers

Singing my life with his words



Killing me softly with his song

Killing me softly with his song

Telling my whole life with his words

Killing me softly

### **AMAZING GRACE**

Τραγουδοποιοί: Steve Abbott / Simon Lole / Ian Tilley / Traditional / Unknown Writer

Amazing Grace, How sweet the sound

That saved a wretch like me

I once was lost, but now am found

T'was blind but now I see

T'was Grace that taught my heart to fear

And Grace, my fears relieved

How precious did that grace appear

The hour I first believed

Through many dangers, toils and snares

We have already come.

T'was grace that brought us safe thus far

And grace will lead us home,

And grace will lead us home

Amazing grace, Howe Sweet the sound

That saved a wretch like me  
I once was lost but now am found  
T'was blind but now I see  
Was blind, but now I see.

### **My Happy Ending**

Τραγουδοποιοί: Butch Walker / Avril Lavigne

Oh, oh, oh, oh, oh, oh

So much for my happy ending

Let's talk this over

It's not like we're dead

Was it something I did?

Was it something you said?

Don't leave me hanging

In a city so dead

Held up so high on such a breakable thread (breakable thread)

You were all the things I thought I knew

And I thought we could be

You were everything, everything that I wanted (that I wanted)

We were meant to be, supposed to be, but we lost it (we lost it)

And all of the memories, so close to me, just fade away

All this time you were pretending

So much for my happy ending

Oh, oh, oh, oh, oh, oh

So much for my happy ending

Oh, oh, oh, oh

You've got your dumb friends

I know what they say (know what they say)

They tell you I'm difficult

But so are they (but so are they)

But they don't know me

Do they even know you? (even know you)

All the things you hide from me

All the shit that you do (all the shit that you do)

You were all the things I thought I knew

And I thought we could be

You were everything, everything that I wanted (that I wanted)

We were meant to be, supposed to be, but we lost it (we lost it)

And all of the memories, so close to me, just fade away

All this time you were pretending

So much for my happy ending

It's nice to know that you were there

Thanks for acting like you cared

And making me feel like I was the only one

It's nice to know we had it all

Thanks for watching as I fall

And letting me know we were done

He was everything, everything that I wanted

We were meant to be, supposed to be, but we lost it

And all of the memories, so close to me just fade away

All this time you were pretending

So much for my happy ending

You were everything, everything that I wanted (that I wanted)

We were meant to be, supposed to be, but we lost it

And all of the memories, so close to me, just fade away

All this time you were pretending

So much for my happy ending

Oh, oh, oh, oh, oh, oh

So much for my happy ending

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

#### ΑΝΑΦΟΡΑ ΨΥΧΟΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

30/4/2018

#### Report Μαθητή της Γ' γυμνασίου (Ε.)

Από το Ψυχοπαιδαγωγικό Τμήμα του Δημοτικού Σχολείου αναφέρεται ότι ο μαθητής εμφάνιζε έντονο τραυλισμό. Ο ίδιος περιγράφεται ως ένα συνεργάσιμο παιδί που συμμετέχει στη σχολική ζωή και δέχεται τη στήριξη συμμαθητών και εκπαιδευτικών. Επίσης, αναφέρεται ότι οι γονείς του είναι χωρισμένοι με μεγάλη ένταση μεταξύ τους.

Οι ψυχολόγοι και η Διεύθυνση του Δημοτικού έκαναν συναντήσεις με τους δύο γονείς προκειμένου να προτείνουν αξιολόγηση και ανάλογες παρεμβάσεις από εξωτερικό φορέα.

Οι γονείς απευθύνθηκαν σε ψυχολόγο η οποία συνέδεσε τον τραυλισμό με συναισθηματικές δυσκολίες τονίζοντας ότι αυτές πιθανόν να αποτελούν παράγοντα επικινδυνότητας για κοινωνικές και μαθησιακές δυσλειτουργίες.

Αν και οι προτάσεις της ψυχολόγου αφορούσαν συμβουλευτική γονέων για τη βελτίωση της μεταξύ τους επικοινωνίας, όπως και περαιτέρω παρακολούθηση του μαθητή, αυτές δεν ακολουθήθηκαν.

Κατά την έναρξη της χρονιάς στο Γυμνάσιο, ο πατέρας του μαθητή ζήτησε εκ νέου αξιολόγηση από το σχολείο σχετικά με τις ψυχοσυναισθηματικές και μαθησιακές ανάγκες του μαθητή. Έγινε παραπομπή σε διεπιστημονική ομάδα όπου αξιολογήθηκε από παιδοψυχίατρο, ψυχολόγο και εκπαιδευτικό ψυχολόγο. Το πόρισμα παραπέμπει σε έντονο άγχος, ανασφάλεια, συναισθήματα φόβου, θυμού και θλίψης, τα οποία συνδέονται με την παρούσα ψυχοσυναισθηματική του εικόνα. Προτάθηκαν ψυχοθεραπεία του μαθητή και συμβουλευτική γονέων, χωρίς ξανά ανταπόκριση από την οικογένεια.

Η συνεργασία των γονιών του μαθητή με το σχολείο περιοριζόταν πάντα στο κομμάτι της ακαδημαϊκής ενημέρωσης.

Σύμφωνα με τις αναφορές των καθηγητών του, ο μαθητής εμφάνιζε έντονο τραυλισμό και δεν συμμετείχε ιδιαίτερα στην τάξη. Επίσης, παρατηρούσαν πως δεν

έδειχνε να είναι ενταγμένος στην ομάδα και ήταν συχνά αρκετά αποτραβηγμένος και μοναχικός.

Στη Β΄ Γυμνασίου προτάθηκε η συμμετοχή του στο πρόγραμμα της μουσικοθεραπείας στο σχολικό περιβάλλον, προκειμένου να έχει κάποια μορφή ψυχοσυναισθηματικής στήριξης και ενδεχόμενη βελτίωση στην ακαδημαϊκή του πορεία.

Η ανταπόκρισή του στη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση υπήρξε θετική, καθώς μέσα από τις αναφορές των καθηγητών του παρουσιάζει βελτίωση στις επικοινωνιακές του δεξιότητες, στην αναγνώριση κι έκφραση των συναισθημάτων του, στη συμμετοχή του στο μάθημα. Επίσης αναφέρουν ότι δεν τραυλίζει τόσο έντονα όπως στην αρχή της χρονιάς και παρουσιάζει βελτίωση ακαδημαϊκά.

Στο τέλος της Β΄ Γυμνασίου, συμμετείχε στην Ομάδα Υποδοχής, μια ομάδα μαθητών που υποδέχονται τους νέους μαθητές της Α΄ Γυμνασίου στο σχολείο. Με την καθοδήγηση της σχολικής ψυχολόγου, η ομάδα των 20 μαθητών συνεργάστηκε για να οργανώσει το πρόγραμμα υποδοχής. Ο Ε. συμμετείχε σε όλες τις βιωματικές ασκήσεις και έδειξε μεγάλη διάθεση να συνεργαστεί με τους συμμαθητές του. Στο ξεκίνημα της Γ΄ Γυμνασίου, και με δική του πρωτοβουλία, προσέγγισε το Γραφείο Συμβουλευτικής του σχολείου με αίτημα τη συνεργασία και επικοινωνία για προσωπικά του θέματα και ανάγκες. Θεωρείται σημαντικό βήμα για τον Ε. επειδή δεν είχε δείξει να εμπιστεύεται εύκολα τους άλλους στο σχολείο.

Συνέχισαν να παρατηρούν οι καθηγητές βελτίωση στην ακαδημαϊκή επίδοση και συμμετοχή του στην τάξη. Επίσης, ανταποκρίθηκε θετικά στο κάλεσμα της ψυχολόγου να συμμετάσχει σε συνέδριο εφήβων που διοργανώθηκε τον Φεβρουάριο από την οργάνωση PeaceJam, Greece. (Η PeaceJam είναι ένα βραβευμένο και προτεινόμενο εννέα φορές για Νομπέλ πρόγραμμα με ενεργά ένα εκατομμύριο μέλη προκειμένου να κάνει γνωστούς τους νικητές των Νομπέλ στα σχολεία και να εμπνεύσει προς μια θετική ηγεσία.

Στο διήμερο συνέδριο χρειάστηκε να συμμετάσχει σε βιωματικές ασκήσεις με μαθητές από όλη την Ελλάδα αλλά και από το εξωτερικό και να επικοινωνήσει στα αγγλικά. Σε μία δραστηριότητα δόθηκε η ευκαιρία στους νέους να μιλήσουν, με δική τους πρωτοβουλία, για κάτι που τους εμπνέει. Ιδιαίτερα σημαντικό ήταν ότι θέλησε ύστερα από δική του πρωτοβουλία να μιλήσει στο κοινό (πάνω από 100 άτομα) όπου και αναφέρθηκε στο άγχος που έχει όταν μιλά μπροστά σε άλλους.

Μετά από το συνέδριο, ο Ε., μαζί με άλλους 5 μαθητές, συμμετείχε σε σχολική μας δράση, με στόχο να μεταφέρουν την εμπειρία τους σχετικά με το συνέδριο, στους συμμαθητές τους.

Γενικά έχει παρατηρηθεί ουσιαστική και θετική κοινωνικο-συναισθηματική βελτίωση στον μαθητή, δείχνει πιο σίγουρος για τον εαυτό του, έχει μειωθεί το άγχος του, επικοινωνεί άνετα με τους γύρω του και δείχνει πολύ χαρούμενος στο σχολικό περιβάλλον.

### **Αναφορές Καθηγητών για την ακαδημαϊκή πορεία και γενικότερη εικόνα του μαθητή Ε.**

19/6/17

#### **Πληροφορική**

*«Ο Ε. έχει ανέβει κατακόρυφα ακαδημαϊκά, προσπαθεί πολύ και τα καταφέρνει. Είναι πολύ πιο ενεργητικός, κοινωνικός και άνετος σχετικά με παλιότερα».*

#### **Χημεία**

*«Βλέπω ότι ο Ε. είναι πολύ χαρούμενος στο μάθημα. Μαζί μου έχει πάντα πολύ καλή διάθεση και χιούμορ. Στα εργαστήρια δεν είναι ποτέ μόνος του. Βέβαια δεν κάνει παρέα με όλους τους συμμαθητές του, αλλά πάντα είναι με 1-2 αλλά αγόρια, νομίζω από άλλο τμήμα!».*

#### **Μαθηματικά**

*«Ακαδημαϊκή εικόνα πολύ καλή, αν και κάποιες φορές δείχνει λίγο φοβισμένος. Η στάση του δεν έχει καμία σχέση με την περσινή. Νοιώθει πιο άνετος και νομίζω ότι είναι πιο κοινωνικός. Καλή συνέχεια».*

## Βιολογία

*«Ο Ε. είναι μια ιδιαίτερη προσωπικότητα. Είναι πολύ καλό παιδί, στην αρχή της χρονιάς σπάνια συμμετείχε ενεργά στο μάθημα (μόνο αν τον ρωτούσα εγώ) και φαινόταν αρκετά αγχωμένος. Επίσης, η επίδοσή του ήταν χαμηλή. Τέλος, ως προς την κοινωνική του ένταξη ήταν ένα παιδί που δεν φαινόταν να έχει ιδιαίτερες φιλίες χωρίς όμως να είναι αποκλεισμένος.*

*Προς το τέλος της χρονιάς η ακαδημαϊκή του πορεία ήταν πολύ καλύτερη. Συμμετείχε περισσότερο, τολμούσε να σηκώσει το χέρι του και να διατυπώσει την άποψή του».*

## Αρχαία

*«Ο Ε. είναι πολύ γλυκός, απίστευτα ντροπαλός και αγχώδης, με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ωστόσο, θεωρώ ότι από την αρχή της χρονιάς έχει πραγματοποιήσει σημαντική πρόοδο. Στο ακαδημαϊκό κομμάτι μπορεί σίγουρα να τα πάει καλύτερα, αρκεί να μην υποτιμά τον εαυτό του. Παρατηρώ ότι κατά την ανάγνωση κειμένων δεν τραυλίζει όπως στην αρχή της χρονιάς. Ελπίζω να συνεχίσει έτσι».*

## Ιστορία

*«Είναι ένα παιδί με ανασφάλεια γενικότερα, κυρίως για το θέμα της επίδοσης και του κοινωνικού του προφίλ. Στο δεύτερο τετράμηνο δείχνει να πατάει καλύτερα. Στο κομμάτι της επίδοσης είναι αρκετά καλύτερος στο μάθημά μου από το προηγούμενο τετράμηνο».*

## Θρησκευτικά

*«Ο Ε. έχει δείξει αυτή τη χρονιά καλύτερη στάση στην τάξη, επίδοση και κοινωνική ένταξη».*



