



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ

ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ»

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Διπλωματική Εργασία

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ
ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΒΙΩΣΕΙ ΑΠΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΒΙΑΣ**

του

ΓΚΑΛΙΤΣΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ mms22020

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Δρ Θεοδώρα Ψαλτοπούλου-Καμίνη

Συνεπιβλέπουσα καθηγήτρια: Δρ Λελούδα Στάμου

ΙΟΥΝΙΟΣ 2023

Από αμνημονεύτων χρόνων, οι άνθρωποι όλων των εποχών στράφηκαν στο παιχνίδι και τις τέχνες για να αντιμετωπίσουν όχι μόνο τις δυσκολίες της καθημερινής ζωής αλλά και τις τραυματικές εμπειρίες που είναι τόσο συντριπτικές, ώστε το εγώ είναι αδύνατον να τις αφομοιώσει. Από την καταπραϋντική άρπα του βιβλικού Δαβίδ ως την κάθαρση της αρχαίας τραγωδίας, οι τέχνες προσφέρουν παρηγοριά σε όσους υποφέρουν. Τα παιδιά παίζουν τον γιατρό, οι νέοι γράφουν ποιήματα, και είναι ακριβώς αυτό, η θεραπευτική ικανότητα της δημιουργικότητας, ο λόγος ύπαρξης των εκφραστικών τεχνών ως θεραπευτικά επαγγέλματα. (Rubin, 2006, στο Green, 2011, σ. 14)

Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία περιγράφει το πρώτο κλινικό έργο που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα και αφορά ομαδικές συνεδρίες μουσικοθεραπείας με γυναίκες που έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας, και παρουσιάζει την έρευνα που ακολούθησε. Πρόκειται για πιλοτική έρευνα στον συγκεκριμένο πληθυσμό. Στόχος ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της ομαδικής μουσικοθεραπείας σε γυναίκες που αντιμετώπισαν ή αντιμετωπίζουν ενδοοικογενειακή ή συντροφική βία. Επιλέχθηκε η ποιοτική μεθοδολογία καθώς ο κύριος στόχος ήταν να μελετηθεί ο τρόπος που η κάθε συμμετέχουσα βίωσε την εμπειρία της ομαδικής μουσικοθεραπείας και όχι να εξαχθούν γενικευμένα συμπεράσματα. Συγκεκριμένα, επιλέχθηκε η επαγωγική θεματική ανάλυση (inductive thematic analysis) όπως περιγράφεται από τις Braun & Clarke (2006). Από τη θεματική ανάλυση των στίχων των τραγουδιών που δημιουργήθηκαν από τις συμμετέχουσες στις συνεδρίες, των συζητήσεων και των ημι-δομημένων συνεντεύξεων προέκυψαν πέντε βασικά θέματα: (α) αρνητικά συναισθήματα (β) υποστήριξη (γ) χτυπήματα (δ) αλλαγή (ε) αίσθημα χαράς. Τα θέματα που προέκυψαν δείχνουν να συνάδουν με τη διεθνή βιβλιογραφία και υπογραμμίζουν την αναγκαιότητα να ενταχθούν οι θεραπείες μέσω τέχνης στα προγράμματα υποστήριξης γυναικών που αντιμετωπίζουν βία. Ωστόσο, χρειάζεται πιο ενδελεχής έρευνα σε μεγαλύτερο δείγμα, ώστε να προκύψουν περισσότερα στοιχεία και πιο ασφαλή συμπεράσματα

Λέξεις κλειδιά: ομαδική μουσικοθεραπεία, τραύμα, ενδοοικογενειακή βία, κακοποίηση, θεματική ανάλυση

Abstract

This thesis describes the first clinical work carried out in Greece concerning group music therapy sessions with women survivors of domestic violence and presents the research that followed. This is a pilot study in the specific population. The aim was to investigate the effect of group music therapy on women who have experienced or are experiencing domestic or intimate partner violence. Qualitative methodology was chosen as the main objective was to study the way each participant lived the experience of group music therapy and not to draw generalized conclusions. More specifically, inductive thematic analysis was chosen as described by Braun & Clarke (2006). Five main themes emerged from the thematic analysis of song lyrics, conversations and semi-structured interviews: (a) negative emotions (b) support (c) beating (d) change (e) feelings of joy. The themes that emerged seem to align with the international literature and underline the necessity to include art-based therapies in the programs supporting women survivors. However, more thorough research in a larger sample is needed in order to induce more data and lead to more general conclusions.

Key words: group music therapy, trauma, domestic violence, abuse, thematic analysis

Ευχαριστώ θερμά την καθηγήτριά μου Ντόρα Ψαλτοπούλου για την εμπιστοσύνη της, την καθοδήγηση και την άψογη συνεργασία. Ευχαριστώ την επόπτριά μου, Μακαρία Ψιλιτέλη για την προσεκτική ματιά της και την όλη υποστήριξη. Ευχαριστώ την οικογένειά μου – την Αλίκη, τον Νικόλα, τον Αλέξη – για την υπομονή και τη συμπαράσταση τους. Τέλος, ευχαριστώ όλους τους συμφοιτητές και τις συμφοιτήτριές μου για όλο αυτό το ταξίδι που ζήσαμε μαζί – για την αγάπη τους, τη ζεστασιά, τη φρεσκάδα και τη δημιουργικότητά τους – αλλά και για την ανατροφοδότηση που μου πρόσφεραν σε κάθε βήμα αυτής της έρευνας.

Αντί προλόγου

Αντί προλόγου θέλω να αφηγηθώ μια ιστορία που εξηγεί και το κίνητρό μου να κάνω αυτή την έρευνα. Είναι μια αληθινή ιστορία που από παιδί την έχω ακούσει χιλιάδες φορές και αποτελεί κομμάτι της ζωής μου. Αφορά τη μητέρα μου. Θα σας την αφηγηθώ περίπου όπως μου την έλεγε κι εκείνη. Η μητέρα μου ήταν πολύ καλή μαθήτρια και έγραφε ιδιαίτερα καλές εκθέσεις. Ο δάσκαλος πάντα τις διάβαζε μέσα στην τάξη και τις έβαζε στον πίνακα ανακοινώσεων για να τις διαβάζουν και οι άλλοι μαθητές. Όταν ήρθε η ώρα των πανελλήνιων εξετάσεων η μητέρα μου – που ήθελε να γίνει φιλόλογος – έγραψε φυσικά και έκθεση. Όταν βγήκαν τα αποτελέσματα, είχε πολύ υψηλή βαθμολογία σε Αρχαία, Ιστορία και Λατινικά και στην Έκθεση είχε βαθμό 04! Όταν το είδε η μητέρα που είπε στους γονείς της ότι σίγουρα πρόκειται για λάθος και όταν θα βγουν τα ονόματα των επιτυχόντων ανά σχολή σίγουρα θα είναι και το όνομά της μέσα. Όμως δεν ήταν. Την επόμενη χρονιά ξαναέδωσε όλα τα μαθήματα, πήρε πάλι υψηλή βαθμολογία στα υπόλοιπα, και στην Έκθεση 03! Αυτή τη φορά όταν το είδε είπε: «Δεν θα ξαναγελάσω ποτέ!». Αυτή η αποτυχία της άφησε μια πληγή που δεν έμελλε να κλείσει ποτέ. Ήταν 1969 και στην Ελλάδα υπήρχε δικτατορία από το 1967. Μερικά χρόνια αργότερα στην προσπάθειά της να βγάλει διαβατήριο διαπίστωσε ότι είχε φάκελο στην ασφάλεια ως κόρη αριστερού. Όμως ο πατέρας της δεν ήταν αριστερός και επρόκειτο για συνωνυμία, και έτσι ανακάλυψε ότι όλα αυτά που συνέβησαν στη ζωή της προκλήθηκαν από ένα λάθος! Ήταν βέβαια αργά για να αλλάξει κάτι. Δεν είχε περάσει στο πανεπιστήμιο, είχε βρει μια άλλη δουλειά που μάλλον δεν της άρεσε ποτέ και είχε κάνει και οικογένεια. Στα 48 της εμφάνισε καρκίνο στον αριστερό μαστό, το ξεπέρασε, και γύρω στα 60 άρχισε να έχει προβλήματα μνήμης που οδήγησαν στη νόσο Alzheimer. Αυτή τη στιγμή είναι σε προχωρημένο στάδιο και δεν με αναγνωρίζει. Όταν άρχισε να ‘τα χάνει’, κάθε φορά που πήγαινα να τη δω

μου έλεγε: «εγώ είμαι κομμουνίστρια», σαν ταμπέλα που της έδωσε ένα καθεστώς που στάθηκε εμπόδιο στα όνειρά της.

Με λίγα λόγια, η μητέρα μου υπέστη φοβερή κακοποίηση από ένα αυταρχικό καθεστώς και ενώ φαινομενικά έζησε μια ωραία ζωή με την οικογένειά της, το τραύμα υπήρχε στον ψυχισμό της και έκανε κρυφά τη δουλειά του. Πολύ πριν ασχοληθώ με την ψυχανάλυση είχα παρατηρήσει ότι στις παιδικές της φωτογραφίες είχε πιο αγέρωχο ύφος ενώ μεταγενέστερα υπήρχε πάντα μια θλίψη στα μάτια της. Οι Burns & Meadows (2015) υποστηρίζουν ότι οι ερευνητές δεν αποφασίζουν τυχαία με τι θα ασχοληθούν στην έρευνά τους αλλά επηρεάζονται από τα προσωπικά βιώματα και τις ανησυχίες τους. Όταν κλήθηκα να αποφασίσω σε ποιον τομέα θα κάνω πρακτική άσκηση ως εκπαιδευόμενος μουσικοθεραπευτής, η πρώτη σκέψη που μου ήρθε στο μυαλό ήταν να ασχοληθώ με γυναίκες που έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας. Δεν ήταν κάτι που συνηθίζεται ούτε είχα διαβάσει κάτι σχετικό. Στην πορεία διαπίστωσα ότι κάτι τέτοιο δεν είχε ξαναγίνει στην Ελλάδα και αντιμετώπισα πολλές δυσκολίες και εμπόδια στην προσπάθειά μου να υλοποιήσω ένα πρόγραμμα μουσικοθεραπείας σε έναν φορέα που δεν δέχεται εύκολα εξωτερικούς συνεργάτες κυρίως για να προστατεύσει την ανωνυμία των γυναικών που απευθύνονται σε αυτόν. Ευτυχώς, τα εμπόδια ξεπεράστηκαν, η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση πραγματοποιήθηκε και έτσι γράφτηκε η παρούσα διπλωματική εργασία. Την αφιερώνω στη μητέρα μου και σε όλα τα άτομα που σε οποιαδήποτε στιγμή και με οποιοδήποτε τρόπο έχουν υποστεί κακοποίηση, είτε το γνωρίζουν είτε όχι.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	3
Abstract	4
Αντί προλόγου	6
Εισαγωγή.....	9
Κεφάλαιο 1 : Βιβλιογραφική επισκόπηση	11
1.1 Κακοποίηση και δικαιώματα των γυναικών	11
1.2 Ορισμός – Μορφές Βίας κατά των Γυναικών	12
1.3 Τραύμα	14
1.3.1 Τραύμα (Συμπτώματα)	16
1.3.2 Τραύμα (πηγή)	17
1.4 Ανάμνηση / αναπαράσταση του τραύματος	18
1.5 Μουσικοθεραπεία και τραύμα	20
1.6 Μουσικοθεραπεία και ενδοοικογενειακή βία	23
1.7 Η βία κατά των γυναικών και η μουσικοθεραπεία στην Ελλάδα	25
1.8 Μουσικοθεραπεία και ενδοοικογενειακή βία στην Ελλάδα	27
1.9 Αντί επιλόγου βιβλιογραφικής επισκόπησης	29
Κεφάλαιο 2 : Κλινικό έργο.....	32
2.1 Συνεδρίες ομαδικής μουσικοθεραπείας.....	32
2.2 Σχόλια για το κλινικό έργο	50
Κεφάλαιο 3 : Η έρευνα.....	55
3.1 Μεθοδολογία	55
3.2 Συμμετέχουσες.....	59
3.3 Μουσικοθεραπευτική παρέμβαση	60
3.4 Κλινικό περιβάλλον	62
3.5 Συλλογή δεδομένων και ανάλυση	62
3.6 Θέματα ηθικής και δεοντολογίας	64
3.7 Αποτελέσματα	64
3.8 Συζήτηση	71
3.9 Περιορισμοί.....	75
3.10 Χρησιμότητα της έρευνας	76
Συμπεράσματα.....	77
Επίλογος	78
Πίνακας 1	80
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	82

Εισαγωγή

Η παρούσα μελέτη είχε στόχο να διερευνήσει την επίδραση της μουσικοθεραπείας σε γυναίκες που έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας. Πραγματοποιήθηκαν δέκα ομαδικές συνεδρίες μουσικοθεραπείας διάρκειας 90 λεπτών σε συνεργασία με ένα Συμβουλευτικό Κέντρο Υποστήριξης Γυναικών (ΣΚΥΓ). Οι συμμετέχουσες ήταν τρεις αλλά στις συνεδρίες ήταν παρούσες και συμμετείχαν και η ψυχολόγος και η κοινωνική λειτουργός του ΣΚΥΓ. Πριν τη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση προηγήθηκαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις με τις τρεις συμμετέχουσες και ακολούθησαν άλλες δύο συνεντεύξεις· μία αμέσως μετά την τελευταία συνεδρία και μία μετά την πάροδο τριών μηνών. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν (στίχοι πρωτότυπων τραγουδιών, συζητήσεις μέσα στις συνεδρίες, συνεντεύξεις) αναλύθηκαν με τη μέθοδο της επαγωγικής θεματικής ανάλυσης (inductive thematic analysis) όπως περιγράφεται από τις Braun & Clarke (2006).

Η διεθνής βιβλιογραφία αναφέρει ότι οι θεραπείες μέσω τέχνης (art based therapies), πιο συγκεκριμένα η μουσικοθεραπεία και ειδικότερα η ομαδική μουσικοθεραπεία έχουν θετικά αποτελέσματα στις ζωές των γυναικών που έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής και συντροφικής βίας (Binkley, 2013; de Juan, 2016; Green, 2011; Teague et al., 2006). Οι εκφραστικές τέχνες, καθώς χρησιμοποιούν και μη λεκτικούς τρόπους έκφρασης μπορούν να ξεπεράσουν εμπόδια και άμυνες που έχουν δημιουργήσει ένα τραυματικό γεγονός και οι συνέπειές του (Green, 2011). Ωστόσο, οι θεραπείες μέσω τέχνης δεν αποτελούν συνήθη πρακτική στα προγράμματα στήριξης ατόμων που έχουν επιβιώσει από ενδοοικογενειακή βία. Γενικά, η ψυχοθεραπεία απουσιάζει από τα στρατηγικά προγράμματα δράσης για την καταπολέμηση της ενδοοικογενειακής βίας τόσο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO, 2019) όσο και του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (Women UN, n.d.).

Στην Ελλάδα οι θεραπείες μέσω τέχνης δεν αποτελούν αναγνωρισμένο επάγγελμα από το κράτος, συνεπώς, οι μουσικοθεραπευτές δεν μπορούν να εργαστούν σε δημόσιες δομές. Η βιβλιογραφική επισκόπηση δείχνει ότι μέχρι σήμερα δεν έχει δημοσιευθεί κάποιο κείμενο (ερευνητικό ή άλλο) σχετικά με μουσικοθεραπευτική παρέμβαση στην Ελλάδα με γυναίκες που έχουν επιβιώσει από ενδοοικογενειακή βία, επομένως θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι πρόκειται για την πρώτη έρευνα στο είδος της.

Η παρούσα διπλωματική εργασία θα καλύψει το κενό που υπάρχει στην ελληνική βιβλιογραφία τόσο σχετικά με το κλινικό έργο ομαδικής μουσικοθεραπείας με γυναίκες αντιμετώπιζουσες με ενδοοικογενειακή βία όσο και αναφορικά με την έρευνα στο ίδιο πεδίο. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται μία βιβλιογραφική επισκόπηση στα θέματα: τραύμα, βία κατά των γυναικών, δικαιώματα των γυναικών, και μουσικοθεραπεία και ενδοοικογενειακή βία. Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται μια σύντομη περιγραφή του κλινικού έργου που πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με ΣΚΥΓ. Περιγράφονται συνοπτικά οι δέκα ομαδικές συνεδρίες μουσικοθεραπείας που πραγματοποιήθηκαν το διάστημα μεταξύ Απριλίου και Ιουνίου 2022. Στο τρίτο κεφάλαιο καταγράφονται τα στοιχεία της μεθοδολογίας, η διαδικασία συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων. Ακολουθούν τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την επαγωγική θεματική ανάλυση. Τέλος, παρατίθεται η συζήτηση των αποτελεσμάτων με βάση τη βιβλιογραφία και παρουσιάζονται οι περιορισμοί της έρευνας, η χρησιμότητά της, καθώς και προτάσεις για περαιτέρω μελέτες.

Κεφάλαιο 1

Βιβλιογραφική επισκόπηση

Στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει συνοπτική βιβλιογραφική επισκόπηση στα θέματα: δικαιώματα των γυναικών, βία κατά των γυναικών, ψυχολογικό τραύμα, μουσικοθεραπεία και τραύμα, μουσικοθεραπεία και ενδοοικογενειακή βία. Τα παραπάνω θέματα θα παρουσιαστούν κυρίως μέσα από τη διεθνή βιβλιογραφία αλλά θα συζητηθεί και η κατάσταση που επικρατεί στην Ελλάδα αναφορικά με τα θέματα αυτά.

Κακοποίηση και δικαιώματα των γυναικών

«Η σεξουαλική κακοποίηση είναι ένα από τα πιο κοινά τραυματικά γεγονότα που συμβαίνει στο σύνολο της ιστορίας της ανθρωπότητας, σε όλο τον κόσμο, σε όλες τις κοινωνίες και τους πολιτισμούς» (Forward, 2002; Sorensen & Snow, 1991; στο Amir, 2004, σ. 96). «Η ενδοοικογενειακή βία αποτελεί τη βασική αιτία πλήγματος στις γυναίκες, προκαλώντας περισσότερο κακό από αυτοκινητιστικά ατυχήματα, ληστείες και σεξουαλικές επιθέσεις μαζί» (Whipple & Lindsey, 1999, σ. 61). Η βία κατά των γυναικών είναι συνυφασμένη με τα ανθρώπινα δικαιώματα καθώς κάποιες μορφές βίας στο παρελθόν θεωρούνταν νόμιμες και αποδεκτές συμπεριφορές, και σε κάποια κράτη και κάποιες κουλτούρες εξακολουθούν να είναι. Η Αργυρίου (2018) κάνει μια αναδρομή στο καθεστώς των δικαιωμάτων των γυναικών πριν και μετά την ίδρυση του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ), από το Διεθνές Συμβούλιο των Γυναικών που ιδρύθηκε το 1888 ως τη Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης που υπογράφηκε τον Μάιο του 2011. Στη διάρκεια αυτών των χρόνων πραγματοποιήθηκαν διεθνείς διασκέψεις, έγιναν διακηρύξεις, οργανώθηκαν προγράμματα δράσης και υπογράφηκαν συμβάσεις με αποκορύφωμα την θέσπιση της Σύμβασης για την Εξάλειψη όλων των Μορφών Διακρίσεων κατά των Γυναικών, που υπογράφηκε το 1979 και τέθηκε σε ισχύ τον Σεπτέμβριο του 1981

και συνόψιζε τα δικαιώματα της γυναίκας (Αργυρίου, 2018). Όλες αυτές οι δράσεις, και κυρίως οι συμβάσεις που υπογράφηκαν σε διεθνές επίπεδο, συνέβαλαν σημαντικά στην κατοχύρωση των δικαιωμάτων των γυναικών αλλά αυτό που τους έλειπε ήταν οι μηχανισμοί εφαρμογής και αυτό τις καθιστούσε πολλές φορές ανεφάρμοστες. Αυτοί οι μηχανισμοί, όμως, είχαν περισσότερο συμβουλευτικό χαρακτήρα, χωρίς να δεσμεύουν νομικά τα κράτη που τις υπογράφουν. Η πρώτη σύμβαση που αποτελεί νομικά δεσμευτικό κείμενο απέναντι στα κράτη που προχωρούν στην κύρωσή της είναι η Σύμβαση του Συμβουλίου της Ευρώπης για την Πρόληψη και την Καταπολέμηση της Βίας κατά των Γυναικών και της Ενδοοικογενειακής Βίας, γνωστή και ως Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης (ΣτΚ). Η ΣτΚ υπογράφηκε στις 11 Μαΐου 2011 και τέθηκε σε ισχύ την 1 Αυγούστου 2014. Στην Ελλάδα κυρώθηκε στις 18 Ιουνίου 2018 και τέθηκε σε ισχύ την 1 Οκτωβρίου 2018. Η κύρωση της ΣτΚ οδήγησε σε τροποποίηση διατάξεων του ποινικού κώδικα και συγκεκριμένων νόμων με στόχο την καταπολέμηση της έμφυλης βίας, της ενδοοικογενειακής βίας καθώς και πρακτικών και διακρίσεων που έθιγαν κυρίως τα δικαιώματα γυναικών και κοριτσιών.

Ορισμός – Μορφές Βίας κατά των Γυναικών

Σύμφωνα με τη ΣτΚ (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2011)

α. Ο όρος «βία κατά των γυναικών» νοείται ως παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και μία μορφή διάκρισης κατά των γυναικών και σημαίνει όλες τις πράξεις μίας βίας βασιζόμενης στο φύλο οι οποίες έχουν ως αποτέλεσμα ή ενδέχεται να έχουν ως αποτέλεσμα, φυσική, σεξουαλική, ψυχολογική ή οικονομική βλάβη ή πόνο για τις γυναίκες, συμπεριλαμβανομένων των απειλών τέλεσης τοιούτων πράξεων, τον εξαναγκασμό ή την αυθαίρετη αποστέρηση της ελευθερίας, είτε αυτή συμβαίνει στο δημόσιο ή τον ιδιωτικό βίο.

β. Ο όρος «ενδοοικογενειακή βία» σημαίνει όλες τις πράξεις φυσικής, σεξουαλικής, ψυχολογικής ή οικονομικής βίας οι οποίες συμβαίνουν εντός της οικογένειας ή οικογενειακής μονάδας ή μεταξύ πρώην ή νυν συζύγων ή συντρόφων, ανεξάρτητα ή όχι του κατά πόσο ο δράστης μοιράζεται ή έχει μοιρασθεί την ίδια κατοικία με το θύμα. (σσ. 3-4)

Επίσης, η ΣτΚ (2011) αναφέρει ρητά και ποινικοποιεί τις παρακάτω μορφές βίας:

Σωματική Βία / Μη εμφανής παρακολούθηση ή παρενόχληση (Stalking) / Σεξουαλική βία συμπεριλαμβανομένου του βιασμού / Καταναγκαστικός γάμος (Γάμος τελεσθείς υπό το κράτος καταναγκασμού) / Ακρωτηριασμός των γεννητικών οργάνων γυναικός / Καταναγκαστική έκτρωση και καταναγκαστική στείρωση / Σεξουαλική παρενόχληση / Προτροπή ή παρακίνηση σε διάπραξη αδικήματος και απόπειρα / Απαράδεκτες δικαιολογήσεις εγκλημάτων, συμπεριλαμβανομένων των εγκλημάτων που διαπράττονται στο όνομα της ούτως αποκαλούμενης «τιμής». (σσ. 13-15)

Τα παραπάνω αποσπάσματα της ΣτΚ ορίζουν τη βία με έναν θεσμικό τρόπο και καθορίζουν το νομικό πλαίσιο στις χώρες που η συνθήκη εφαρμόζεται. Ωστόσο, Η Eugenia Hernandez-Ruiz, (2020), επίκουρη καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο της Αριζόνα και μουσικοθεραπεύτρια με μεγάλη πείρα σε γυναίκες που έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας δίνει έναν πολύ πιο ανθρώπινο ορισμό της ενδοοικογενειακής βίας:

Φανταστείτε μια κοινωνία όπου οι γονείς δεν νοιάζονται για το καλό των παιδιών τους. Φανταστείτε ενήλικες που είναι ανίκανοι να δημιουργήσουν σταθερές, μακροχρόνιες δεσμεύσεις μεταξύ τους. Φανταστείτε σχέσεις που χτίζονται χωρίς την έννοια της φιλίας, του σεβασμού και της αλληλεγγύης. Σκεφτείτε μια κοινωνία όπου οι άνθρωποι δεν νοιάζονται για αυτούς που βρίσκονται πιο κοντά τους ή, στην πραγματικότητα, αυτοί που

βρίσκονται πιο κοντά γίνονται η μεγαλύτερη απειλή. Αυτό δίνει μια μικρή γεύση για το τι είναι ενδοοικογενειακή βία. (σ. 3)

Τραύμα

Η λέξη τραύμα είναι αρχαία ελληνική και προέρχεται από το ρήμα τιτρώσκω. Σύμφωνα με το Ετυμολογικό Λεξικό της Αρχαία Ελληνικής (Μαντουλίδης, 2009) τιτρώσκω σημαίνει πληγώνω, τραυματίζω. Προέρχεται από τον ριζικό τύπο τρώω (=ροκανίζω, μασώ) που σχετίζεται με το τείρω (=τρίβω, βασανίζω, ταλαιπωρώ). Παράγωγα του τιτρώσκω είναι: τραύμα, έκτρωμα, τρωῶσις (=πλήγωμα), ἔκτρωσις, τρωτός, ἄτρωτος, τραυματίζω, τραυματίας. Παράγωγα από τη ρίζα του τρώω: τράγημα, τραγήματα (=ξεροί καρποί), τραγικός, τραγωδία, τρώκτης (=φαγός), τρωκτικός (=αχόρταγος), τρώξ-τρωγός (=σκουλήκι των οσπρίων), σκυτοτρώκτης (=που τρώει τα δέρματα). Παράγωγα από τη ρίζα του τείρω: τέρετρον (=τρυπάνι), τερηδώνονος (=σκουλήκι, χάλασμα των δοντιών), τετραίνω (=τρυπώ), τιτρώσκω (=πληγώνω), τόννος, τορός (=διαπεραστικός), τορεύω (=τρυπώ), τραῦμα, τρίβω, τρύω (=καταστρέφω), τρῦμα, τρυπάω, τρυμαλιά καί τρυμαλιτῖς (=οπή). Είναι λοιπόν μια λέξη που συνδυάζει την κρυφή διαβρωτική δουλειά που κάνει ένας αόρατος εχθρός (βλ. σκουλήκι, τερηδόνα) που δρα αθόρυβα από μέσα, το βάσανο και την ταλαιπωρία, και την οπή, τη σχισμή, την πληγή που χρειάζεται πολύ χρόνο για να επουλωθεί. Επίσης, είναι μια λέξη που έχει μείνει αμετάβλητη μέσα στους αιώνες από τα Αρχαία στα Νέα Ελληνικά και έχει περάσει αμετάβλητη (trauma) και σε πάρα πολλές γλώσσες όπως τα Αγγλικά, Γαλλικά, Ισπανικά, Γερμανικά, Πορτογαλικά, Ιταλικά. Αυτά τα τρία χαρακτηριστικά της λέξης τραύμα: η πλούσια και ποικιλόμορφη ετυμολογία, η αντοχή στο χρόνο και η διεσδυτικότητα σε άλλες γλώσσες (άρα και πολιτισμούς/κουλτούρες) είναι στοιχεία που βρίσκουμε και στο ίδιο το τραύμα και θα δούμε αναλυτικά παρακάτω.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση Ψυχολόγων,

το τραύμα είναι μια συναισθηματική αντίδραση σε ένα τρομακτικό γεγονός, όπως ατύχημα, βιασμός, φυσική καταστροφή. Αμέσως μετά το γεγονός τυπικές αντιδράσεις είναι το σοκ και η άρνηση. Μεταγενέστερες αντιδράσεις περιλαμβάνουν απρόβλεπτα συναισθήματα, αναδρομές στο παρελθόν (flashbacks), τεταμένες σχέσεις, ακόμα και σωματικά συμπτώματα όπως πονοκεφάλους ή ναυτία (American Psychological Association, n.d.)

Τραυματικό γεγονός μπορεί να είναι μια φυσική καταστροφή (σεισμός, πλημμύρα), τρομοκρατική επίθεση, πόλεμος, μετανάστευση ή βίαιη φυγή από την πατρίδα, ρατσισμός, ατύχημα, ξαφνικός ή πρόωρος θάνατος, θανατηφόρα ή εκφυλιστική ασθένεια, σεξουαλική επίθεση, κακοποίηση, βιασμός. Η Ahonen (2016) ισχυρίζεται ότι τραύμα είναι κυρίως η απουσία θεραπευτικών/επουλωτικών ανταποκρίσεων όταν μας συμβεί ένα τραυματικό γεγονός. Συνεπώς, κανείς δεν είναι ασφαλής ή άτρωτος από το τραύμα που μπορεί να πηγάει από οτιδήποτε και όπως φαίνεται και από τον ορισμό και την ετυμολογία της λέξης μπορεί να περιλαμβάνει πολλές έννοιες και δεν είναι απαραίτητα κάτι ορατό/φανερό. Πριν να μας συμβεί κάποιο τραυματικό γεγονός, έχουμε κάποια βασικά δεδομένα που οδηγούν τη ζωή μας. Μπορεί να πιστεύουμε ότι ο κόσμος είναι ευγενικός, υπάρχει νόημα στη ζωή μας, ή ότι μας αξίζει να μας συμβαίνουν καλά πράγματα (Janoff-Bulman 1992, στο Ahonen, 2016). Έπειτα έρχεται το τραύμα, μερικές φορές σαν τυφώνας, και φέρνει φόβο, πόνο, ανασφάλεια, καταστροφή και πολλά ερωτήματα. Και όπως παίρνει πολύ χρόνο να καθαρίσει κανείς την καταστροφή που δημιουργεί ένας τυφώνας, έτσι μερικές φορές χρειάζεται ακόμα περισσότερος χρόνος να επουλωθούν οι πληγές που αφήνει ένα ψυχολογικό τραύμα, γιατί όταν συμβαίνει ανοίγει και παλιότερες πληγές (Ahonen, 2016).

Η Sutton (2002) αναφέρει ότι σε ένα ποίημα με τίτλο ‘Εξοστρακισμός’, ο Βόζνιους ποιητής Fahrudin Zilkic ορίζει την επίδραση ενός τραυματικού γεγονότος ως εξοστρακισμό. Το τραύμα μπορεί να μας επηρεάσει με τον ίδιο τρόπο, εισβάλλοντας εκρηκτικά στη ζωή μας και αντηχώντας απρόβλεπτα στο μέλλον. Στο ίδιο ποίημα ο Zilkic χρησιμοποιεί τη λέξη ουλή (scar) για να υποδείξει όχι μόνο την επίδραση στο σώμα από το γεγονός που περιγράφει (μια σφαίρα που χτυπάει σε μια πέτρα), αλλά και τον «κρυμμένο αντίκτυπο στην ψυχή του ατόμου – το εσωτερικό ψυχικό τραύμα» (Sutton, 2002, σ. 12). Οι Beer & Birnbaum (2023, σ. 1) σε ένα βιβλίο που αναφέρεται αποκλειστικά στη μουσικοθεραπεία και το τραύμα συνοψίζουν: «Το τραύμα προέρχεται από τις ρωγμές της ομαλότητας που καταστρέφουν την ηρεμία της καθημερινότητας. Υπάρχουν μυριάδες πιθανές πηγές τραύματος που μας στερούν την ισορροπία και την ευζωία.»

Τραύμα (Συμπτώματα)

Οι τρόποι που μας επηρεάζει ένα τραύμα παρουσιάζουν τόση ποικιλομορφία όση και ο άνθρωπος· κάθε άτομο αντιδρά και διαμορφώνεται από το τραύμα με τρόπο μοναδικό ανάλογα με την ιστορία, τον πολιτισμό, τη φυλή και την προσωπικότητά του/της. [...] Το τραύμα υποβόσκει και ορίζει τις ζωές των πελατών μας με τον ίδιο τρόπο που η κλιματική αλλαγή κρύβεται πίσω από τις φυσικές καταστροφές που βιώνουμε. (Beer & Birnbaum, 2023, σ. 1)

Οι Beer & Birnbaum, στην εισαγωγή του βιβλίου που επιμελούνται και αναφέρεται αποκλειστικά σε θεωρίες και πρακτικές μουσικοθεραπείας που αφορούν το τραύμα, υπογραμμίζουν τόσο την ποικιλομορφία όσο και τη θεμελιώδη σημασία των επιπτώσεων του τραύματος. Το παρομοιάζουν με την κλιματική αλλαγή που προκαλεί φυσικές καταστροφές και

οι άνθρωποι δεν είναι πάντα σε θέση να διακρίνουν την κρυμμένη ουσιαστική αιτία πίσω από μια φανερή απτή καταστροφή.

Οι επιπτώσεις του τραύματος στον οργανισμό μπορεί να είναι σωματικές και ψυχικές. Ο ψυχίατρος van der Kolk (2014, στο Ebeling & Michaelis 2023, σ. 87) αναφέρει ότι «σε βάθος χρόνου το τραύμα μπορεί να προκαλέσει χρόνιους πόνους, υπέρταση, καρδιακές και γαστρεντερικές παθήσεις». Στον ψυχικό και συναισθηματικό τομέα η σχετική βιβλιογραφία που αφορά μουσικοθεραπευτές που εργάστηκαν με πελάτες με τραύμα αναφέρει ότι οι επιπτώσεις του τραύματος περιλαμβάνουν: επιζήμια επίδραση στην αυτοεκτίμηση, καταστροφή της έννοιας της αυτοπεποίθησης, αδυναμία να σχετιστούν με άλλους και να δράσουν ελεύθερα, εξασθένηση ή απώλεια ταυτότητας, αίσθηση απελπισίας και αδυναμίας, αδράνεια, καταπίεση συναισθημάτων, φόβος, άγχος, θλίψη, παραίτηση, ασταθή συναισθήματα, ενοχή, θυμό (Amir, 2004; Curtis & York, 2015; de Juan, 2016; Hernandez-Ruiz, 2020; Murray et al., 2017; Sokira et al., 2023; Teague et al., 2006; Whipple & Lindsey, 1999).

Τραύμα (πηγή)

Πολλοί μουσικοθεραπευτές που ασχολήθηκαν με τραύμα βρίσκουν τις ρίζες του τραύματος στο παρελθόν. Οι Beer & Birnbaum υποστηρίζουν ότι το τραύμα «δημιουργείται από κακοποίηση στην πρώιμη παιδική ηλικία αφήνοντας μια πιθανή ισόβια σκιά πάνω από τη χαρά και την ικανότητα για αγάπη» (2023, σ. 1). Η Julie Sutton (2023) μουσικοθεραπεύτρια με 38ετή πείρα και ειδίκευση στο τραύμα αναφέρει ότι είμαστε όλοι ευάλωτοι στο τραύμα και συνεχίζει με την παρατήρηση της Garland (1998, στο Sutton, 2023) ότι ένα «τραύμα στο παρόν συνδέεται με προβληματικές σχέσεις και δυσάρεστα γεγονότα του παρελθόντος και δίνει νέα ζωή σε παλιά θαμμένα ζητήματα που μέχρι τότε έμοιαζαν περισσότερο ή λιγότερο διαχειρίσιμα» (σ. xviii). Η ψυχολόγος του συμβουλευτικού κέντρου όπου πραγματοποιήθηκε

η παρούσα μελέτη, με μακρόχρονη πείρα με γυναίκες που αντιμετωπίζουν περιστατικά βίας, αναφέρει ότι στις συνεδρίες συμβουλευτικής που γίνονται στο Κέντρο, σε συντριπτικό ποσοστό (εννέα στις δέκα περιπτώσεις) προκύπτει τραύμα στην παιδική ηλικία στο οικογενειακό περιβάλλον, είτε είναι παραμέληση, είτε στέρηση, είτε βίαιη συμπεριφορά (Ε.Τ., Ψυχολόγος ΣΚΥΓ, προσωπική επικοινωνία, 6 Απριλίου, 2023). Η Ahonen (2016) παρατηρεί ότι πολλοί ερευνητές και επαγγελματίες διαχωρίζουν το τραύμα σε δύο είδη: Τύπου I και Τύπου II (Terr, 1994, στο Ahonen, 2016).

Το *τραύμα Τύπου I* είναι ένα μεμονωμένο γεγονός, καταστροφικό και απρόσμενο (π.χ. σεξουαλική επίθεση, σοβαρό ατύχημα με αυτοκίνητο, φυσική καταστροφή, ξαφνική απώλεια αγαπημένου προσώπου). Το *τραύμα Τύπου II* περιλαμβάνει πρώιμο τραυματισμό, συνεχόμενο τραύμα ή ψυχολογικό τραύμα που καθιστά το άτομο ευάλωτο σε περίπτωση που συμβεί ένα τραύμα Τύπου I. (Ahonen, 2016, σ. 270)

Η Ahonen (2016) επίσης υποστηρίζει ότι οι ενήλικες που αναζητούν μουσική ψυχοθεραπεία συχνά έχουν υποστεί και τραυματισμό και παραμέληση/στέρηση. Θεωρεί ότι το τραύμα συνοδεύεται από μια αίσθηση στέρησης και απελπισίας που βιώθηκε πολύ νωρίς στη ζωή, καθώς σε κάποιο βασικό αναπτυξιακό στάδιο δεν προσφέρθηκε φροντίδα και προσοχή. Γι' αυτό και θεωρεί ότι το τραύμα πρέπει μέσα στη μουσικοθεραπεία να ανακατασκευαστεί.

Ανάμνηση / αναπαράσταση του τραύματος

Η ανάμνηση και αναπαράσταση του τραύματος θεωρείται σημαντικό κομμάτι της θεραπευτικής διαδικασίας όταν γίνεται σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον (Ahonen, 2016; Amir, 2004; Herman, 1992; Sokira et al., 2023). Η Ahonen (2016) ισχυρίζεται ότι η διαδικασία της ανάμνησης μειώνει τον φόβο που σχετίζεται με ένα τραυματικό γεγονός και ότι είναι σημαντικό να καταλάβουμε πως οι μνήμες από μόνες τους δεν είναι επικίνδυνες

αλλά κάποιες φορές μοιάζουν επικίνδυνες. Η διαδικασία της ανάμνησης μέσα στη θεραπεία βοηθά τους πελάτες να αντιληφθούν αυτό που τους συνέβη και μπορεί να περιέχει και μια επίπονη φάση αναπαράστασης που θα προκαλέσει πόνο και θυμό. Ωστόσο, όταν αυτό γίνει σε ασφαλές περιβάλλον δίνει μια αίσθηση ενδυνάμωσης έναντι του τρόμου που επικρατούσε πριν (Ahonen, 2016, σ. 271).

Η Herman (1992) στο βιβλίο της *Trauma and Recovery* μελετά πολύ διεξοδικά τη φύση του τραύματος, τις επιπτώσεις και τη θεραπεία του. Ξεκινάει από τον Φρόιντ και τις μελέτες για την υστερία, αναφέρεται σε μελέτες για τους βετεράνους του Βιετνάμ και καταλήγει ότι «εφόσον τα τραυματικά σύνδρομα έχουν βασικά κοινά χαρακτηριστικά, έτσι και η θεραπευτική διαδικασία ακολουθεί κοινή οδό. Τα βασικά στάδια της θεραπείας είναι η εγκαθίδρυση της ασφάλειας, η ανάμνηση του τραύματος και η επανασύνδεση με την κοινωνία» (Herman, 1992, σ. 2). Οι Sokira et al. (2023) περιγράφουν αυτά τα στάδια μέσα από το πρίσμα της μουσικοθεραπείας.

Στο πρώτο στάδιο ο ρόλος του θεραπευτή είναι να δημιουργήσει ένα κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας και να ενθαρρύνει τη μουσική συμμετοχή. Το δεύτερο στάδιο περιλαμβάνει την αφήγηση της προσωπικής ιστορίας του πελάτη. Μέσα από ένα πρίσμα ενδυνάμωσης, και εφόσον υπάρχει ασφάλεια στη θεραπευτική σχέση, οι πελάτες μπορεί να δοκιμάσουν να πουν την ιστορία τους και να αναπαραστήσουν το τραύμα μέσω διαφόρων τεχνικών που προτείνει ο θεραπευτής στη συνεδρία μουσικοθεραπείας. Ο πελάτης εμπλέκεται σε μουσικές εμπειρίες που μεγεθύνουν, υποστηρίζουν ή/και δίνουν δομή στην αφήγηση της τραυματικής ιστορίας. Ο θεραπευτής παίζει τον ρόλο του συντονιστή, του συμμάχου, του ακροατή/μάρτυρα και υπενθυμίζει στον πελάτη ότι η αλλαγή είναι δυνατή. Μέσα στη διαδικασία της αφήγησης και του μοιράσματος υπάρχει μια θεμελιώδης πεποίθηση ότι

υπάρχει ελπίδα για αλλαγή. Είναι σημαντικό να νιώσει ο πελάτης ότι τον ακούνε. Είναι θεραπευτικό να νιώθεις ότι σε βλέπουν και σε ακούν – να δέχεσαι τον εαυτό σου χωρίς ενοχή και χωρίς ντροπή. Αυτό το στάδιο στοχεύει στην ανάκτηση της αίσθησης του εαυτού σε μια προσπάθεια επανασύνδεσης με τον έξω κόσμο. Το τρίτο στάδιο επικεντρώνεται στο παρόν και το μέλλον και στη σχέση του πελάτη με τους άλλους και τον έξω κόσμο. Περιλαμβάνει την ενσωμάτωση του ‘νέου’ εαυτού στην κοινωνία με μια αίσθηση ενδυνάμωσης. (Sokira et al., 2023, στο Γκαλίτσιος, 2023, σσ. 286-287)

Μουσικοθεραπεία και τραύμα

Σύμφωνα με την Langdon (2023, στο Γκαλίτσιος, 2023)

- η μουσική μπορεί να σε αγγίξει χωρίς σωματική επαφή
- η μουσική εκφράζει συναισθήματα χωρίς να χρειάζεται να εξηγήσει
- η μουσική σε φέρνει κοντά στην κοινωνία χωρίς να νιώθεις υποχρεωμένος
- η μουσική συγκινεί και σε σωματικό επίπεδο
- τα τραγούδια λένε τις ιστορίες μας χωρίς να χρειάζεται να υπάρχει λογική
- η μουσική αντικατοπτρίζει τον πολιτισμό μας (σ. 286)

Η πρόοδος της νευροεπιστήμης μας δίνει εικόνες για το πώς η μουσική μπορεί να παρακάμψει φραγμένες οδούς του εγκεφάλου και να αξιοποιήσει, να αντιμετωπίσει, και να επιλύσει τραυματικά ζητήματα. Η μουσική ξεκλειδώνει μια αίσθηση παιχνιδιού. Όταν κάποιος παίζει μουσική, επικεντρώνεται στο εδώ και τώρα, και αυτό τον φέρνει σε μια κατάσταση αυθορμητισμού και τον βγάζει από τον αρνητικό και αυτοκαταστροφικό κύκλο σκέψεων και συναισθημάτων. Η μουσικοθεραπεία είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που μπορεί να ξεκλειδώσει παγωμένες σκέψεις, να μετριάσει επιβλαβείς σωματικές αντιδράσεις, και να δώσει μορφή σε χαοτικά συναισθήματα (Beer & Birnbaum, 2023, σσ. 1-2). Σύμφωνα με τους van der

Kolk et al. (2007, στο Bensimon, 2023) οι ρυθμικές δραστηριότητες μπορούν να αφυπνίσουν εκ νέου συναισθήματα χαράς και ενδιαφέροντος που μπορεί να έχουν μειωθεί μετά από ένα τραυματικό γεγονός.

Άτομα που έχουν βιώσει κάποιο τραυματικό γεγονός δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με λέξεις (Βαβουλίδου κ.ά., 2017). Η μουσική, καθώς αποτελεί αισθητηριακό ερέθισμα, μπορεί να παρακάμψει τη γλωσσική και λογική διαμεσολάβηση και να δώσει πρόσβαση σε ακατέργαστες τραυματικές μνήμες (Bensimon, 2021, στο Bensimon, 2023). Η μουσική γίνεται η φωνή του τραυματισμένου ατόμου και το βοηθάει να εκφράσει αυτό που νιώθει με μη λεκτικό τρόπο. Ειδικά γυναίκες που έχουν βιώσει σεξουαλική ή ενδοοικογενειακή βία, μετά την τραυματική εμπειρία, αντιμετωπίζουν και το ζήτημα της φίμωσης, την αίσθηση ότι δεν τις βλέπουν και δεν τις ακούν (Curtis & York, 2015; Ebeling & Michaelis, 2023). Μια γυναίκα που έχει βιώσει μια τέτοια εμπειρία, έχει να αντιμετωπίσει και τη δυσπιστία του στενού οικογενειακού αλλά και ευρύτερου κοινωνικού κύκλου, αλλά και των αρχών σε περίπτωση που θέλει να καταγγείλει μια βίαιη συμπεριφορά. Συνήθεις ερωτήσεις είναι: πώς ήταν; γιατί πήγε εκεί; τι φορούσε; ενώ έχει ανάγκη να ακούσει ότι δεν έφταιγε για αυτό που της συνέβη. Γνωρίζει τη δυσπιστία που θα αντιμετωπίσει και αυτό την οδηγεί σε μια ένοχη σιωπή.

Στη μουσικοθεραπεία μέσα από τη δημιουργία αλλά και το μοίρασμα της μουσικής «δίνεται η ευκαιρία στους συμμετέχοντες μέσω των ήχων που θα παράξουν να ‘μιλήσουν’ είτε με τη φωνή τους είτε με κάποιο μουσικό όργανο» (Ebeling & Michaelis, 2023, σ. 90). Και επειδή η μουσική δημιουργεί μια συμβολική απόσταση, αυτή η διαδικασία της έκφρασης συναισθημάτων συμβαίνει πιο γρήγορα (σε σύγκριση με μια λεκτική ψυχοθεραπεία) και γίνεται με μεγαλύτερη ασφάλεια (Ahonen 2016). Αντί, δηλαδή, ο πελάτης να εκφράσει τη θλίψη, τον θυμό, την ενοχή με λόγια, θα φέρει αυτά τα συναισθήματα στον τρόπο που θα παίζει μουσική.

«Ακόμα και συναισθήματα που προκαλούσαν τη μεγαλύτερη ντροπή και έμεναν κρυφά για δεκαετίες μπορούν να επικοινωνηθούν» (Ahonen 2016, σ. 277). Η μουσική αποτελεί το εκφραστικό εργαλείο για να γίνει αυτό. Ο Bensimon (2023) δίνει ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα:

Η μουσική θεωρείται ένα ιδιαίτερα εκφραστικό μέσο καθώς μπορεί να εντείνει τις συγκινησιακές λειτουργίες της φωνής πέρα από τις δυνατότητες του φωνητικού συστήματος. Η μουσική μοιάζει με την ανθρώπινη φωνή αλλά μπορεί να κάνει πολλά περισσότερα από την ανθρώπινη φωνή, ιδιαίτερα όσον αφορά την ταχύτητα, την ένταση και το ηχόχρωμα. Για παράδειγμα η ανθρώπινη φωνή θεωρείται ‘θυμωμένη’ όταν είναι γρήγορη, δυνατή και τραχιά. Η μουσική όμως μπορεί να ακουστεί υπερβολικά ‘θυμωμένη’ χάρη στην ικανότητά της να έχει μεγαλύτερη ταχύτητα, μεγαλύτερη ένταση και πιο τραχύ ηχόχρωμα. Συνεπώς, η μουσική επιτρέπει στους πελάτες να ξεπεράσουν τα όρια της γλώσσας και της λογικής και να εκφράσουν με αποτελεσματικό τρόπο τα έντονα συναισθήματά τους που σχετίζονται με το τραύμα. (σ. 153)

Και όταν εκφραστούν αυτά τα συναισθήματα είναι πολύ σημαντικό να ακουστούν. «Η ευκαιρία να ακουστείς σου δίνει μια ευκαιρία να θεραπευτείς» υποστηρίζει η Holly (2023, σ. 60). Ο θεραπευτής ή και η ομάδα μουσικοθεραπείας είναι εκεί, γίνονται μάρτυρες αυτών των συναισθημάτων και τους δίνουν αξία. Η Heidi Ahonen, με μεγάλη πείρα στην Ομαδική Αναλυτική Μουσικοθεραπεία με ενήλικες με τραύμα, παρομοιάζει τις ομάδες μουσικοθεραπείας με μια αίθουσα από καθρέφτες που αντικατοπτρίζουν την ψυχολογική, την κοινωνική και τη σωματική υπόσταση των πελατών. Μέσα σε αυτούς τους καθρέφτες οι πελάτες ανακαλύπτουν τον καινούριο τους εαυτό μέσα από το φως της νέας εμπειρίας της μουσικοθεραπείας και βλέπουν και τον τρόπο που σχετίζονται με τους άλλους. Η μουσικοθεραπεία παρέχει αυτόν τον ‘μαγικό’ ή καλό καθρέφτη που είναι ζωτικής σημασίας για

πελάτες που τον στερήθηκαν από τις οικογένειές τους. Για πολλούς πελάτες ο καθρέφτης της παιδικής τους ηλικίας ήταν παραμορφωτικός και αντικατόπτριζε άσχημες εικόνες παγωμένες στον χρόνο (Ahonen, 2016, σ. 275).

Στη Ομαδική Αναλυτική Μουσικοθεραπεία είναι χαρακτηριστικό ότι [οι πελάτες] ανακαλύπτουν την καινούρια τους ταυτότητα, ίσως για πρώτη φορά στη ζωή τους. Είναι σαν να λύνονται τα μάγια μιας αποκρουστικής εικόνας από κάτι που τους έκανε να παγώσουν και τους εμπόδιζε να είναι ορατοί, ζωντανοί και αγαπητοί. Τους δίνεται η ευκαιρία να είναι διαφορετικοί, να δείξουν τον πραγματικό τους εαυτό και να γίνουν ορατοί. (Ahonen-Eerikainen 2007, στο Ahonen 2016, σ. 275)

Μουσικοθεραπεία και ενδοοικογενειακή βία

Η σχετική βιβλιογραφία αναφέρει ότι η μουσικοθεραπεία έχει θετικά αποτελέσματα σε γυναίκες που έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας (Amir, 2004; Curtis & York, 2015; de Juan, 2016; Ebeling & Michaelis, 2023; Hernandez-Ruiz, 2005; Teague et al., 2006). Η Amir (2004) θεωρεί ότι η μουσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αναπαράσταση και τη θεραπεία του τραύματος. Η μουσικοθεραπεία, με τη δύναμη του αυτοσχεδιασμού, μπορεί να δώσει φωνή στο τραύμα και να φέρει αρμονία στην ψυχή (Amir, 2004, σ. 103). Οι Teague et al. (2006) και η Teresa de Juan (2016) συγκεντρώνουν στοιχεία από ποσοτικές και ποιοτικές μελέτες μουσικοθεραπευτών που εργάστηκαν με γυναίκες που επιβίωσαν από περιστατικά ενδοοικογενειακής και συντροφικής βίας και αναφέρουν αναλυτικά τα οφέλη της μουσικοθεραπείας. Συγκεκριμένα, η μουσικοθεραπεία μπορεί να δημιουργήσει ένα ασφαλές πλαίσιο όπου μπορεί να αναπτυχθεί η αντίληψη, η συναίσθηση, και η ικανότητα αντιμετώπισης προβλημάτων, να εκφραστούν συναισθήματα και να μειωθεί η κοινωνική απομόνωση (Teague et al., 2006). Επίσης, η μουσικοθεραπεία έχει σημειώσει θετικά

αποτελέσματα στη μείωση της θλίψης και του άγχους, στην ενδυνάμωση, και σε θέματα αυτοπεποίθησης και αυτοσεβασμού. Επιπλέον, αναφέρεται η βελτίωση συνθηκών ύπνου, η ανάπτυξη της ικανότητας των πελατών να θέτουν στόχους, και η επανεκτίμηση της ανάγκης να δημιουργούν ένα ασφαλές περιβάλλον για τον εαυτό τους (de Juan, 2016). Η μουσικοθεραπεία βοηθάει τα άτομα που έχουν τραυματιστεί ψυχικά να ξαναχτίσουν την εμπιστοσύνη που έχασαν (Ebeling & Michaelis, 2023).

Ωστόσο, παρά τα θετικά της αποτελέσματα, η μουσικοθεραπεία δεν είναι ιδιαίτερα δημοφιλής θεραπευτική προσέγγιση σε άτομα που έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας (Curtis & York, 2015). Το πρώτο άρθρο σχετικά με τη μουσικοθεραπεία και την ενδοοικογενειακή βία γράφτηκε από τους Cassity & Theobolt το 1990. Οι Cassity & Theobolt (1990) έστειλαν μια επιστολή σε όλους (n=2.564) τους εγγεγραμμένους, ενεργούς και πιστοποιημένους μουσικοθεραπευτές του Εθνικού Συλλόγου Μουσικοθεραπείας (National Association for Music Therapy) και της Αμερικανικής Ένωσης Μουσικοθεραπείας (American Association of Music Therapy) για να διερευνήσουν πόσοι από αυτούς είχαν εργαστεί με πελάτες που σχετίζονταν με ενδοοικογενειακή βία. 80 (≈3%) μουσικοθεραπευτές απάντησαν ότι ασχολούνταν με περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας, και από αυτούς οι 45 (≈1,75%) είχαν εργαστεί με κακοποιημένες γυναίκες. Οι υπόλοιποι είχαν εργαστεί με παιδιά κακοποιημένων γυναικών και άντρες θύτες. Συνεπώς, το 1990 ένα πολύ μικρό ποσοστό (1,75%) του συνόλου των μουσικοθεραπευτών ανέφερε ότι εργάζεται με γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας. 23 χρόνια μετά, το 2013, οι Curtis & York (2015) αναφέρουν ότι το ποσοστό αυτό παραμένει στο 2%. Σύμφωνα με την πιο πρόσφατη Ανάλυση Εργατικού Δυναμικού (ΑΕΔ) της Αμερικανικής Ένωσης Μουσικοθεραπείας (AMTA, 2021) που είναι διαθέσιμη στο διαδίκτυο, το αντίστοιχο ποσοστό φαίνεται να ανεβαίνει στο 10%,

αλλά χρειάζεται μια πιο προσεκτική ανάγνωση. Το ποσοστό αυτό (10%) στην ΑΕΔ του 2021 αναφέρεται σε σεξουαλική κακοποίηση και όχι ενδοοικογενειακή ή συντροφική βία. Στις ΑΕΔ μέχρι το 2020 υπήρχε στην κατηγορία άλλο (other) και η αναφορά στην ενδοοικογενειακή βία. Στην ΑΕΔ του 2021 ο όρος ενδοοικογενειακή βία δεν υπάρχει πουθενά. Αναφέρονται δεκάδες σύλλογοι, οργανώσεις και φορείς (κρατικοί και μη), όπως σχολεία, νοσοκομεία, κέντρα ημερήσιας φροντίδας, κέντρα κοινωνικής μέριμνας, προγράμματα πρόληψης και πολλά άλλα, αλλά δεν υπάρχει καμία αναφορά σε δομές που σχετίζονται με την ενδοοικογενειακή βία. Σε μια χώρα, όμως, που μόνο η Χριστιανική Ένωση Νέων Γυναικών (YWCA USA, 2021) αναφέρει ότι υποστηρίζει πάνω από 2,3 εκ. γυναίκες αντιμετώπες με περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας σε 200 τοπικές οργανώσεις σε 45 πολιτείες, είναι προφανές ότι η μουσικοθεραπεία σε οργανωμένες δομές ενδοοικογενειακής βίας είναι σχεδόν ανύπαρκτη. Από την άλλη μεριά, η οργάνωση The Angel Band Project (TABP) που ιδρύθηκε το 2013 αναφέρει ότι μέχρι το 2022 πάνω από 500 γυναίκες συμμετείχαν σε προγράμματα μουσικοθεραπείας με πολύ ενθαρρυντικά αποτελέσματα (Ebeling & Michaelis, 2023). Συνεπώς, η βιβλιογραφική επισκόπηση δείχνει ότι η μουσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ζωής των γυναικών που έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας – και υπάρχει μεγάλη ανάγκη να γίνει αυτό καθώς αυτά τα περιστατικά αυξάνονται διαρκώς – αλλά ταυτόχρονα δεν έχει βρει ακόμα τη θέση της ιδιαίτερα στις οργανωμένες δομές αντιμετώπισης της ενδοοικογενειακής βίας.

Η βία κατά των γυναικών και η μουσικοθεραπεία στην Ελλάδα

Σε αυτή την ενότητα θα γίνει μια σύντομη αναφορά στις διεθνείς συμβάσεις για τα δικαιώματα των γυναικών και την εφαρμογή τους στην Ελλάδα, καθώς και στη μουσικοθεραπεία ως θεραπευτική προσέγγιση με γυναίκες αντιμετώπες με περιστατικά βίας.

Οι δύο σημαντικότερες συμβάσεις που αφορούν στα δικαιώματα των γυναικών και στην εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών είναι η Σύμβαση για την Εξάλειψη όλων των Μορφών Διακρίσεων κατά των Γυναικών, γνωστή και ως CEDAW (Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women) που υπογράφηκε το 1979 και τέθηκε σε ισχύ τον Σεπτέμβριο του 1981, και η Σύμβαση του Συμβουλίου της Ευρώπης για την Πρόληψη και την Καταπολέμηση της Βίας κατά των Γυναικών και της Ενδοοικογενειακής Βίας, γνωστή και ως Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης (ΣτΚ) που υπογράφηκε στις 11 Μαΐου 2011 και τέθηκε σε ισχύ την 1 Αυγούστου 2014. Μια σύμβαση όμως κρίνεται από την εφαρμοστικότητα της σε εθνικό επίπεδο αλλά και την αποτελεσματικότητά της. Ο ΟΗΕ μπορεί να παρέχει εκπαίδευση και ενημέρωση σε κυβερνητικά στελέχη, αλλά και να προβεί σε «παραινέσεις προς την εκάστοτε κυβέρνηση ή τις επί του αντικειμένου ΜΚΟ αναφορικά με την επίτευξη της συμμόρφωσης του Κράτους Μέρους με το περιεχόμενο της Σύμβασης» (Αργυρίου, 2019, σσ. 63-64). Η Αργυρίου κάνει μια αναλυτική αναφορά στις ελλείψεις στη νομοθεσία και την ενημέρωση ως προς τη σύμβαση CEDAW στην Ελλάδα και καταλήγει αναφέροντας ότι

σύμφωνα με το πόρισμα πρόσφατης έρευνα που διενήργησε το [Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων] αναφορικά με τον δείκτη ισότητας και την εξέλιξή του από το έτος 2005 έως το έτος 2015 στα Κράτη Μέλη της ΕΕ η Ελλάδα παρουσίασε τον χαμηλότερο δείκτη και από τις 28 χώρες. (Αργυρίου, 2019, σ. 68)

Συνεπώς, η χώρα μας, παρόλο που έχει υπογράψει διεθνείς συνθήκες και έχει προχωρήσει και σε αλλαγές στη σχετική νομοθεσία, παραμένει σε χαμηλό δείκτη ως προς την εφαρμοσιμότητά τους.

Μουσικοθεραπεία και ενδοοικογενειακή βία στην Ελλάδα

Όσο αφορά στη μουσικοθεραπεία, στην Ελλάδα βρίσκεται ακόμα στα πρώτα της βήματα. Ο Ελληνικός Σύλλογος Πτυχιούχων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών (ΕΣΠΕΜ) αναφέρεται στη μουσικοθεραπεία στην Ελλάδα ως μια ηχηρή απουσία καθώς «η σύγχρονη φροντίδα στη χώρα μας χαρακτηρίζεται από την απουσία της μουσικής και της μουσικοθεραπείας» (ΕΣΠΕΜ, 2019). Ο ΕΣΠΕΜ ιδρύθηκε το 2004, το πρώτο μεταπτυχιακό πρόγραμμα μουσικοθεραπείας από δημόσιο πανεπιστήμιο ξεκίνησε να προσφέρεται από το Πανεπιστήμιο Μακεδονίας το 2016, και το επάγγελμα του μουσικοθεραπευτή δεν αποτελεί αναγνωρισμένο επάγγελμα από το Ελληνικό Κράτος (ΕΣΠΕΜ, 2019). Δεν υπάρχει, δηλαδή, άδεια ασκήσεως επαγγέλματος του μουσικοθεραπευτή, δεν υπάρχει κωδικός αριθμός δραστηριότητας (ΚΑΔ) στην εφορία, δεν έχουν προσδιοριστεί οι προϋποθέσεις για την άσκηση του επαγγέλματος και, συνεπώς, δεν μπορεί να εργαστεί ένας μουσικοθεραπευτής στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας και σε άλλους δημόσιους φορείς.

Αναφορικά με την ενδοοικογενειακή βία, ο δημόσιος φορέας όπου μπορεί να απευθυνθεί κανείς είναι τα Συμβουλευτικά Κέντρα Υποστήριξης Γυναικών (ΣΚΥΓ).

Στην Ελλάδα λειτουργούν 44 Κέντρα Συμβουλευτικής και 19 Ξενώνες Φιλοξενίας της Γενικής Γραμματείας Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων (ΓΓΟΠΦ, 2022). Στόχος τους είναι η αντιμετώπιση και η καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών, καθώς και των πολλαπλών διακρίσεων, η παροχή υπηρεσιών συμβουλευτικής στήριξης σε γυναίκες, που είναι ή έχουν υπάρξει θύματα έμφυλης βίας ή/και πολλαπλών διακρίσεων, καθώς και η υλοποίηση δράσεων για την πρόληψη των φαινομένων σε κεντρικό και τοπικό επίπεδο. Στα κέντρα αυτά παρέχονται υπηρεσίες ενημέρωσης και εξειδικευμένης πληροφόρησης σε θέματα ισότητας των φύλων, υπηρεσίες κοινωνικής, ψυχολογικής,

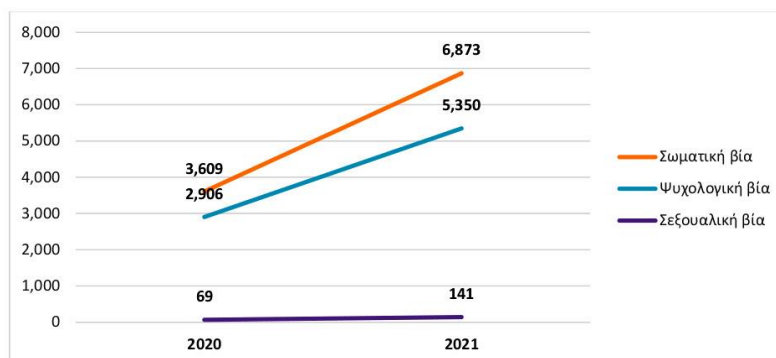
νομικής και εργασιακής στήριξης (με την οπτική του φύλου) και υπηρεσίες παραπομπής ή συνοδείας – όποτε αυτό απαιτείται – των εξυπηρετούμενων σε ξενώνες φιλοξενίας, στις αστυνομικές και εισαγγελικές αρχές, στο δικαστήριο, σε νοσοκομεία, κέντρα υγείας, κέντρα ψυχικής υγιεινής, σε φορείς αρμόδιους για προνοιακά ή άλλα επιδόματα, σε φορείς προώθησης της απασχόλησης και επιχειρηματικότητας, σε φορείς προστασίας και στήριξης παιδιών (ΓΓΟΠΦ, 2021). Επιπλέον, τα Κέντρα αυτά, σε συνεργασία με τους Δήμους και τοπικούς φορείς, διοργανώνουν ημερίδες, συζητήσεις, εκθέσεις, καμπάνιες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης σε θέματα ισότητας των φύλων και καταπολέμησης της βίας κατά των γυναικών. Σύμφωνα με τις δύο ετήσιες εκθέσεις της ΓΓΟΠΦ (2020 & 2021) δεν έχει στο παρελθόν εφαρμοστεί μουσικοθεραπεία σε Συμβουλευτικά Κέντρα τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο. Επίσης η βιβλιογραφική έρευνα, που έτσι κι αλλιώς στο θέμα μουσικοθεραπεία και ενδοοικογενειακή βία είναι πολύ περιορισμένη, δείχνει ότι δεν έχουν δημοσιευθεί άρθρα ή έρευνες σχετικά με τη μουσικοθεραπεία και την ενδοοικογενειακή βία στην Ελλάδα. (Γκαλίτσιος, 2023, σ. 284)

Λίγους μήνες αφότου γράφτηκε το παραπάνω άρθρο, δημοσιεύθηκε η 3η Ετήσια Έκθεση για τη Βία κατά των Γυναικών (ΓΓΟΠΦ, 2022) όπου επίσης δεν αναφερόταν κάποιο πρόγραμμα ή παρέμβαση μουσικοθεραπείας στα ΣΚΥΓ. Η 3η αυτή έκθεση, όμως, αποτύπωνε μια πολύ δραματική εξέλιξη αναφορικά με τη βία κατά των γυναικών στην Ελλάδα. Το 2021 παρατηρήθηκε ραγδαία αύξηση των περιστατικών βίας κατά των γυναικών σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά. Συγκεκριμένα, το 2021 καταγράφονται 6.873 περιστατικά στα οποία ασκήθηκε σωματική βία σε γυναίκες από άντρες δράστες ενώ τα αντίστοιχα περιστατικά του 2020 ήταν 3.609 (αύξηση 90,4%). Ο ετήσιος αριθμός γυναικών θυμάτων ψυχολογικής ενδοοικογενειακής βίας από άνδρες δράστες (περιστατικά απειλής) το 2021 ανέρχεται σε 5.350 ενώ το 2020 ήταν 2.906 (αύξηση 84,1%). Οι καταγγελίες για σεξουαλική ενδοοικογενειακή βία

διπλασιάστηκαν καθώς από 69 ανήλθαν σε 141, ενώ οι γυναικοκτονίες τριπλασιάστηκαν – από 8 το 2019 και το 2020 ανήλθαν σε 23 το 2021 (ΓΓΟΠΠΦ, 2022).

Γράφημα 1

Ετήσιος αριθμός περιστατικών ενδοοικογενειακής βίας ανά μορφή βίας (2020-2021, ΕΛ.ΑΣ.)



Σημείωση: Πηγή ΓΓΟΠΠΦ, 2022, σ. 161. Ελεύθερη χρήση.

Γράφημα 2

Ετήσιος αριθμός γυναικοκτονιών (2010-2021, ΕΛ.ΑΣ.)



Σημείωση: Πηγή ΓΓΟΠΠΦ, 2022, σ. 164. Ελεύθερη χρήση.

Αντί επιλόγου βιβλιογραφικής επισκόπησης

Η βία κατά των γυναικών αποτελεί ένα μείζον πλήγμα της ανθρωπότητας και διέπει την ιστορία της. Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει σημαντικά βήματα τόσο για την προάσπιση των δικαιωμάτων των γυναικών όσο και για την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών. Ωστόσο, τα περιστατικά βίας κατά των γυναικών αυξάνονται τόσο σε τοπικό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι θεραπείες μέσω τέχνης και η μουσικοθεραπεία, συγκεκριμένα, έχει δείξει θετικά αποτελέσματα σε γυναίκες που έχουν επιβιώσει από περιστατικά βίας αλλά

παραμένει μια όχι ιδιαίτερα δημοφιλής θεραπευτική προσέγγιση στη θεσμική πρόληψη και καταπολέμηση της ενδοοικογενειακής βίας. Μια προσεκτική ματιά στα στρατηγικά σχέδια καταπολέμησης της βίας κατά των γυναικών φανερώνει ότι η λέξη θεραπεία (οποιασδήποτε μορφής) δεν υπάρχει σχεδόν πουθενά και η λέξη ενδυνάμωση αναφέρεται στην οικονομική και όχι στην ψυχολογική ενδυνάμωση. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας στην έκδοση με τα αρχικά RESPECT (Σεβασμός) περιγράφει στρατηγικές ενδυνάμωσης γυναικών με στόχο την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών. Τα αρχικά RESPECT προέρχονται από λέξεις που αναφέρονται στην βελτίωση της ικανότητας δημιουργίας σχέσεων, την ενδυνάμωση των γυναικών, την παροχή υπηρεσιών, τη μείωση της φτώχειας, την ασφάλεια, την καταπολέμηση της κακοποίησης παιδιών και νέων, και την αλλαγή πεποιθήσεων και συμπεριφορών. Στην έκδοση αυτή η λέξη θεραπεία δεν αναφέρεται πουθενά και η ενδυνάμωση αναφέρεται αποκλειστικά σε οικονομική ενδυνάμωση (WHO, 2019). Το ίδιο συμβαίνει και στην καθοδήγηση προγραμματισμού του Κέντρου Εικονικής Γνώσης για την Καταπολέμηση της Βίας κατά των Γυναικών και των Κοριτσιών των Ηνωμένων Εθνών. Αναφέρονται στρατηγικές και παρεμβάσεις σε τομείς δικαιοσύνης, νομοθεσίας, ιατρικής, ασφάλειας, εκπαίδευσης, εργασίας κλπ. αλλά απουσιάζει εντελώς η λέξη/έννοια/πρακτική της θεραπείας (Women UN, n.d.) . Στη Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2011, σ. 9) η λέξη θεραπεία αναφέρεται μόνο στα θεραπευτικά προγράμματα που αποσκοπούν στο να αποτρέψουν τους δράστες, συγκεκριμένα τους δράστες σεξουαλικών αδικημάτων, να κατολισθήσουν σε επανάληψη της εγκληματικής τους πράξης. Το ίδιο και στις τρεις ετήσιες εκθέσεις της ΓΓΟΠΦ (2020, 2021, 2022) για τη βία κατά των γυναικών. Η λέξη θεραπεία αναφέρεται μόνο σε προγράμματα για τους δράστες που προτείνονται από τον εισαγγελέα μέσω του θεσμού ποινικής διαμεσολάβησης. Για τις γυναίκες που είναι αντιμέτωπες με περιστατικά βίας υπάρχει συμβουλευτική αλλά όχι ψυχοθεραπεία. Ενώ ένα μεγάλο ποσοστό γυναικών που

απευθύνονται στα ΣΚΥΓ ζητούν ψυχολογική στήριξη (ΓΓΟΠΠΦ, 2022) και ενώ έχουν καταγραφεί παγκοσμίως θετικά αποτελέσματα σε προγράμματα μουσικοθεραπείας αλλά και άλλων θεραπειών μέσω τέχνης (Teague et al. 2006; de Juan 2016), κανένα πρόγραμμα ψυχοθεραπείας δεν προσφέρεται από επίσημο φορέα σε γυναίκες που βιώνουν ή έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας.

Κεφάλαιο 2

Κλινικό έργο

Το κεφάλαιο αυτό αποτελεί σύντομη περιγραφή του πρώτου κλινικού έργου ομαδικής μουσικοθεραπείας με γυναίκες που έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας στην Ελλάδα σε συνεργασία με ΣΚΥΓ. Περιγράφονται συνοπτικά οι 10 ομαδικές συνεδρίες μουσικοθεραπείας που πραγματοποιήθηκαν το διάστημα Απριλίου – Ιουνίου 2022. Η ονομασία και η περιοχή ή ο Δήμος όπου υπάγεται το ΣΚΥΓ δεν αναφέρονται σκόπιμα για την προστασία της ταυτότητας των συμμετεχουσών. Τα ονόματα που χρησιμοποιούνται είναι ψευδώνυμα και κάποιες λεπτομέρειες έχουν παραποιηθεί για λόγους προστασίας προσωπικών δεδομένων.

Για την περιγραφή των συνεδριών χρησιμοποιείται σκόπιμα ο ιστορικός ενεστώτας για να αποδώσει πιο ζωντανά τη δύναμη της στιγμής και την αίσθηση του εδώ και τώρα. Στόχος είναι να αποκτήσει ο αναγνώστης μια όσο γίνεται πιο ολοκληρωμένη εικόνα του ταξιδιού των συμμετεχουσών προς την ενδυνάμωση και την αλλαγή, και να έχει ο μελλοντικός ερευνητής και μια εικόνα των πρακτικών που χρησιμοποιήθηκαν στο κλινικό έργο. Η περιγραφή του κλινικού έργου παρατίθεται αυτούσια όπως δημοσιεύθηκε στο βιβλίο *Μουσικοθεραπεία: συμφωνικό ταξίδι σε εν ζην* (Ψαλτοπούλου, 2023).

Συνεδρίες ομαδικής μουσικοθεραπείας

Συνεδρία 1

Καθώς περιμένω τις γυναίκες να έρθουν παίζω στην κιθάρα κάποια αρπίσματα σε ντο μείζονα. Διάλεξα τη ντο Μ με εναλλαγές σε 1η, 4η, και 5η βαθμίδα (C – F – G) για να δημιουργήσω μια ήπια μουσική ατμόσφαιρα χωρίς συγκεκριμένες μελωδίες ώστε να είναι σαν καλωσόρισμα ανοιχτό που δεν ‘κουρδίζει’ προς κάτι συγκεκριμένο αλλά δημιουργεί κάτι ήσυχο με μια έννοια αγκαλιάς για να λιώσει τον πιθανό ‘πάγο’ μιας πρώτης

συνάντησης. Μπαίνουν μία-μία διστακτικά, προσαρμόζω τον ρυθμό του παιξίματός μου στον ρυθμό του βαδίσματός τους και τους λέω «καλωσήρθατε» τραγουδιστά. Επιλέγουν τη θέση τους στον κύκλο και κάθονται. Από αριστερά μου είναι η Γιελένα, μετά η Χριστίνα, η Μαρία (σχεδόν απέναντί μου), η ψυχολόγος (Ψ) και η κοινωνική λειτουργός (ΚΛ). Εκείνη τη στιγμή δεν γνωρίζω ακόμη τα ονόματά τους και συστηνόμαστε μέσα από ένα τραγούδι που φτιάχνω εμπνευσμένος από τη διάθεση της στιγμής των συμμετεχουσών. Ο ρυθμός είναι *adante* και ταιριάζει με το περπάτημά τους και δίνει μία ροή και η κλίμακα παραμένει ντο Μ και βαθμίδες 1η και 5η (δεσπόζουσα) με περάσματα από την 4η (υποδεσπόζουσα) χωρίς εκπλήξεις, ώστε να δημιουργηθεί ένα κλίμα σιγουριάς και ασφάλειας. Αυτό το τραγούδι από την επόμενη συνεδρία θα πάρει πιο οριστική μορφή και θα είναι το τραγούδι χαιρετισμού με το οποίο θα ξεκινάει κάθε συνεδρία. Ήδη από το πρώτο αυτό τραγούδι τα μάτια βουρκώνουν και υπάρχει πολύ έντονη συγκίνηση και στις τρεις γυναίκες αλλά και στην ψυχολόγο και την κοινωνική λειτουργό. Η συγκίνηση αυτή παραμένει σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας και πολλές φορές για τις τρεις γυναίκες γίνεται κλάμα. Στον πρώτο μουσικό αυτοσχεδιασμό που κάνουμε η Γιελένα δεν παίρνει κανένα μουσικό όργανο, κάθεται με σφιγμένα σταυρωμένα χέρια και κλαίει. Η Χριστίνα παίζει στον ρυθμό και ακολουθεί και τις δυναμικές (*forte*, *piano*) ενώ η Μαρία παίζει πολύ συγκρατημένα, σχεδόν μηχανικά, κυρίως στον πρώτο χτύπο του κάθε μέτρου και δεν ακολουθεί καθόλου τις δυναμικές. Φαινόταν απορροφημένη στον κόσμο της. Άραγε άκουγε τη μουσική που παίζαμε;

Στη συνέχεια, τις προσκαλώ να μου πουν τι θα ήθελαν να εκφράσουν εκείνη τη στιγμή ώστε να το κάνουμε μουσική ή τραγούδι. Η Γιελένα λέει τα λόγια «έχω ένα σφίξιμο, από μακριά» και ζητά έναν απαλό ήχο. Ξεκινάω έναν αρπισμό στην κιθάρα και μου γνέφει καταφατικά. Η ίδια παίρνει το μάνγκο shaker, η Χριστίνα τα chajchas και η Μαρία το

ταμπουρίνο. Με το που αρχίζω να τραγουδάω τα λόγια της αρχίζει να κλαίει. Κλαίει σε όλη τη διάρκεια του τραγουδιού και μόλις τελειώνει μας ευχαριστεί όλους. Λέει: «το σφίξιμο παραμένει αλλά ένιωθα σαν να ταξιδεύω με παρέα κι ένιωθα καλά. Μου άρεσε που άκουγα και τα άλλα κορίτσια να παίζουν». Η Χριστίνα λέει ότι είναι θυμωμένη επειδή θέλει να εκφράσει πολλά πράγματα αλλά κάτι την κρατάει. Κάνουμε έναν αυτοσχεδιασμό για να εκφράσει τον θυμό της. Σε όλη τη διάρκεια του αυτοσχεδιασμού χτυπάει τα chajchas από το ένα χέρι στο άλλο σαν χταπόδι. Κάποια στιγμή η Μαρία την κοιτάει και της δίνει τις μπαγκέτες. Η Χριστίνα κάνει μια πολύ μικρή παύση σαν να μην ξέρει τι να τις κάνει αλλά αμέσως αρχίζει να χτυπάει το τύμπανο και οδηγεί το κομμάτι σε κλείσιμο με ένα πολύ δυνατό κρεσέντο από γρήγορα και δυνατά χτυπήματα. Κάνει μια μικρή υπόκλιση, μας ευχαριστεί και δηλώνει ότι έχει κι άλλο θυμό να εκφράσει. Η Μαρία στην προσπάθειά της να πει τα λόγια που θέλει να κάνουμε τραγούδι ξεσπάει σε κλάματα. Λέει ανάμεσα σε λυγμούς: «είμαι μετρημένη και ντρέπομαι πολύ, δεν ξέρω τι να παίξω και πώς θα ακουστεί». Αρχίζουμε να παίζουμε και μόλις ακούει κι αυτή τα λόγια της έχει ακριβώς την ίδια αντίδραση με τη Γιελένα. Η συγκίνησή της γίνεται πιο έντονη και κλαίει σε όλη τη διάρκεια του τραγουδιού. Η αντίδρασή τους όταν ακούν τα ίδια τους τα λόγια να γίνονται τραγούδι δείχνει ότι κάτι συμβαίνει μέσα τους. Είναι αυτό που λέει η Ahonen (2016) ότι η μουσική ξυπνάει τα συναισθήματα πιο γρήγορα και ότι είναι θεραπευτικό να νιώθεις ότι σε βλέπουν και σε ακούν. Επίσης, βλέπουμε τα χαρακτηριστικά που αποδίδει η Langdon (2023) στην ομαδική μουσικοθεραπεία: ότι τα τραγούδια λένε την ιστορία μας χωρίς επιπλέον εξηγήσεις και η μουσική εκφράζει τα συναισθήματά μας και μας ενώνει σε μια κοινωνία. Αυτές οι γυναίκες πριν λίγη ώρα ήταν εντελώς άγνωστες μεταξύ τους και μέσα σε λίγα λεπτά νιώθουν μέσα στο τραγούδι να ταξιδεύουν παρέα, και η μία παίρνει την

πρωτοβουλία να δώσει τις μπαγκέτες στην άλλη σε μια κίνηση που φαίνεται να λέει: σε καταλαβαίνω και απλώνω το χέρι να σε βοηθήσω.

Συνεδρία 2

Στη 2η συνεδρία, μετά το τραγούδι χαιρετισμού, κάνουμε κάποιους μουσικούς αυτοσχεδιασμούς με αφορμή αυτό που νιώθουν εκείνη τη στιγμή. Έπειτα η Γιελένα παίρνει το μεταλλόφωνο, λέει ότι της αρέσει πολύ ο απαλός μελωδικός του ήχος και φτιάχνουμε ένα τραγούδι με τα λόγια της: «έτσι θέλω να κυλάει η κάθε μέρα». Το τραγούδι της φέρνει συγκίνηση και κάποια δυσάρεστα συναισθήματα αλλά η “ορχήστρα”, όπως λέει και μας δείχνει, την έκανε να θέλει να τα αφήσει αυτά στην άκρη και να πάει παρακάτω. Η Χριστίνα λέει: «δεν ήξερα ότι μπορεί να αισθανθεί κανείς έτσι... ότι υπάρχει παρακάτω... εσείς μου το μαθαίνετε και σας ευχαριστώ... κανονικά θα ντρεπόμουν να σας το πω αλλά ανακουφίστηκα που σας το είπα». Κάνουμε τα λόγια της τραγούδι, το παίζουμε όλοι μαζί και, όταν τελειώνει, η Χριστίνα αναφέρει ότι το ένιωσε πολύ οικείο, σαν να το είχε ακούσει χίλιες φορές.

Η ψυχολόγος και η κοινωνική λειτουργός είναι στις συνεδρίες με υποστηρικτικό ρόλο αλλά συμμετέχουν κανονικά σε ό,τι κάνουμε. Η ψυχολόγος αναφέρει ότι χαίρεται που βλέπει τις γυναίκες να προχωράνε. Οπότε, το επόμενο τραγούδι δημιουργείται με αφορμή τα λόγια της ψυχολόγου. Είναι ένα τραγούδι που λέει «παίζουμε (μουσική) για τη χαρά και για το παρακάτω». Είναι σε ροκ ύφος, με έντονο ρυθμό και μιλάει για χαρά, αλλά την ώρα που το παίζουμε κανένα πρόσωπο δεν είναι χαρούμενο. Έχουν όλες τους σκυμμένο το κεφάλι, κοιτάνε χαμηλά, προς το μουσικό όργανο που κρατάνε στα χέρια τους, παίζουν μηχανικά και είναι βουρκωμένες. Με αφορμή το τραγούδι η Μαρία κάνει την πρώτη σημαντική προσωπική αποκάλυψη στην ομάδα: «Ξέρω ότι θέλω να πάω παρακάτω αλλά νιώθω ότι υπάρχει ένα σχοινί και με κρατάει. Είναι ένα ηλίθιο πράγμα που νιώθω συχνά,

θα ντραπώ που θα σας το πω αλλά θα σας το πω. Σκεφτόμουν ότι πάντα κάποιος περιμένει από μένα κάτι να κάνω καλά. Ότι με κρίνει (ξεσπά σε κλάματα). Και σκεφτόμουν πόσο τυχερή είμαι που μου πρότειναν να συμμετέχω στο πρόγραμμα μουσικοθεραπείας. Και λέω, ανταποκρίνομαι; Θα το μετανιώσουν που με επέλεξαν; Κάνω κάτι λάθος; Αυτό το έχω γενικά στη ζωή μου... μια ενοχή». Τα λόγια της τα λέει με δυσκολία μέσα σε λυγμούς, η Γιελένα κλαίει κι αυτή. Η Χριστίνα της δίνει τις μπαγκέτες που κρατάει και η Μαρία αρχίζει να χτυπάει έναν ρυθμό στο ταμπουρίνο. Αρχίζω κι εγώ να την ακολουθώ στο ρυθμό με την κιθάρα και μπαίνουν όλες στο τραγούδι, η Γιελένα με το μεταλλόφωνο και η Χριστίνα με τα ξυλάκια, η Ψ με τα bongos και η ΚΛ με το shaker. Πριν λίγα λεπτά η Μαρία μιλούσε για τη δυσκολία της να παίζει αλλά εκείνη τη στιγμή βλέπω μπροστά μου μια γυναίκα που παίζει, είναι παρούσα, δημιουργεί έναν δικό της ρυθμό και την ακολουθούμε πέντε άτομα. Εκεί που υπήρχε αγωνία, άγχος και περιορισμός τώρα υπάρχει ελεύθερη έκφραση και δημιουργικότητα. Έτσι, σύμφωνα με την ουμανιστική προσέγγιση που συναντά τον πελάτη εκεί που βρίσκεται στο εδώ και τώρα, καθρεφτίζω, στηρίζω και ενισχύω αυτή τη δημιουργική της διάθεση και αρχίζω να τραγουδάω λέγοντας: «Παίζω καλά, ευχαριστώ, παίζω καλά, μπορώ να κάνω λάθη». Την πρώτη φορά που λέω τα λόγια «μπορώ να κάνω λάθη» παίζω συγχορδίες εκτός της κλίμακας και βάζω και το αριστερό μου χέρι ανάποδα πάνω από την κιθάρα. Η Μαρία ξεσπά σε γέλιο που μεταδίδεται και στις υπόλοιπες. Είναι η πρώτη φορά που ενώ παίζουν κοιτούν η μία την άλλη και ακολουθούν τις δυναμικές. Το τραγούδι τελειώνει με κορύφωση και δυνατά χτυπήματα σε όλα τα κρουστά. Η Μαρία αφήνει έναν αναστεναγμό και λέει: «ωραία και (τα δυνατά χτυπήματα) της Χριστίνας τελικά!». Μέχρι εκείνη τη στιγμή ήθελε απαλή μουσική χωρίς εντάσεις. Με αυτό το τραγούδι όμως βλέπουμε να αναδύεται και ένας άλλος εαυτός. Σύμφωνα με τις Beer & Birnbaum (2023, σ. 2), «η μουσική έχει τον τρόπο να ξεκλειδώνει συναισθήματα και [...]

παγιωμένες αντιλήψεις, [...] και επιτρέπει στους ανθρώπους να βρουν τη φωνή τους, μια φωνή που ήταν δική τους αλλά την άλλαξε για πάντα το τραύμα.» Πριν λίγη ώρα, στην αρχή της συνεδρίας, η Μαρία είχε δηλώσει ότι οι δυνατοί ήχοι την τρομάζουν και ανησυχούσε αν το παίξιμό της είναι αρκετά καλό. Η αίσθηση ασφάλειας, που έχει ήδη αρχίσει να δημιουργείται στην ομάδα, της δίνει το θάρρος να μοιραστεί τα συναισθήματά της και με τη βοήθεια της μουσικής χαλαρώνουν οι αντιστάσεις και οι ανασφάλειές της, συμμετέχει με δυνατά χτυπήματα σε ένα τραγούδι με δυνατούς ήχους και ένταση, και τελικά δηλώνει χαρούμενη και ανακουφισμένη. Το φανερώνει άλλωστε το βλέμμα της και το χαμόγελό της.

Συνεδρία 3.

Στην 3η συνεδρία, μετά το τραγούδι χαιρετισμού, η Γιελένα ζητά να διαβάσει ένα απόσπασμα από το βιβλίο της Alice Muller *Οι φυλακές της παιδικής μας ηλικίας* που της άρεσε και θέλει να μοιραστεί με την ομάδα. Η φράση που συγκεντρώνει το νόημα του αποσπάσματος που διάβασε είναι: ο κόσμος δεν αλλάζει, αλλάζουμε εμείς. Η Γιελένα ζητάει να το κάνουμε τραγούδι με απαλή μουσική χωρίς τα δυνατά χτυπήματα της Χριστίνας. Αυτή η φράση γίνεται αφορμή να μιλήσουν όλες για αυτά τα 'χτυπήματα'. Γιελένα: «δεν τα θέλω τα χτυπήματα, με τρομάζουν, μου θυμίζουν άσχημα πράγματα.» Χριστίνα (με σπασμένη φωνή): «εγώ αισθάνομαι μεγάλο θυμό. Αλλά όλα αυτά τα χρόνια με το να τον ενοχοποιώ και να τον κρύβω με έφερε εδώ που είμαι σήμερα. Το να μην εκφράζω τον θυμό επειδή σε άλλους δεν άρεσε με οδήγησε να τον στρέψω στον εαυτό μου. Ένωσα πολύ οικεία και ωραία όταν μπόρεσα εδώ μέσα να κάνω τα χτυπήματά μου.» Μαρία (επίσης βουρκωμένη): «εμένα μπορεί να μη μου είναι οικεία και να μη μου αρέσουν τα χτυπήματα αλλά, αλήθεια, αισθάνομαι πολύ καλά όταν βλέπω δίπλα μου έναν άνθρωπο να αισθάνεται καλά κάνοντας αυτό».

Η εμπειρία του κλινικού έργου εδώ συνάδει με τη βιβλιογραφία. Η Elizabeth York (Curtis & York, 2015, σ. 387) υποστηρίζει ότι «η μεταφορά και η ειρωνεία της επιλογής να χτυπήσεις ένα εξωτερικό αντικείμενο δεν θα περάσει απαρατήρητη από γυναίκες επιζήσασες από ενδοοικογενειακή βία [...] το να χτυπήσεις ένα τύμπανο μπορεί να φέρει μνήμες από κάποια επίθεση, χτύπημα ή άλλη κακοποίηση.» Επίσης η York αναφέρει ότι σε ένα ασφαλές περιβάλλον, η ομαδική μουσικοθεραπεία με κρουστά όργανα ενισχύει και επαναπροσδιορίζει τον ορισμό της προσωπικής ενδυνάμωσης.

Μετά τη συζήτηση για τα δυνατά χτυπήματα, επιστρέφουμε στο τραγούδι που είχε ζητήσει η Γιελένα. Ζητά μια μελωδία σε ήρεμους τόνους και ρυθμό βαλς. Δίνει στην κοινωνική λειτουργό μια μαράκα, στην ψυχολόγο τα bongos, στη Μαρία την κουρτίνα και για τον εαυτό της κρατάει το μεταλλόφωνο. Στη Χριστίνα λέει να κάνει ό,τι θέλει. Ξεκινάω ένα βαλς σε λα μινόρε και η Γιελένα δημιουργεί μια μελωδία στο μεταλλόφωνο. Παίζουμε όλοι σε πολύ χαμηλή ένταση (*pianissimo*) και τη συνοδεύουμε. Όταν τελειώνει το κομμάτι λέει: «σας ευχαριστώ, σαν να ηρέμησα λίγο... δεν μπορώ τις εντάσεις ακόμα... έχω πράγματα μέσα μου και θέλω να εκφραστώ ελεύθερα αλλά πιστεύω πως δεν είμαι έτοιμη... απλά δεν μπορούσα να ακολουθήσω με λόγια, θα ήθελα αλλά δεν μπόρεσα σήμερα... από το πρωί δεν είμαι καλά» και αναφέρεται στον θάνατο μιας γυναίκας στη γειτονιά της. Η Χριστίνα, με αφορμή αυτή την αναφορά στον θάνατο, ζητά να παίξουμε ένα κομμάτι και αναφέρεται σε έναν αποχαιρετισμό. Είναι βουρκωμένη και λέει: «δεν είμαι έτοιμη να σας πω κάτι σχετικά, είναι ένα θέμα που δεν το αγγίζω αλλά αφού αναφέρθηκε η λέξη (αποχαιρετισμός) και μου ήρθε, σκέφτηκα να το δοκιμάσω.» Ζητά έναν ήχο αργό, μουντό, μελωδικό που έρχεται από βαθιά. Ξεκινώ να προτείνω κάποιες χαμηλές/μπάσες νότες αλλά δεν τις αρέσουν και αλλάζω σε αρπισμούς με πιο ψηλές νότες. Μου λέει ότι έτσι το θέλει και το νιώθει και στο σώμα της να την πηγαίνει η μουσική δεξιά αριστερά. Σηκώνεται, δίνει

το ocean drum στη Γιελένα, τα ξυλάκια στη Μαρία, τα bongos στην Ψ και το ταμπορίνο στην ΚΛ, και μόλις αρχίζουμε να παίζουμε ξεσπάει σε κλάματα. Τραβάει το τύμπανο κοντά της, προσπαθεί να παίξει λίγο αλλά συνεχίζει να κλαίει σε όλη τη διάρκεια του κομματιού. Όταν τελειώνει η μουσική μας λέει ότι ντρέπεται λίγο γιατί εκφράστηκε τόσο έντονα μπροστά μας αλλά είναι κάτι που την ενοχλεί στον εαυτό της. Κάθε φορά που νιώθει ότι εκφράζεται το μαζεύει για να μην εκτεθεί και είχε πολύ καιρό να το κάνει αλλά σήμερα νιώθει ότι η ομάδα τη βοήθησε να κάνει ένα βήμα για να το ξεπεράσει και μας ευχαριστεί όλους γι' αυτό. Είναι ακόμα βουρκωμένη και η φωνή της μόλις που ακούγεται αλλά το ευχαριστώ μας το λέει με ένα χαμόγελο.

Συνεδρία 4.

Στην 4η συνεδρία κάνουμε ένα βιωματικό για αφύπνιση της δημιουργικότητας. Είναι ένα βιωματικό που συνδυάζει τη δεκτική μουσικοθεραπεία και τη θεραπεία μέσω διασύνδεσης τεχνών . Ξεκινάμε με ασκήσεις χαλάρωσης. Έπειτα, με τη συνοδεία μουσικής, με κλειστά μάτια, σε μία λευκή κόλλα χαρτί, με μια χρωματιστή κηρομπογιά που η καθεμία είχε επιλέξει σε κάθε χέρι αφήνουν τα χέρια τους να τα κινεί ταυτόχρονα η μουσική πάνω στο χαρτί. Δεν χρειάζεται να ζωγραφίσουν κάτι συγκεκριμένο, απλά αφήνουν την ενέργεια της μουσικής να περνάει στο σώμα και να κινεί τα χέρια. Το έργο που δημιουργεί η καθεμία γίνεται αφορμή για κίνηση (χορό) και στη συνέχεια αποτελεί την έμπνευση για να γράψουν έναν διάλογο, ένα παραμύθι και ένα ποίημα. Το έργο δηλαδή της καθεμίας αποτελεί την παρτιτούρα, η οποία τις εμπνέει για περαιτέρω στιγμές δημιουργίας. Όλη η συνεδρία εξελίσσεται σε κλίμα συγκίνησης. Ειδικά η Χριστίνα κλαίει σε όλη τη διάρκεια του βιωματικού. Οι χαρακτηριστικές φράσεις που προκύπτουν για την καθεμία είναι: Γιελένα: «Θέλω να γίνω φως, νερό, ελευθερία, αέρας, ανάσα, απέραντο, ουρανό.» Χριστίνα: «Θέλω

να γίνω πεταλούδα, ελεύθερη» (το λέει με δάκρυα στα μάτια). Μαρία: «Θέλω να είμαι ένωση. Χορός και αγάπη.»

Συνεδρία 5.

Η 5η συνεδρία είναι κομβικής σημασίας. Η Χριστίνα από την αρχή αποκαλύπτει στην ομάδα ότι κάτι απροσδιόριστο την ενοχλεί και δεν ήθελε να έρθει στη συνεδρία. Με αφορμή αυτή τη δήλωση περιγράφω στην ομάδα μια δική μου εμπειρία από το Πανεπιστήμιο όταν συμμετείχα σε μια άσκηση συγγραφής τραγουδιού σε ομάδα. Ήμασταν μια ομάδα έξι ατόμων όπου έπρεπε ο καθένας μας να γράψει μια φράση, έναν στίχο, μια μικρή ιστορία και με τη βοήθεια της ομάδας αυτό να γίνει τραγούδι και να παιχτεί από όλους μαζί. Το πρώτο τραγούδι δημιουργήθηκε από τα λόγια και την καθοδήγηση μιας συμφοιτήτριας. Όταν το παίζαμε όλοι μαζί και τη ρωτήσαμε πώς ένιωσε, απάντησε διστακτικά ότι ήταν εντάξει και ας πάμε στον επόμενο. Ήταν φανερό ότι δεν την είχε ικανοποιήσει. Η ομάδα τότε την παρακίνησε να το ξανακάνουμε με όσες αλλαγές χρειαστούν ώστε να γίνει ακριβώς όπως το θέλει. Με ερωτήσεις και δοκιμές αλλάξαμε τον ρυθμό, δύο συγχορδίες και μία φράση και ξαφνικά ακούμε: «Ναι! Αυτό είναι!» και βλέπουμε τη συμφοιτήριά μας να λάμπει από χαρά. Ξαναπαίζαμε το καινούργιο τραγούδι, η συμφοιτήτρια συμμετείχε με πιο δυνατή φωνή, με ένταση στο μουσικό όργανο που έπαιζε, με χαμόγελο και κοιτώντας μας στα μάτια. Όταν τελείωσε μας ευχαρίστησε θερμά γιατί ένιωσε κατανόηση και στήριξη από την ομάδα. Όταν συζητήσαμε την εμπειρία μας με τις υπόλοιπες ομάδες διαπιστώσαμε ότι στις ομάδες που δεν προέκυψαν τραγούδια ακριβώς όπως τα ήθελε ο εμπνευστής/δημιουργός τους, έμειναν με ένα αίσθημα ανικανοποίητου. Ειπώθηκε χαρακτηριστικά: «ένιωθα ότι παίζουν για τον εαυτό τους, ότι δε με άκουγαν, δε με καταλάβαιναν... δεν ήταν πολύ ωραία εμπειρία, με ζόρισε».

Κάτι παρόμοιο ένιωθα ότι συνέβαινε και στις συνεδρίες μας. Στις κλινικές αναφορές που είχα γράψει για τις συνεδρίες μέχρι τότε και στις συζητήσεις μου με την επόπτριά μου είχα αναφέρει ότι πολλές φορές μέσα στα τραγούδια και στους αυτοσχεδιασμούς ένιωθα να υπάρχει μια απόσταση ανάμεσα στο παίξιμο των γυναικών και στο συναίσθημα που υπάρχει από κάτω και δεν βγαίνει στην επιφάνεια. Όταν κάναμε την παραπάνω άσκηση στο Πανεπιστήμιο είδα μια εικόνα που μου θύμιζε την εμπειρία μου στις συνεδρίες. Δηλαδή, δεν παίζω ακριβώς αυτό που θέλω γιατί δεν το διεκδικώ, διστάζω να ζητήσω έναν άλλο ήχο για να μην δυσαρεστήσω τους υπόλοιπους, τελικά δεν εκφράζομαι με απόλυτη ελευθερία και αυτό μου δημιουργεί δυσάρεστα συναισθήματα. Αυτή η προσωπική μου κατάθεση φαίνεται να έχει θετική επίδραση στα μέλη της ομάδας.

Στη συνέχεια της συνεδρίας γράφουν η καθεμία το δικό της τραγούδι. Η Χριστίνα ζητάει να πούμε ένα τραγούδι που να λέει: «Είμαι εδώ! Άκουσέ με, κοίταξέ με, άγγιξέ με, είμαι εδώ!» Για πρώτη φορά επιλέγει με πολλή προσοχή τα μουσικά όργανα που θέλει να χρησιμοποιήσουμε. Τα δοκιμάζει πρώτα πώς ακούγονται και μετά τα μοιράζει στην ομάδα. Δίνει στη Μαρία το ocean drum, στη Γιελένα ένα ξύλινο ντέφι με δέρμα και στην ΚΛ ένα μεταλλόφωνο (η Ψ λείπει από αυτή τη συνεδρία). Δίνει πολύ λεπτομερείς οδηγίες: θέλει το κομμάτι να έχει ροή, να παίζουμε σαν να είμαστε σε κύκλο και να έχουμε ενωμένα τα χέρια μας και η μουσική να πηγαίνει και στο σώμα... να είναι αρμονικό και μελωδικό με μια κατεύθυνση προς τα πάνω. Ξεκινάω να προτείνω κάποιες συγχορδίες και μου γνέφει καταφατικά. Είναι ένας αρπισμός σε ρυθμό 4/4 με τις συγχορδίες Dm – C – Bb – A. Μπαίνουμε όλοι μαζί στο κομμάτι και η Χριστίνα λέει: «αχ είναι όλα πολύ ωραία!» Μου γνέφει να ξεκινήσω εγώ να τραγουδάω και σιγά σιγά αρχίζει να τα σιγοτραγουδάει κι αυτή. Στην αρχή δεν ακούγεται καθόλου αλλά σταδιακά η φωνή της δυναμώνει και τραγουδάει μία ολόκληρη στροφή μόνη της. Φαίνεται να το απολαμβάνει και αρχίζει να χορεύει. Είναι

καθιστή αλλά όλο της το σώμα κινείται με τη μουσική. Έχει κλείσει τα μάτια, χορεύει και χαμογελάει. Όταν τελειώνει το τραγούδι της η Χριστίνα αναφωνεί: «Αχ, θέλετε να το ηχογραφήσουμε; Ήταν τόσο ωραίο! Σας άρεσε; Εγώ τρελάθηκα! Ήταν λες και το έχω ακούσει χίλιες φορές». Μας κοιτάει έναν-έναν στα μάτια και ξαναρωτάει: «Σας άρεσε το τραγούδι μου; Το λέω λες και είναι δικό μου, Δικό μου είναι;». Της λέμε όλοι μαζί ότι είναι δικό της με έκδηλη την υποστηρικτική μας διάθεση. Φαίνεται τόσο περήφανη και λέει: «Δεν ήταν σαν κανονικό τραγούδι;»

Η Μαρία θέλει να πούμε ένα τραγούδι με λόγια: «δε με νοιάζει τι θα πεις, τι θα σκεφτείς και τι θα πιστέψεις.» Δοκιμάζει κι αυτή τα όργανα και μετά τα μοιράζει. Δίνει στη Γιελένα το ocean drum, στη Χριστίνα μια μαλλέτα (μπαγκέτα με σφουγγαράκι) και της δείχνει με νόημα το τύμπανο (έκαστος στο είδος του λέει η Χριστίνα και γελάμε όλοι), στην ΚΛ τα chajchas και για τον εαυτό της κρατάει το μάνγκο shaker. Ζητάει το τραγούδι να έχει ένταση και θυμό. Προτείνω κάποιες συγχορδίες και τις εγκρίνει. Ξεκινάει ένα τραγούδι σε ροκ ύφος και παίζουν όλες μαζί δυνατά στον ρυθμό. Μετά τα πρώτα μέτρα η Μαρία αφήνει το shaker και παίρνει μια μαράκα που έχει πιο δυνατό ήχο και η Χριστίνα αφήνει τη μαλλέτα και παίρνει δύο μπαγκέτες. Αρχίζω να τραγουδάω τα λόγια και η Μαρία αρχικά κατεβάζει το βλέμμα και δακρύζει. Όσο εξελίσσεται το κομμάτι σηκώνει σιγά σιγά το βλέμμα και αρχίζει να χαμογελάει. Χαμηλώνω την ένταση της φωνής μου και της κιθάρας, ακολουθούν όλες τη δυναμική και η Μαρία αρχίζει να τραγουδά! Συνεχίζει να τραγουδά μέχρι το τέλος του κομματιού. Τελειώνουμε με ένα κρεσέντο όλοι μαζί και η Μαρία αναφωνεί: «Αχ πάρα πολύ μ' άρεσε! Τέλειο ήτανε! Πω Πω! Απελευθερωτικό! Στην αρχή ξεκίνησε με μια καταχνιά... πέρασε η ζωή μπροστά μου με το να με νοιάζει και μετά άρχισα να λέω δε θέλω να με νοιάζει και μετά τραγούδησα γιατί τό 'νωσα ότι δε με νοιάζει κι αν είμαι παράφωνα γιατί ένιωσα ασφαλής εδώ! Πω πω, τώρα το ένιωσα τι κάνουμε εδώ!»

Η Γιελένα έχει φέρει μαζί της ένα ποίημα που έγραψε και θέλει να το κάνουμε τραγούδι και να το πούμε. Τα λόγια λένε: «Θέλω να σε κάνω μια αγκαλιά, να σε σφίξω απαλά, μέχρι να ηρεμήσει η ψυχούλα σου και να ξεχνάς τα βάσανά σου...». Θέλει να είναι σαν νανούρισμα και το σιγοτραγουδάει και το παίζουμε όλοι μαζί. Όταν τελειώνει λέει ότι ήταν ακριβώς όπως το ήθελε αλλά το λέει σε ουδέτερο τόνο χωρίς κανέναν ενθουσιασμό. Στις σημειώσεις που κρατάω μετά από κάθε συνεδρία εκείνη τη μέρα γράφω για τη Γιελένα: «νιώθω ότι έχει συσσωρευμένη ένταση μέσα της που δεν την έχει εκφράσει ακόμα». Φεύγοντας από τη συνεδρία η Χριστίνα λέει ότι αυτή ήταν η καλύτερη συνεδρία!

Σχόλια για την επίδραση της 5^{ης} συνεδρίας στην εξέλιξη της ομαδικής θεραπευτικής διαδικασίας.

Πραγματικά οι επόμενες συνεδρίες είναι διαφορετικές. Κάτι έχει αλλάξει. Η Μαρία το περιγράφει με τον καλύτερο τρόπο: «Τραγουδούσα το τραγούδι μου όλη τη βδομάδα. Ήταν συγκλονιστική η προηγούμενη φορά – αποκάλυψη για μένα. Μού ‘κανε πολύ καλό το νέο αυτό τραγούδι μου. Το λέω και το νιώθω. Νιώθω ότι θα το ‘χω μια ζωή, θα έρχεται στο μυαλό και ένα χαμόγελο θα σχηματίζεται στο πρόσωπο». Είναι αυτό που ο Maslow (1962) ονομάζει κορυφαία εμπειρία (peak experience). «Είναι στιγμές καθαρής ευτυχίας, όταν όλες οι αμφιβολίες, οι φόβοι, οι αναστολές, οι πιέσεις, οι αδυναμίες μένουν πίσω. Είναι στιγμές που θέλεις να αναφωνήσεις: αυτό είναι!» (Maslow, 1962, σ. 9). Πηγάζουν από στιγμές αφύπνισης και εξέλιξης της δημιουργικότητας (ειδικά στη μουσική), στιγμές ενδοσκόπησης, και αυτοανακάλυψης, αποκάλυψης και μοιράσματος με σημαντικούς άλλους σε κλίμα εμπιστοσύνης.

Στις συναντήσεις μας πια έρχονται με άλλον αέρα. Αυτό είναι φανερό σε κάθε τους κίνηση – στον τρόπο που μπαίνουν στην αίθουσα (με ζωηρό βήμα που μπορεί να

περιλαμβάνει και μια χορευτική ή θεατρική φιγούρα, μια στροφή, μια υπόκλιση), στον τρόπο που κάθονται (κάθονται στην άκρη της καρέκλας με το σώμα μπροστά προς τη θέση των μουσικών οργάνων), στον τρόπο που με χαιρετάνε (τραγουδιστά πια στον τόνο και τον ρυθμό του τραγουδιού χαιρετισμού). Ανυπομονούν πια να εκφράσουν αυτό που νιώθουν και να γίνει τραγούδι. Στις πρώτες συνεδρίες περίμεναν από εμένα να πω τι θα κάνουμε και υπήρχαν μεγάλες παύσεις μέχρι να ξεκινήσει κάποια να μιλάει. Τώρα με το που τελειώνει το τραγούδι χαιρετισμού είναι έτοιμες να πουν τι τις απασχολεί και θέλουν να το κάνουν τραγούδι. Ζητάνε συγκεκριμένα όργανα, συγκεκριμένο ύφος και ρυθμό, και συμμετέχουν στη διαδικασία με όλο τους το είναι. Επίσης αρχίζουν να αλληλεπιδρούν σε κάθε τραγούδι. Προσθέτουν λόγια η μία στο τραγούδι της άλλης, τραγουδάνε μαζί στο ίδιο τραγούδι.

Συνεδρία 6.

Στην 6η συνεδρία κάνουμε μια βιωματική άσκηση για τον θυμό. Είναι ένα βιωματικό όπου με την ακρόαση μουσικής και κάποιες οδηγίες καλούνται να δουν κάποιες εικόνες (music and imagery). Οι οδηγίες προσκαλούν τα μέλη της ομάδας να συναντήσουν, φαντασιακά, διαδοχικά τρία άτομα για τα οποία νιώθουν θυμό, να τους εκφράσουν όλα όσα θέλουν και πιθανότατα δεν είχαν καταφέρει να πουν στο παρελθόν και, αν νιώσουν ότι είναι η κατάλληλη στιγμή, ίσως και να τα συγχωρέσουν. Είναι μια πολύ συγκινητική εμπειρία και για τις τρεις και τους προκαλεί έντονα συναισθήματα. Η Γιελένα δεν μπορεί να σταματήσει να κλαίει σε όλη τη διάρκεια του βιωματικού. Όταν μας περιγράφει πώς το βίωσε δεν μπορεί να ολοκληρώσει τις φράσεις της και ξεσπάει διαρκώς σε λυγμούς. Ωστόσο, με ευχαριστεί πολύ για αυτό που έζησε γιατί λέει ότι ήθελε πάρα πολύ να το κάνει αλλά δεν ήξερε τον τρόπο. Περιγράφει ότι οι συναντήσεις ήταν σαν να τους είχε μπροστά της και είπε σε όλους όλα όσα ήθελε να πει και μέχρι τότε δεν το είχε καταφέρει. Τα πρόσωπα που συνάντησε ήταν οι γονείς της και ο άντρας της. Τους γονείς της κατάφερε να

τους συγχωρέσει αλλά όχι τον άντρα της. Δηλώνει συγκλονισμένη. Η Χριστίνα περιγράφει μια διαφορετική εμπειρία. Τις συναντήσεις αυτές τις βίωσε με φόβο και ενοχή. Μόνο προς το τέλος του βιοματικού κατάφερε να πει με θάρρος αυτά που ήθελε και τότε ένιωσε ότι αυτοί που βρίσκονταν απέναντί της την κοιτούσαν με φόβο. Συνάντησε και αυτή τους γονείς και τον άντρα της. Το τραγούδι που φτιάχνει εκείνη τη στιγμή η Χριστίνα λέγεται «φοβάμαι» αλλά καθώς το τραγουδάει η ίδια ο στίχος γίνεται «δε θέλω να φοβάμαι» και στο τέλος του τραγουδιού καταλήγει «το ξέρω δεν θα φοβάμαι». Είναι όμως η στιγμή της Γιελένας να ξαναμιλήσει. «Σήμερα είμαι πολύ φορτωμένη» λέει και θέλει να το κάνει τραγούδι. «Θέλω να πω ένα κρίμα και δεν θέλω να είναι ήρεμο... με την ηρεμία μόνο δεν κέρδισα τίποτα μέχρι σήμερα, οπότε πάρτε ό,τι πιο δυνατό έχουμε (σε όργανα) και βαράτε!» Ξεκινάει το τραγούδι μόνη της χωρίς να μας περιμένει. Μοιάζει με απαγγελία και την ακολουθώ στον τόνο της με δύο συγχορδίες. Σιγά σιγά μπαίνουν όλα τα όργανα, χτυπούν με ρυθμό και συνοδεύουν τα λόγια της. «Κρίμα που δεν κατάλαβες, κρίμα που δεν με γνώρισες, κρίμα για ό,τι εγώ σου έδωσα... εσύ έχασες». Αρχίζει να κλαίει, το τραγούδι συνεχίζει, σηκώνει το κεφάλι χαμογελάει και λέει «αλλά εγώ προχωράω» (χαμογελούν μαζί της και η Μαρία και η Χριστίνα), «πάω παρακάτω και χαμογελάω». Αυτή την τελευταία φράση την λέει αρκετές φορές και στο τέλος την τραγουδούν όλες μαζί. Το τραγούδι κορυφώνεται και τελειώνει όταν η Γιελένα σηκώνεται, παίρνει τις μπαγκέτες και χτυπάει με δύναμη το τύμπανο. Αμέσως αναφωνεί: «Αχ, σας ευχαριστώ τόσο πολύ! Είναι πρώτη φορά στη ζωή μου που νιώθω έτσι. Ξέρετε πόσο ωραία νιώθω. Μου έκανε πολύ καλό, δεν το περίμενα... ήταν τα λόγια μου, μου έφυγε ένα βάρος. Τι ωραία! Νιώθω τόσο τυχερή που είμαι εδώ!» Είναι το δικό της peak-experience. Σφίγγει τα χέρια της στον αέρα σαν να πανηγυρίζει, λάμπει ολόκληρη!

Συνεδρία 7.

Αμέσως μετά το τραγούδι χαιρετισμού ανακοινώνω στην ομάδα ότι λόγω προβλημάτων χώρου και χρόνου θα κάνουμε τελικά 10 συνεδρίες και όχι 12 όπως ήταν η αρχική πρόθεση, οπότε γίνεται ξεκάθαρο ότι οι επόμενες τρεις συνεδρίες θα είναι οι τελευταίες. Δηλώνουν και οι τρεις ότι θα ήθελαν να κρατήσει περισσότερο η μουσικοθεραπεία και μου λένε πόσο τους συντροφεύουν τα τραγούδια τους στη διάρκεια της εβδομάδας που μεσολαβεί σε κάθε συνεδρία αλλά και γενικότερα στη ζωή τους. Η Γιελένα νιώθει ότι το προηγούμενο τραγούδι της (το «Κρίμα») την άλλαξε και το σκεφτόταν όλη την εβδομάδα. Η Μαρία της λέει ότι ταυτίστηκε τόσο πολύ με το τραγούδι αυτό και θα της το κλέψει. Μέσα από τη συζήτηση βρίσκουν μία σύνδεση στα τρία τραγούδια τους και μια αλληλουχία. Πρώτα είναι το «Άκουσέ με» της Χριστίνας, μετά το «Κρίμα (που δεν με κατάλαβες)» της Γιελένας και τέλος το «Δεν με νοιάζει» της Μαρίας. Λένε ότι νιώθουν πολύ τυχερές που γνώρισαν η μία την άλλη και ότι δεν περίμεναν να συμμετέχουν τόσο πολύ και να τραγουδούν. Η Γιελένα λέει για τις άλλες δύο: «είναι δύο γυναίκες που έχουν περάσει κάτι δύσκολο και είμαστε μαζί στο επόμενο βήμα και αυτό μου δίνει δύναμη και κουράγιο». Το τραγούδι που φτιάχνουμε είναι το πρώτο ομαδικό. Μέχρι τότε η κάθε μία έφτιαχνε το δικό της και συμμετείχαν όλες μαζί στο παίξιμο. Αυτή τη φορά τα λόγια βγαίνουν μέσα από συζήτηση και ανταλλαγή φράσεων και λένε: «η ζωή είναι ωραία, η ζωή είναι μια περιπέτεια, η ζωή είναι να ζεις». Το τραγουδάνε όλες μαζί εναλλάσσοντας φράσεις και στίχους μεταξύ τους. Όταν τελειώνει χειροκροτούν αυθόρμητα όλες μαζί.

Προς το τέλος της συνεδρίας κάνουμε ένα μικρό μουσικό ταξίδι (short music journey/SMJ). Τα SMJ κρατούν 2-3 λεπτά και με κλειστά μάτια και μια αρχική εικόνα ο πελάτης αφήνει τη μουσική να τον ταξιδέψει σε άλλες εικόνες. Το κομμάτι που ακούμε είναι το Wilmas Tema του Stefan Nilsson και ανήκει στην κατηγορία holding (κράτημα). Τα κομμάτια αυτής της κατηγορίας δημιουργούν μια αίσθηση αγκαλιάς και ασφάλειας. Σε

έναν τοίχο της αίθουσάς μας υπάρχουν φωτογραφίες λουλουδιών. Οι τρεις γυναίκες επιλέγουν ένα λουλούδι η καθεμία, κλείνουν τα μάτια και αφήνουν τη μουσική να τις ταξιδέψει. Στα τελευταία δευτερόλεπτα του κομματιού βλέπω το πρόσωπο της Χριστίνας να φωτίζεται. Μόλις ανοίγουν τα μάτια ανυπομονεί να μας περιγράψει το ταξίδι της και χτυπάει τα χέρια της στην καρέκλα σαν drumroll: «ήταν ένα λιβάδι με λουλούδια κλέφτες (αυτά που βρίσκουμε μικροί και φυσάμε και τα χνουδωτά πέταλά τους πετούν στον αέρα). Κάτι από ψηλά που δε φαίνεται τα ρουφάει και χάνονται στον αέρα και μένουν μόνο οι μίσχοι. Ύστερα περνάει ένα τρακτέρ και τα οργώνει όλα. Ήταν τόσο ζωντανό που μπορούσα να μυρίσω το χώμα. Και μετά φύτεψαν κάτι τεράστια δέντρα με μεγάλους κορμούς και πλούσια φυλλωσιά.» Καθώς το περιγράφει έχει σηκωθεί όρθια και είναι σαν να χορεύει. Της μιλάω για το πώς το τρακτέρ οργώνει κάθε τι παλιό και πώς το καινούργιο που φυτρώνει έχει σταθερές βάσεις και μια σιγουριά και ασφάλεια. Είναι συγκλονισμένη – έχει μόλις ζήσει άλλο ένα peak experience. Οι άλλες γυναίκες της λένε ότι λάμπει και δεν μπορεί να σταματήσει να χαμογελάει.

Συνεδρία 8.

Στην 8η συνεδρία η Χριστίνα μπαίνει μέσα σχεδόν χορεύοντας. Αμέσως μετά το τραγούδι χαιρετισμού λέει: «Θυμάστε την άσκηση με τον θυμό; Θυμάστε τα λόγια που είπα; Θυμάστε το τρακτέρ; Ήρθε λοιπόν η στιγμή, ήρθε το τρακτέρ, ήρθε το τραγούδι, ήρθαν όλα και κούμπωσαν, πήρα τα τηλέφωνα μου και έκανα αυτό που έπρεπε να κάνω εδώ και καιρό. Σήμερα, μετά από εδώ υπογράφω το διαζύγιό μου και παίρνω πίσω την ελευθερία μου!» Όλη η συνεδρία εξελίσσεται σε κλίμα γιορτής και το τραγούδι που γράφουν όλες μαζί λέει: «Μπράβο σε μένα, μπράβο σε σένα και ένα μπράβο στη μουσική!». Καθώς είναι από τις τελευταίες συνεδρίες η Χριστίνα κάνει μια ανασκόπηση σε όλο της το ταξίδι μέσα στις συνεδρίες μουσικοθεραπείας και αναφέρεται ιδιαίτερα στο πόσο τη

βοήθησε η ειλικρίνεια του κάθε μέλους της ομάδας να μιλήσει και η ίδια με ειλικρίνεια για τον εαυτό της. Κάθε εξέλιξη μέσα στην ομάδα, μικρή ή μεγάλη επηρεάζει όλα τα μέλη. Σύμφωνα με τον Yalom (2006), στη θεραπευτική ομάδα, ιδιαίτερα στα πρώιμα στάδια, η διάψευση των αισθημάτων μοναδικότητας του θεραπευόμενου είναι μεγάλη πηγή ανακούφισης. Αφού ακούσουν άλλα μέλη να αποκαλύπτουν ανησυχίες παρόμοιες με τις δικές τους, οι θεραπευόμενοι αναφέρουν ότι αισθάνονται να έχουν μεγαλύτερη επαφή με τον κόσμο. Επίσης, κάθε φορά που συμβαίνουν αποκαλύψεις, τα άλλα μέλη της ομάδας αγκαλιάζουν αυτές ακριβώς τις πράξεις σαν να ανήκουν στον χώρο και των δικών τους δυνατοτήτων και συχνά περνούν και αυτοί με τη σειρά τους την πόρτα της αποκάλυψης που άνοιξε η εμπιστοσύνη ή το κουράγιο ενός μέλους. Η Μαρία συγκινημένη με τη χαρά της Χριστίνας λέει: «όπως εσύ πήρες και κέρδισες αυτό από την ομάδα, εγώ θέλω να πάρω το τραγούδι *Παίζω καλά και κάνω λάθη*. Ζητάει να το παίζουμε όλοι μαζί και παίρνει τον κεντρικό ρόλο για πρώτη φορά. Τραγουδάει, παίζει κρουστά, συμμετέχει όλο της το σώμα και χαμογελά, και, το κυριότερο, αυτοσχεδιάζει με μεγάλη άνεση στους στίχους. Προσθέτει τον στίχο: «και κάνω λάθη, γιατί μπορώ και παίζω κάτι» επισημαίνοντας ότι για να κάνει κάποιος λάθη πρέπει πρώτα να ζει. Η Γιελένα με αφορμή το διαζύγιο της Χριστίνας λέει ότι κι αυτή νιώθει έτσι κι ας μην έχει μπει ακόμα η σφραγίδα. «Νιώθω ότι είμαι κοντά σε ένα εμπόδιο... το έχω αγγίξει αλλά δεν το έχω περάσει ακόμα, παίρνω δύναμη από την ομάδα».

Συνεδρία 9.

Αυτή η συνεδρία είναι η προτελευταία. Βλέπουμε όλοι μαζί βιντεοσκοπημένα αποσπάσματα από τις πρώτες και τις πιο πρόσφατες συνεδρίες και τα συζητάμε. Δεν μπορούν ούτε οι ίδιες να πιστέψουν αυτό που βλέπουν. Στις πρώτες συνεδρίες βλέπουν τρεις γυναίκες που περπατούν διστακτικές, κάθονται στην καρέκλα με το σώμα σκυφτό και

το βλέμμα χαμηλωμένο και το παίξιμό τους τούς φαίνεται άνευρο και μηχανικό. Στις τελευταίες συνεδρίες βλέπουν το σώμα τους στητό, με τους ώμους πίσω, το κεφάλι και το βλέμμα ψηλά. Παίζουν τα όργανα στον ρυθμό, τραγουδάνε και κάποιες φορές κάνουν και χορευτικές κινήσεις. Σχολιάζουν πως αυτή την αλλαγή τη βλέπουν και στη ζωή τους και τους το λένε και οι γύρω τους. Η Χριστίνα μεταφέρει τα λόγια και την έκπληξη των παιδιών της: «Μαμά είσαι χαρούμενη! Θα είσαι και αύριο χαρούμενη;» Ο αδερφός της λέει ότι του θυμίζει το Χριστινάκι όπως ήταν χαρούμενο μικρό. Η ίδια μιλάει και για τη σχέση της με το ντέφι. «Πάντα το θεωρούσα χαρούμενο όργανο και το απέφευγα. Αυτό είναι για χαρές, εγώ τι σχέση έχω;» Στις τελευταίες δύο συνεδρίες παίζει μόνο ντέφι.

Συνεδρία 10.

Στην τελευταία συνεδρία κάθονται όλες σε διαφορετική θέση. Η Μαρία λέει ότι πρόσφατα άρχισε να ασχολείται και πάλι με την κολύμβηση (κάτι που δεν της επέτρεπε να κάνει ο πρώην σύζυγός της) και χάρη στη Μουσικοθεραπεία αποφάσισε να παραστεί και σε μία βράβεισή της και να δεχτεί την αναγνώριση από τους άλλους. Λέει χαρακτηριστικά: «Πριν τη μουσικοθεραπεία δεν υπήρχε περίπτωση να πάω σε κάτι τέτοιο, τα θεωρούσα χαζά και ένιωθα άβολα. Τώρα πήγα, πήρα δυνατό χειροκρότημα και το απόλαυσα». Επίσης, η Μαρία κάνει ακόμα μια συγκινητική δήλωση: «Πάντα στο σπίτι (εννοεί κατά τη διάρκεια του γάμου της) έπρεπε να κάνω ησυχία, έκλεινα το ντουλάπι και φοβόμουν μην κάνω θόρυβο. Έχω έναν χρόνο που ζω μόνη και έκανα το ίδιο ενώ ζω μόνη! Έναν μήνα τώρα, κάθε πρωί που κάνω καφέ χτυπάω το ντουλάπι και το φχαριστιέμαι!». Θυμάμαι πολύ χαρακτηριστικά πώς ένιωσα εκείνη τη στιγμή. Έβλεπα μπροστά μου μια γυναίκα που η πρώτη της λέξη στις συνεδρίες ήταν «ντροπή» και ένιωθε φόβο ότι αν δεν έπαιζε καλά θα τη διώχναμε. Σταδιακά την είδα να γράφει στίχους όπως: «θέλω να θυμώσω χωρίς ενοχή», «παίζω καλά κι ας κάνω λάθη» και το τραγούδι/μότο της στο τέλος έγινε το «δε με νοιάζει

τι θα πεις και τι θα σκεφτείς”. Όπως είπε και η ίδια: «ένιωθα φυλακισμένη στο ίδιο μου το σώμα, τώρα μαθαίνω πώς είναι να είμαι εγώ».

Μετά παίρνει τον λόγο η Γιελένα. «Θέλω να είστε όλοι περήφανοι για τη δουλειά που κάνατε... με βοηθήσατε πάρα πολύ. Μέσα στην εβδομάδα αποφάσισα να κάνω κάτι που έπρεπε να έχω κάνει από καιρό. Φόρεσα καλά ρούχα και πήγα σε ένα δικηγορικό γραφείο. Δεν ήθελα να πάρω τηλέφωνο γιατί από την προφορά μου θα καταλάβαιναν ότι είμαι από άλλη χώρα και δεν ήθελα να με απορρίψουν. Ήθελα να με δουν από κοντά. Κι έτσι πήγα και ξεκίνησα τη διαδικασία του διαζυγίου.» Μιλάνε όλες με συγκίνηση για την εμπειρία της μουσικοθεραπείας και ότι θα ήθελαν να παρακινήσουν και άλλες γυναίκες να συμμετάσχουν σε αντίστοιχο πρόγραμμα. Για το κλείσιμο λέμε μια σύνθεση από τα πιο σημαντικά τραγούδια που γράφτηκαν στην ομάδα. Στο τραγούδι του αποχαιρετισμού τα μάτια όλων βουρκώνουν και μόλις τελειώνει καμία δεν σηκώνεται από τη θέση της για να φύγει. (Γκαλίτσιος, 2023, σσ. 288-298)

Σχόλια για το κλινικό έργο

Οι δέκα αυτές ομαδικές συνεδρίες μουσικοθεραπείας δεν προσχεδιάστηκαν ούτε ακολούθησαν κάποιο μοντέλο ή πρόγραμμα. Η πρακτική της δημιουργίας τραγουδιών (songwriting) προέκυψε μέσα από τις συνεδρίες και προτιμήθηκε από τις ίδιες τις συμμετέχουσες που, ενώ στην αρχή δήλωσαν ότι αποκλείεται να τραγουδήσουν, τελικά, είχαν ανάγκη να ξαναβρούν τη φωνή τους, να τη χρησιμοποιήσουν και να την ακούσουν. Δημιουργήθηκαν συνολικά 22 πρωτότυπα τραγούδια. Η παρατήρηση εκ των υστέρων – και μέσω της εποπτείας – δείχνει ότι αυτά τα τραγούδια είχαν κάποια κοινά χαρακτηριστικά. Όλα τα τραγούδια ακολουθούσαν έναν κύκλο από 3-5 συγχορδίες που ανήκαν στην ίδια κλίμακα. Δεν χρησιμοποιήθηκαν αυξημένες ή ελαττωμένες συγχορδίες, δεν υπήρξαν διάφωνες

συγχορδίες, γενικά δεν υπήρξε καθόλου το στοιχείο της έκπληξης. Υπήρχε πάντα μία επανάληψη, μία προβλεψιμότητα, μία αρμονία και αυτό έδινε στις συμμετέχουσες μια σιγουριά και μια ασφάλεια. Φαίνεται ότι αυτό χρειαζόντουσαν για να μπορέσουν να εκφραστούν δημιουργικά. Κάθε τραγούδι ξεκινούσε, ακολουθούσε το παραπάνω μοτίβο των 3-5 συγχορδιών, μέσα σε αυτό το διάστημα οι συμμετέχουσες αποφάσιζαν αν θα κρατήσουν το μουσικό όργανο που αρχικά είχαν επιλέξει ή αν θα το αλλάξουν, και, μόλις ένιωθαν ασφαλείς μέσα στον επαναλαμβανόμενο ρυθμό, συνήθως άρχιζαν μετά να τραγουδάνε και να εκφράζονται και να συμμετέχουν πιο ενεργά στη μουσική διαδικασία. Αυτή η ασφάλεια και η σιγουριά του γνωστού και προβλέψιμου στοιχείου της μουσικής λειτούργησε σαν μητρική αγκαλιά. Η Ahonen (2016) αναφέρει ότι στα τραυματισμένα άτομα σε κάποιο σημαντικό αναπτυξιακό στάδιο δεν προσφέρθηκε η κατάλληλη φροντίδα. Σύμφωνα με τον Erikson (στο McLeod, 2013) κάθε σημαντικό προχώρημα στη ζωή μας, σχετίζεται με την επίλυση μιας αναπτυξιακής κρίσης. Η αποτυχία ολοκλήρωσης ενός σταδίου ανάπτυξης επηρεάζει και άλλα στάδια και συνεπάγεται ελλείψεις στην προσωπικότητα και την αίσθηση εαυτού. Ωστόσο, προβλήματα και ελλείψεις στα αναπτυξιακά στάδια μπορούν να αποκατασταθούν αργότερα στη ζωή (McLeod, 2013). Οι συμμετέχουσες, μέσα στις συνεδρίες μουσικοθεραπείας, βίωσαν την ασφάλεια της μητρικής αγκαλιάς μέσω της μουσικής και έτσι ξεκίνησαν το ταξίδι τους προς την ενδυνάμωση και την αλλαγή. Η μουσική εξέλιξη των τριών συμμετεχουσών φαίνεται να περνάει από τα στάδια ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του Erikson.

Στη συνέχεια παρατίθενται τα στάδια ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του Erikson. «Σε κάθε στάδιο, το άτομο διαπραγματεύεται μια κρίση που λειτουργεί ως κομβικό σημείο στην ανάπτυξη του. Όταν η κρίση έχει επιλυθεί επιτυχώς, το άτομο είναι σε θέση να αναπτύξει την ψυχοκοινωνική ποιότητα που σχετίζεται με το συγκεκριμένο στάδιο ανάπτυξης» (*Τα Οκτώ*

Στάδια της Ανθρώπινης Ανάπτυξης, 2016). Για κάθε στάδιο αναφέρεται σε πλάγια γράμματα η αντιστοιχία που παρατηρήθηκε στη μουσική έκφραση των συμμετεχουσών μέσα στις συνεδρίες μουσικοθεραπείας. Ακολουθεί μέσα σε παρένθεση η περιγραφή κάθε σταδίου ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του παιδιού όπως εμφανίζεται στο άρθρο *Τα Οκτώ Στάδια της Ανθρώπινης Ανάπτυξης (2016)*.

Στάδιο 1ο: Εμπιστοσύνη Εναντίον Αμφιβολίας

Στις πρώτες συνεδρίες οι συμμετέχουσες δεν παίρνουν πρωτοβουλίες, περιμένουν από τον μουσικοθεραπευτή να ξεκινήσει τον κάθε αυτοσχεδιασμό και ακολουθούν διστακτικά. Ωστόσο, νιώθουν ασφαλείς να συμμετάσχουν και να εκφράσουν συναισθήματα, π.χ. κλαίγοντας. (Κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσιμης φάσης της ανάπτυξης, ένα βρέφος εξαρτάται εντελώς από τους φροντιστές του. Όταν οι γονείς ή οι φροντιστές ανταποκρίνονται στις ανάγκες ενός παιδιού με συνέπεια και με τρόπο που αποπνέει ζεστασιά, το παιδί, στη συνέχεια, μαθαίνει να εμπιστεύεται τον κόσμο και τους ανθρώπους γύρω του.)

Στάδιο 2ο: Αυτονομία Εναντίον Ντροπής

Οι συμμετέχουσες επιλέγουν με προσοχή τα μουσικά όργανα που θα χρησιμοποιήσουν. Δοκιμάζουν πρώτα τον ήχο και μετά επιλέγουν, και δεν διστάζουν να αλλάζουν μουσικό όργανο κατά τη διάρκεια ενός αυτοσχεδιασμού αν ο ήχος δεν τις ικανοποιεί. (Το κέρδος μίας μεγαλύτερης αίσθησης του προσωπικού ελέγχου γίνεται όλο και πιο σημαντικό. Καθήκοντα όπως να μαθαίνει πώς να χρησιμοποιήσει την τουαλέτα, να επιλέγει τροφές και παιχνίδια, είναι τρόποι με τους οποίους τα παιδιά αποκτούν μια μεγαλύτερη αίσθηση της ανεξαρτησίας.)

Στάδιο 3ο: Πρωτοβουλία Εναντίον Ενοχής

Η κάθε συμμετέχουσα σκηνοθετεί το τραγούδι της ακριβώς όπως το θέλει, μοιράζει μουσικά όργανα στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, ξεκινάει αυτή τον αυτοσχεδιασμό ή το τραγούδι, παίρνει πρωτοβουλία να αλλάξει τους στίχους ή και τα μουσικά όργανα κατά τη διάρκεια ενός τραγουδιού. (Το στάδιο αυτό επικεντρώνεται στην ανάπτυξη μιας αίσθησης της αυτοπρωτοβουλίας. Τα παιδιά που ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε παιχνίδια με αυτοσκηνοθεσία, συνεχίζουν στη ζωή με μια αίσθηση ισχυρής πρωτοβουλίας, ενώ όσα έχουν αποθαρρυνθεί από αυτές τις δραστηριότητες μπορεί να αρχίσουν να αισθάνονται μια αίσθηση ενοχής για τις δραστηριότητες που ξεκινούν οι ίδιοι.)

Στάδιο 4ο: Εργατικότητα Εναντίον Αισθήματος Κατωτερότητας

Χριστίνα, 5η συνεδρία: «Σας άρεσε το τραγούδι μου; Θέλετε να το ηχογραφήσουμε;» (Καθώς τα παιδιά συμμετέχουν στην κοινωνική αλληλεπίδραση με τους φίλους και τις ακαδημαϊκές δραστηριότητες στο σχολείο, αρχίζουν να αναπτύσσουν μια αίσθηση υπερηφάνειας και ολοκλήρωσης στην εργασία και τις ικανότητές τους.)

Στάδιο 5ο: Ταυτότητα Εναντίον Σύγχυσης των ρόλων

Δημιουργία τραγουδιών με στίχους: «Άκουσέ με, είμαι εδώ / Δεν με νοιάζει τι θα πεις και τι θα σκεφτείς». (Στο πέμπτο ψυχοκοινωνικό στάδιο, ο σχηματισμός μιας προσωπικής ταυτότητας γίνεται κρίσιμος. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι έφηβοι εξερευνούν διαφορετικές συμπεριφορές, ρόλους και ταυτότητες. Η σφυρηλάτηση μιας ισχυρής ταυτότητας χρησιμεύει ως βάση για την εξεύρεση της μελλοντικής κατεύθυνσης στη ζωή.)

Στάδιο 6ο: Οικειότητα Εναντίον Απομόνωσης

Δημιουργούν τραγούδια ομαδικά. Ανταλλάσσουν απόψεις πάνω στον στίχο και τραγουδάνε όλες μαζί. Συνέβη για πρώτη φορά στην 7η συνεδρία. Μέχρι εκείνη τη στιγμή η καθεμία έφτιαχνε το δικό της τραγούδι. (Το έκτο ψυχοκοινωνικό στάδιο επικεντρώνεται στον σχηματισμό οικείων σχέσεων αγάπης με τους άλλους ανθρώπους. Με τη διαμόρφωση επιτυχών σχέσεων αγάπης με άλλους ανθρώπους, τα άτομα είναι σε θέση να βιώσουν την αγάπη και να απολαύσουν την οικειότητα.)

Στάδιο 7ο: Παραγωγικότητα Εναντίον Απραξίας

Νιώθουν ότι θέλουν να μοιραστούν την εμπειρία τους με άλλες γυναίκες. Χαρακτηριστική φράση: «Αν μπορούσα θα έπαιρνα κάθε γυναίκα απ' το χέρι και θα την έφερνα στη μουσικοθεραπεία.» (Το 7ο στάδιο επικεντρώνεται στην ανάγκη δημιουργίας ή γαλούχησης πράγματος που θα επιβιώσουν περισσότερο από το άτομο. Η ανατροφή μιας οικογένειας, η εργασία και η συμβολή στην κοινότητα είναι όλοι τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι αναπτύσσουν μια αίσθηση του σκοπού.)

Κεφάλαιο 3

Η έρευνα

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζεται η πιλοτική έρευνα στο πεδίο μουσικοθεραπεία και γυναίκες αντιμέτωπες με ενδοοικογενειακή βία. Παρουσιάζεται η μεθοδολογία, τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα που ακολούθησαν μετά το κλινικό έργο.

Μεθοδολογία

Στην παρούσα μελέτη επιλέχθηκε η ποιοτική μεθοδολογία καθώς το δείγμα ήταν πολύ μικρό και η έρευνα δεν στόχευε στην εξαγωγή γενικευμένων συμπερασμάτων. Οι Denzin & Lincoln (2011, στο Burns & Meadows, 2015) περιγράφουν την ποιοτική έρευνα ως μια μελέτη των πραγμάτων στο φυσικό τους περιβάλλον, σε μια προσπάθεια να ερμηνευτούν τα φαινόμενα με γνώμονα το νόημα που δίνουν οι άνθρωποι σε αυτά.

Στις ποιοτικές μελέτες οι ερευνητές θέτουν διάφορα ερωτήματα που επικεντρώνονται σε (1) γεγονότα, πράξεις και αλληλεπιδράσεις: εστιάζοντας σε οτιδήποτε μπορεί να γίνει αισθητό σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον (π.χ. εξέταση του τρόπου με τον οποίο αλληλεπιδρούν μουσικοθεραπευτές και πελάτες σε έναν κλινικό αυτοσχεδιασμό), (2) εμπειρίες: ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι (π.χ. πελάτες, θεραπευτές, μέλη της οικογένειας) νιώθουν, αντιλαμβάνονται τα πράγματα (π.χ. πώς νιώθει ο πελάτης μετά από μια συνεδρία μουσικοθεραπείας), (3) γραπτό και προφορικό λόγο: πώς οι άνθρωποι επικοινωνούν και αλληλεπιδρούν με γραπτά και προφορικά μέσα (π.χ. ανάλυση της απομαγνητοφώνησης μια συζήτησης μεταξύ πελάτη και θεραπευτή που σκιαγραφεί το μουσικό πορτρέτο του πελάτη), (4) έργα τέχνης: εστίαση σε υλικό που προκύπτει από μια συνεδρία μουσικοθεραπείας, όπως ένα μουσικό κομμάτι ή μια ζωγραφιά (π.χ. μουσική

ανάλυση των αυτοσχεδιασμών του πελάτη), και (5) πρόσωπα: εστίαση στην κατανόηση του ατόμου, της ομάδας, της κοινωνίας, της κουλτούρας μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο ή περιβάλλον (π.χ. συνέντευξη με μουσικοθεραπευτές σχετικά με την εμπειρία τους και τη θεραπευτική σχέση με τους πελάτες). (Bruscia, 2005a, στο Burns & Meadows, 2015, σ. 96)

Επίσης, η ποιοτική μεθοδολογία έχει και τα ακόλουθα χαρακτηριστικά που αποτέλεσαν και γνώμονα και οδηγό στην επιλογή μεθόδου έρευνας στην παρούσα μελέτη.

1. Στην ποιοτική μελέτη ο ερευνητής εξετάζει τα φαινόμενα στο φυσικό τους περιβάλλον. Η συλλογή των δεδομένων σχετίζεται με τις συνθήκες και τις ιδιαιτερότητές τους και γίνεται επί τόπου και όχι σε ελεγχόμενο περιβάλλον.
2. Οι ερευνητές αποτελούν βασικό κομμάτι της ερευνητικής διαδικασίας. Συλλέγουν οι ίδιοι τα δεδομένα μέσω συνεντεύξεων, παρατήρησης ή άλλου τρόπου συλλογής δεδομένων, και αποφεύγουν τα τυποποιημένα ερωτηματολόγια.
3. Προτιμάται η χρήση πολλαπλών πηγών δεδομένων, όπως ο συνδυασμός από συνεντεύξεις, παρατηρήσεις και έντυπα ή έγγραφα.
4. Συνηθίζεται η επαγωγική ανάλυση δεδομένων. Στις ποιοτικές μελέτες οι ερευνητές συνήθως αναπτύσσουν την ανάλυση των δεδομένων από κάτω προς τα επάνω, δηλαδή, δημιουργούν μοτίβα, κατηγορίες και θέματα απευθείας από τα δεδομένα και όχι σύμφωνα με προκαθορισμένα πρότυπα.
5. Οι ερμηνείες των συμμετεχόντων έχουν αξία και συχνά περιλαμβάνονται στην έρευνα. Παρόλο που ο ερευνητής ερμηνεύει τα δεδομένα, δίνεται μεγάλη προσοχή και στην ερμηνεία των ίδιων των συμμετεχόντων σχετικά με το πρόβλημα ή το ζήτημα που ερευνάται, και όχι μόνο στην ερμηνεία που φέρνει ο ερευνητής στη διαδικασία.

6. Γενικά, ο σχεδιασμός μιας ποιοτικής μελέτης προκύπτει στην πορεία και εξελίσσεται διαρκώς. Μπορεί να προκύψουν αλλαγές σε όλες τις φάσεις της διαδικασίας ανάλογα με τις συνθήκες ή το περιβάλλον όπου γίνεται η έρευνα. Παίζει μεγάλο ρόλο η ικανότητα του ερευνητή να αποδώσει το φαινόμενο που ερευνάται με έναν κατανοητό και αξιόπιστο τρόπο – οπότε, ο σχεδιασμός και η συλλογή των δεδομένων προκύπτουν από το φαινόμενο και όχι αντίστροφα.

7. Το θεωρητικό πρίσμα (theoretical lens) μέσα από το οποίο γίνεται η έρευνα έχει αξία και είναι συγκεκριμένο. Στις ποιοτικές μελέτες οι ερευνητές συχνά χρησιμοποιούν ένα συγκεκριμένο πρίσμα για την έρευνά τους (π.χ. κουλτούρα, φύλο, φυλή, τάξη) και οργανώνουν την έρευνά τους γύρω από ένα συγκεκριμένο κοινωνικό, πολιτικό ή ιστορικό περιβάλλον.

8. Η ερμηνεία των δεδομένων παίζει βασικό ρόλο. Στις ποιοτικές μελέτες οι ερευνητές χρησιμοποιούν πολλούς τρόπους για να ερμηνεύσουν αυτά που βλέπουν και ακούν. Οι ερμηνείες τους δεν γίνεται να μην επηρεάζονται από την προσωπική τους ιστορία, το κοινωνικό περιβάλλον (contexts) και την αντίληψή τους. Αναπόσπαστο κομμάτι της ερευνητικής διαδικασίας είναι το γεγονός ότι οι ερευνητές και συχνά και οι συμμετέχοντες έχουν τις προσωπικές τους ερμηνείες για τα ερευνόμενα φαινόμενα. Συνεπώς, η έρευνα εξαρτάται και από τις συνθήκες διεξαγωγής και από τον ίδιο τον ερευνητή.

9. Αναζητούνται συνήθως και εκτιμώνται οι ολιστικές καταγραφές. Στις ποιοτικές μελέτες οι ερευνητές αναπτύσσουν μια σύνθετη κατανόηση ενός φαινομένου. Συγκεντρώνουν δεδομένα με ολιστική φιλοσοφία, ερμηνεύουν και καταγράφουν από πολλές οπτικές. Μέσα από αυτή τη διαδικασία αναπτύσσεται μια μεγαλύτερη εικόνα του φαινομένου. (Burns & Meadows, 2015, σσ. 97-98)

Από την ποιοτική μεθοδολογία επιλέχθηκε η θεματική ανάλυση. Σύμφωνα με τον Boyatzis (1998), η θεματική ανάλυση είναι ένας τρόπος παρατήρησης, ένας τρόπος να βλέπουμε τα πράγματα. Αυτά που βλέπει ένας ερευνητής μέσα από τη θεματική ανάλυση δεν είναι ορατά σε όλους, ακόμα και αν παρατηρούν τα ίδια γεγονότα, τις ίδιες πληροφορίες, τις ίδιες καταστάσεις. Η θεματική ανάλυση δίνει μια εσωτερική σκοπιά των πραγμάτων. Πρώτα έρχεται η παρατήρηση (βλέπω), μετά έρχεται η κωδικοποίηση (βλέπω να σχηματίζεται ένα θέμα), και ακολουθεί η ερμηνεία. Η θεματική ανάλυση είναι ένας τρόπος πλοήγησης ανάμεσα σε αυτές τις τρεις φάσεις της έρευνας (Boyatzis, 1998). Στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκε η θεματική ανάλυση όπως περιγράφεται από τις Braun & Clarke (2006). Οι Braun & Clarke περιγράφουν τις φάσεις της θεματικής ανάλυσης ως εξής: Το πρώτο στάδιο περιλαμβάνει την εξοικείωση με τα δεδομένα, όπου γίνεται απομαγνητοφώνηση (αν χρειάζεται) και ο ερευνητής μελετά προσεχτικά τα δεδομένα και σημειώνει τις αρχικές ιδέες. Έπειτα, ακολουθεί η κωδικοποίηση και η συγκέντρωση των σχετικών δεδομένων γύρω από κάθε κώδικα. Οι κώδικες οργανώνονται σε πιθανές θεματικές ενότητες, γίνεται επισκόπηση των θεμάτων και δίνεται όνομα και ορισμός σε κάθε θέμα. Τέλος, παράγεται μια αναφορά που αναλύει τα θέματα, παρουσιάζονται χαρακτηριστικά παραδείγματα και αποσπάσματα, και εξάγονται συμπεράσματα (Braun & Clarke, 2006).

Πιο συγκεκριμένα, στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκε η επαγωγική θεματική ανάλυση (inductive thematic analysis). Στην επαγωγική θεματική ανάλυση η κωδικοποίηση των δεδομένων γίνεται χωρίς να υπάρχει προκαθορισμένο θεωρητικό πλαίσιο ή προκαθορισμένη αντίληψη του ερευνητή για το θέμα (Braun & Clarke, 2006· Γαλάνης, 2018). Είναι μία μέθοδος όπου η κωδικοποίηση γίνεται από κάτω προς τα πάνω, δηλαδή, τα ίδια τα δεδομένα ορίζουν τα θέματα, τις κατηγορίες, και τις ερμηνείες που θα προκύψουν.

Στην επαγωγική μέθοδο τα εμπειρικά δεδομένα που συλλέγονται από τους συμμετέχοντες καθοδηγούν τους ερευνητές και την ανάλυση. Πρόκειται για μια αναλυτική, δύσκολη και χρονοβόρα προσέγγιση, που είναι εξαιρετικά χρήσιμη όταν οι γνώσεις των ερευνητών για το ερευνητικό θέμα είναι λίγες ή ανύπαρκτες. (Γαλάνης, 2018, σ. 416)

Επιπλέον, η σημασία και η βαρύτητα του κάθε θέματος δεν εξαρτάται από ποσοτικούς όρους (π.χ. πόσο συχνά εμφανίζεται ή επαναλαμβάνεται) αλλά από το αν αποτυπώνει κάτι σημαντικό για τη συνολική έρευνα (Braun & Clarke, 2006). Η συγκεκριμένη μέθοδος ανάλυσης ήταν σε απόλυτη αρμονία με τις αρχές της ουμανιστικής μουσικοθεραπείας που ακολουθήθηκε στο κλινικό έργο. Στην ουμανιστική προσέγγιση οι συνεδρίες δεν προσχεδιάζονται και κανένα θέμα ή δομή δεν επιβάλλεται στον πελάτη, ο οποίος εκφράζεται με τον τρόπο που επιλέγει και ο μουσικοθεραπευτής τον συναντάει εκεί που βρίσκεται στο εδώ και τώρα (Ψαλτοπούλου, 2015). Την όλη διαδικασία και εξέλιξη της κάθε συνεδρίας την καθορίζει ο πελάτης με τα ζητούμενα που φέρνει στη συνεδρία. Έτσι και στην επαγωγική θεματική ανάλυση ο ερευνητής ανέλυσε τα δεδομένα χωρίς κανένα αρχικό συμπέρασμα, κριτήριο ή άλλες προϋποθέσεις. Τα θέματα και η κατηγοριοποίησή τους προέκυψαν από τα ίδια τα δεδομένα – από τους στίχους, τα λόγια, τις χαρακτηριστικές φράσεις των συμμετεχουσών – και οδήγησαν τον ερευνητή σε ερμηνείες και συμπεράσματα.

Συμμετέχουσες

Τρεις γυναίκες (n=3) επιλέχθηκαν τυχαία από το ΣΚΥΓ για να συμμετάσχουν στις συνεδρίες ομαδικής μουσικοθεραπείας. Οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από τα 25 έως τα 46 έτη (M=39). Δύο από τις γυναίκες (n=2) ήταν Ελληνίδες και μία (n=1) ήταν από άλλη χώρα αλλά είχε ζήσει πολλά χρόνια στην Ελλάδα και μιλούσε πολύ καλά Ελληνικά. Τα μοναδικά κριτήρια επιλογής ήταν: να έχουν ολοκληρώσει σχετικά πρόσφατα τις δώδεκα συνεδρίες

συμβουλευτικής που προσέφερε το ΣΚΥΓ, να δέχονται να συμμετάσχουν σε ομαδικές συνεδρίες, να συμφωνούν και να συναινούν στη μαγνητοσκόπηση των συνεδριών. Οι πρώτες τρεις γυναίκες που επιλέχθηκαν από το ΣΚΥΓ δέχθηκαν αμέσως να συμμετάσχουν στις συνεδρίες. Ο μουσικοθεραπευτής δεν ενεπλάκη καθόλου στη διαδικασία επιλογής των συμμετεχουσών και γνώρισε τις τρεις γυναίκες στην πρώτη συνεδρία. Η ψυχολόγος και η κοινωνική λειτουργός του ΣΚΥΓ συμμετείχαν επίσης στις συνεδρίες.

Μουσικοθεραπευτική παρέμβαση

Οι συμμετέχουσες ολοκλήρωσαν δέκα ομαδικές συνεδρίες μουσικοθεραπείας διάρκειας 90 λεπτών. Η μουσικοθεραπευτική προσέγγιση ήταν ουμανιστική με ψυχαναλυτική κατανόηση των φαινομένων. «Στην Ουμανιστική Μουσικοθεραπεία ο πελάτης και ο θεραπευτής αλληλεπιδρούν με διάφορους τρόπους μέσω της μουσικής με στόχο να ενισχύσουν την αυτοπραγμάτωση» (Abrams, 2015). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε τεχνική αρκεί ουσιαστικά να εξυπηρετεί έναν ουμανιστικό σκοπό (Scovel & Gardstrom, 2005, στο Abrams, 2015).

Οι μουσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις δεν θεωρούνται μεμονωμένες τεχνικές που αποσκοπούν σε μεμονωμένα αποτελέσματα. Αντίθετα, θεωρούνται μέρος ενός μεγαλύτερου πλαισίου, ολόκληρης της ύπαρξης του πελάτη [...] η σχέση μεταξύ πελάτη και θεραπευτή δεν είναι ένας απλός συντελεστής ή κομμάτι της θεραπείας – είναι η ίδια η θεραπεία και η βάση της αλλαγής. (Abrams, 2015, σ. 154)

Σε αυτό το θεωρητικό πλαίσιο ακολουθήθηκε η συνθετική προσέγγιση όπως την περιγράφει η δημιουργός της, Ντόρα Ψαλτοπούλου (2015).

Πρόκειται για μία σύνθεση όλων των [...] προσεγγίσεων, χρησιμοποιώντας σε ατομικές, ομαδικές, οικογενειακές συνεδρίες, καθώς και σε κοινωνική μουσικοθεραπεία 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 ψυχόδραμα, 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 στην κάθε στιγμή, επιλέγοντας την κατάλληλη θέση. (σ. 57)

Οι συνεδρίες δεν είχαν σχεδιαστεί ή δομηθεί ή προετοιμαστεί εκ των προτέρων. Όλα συνέβησαν στο 'εδώ και τώρα' ανάλογα με τις ανάγκες και τα ζητούμενα των συμμετεχουσών όπως προέκυπταν την κάθε στιγμή. Χρησιμοποιήθηκαν διάφορες κλινικές παρεμβάσεις, όπως ελεύθερος αυτοσχεδιασμός, ακρόαση, φωνητικός συντονισμός σώματος (toning), μουσική και νοερή απεικόνιση (music and imagery) και δημιουργία τραγουδιών. Η δημιουργία τραγουδιών ήταν η τεχνική που επικράτησε στις συνεδρίες. Δημιουργήθηκαν συνολικά 22 πρωτότυπα τραγούδια σε 10 συνεδρίες. Η κάθε συμμετέχουσα έλεγε στην ομάδα τι ήταν αυτό που ήθελε να εκφράσει, επέλεγε τα μουσικά όργανα που θα χρησιμοποιηθούν, και περιέγραφε το ύφος, τον ρυθμό και την ένταση του τραγουδιού που ήθελε να φτιάξει. Ο μουσικοθεραπευτής πρότεινε κάποιες συγχορδίες και κάποιους μουσικούς τρόπους που ταίριαζαν στην περιγραφή, ζητούσε την έγκριση της συμμετέχουσας και τροποποιούσε διάφορα στοιχεία μέχρι να

ακουστεί το τραγούδι ακριβώς όπως το ήθελε η κάθε συμμετέχουσα. Κάποια τραγούδια δημιουργήθηκαν από κοινού και από τις τρεις συμμετέχουσες έπειτα από ανοιχτή συζήτηση και συμφωνία όλων των μελών τις ομάδας.

Κλινικό περιβάλλον

Οι συνεδρίες ομαδικής μουσικοθεραπείας πραγματοποιήθηκαν σε μια αίθουσα που παραχωρήθηκε από τον Δήμο. Ήταν μια φωτεινή αίθουσα με πολλά παράθυρα, χωρίς ιδιαίτερη επίπλωση ή διακόσμηση. Τα μόνα έπιπλα ήταν βιβλιοθήκες, ντουλάπια και ράφια στους δύο τοίχους σε απόχρωση ανοιχτού ξύλου και στον έναν τοίχο, σε μία γωνία υπήρχαν και κάποιες εκτυπωμένες φωτογραφίες λουλουδιών. Η αίθουσα βρισκόταν σε έναν χώρο ο οποίος τα απογεύματα που πραγματοποιούνταν οι συνεδρίες ήταν άδειος, ώστε να εξασφαλίζεται η απαιτούμενη διακριτικότητα για τις συμμετέχουσες αλλά και να μην τίθεται κανένα θέμα ηχορύπανσης που θα μπορούσε ίσως να επηρεάσει την εκφραστικότητά τους. Στο κέντρο της αίθουσας τοποθετήθηκαν δύο χαμηλά τραπεζάκια για τα μουσικά όργανα και καρέκλες περιμετρικά σε σχήμα κύκλου. Χρησιμοποιήθηκαν τα εξής μουσικά όργανα: πιατίни, τύμπανο, κουρτίνα, ocean drum, bongos, chajchas (παραδοσιακό όργανο της Λατινικής Αμερικής από νύχια κατσίκας), 2 ταμπουρίνα, μαράκες, ξυλάκια, ντέφι, ένα shaker σε σχήμα μάνγκο, και 2 μεταλλόφωνα (soprano και alto).

Συλλογή δεδομένων και ανάλυση

Δύο εβδομάδες πριν ξεκινήσουν οι συνεδρίες, το προσωπικό του ΣΚΥΓ πήρε συνέντευξη και από τις τρεις συμμετέχουσες. Ήταν μια ημι-δομημένη συνέντευξη που προετοιμάστηκε από τον μουσικοθεραπευτή με ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Η συνέντευξη βασίστηκε στα ερωτηματολόγια που χρησιμοποίησε η Fedor (2020) στην διπλωματική εργασία της που αφορούσε ομαδική μουσικοθεραπεία με φοιτήτριες που είχαν επιβιώσει από

περιστατικά σεξουαλικής βίας. Οι ερωτήσεις προσαρμόστηκαν στις συνθήκες και τα χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης έρευνας και το προσωπικό του ΣΚΥΓ είχε την οδηγία να ενθαρρύνει τη συζήτηση και με επιπλέον ερωτήσεις όταν κάποια απάντηση το επέτρεπε. Οι συνεντεύξεις ηχογραφήθηκαν και στάλθηκαν στον μουσικοθεραπευτή, ο οποίος δεν συμμετείχε καθόλου σε αυτή τη διαδικασία και γνώρισε τις τρεις συμμετέχουσες απευθείας στην πρώτη συνεδρία μέσα στην αίθουσα μουσικοθεραπείας. Η ομάδα συναντιόταν μία φορά την εβδομάδα για μία συνεδρία 90 λεπτών. Πραγματοποιήθηκαν συνολικά 10 συνεδρίες σε ένα διάστημα τριών μηνών. Στις συνεδρίες συμμετείχαν και η ψυχολόγος και η κοινωνική λειτουργός του ΣΚΥΓ. Όλες οι συνεδρίες βιντεοσκοπήθηκαν για λόγους εποπτείας. Μετά το πέρας των συνεδριών ακολούθησαν ακόμα δύο ημι-δομημένες συνεντεύξεις με ερωτήσεις ανοιχτού τύπου – η μία αμέσως μετά την τελευταία συνεδρία και η δεύτερη σε ένα διάστημα τριών μηνών, ώστε να καταγραφεί η εξέλιξη της θεραπευτικής πορείας των συμμετεχουσών και να διερευνηθεί αν υπήρχε διαχρονικότητα στην επίδραση της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης. Η συνέντευξη που στάλθηκε με το πέρας των συνεδριών βασίστηκε σε ερωτηματολόγιο της Fedor (2020), ενώ αυτή που ακολούθησε τρεις μήνες μετά, σχεδιάστηκε από τον μουσικοθεραπευτή. Και οι δύο τελικές συνεντεύξεις περιλάμβαναν ερώτηση όπου οι συμμετέχουσες μπορούσαν ελεύθερα να προσθέσουν οτιδήποτε θα ήθελαν σχετικά με την συνολική εμπειρία τους. Οι συνεντεύξεις στάλθηκαν στις συμμετέχουσες από το ΣΚΥΓ με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, ώστε να μην εμπλέκεται άμεσα ο μουσικοθεραπευτής και να αποφευχθεί η περίπτωση μεροληψίας. Οι απαντήσεις επίσης συλλέχθηκαν από το ΣΚΥΓ και στάλθηκαν στον μουσικοθεραπευτή.

Οι αρχικές ηχογραφημένες συνεντεύξεις και οι βιντεοσκοπημένες συνεδρίες απομαγνητοφωνήθηκαν και τα δεδομένα χωρίστηκαν σε τρεις κατηγορίες ως προς την

προέλευσή τους: συνεντεύξεις, πρωτότυπα τραγούδια, και συζητήσεις. Όλα τα δεδομένα μελετήθηκαν προσεχτικά και χωρίστηκαν σε κατηγορίες (coding). Οι κατηγορίες οργανώθηκαν σε θεματικές ενότητες και δόθηκαν ονόματα και ορισμοί και επιλέχθηκαν χαρακτηριστικές φράσεις και παραδείγματα. Για να ενισχυθεί η αξιοπιστία της έρευνας πραγματοποιήθηκε τριγωνοποίηση. Οι απομαγνητοφωνήσεις των αρχικών συνεντεύξεων και των συνεδριών και οι τελικές συνεντεύξεις – αφού αλλάχθηκαν τα ονόματα των συμμετεχουσών για τη διαφύλαξη της ανωνυμίας τους – στάλθηκαν σε τρεις ανεξάρτητους ερευνητές. Τα τελικά θέματα και οι κατηγορίες της θεματικής ανάλυσης προέκυψαν έπειτα από αξιολόγηση και συμφωνία όλων των ερευνητών.

Θέματα ηθικής και δεοντολογίας

Οι συμμετέχουσες ενημερώθηκαν πριν τη μουσικοθεραπευτική παρέμβαση για τη βιντεοσκόπηση των συνεδριών και έδωσαν τη γραπτή συγκατάθεσή τους. Με την εξέλιξη των συνεδριών και εφόσον προέκυψαν δεδομένα που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε δημοσίευση, σε συνεργασία με την υπεύθυνη προσωπικών δεδομένων του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, συντάχθηκαν ειδικά έντυπα που υπογράφηκαν εκ νέου από τις συμμετέχουσες. Τα ονόματα των συμμετεχουσών που αναφέρονται στην παρούσα έρευνα – Μαρία, Γιελένα και Χριστίνα – είναι ψευδώνυμα, ώστε να προστατευθεί η ανωνυμία τους, και κάποιες άλλες λεπτομέρειες έχουν παραποιηθεί για τον ίδιο λόγο. Με το πέρας της έρευνας καταστράφηκαν όλα τα μαγνητοσκοπημένα αρχεία και τα δεδομένα της έρευνας.

Αποτελέσματα

Από τη θεματική ανάλυση των στίχων των τραγουδιών, των συζητήσεων και των ημιδομημένων συνεντεύξεων προέκυψαν πέντε βασικά θέματα: (α) αρνητικά συναισθήματα (β) υποστήριξη (γ) χτυπήματα (δ) αλλαγή (ε) αίσθημα χαράς. Στον Πίνακα 1 περιγράφονται αυτά

τα θέματα, οι επιμέρους κατηγορίες τους και αντίστοιχες χαρακτηριστικές φράσεις. Υπάρχει και ένα θέμα που δεν αναφέρεται στον πίνακα γιατί δεν περιλαμβάνει χαρακτηριστικές φράσεις. Είναι το κλάμα που δεν έλειψε από καμία συνεδρία. Από τα πρώτα δευτερόλεπτα της πρώτης συνεδρίας, στο άκουσμα των πρώτων ήχων της μουσικής δάκρυσαν και οι τρεις συμμετέχουσες, το ίδιο και η ψυχολόγος και η κοινωνική λειτουργός. Στην πρώτη συνεδρία γενικά επικράτησε έντονο συγκινησιακό κλίμα και τα μάτια και των πέντε γυναικών δεν σταμάτησαν να είναι βουρκωμένα σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Σε κάποια στιγμή μάλιστα η Μαρία αναρωτήθηκε: «γιατί κλαίμε;» Δεν υπήρξε καμία συνεδρία χωρίς κλάμα, είτε από συγκίνηση, είτε από ξέσπασμα, είτε όταν αφηγούνταν τη δική τους ιστορία, είτε όταν άκουγαν η μία την ιστορία της άλλης, είτε όταν τους άγγιζε ιδιαίτερα κάποιος ήχος, κάποιο τραγούδι, κάποια μουσική.

Οι συμμετέχουσες ήρθαν στη μουσικοθεραπεία έπειτα από μια δύσκολη περίοδο της ζωής τους. Είχαν απευθυνθεί στο ΣΚΥΓ σε μια προσπάθεια να κάνουν μια αλλαγή. Αυτή η αλλαγή συνοδευόταν από συναισθήματα ντροπής, φόβου και ενοχής. Και οι τρεις συμμετέχουσες δήλωσαν ότι ένιωθαν ενοχές που έφυγαν από το γάμο τους. Για αυτά τα συναισθήματα μίλησαν μέσα από τους στίχους των τραγουδιών που έφτιαζαν στις συνεδρίες. Οι πρώτες λέξεις που αναφέρθηκαν από τις τρεις γυναίκες στην πρώτη συνεδρία, και μετά έγιναν τραγούδι, ήταν οι λέξεις σφίξιμο, ντροπή, θυμός. Στις ιστορίες που μοιράστηκε η καθεμία με την ομάδα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα αναφέρθηκαν πολλές φορές μαζί με την επιθυμία τους να απαλλαγούν από αυτά. Είναι χαρακτηριστικό το τραγούδι που έφτιαξε η Χριστίνα με αφορμή τη φράση «φοβάμαι να σ' αντιμετωπίσω». Ένα τραγούδι που ξεκίνησε με το στίχο «φοβάμαι» και στη συνέχεια μετατράπηκε σε «δε θέλω να φοβάμαι» και τελικά εξελίχθηκε σε «δε θα φοβάμαι». Ένα άλλο τραγούδι, που έγινε και αντικείμενο συζήτησης είχε

τα λόγια της Μαρίας «δεν ξέρω τι να παίζω, και πώς θα ακουστεί – είμαι μετρημένη και ντρέπομαι πολύ». Αυτή η ντροπή, το σφίξιμο, η ενοχή καταγράφονταν και στη στάση του σώματος των τριών γυναικών. Στις πρώτες συνεδρίες έμπαιναν στην αίθουσα με μικρά διστακτικά βήματα και το βλέμμα χαμηλωμένο. Κάθονταν πάντα στην ίδια θέση (χωρίς να έχει γίνει κάποια συνεννόηση για αυτό), πόδια ενωμένα και ελαφρώς στις μύτες, χέρια κολλημένα στο σώμα, έπαιρναν ένα μουσικό όργανο το οποίο κρατούσαν στα πόδια τους και, όταν έπαιζαν μουσική, συνήθως κοιτούσαν το μουσικό όργανο μπροστά τους χωρίς να σηκώνουν το βλέμμα και να ανταλλάσσουν ματιές η μία με την άλλη. Η Μαρία ανέφερε χαρακτηριστικά ότι σε όλη της τη ζωή ένιωθε ότι κάποιος την κρίνει και περιμένει από αυτή να κάνει κάτι καλά, και το ίδιο ένιωθε και για τις συνεδρίες. Την απασχολούσε αν θα παίζει καλά (μουσική) και αν θα ανταποκριθεί στις προσδοκίες της ψυχολόγου του ΣΚΥΓ που την επέλεξε να συμμετάσχει στη μουσικοθεραπεία. Αυτό την οδήγησε στη δημιουργία του τραγουδιού «Παίζω καλά – μπορώ να κάνω λάθη» που έγινε κατά δήλωσή της ένα από τα τραγούδια που αποτέλεσαν σύμβολο στη ζωή της και σηματοδότησαν την αλλαγή της. Φαίνεται ότι λειτούργησε εδώ αυτό που περιγράφει η Ψαλτοπούλου (2015) ότι στη μουσικοθεραπεία «τα αρνητικά συναισθήματα όταν εκφράζονται έτσι ώστε να ανοίγουν διαύλους επικοινωνίας με τη μουσικοθεραπεύτρια και μετουσιώνονται σε έργο επηρεάζουν θετικά την ψυχοσωματική κατάσταση του πελάτη» (σ. 109).

Και οι τρεις γυναίκες ένιωσαν τη μουσική σαν μια ζεστή αγκαλιά από την πρώτη στιγμή που μπήκαν στην αίθουσα της μουσικοθεραπείας. Χωρίς να γνωρίζουν η μία την άλλη, ήξεραν ότι είχαν παρόμοιες εμπειρίες και βρίσκονταν εκεί για τον ίδιο λόγο. Η πρώτη τους κοινή αντίδραση, τα πρώτα δάκρυα στο άκουσμα των πρώτων ήχων της μουσικής ήταν και το πρώτο στοιχείο που άρχισε να δένει την ομάδα. Η μουσική δημιούργησε αυτή την ασφάλεια ώστε, ενώ ήταν σφιγμένες, να μπορέσουν να αφήσουν τη συγκίνησή τους να φανεί χωρίς να

γνωρίζονται και χωρίς να έχουν ανταλλάξει καμία κουβέντα. Η Γιελένα ανέφερε στην πρώτη συνεδρία ότι ένιωσε σαν να ταξιδεύει με παρέα. Και οι τρεις γυναίκες δήλωσαν ότι ένιωσαν ασφάλεια από την πρώτη στιγμή και αυτό τις βοήθησε να μοιραστούν τη μουσική τους, τα τραγούδια τους και τις ιστορίες τους. Ένωσαν τη στήριξη από τη μουσική, από τον μουσικοθεραπευτή και από όλα τα μέλη της ομάδας (βλ. χαρακτηριστικές φράσεις στον Πίνακα 1). Είδαν τα συναισθήματά τους και τα λόγια τους να γίνονται μουσική και τραγούδι και να τραγουδιούνται από όλη την ομάδα, άρα να γίνονται αποδεκτά. Ανακάλυψαν ότι είναι θεμιτό να κάνει κανείς λάθη και να δοκιμάζει καινούρια πράγματα. Τα τραγούδια που έφτιαχναν στις συνεδρίες τους συνόδευαν και στην καθημερινότητά τους. Η Μαρία δήλωσε πως οτιδήποτε της συνέβαινε στη ζωή της, σκεφτόταν το τραγούδι της και χαμογελούσε.

Ένα άλλο θέμα που προέκυψε από την πρώτη συνεδρία και δεν έλειψε από καμία συνεδρία ήταν τα «χτυπήματα». Τα δυνατά χτυπήματα στο τύμπανο από την πρώτη στιγμή αποτέλεσαν αντικείμενο συζήτησης αλλά και τρόπο έκφρασης, γεγονός που συνάδει και με τη σχετική βιβλιογραφία. Η Elizabeth York υπογραμμίζει ότι «η μεταφορά και η ειρωνία της επιλογής να χτυπήσει ένα εξωτερικό αντικείμενο δεν περνάει απαρατήρητη από μια γυναίκα που έχει επιβιώσει από ενδοοικογενειακή βία» (Curtis & York, 2015, σ. 387). Η Χριστίνα ήταν η πρώτη που χτύπησε δυνατά το τύμπανο στην πρώτη συνεδρία και δήλωσε ότι έχει ακόμα πολύ θυμό να βγάλει από μέσα της και ότι της αρέσουν τα δυνατά χτυπήματα – τα έχει ανάγκη. Οι άλλες δύο γυναίκες αρχικά τρόμαξαν στο άκουσμα αυτού του απότομου ήχου και δήλωσαν ότι δεν τους αρέσει και προτιμούν πιο απαλούς και ήρεμους ήχους. Από εκείνη τη στιγμή καθιερώθηκαν ως ‘τα χτυπήματα της Χριστίνας’ και έγιναν σημείο αναφοράς για όλες τις συνεδρίες. Στην τρίτη συνεδρία προέκυψε μια εκτενής συζήτηση με θέμα τα χτυπήματα είτε ως ανάμνηση βίαιων συμπεριφορών είτε ως τρόπο έκφρασης έντονων συναισθημάτων (βλ. περιγραφή τρίτης συνεδρίας). Σε επόμενες συνεδρίες ήρθε η σειρά και των άλλων δύο

γυναικών να χτυπήσουν δυνατά το τύμπανο και να το σχολιάσουν μετά. Στην πέμπτη συνεδρία η Μαρία μετά από μια συζήτηση για την αδικία έφτιαξε το τραγούδι «δεν με νοιάζει τι θα πεις και τι θα σκεφτείς». Ζήτησε να μην είναι ήρεμο αλλά δυνατό και θυμωμένο. Έπαιξε με δύναμη το τύμπανο και δήλωσε ότι ήταν απελευθερωτικό. Στην επόμενη συνεδρία ήταν η σειρά της Γιελένα να χτυπήσει δυνατά. Είπε ότι ήταν φορτωμένη και ζήτησε από την υπόλοιπη ομάδα να πάρουν ό,τι πιο δυνατό υπάρχει σε όργανο και να 'βαρέσουν'. Όταν τελείωσε το κομμάτι με ένα δυνατό δικό της κρεσέντο στο τύμπανο αναφώνησε: «τα κατάφερα!» και δήλωσε ότι πρώτη φορά στη ζωή της ένιωθε έτσι. Στην επόμενη συνεδρία ανέφερε ότι ένιωθε πως αυτό το τραγούδι της την είχε αλλάξει.

Το θέμα της αλλαγής είναι το τέταρτο θέμα που προέκυψε κατά τη θεματική ανάλυση. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών μουσικοθεραπείας παρατηρήθηκαν αλλαγές αναφορικά με τις συμμετέχουσες σε διάφορους τομείς: στον τρόπο που έπαιζαν μουσική, στο επίπεδο συμμετοχής στη όλη διαδικασία, στη στάση του σώματός τους αλλά και γενικότερα στη στάση τους, στην εικόνα που είχαν για τον εαυτό τους, και στην καθημερινή τους ζωή. Στις πρώτες συνεδρίες η στάση του σώματός τους φανέρωνε δισταγμό και συστολή. Καθόντουσαν στην καρέκλα τους με τα πόδια και τα χέρια σφιγμένα και κολλημένα στο σώμα και το κεφάλι χαμηλά. Δεν κοιτούσαν η μία την άλλη, έπαιζαν διστακτικά και δεν χρησιμοποιούσαν ποτέ τη φωνή τους. Και οι τρεις δήλωσαν ότι αποκλείεται να τραγουδήσουν γιατί ντρέπονται και γιατί δεν θα αρέσει σε κανέναν η φωνή τους. Σιγά σιγά αυτό άρχισε να αλλάζει. Το κεφάλι σταδιακά σηκώθηκε ψηλά και άρχισαν να κοιτούν η μία την άλλη και το σώμα άρχισε να χαλαρώνει και να ακολουθεί το ρυθμό της μουσικής. Άρχισαν να παίρνουν πρωτοβουλίες, π.χ να ξεκινούν ένα κομμάτι από μόνες τους ενώ μέχρι τότε περίμεναν από τον μουσικοθεραπευτή να το εισάγει. Άρχισαν να προτείνουν δραστηριότητες, να δοκιμάζουν διάφορα μουσικά όργανα, να χρησιμοποιούν τη φωνή τους και να τραγουδάνε τους στίχους τους, να αυτοσχεδιάζουν στους

στίχους κατά την εξέλιξη ενός τραγουδιού και να προτείνουν στίχους η μία στην άλλη. Αυτές οι αλλαγές αντικατοπτρίζονταν και στους στίχους των τραγουδιών που έφτιαχναν. Στις πρώτες συνεδρίες τα τραγούδια τους μιλούσαν για σφίξιμο, ντροπή και ενοχή, και στις μεταγενέστερες συνεδρίες τα τραγούδια τους έλεγαν «Παίζω καλά, μπορώ να κάνω λάθη - Δεν με νοιάζει τι θα πεις και τι θα σκεφτείς – Πάω παρακάτω και χαμογελάω – Μπράβο σε μένα και σε σένα». Η Μαρία δήλωσε πως αισθανόταν ότι όλη της τη ζωή ένιωθε παγιδευμένη στο σώμα της και μέσα στη μουσικοθεραπεία είδε να βγαίνει ο πραγματικός της εαυτός. Και οι τρεις ανέφεραν ότι ένιωσαν ασφάλεια, αυτοπεποίθηση και δύναμη μέσα από την έκφραση, τη δημιουργικότητα και τη μουσική που έφτιαζαν – τη δική τους μουσική.

Αλλαγές συνέβησαν και στην καθημερινή τους ζωή έξω από το πλαίσιο της μουσικοθεραπείας. Είχαν μιλήσει για αυτές τις αλλαγές στους στίχους των τραγουδιών τους, είχε αλλάξει ο τρόπος που έπαιζαν, ένιωθαν αυτοπεποίθηση και σιγουριά, ήταν χαρούμενες, και αυτό άρχισε να γίνεται αντιληπτό από τους ανθρώπους γύρω τους. Η Χριστίνα το προηγούμενο καλοκαίρι είχε χάσει τη φωνή της και μέσα στις συνεδρίες άρχισε να τραγουδάει ξανά. Άρχισε να τραγουδάει ξανά και στο σπίτι και αυτό δεν έμεινε απαρατήρητο από τα μέλη της οικογένειάς της. Τα παιδιά της της είπαν: «Μαμά! Είσαι χαρούμενη! Θα είσαι και αύριο χαρούμενη!» Επίσης, η Χριστίνα μέσα από τη μουσικοθεραπεία βρήκε – κατά δήλωσή της – τη δύναμη μετά από καιρό να διεκδικήσει αυτά που ήθελε και να υπογράψει το διαζύγιό της, και μάλιστα το έκανε ένα απόγευμα μετά την 8η συνεδρία (βλ. περιγραφή 8ης συνεδρίας). Τρεις μήνες μετά την τελευταία συνεδρία άρχισε ξανά μαθήματα χορού που είχε σταματήσει για χρόνια. Και η Γιελένα επισκέφθηκε δικηγορικό γραφείο, ώστε να υποβάλει αίτηση διαζυγίου, την τελευταία εβδομάδα πριν την ολοκλήρωση του προγράμματος μουσικοθεραπείας. Στην τελευταία συνεδρία ευχαρίστησε όλη την ομάδα για τη δύναμη που της έδωσε και της ‘έσωσε τη ζωή’ (βλ. περιγραφή 10ης συνεδρίας).

Η Μαρία ανέφερε στη 10η συνεδρία ένα περιστατικό που της είχε συμβεί παλαιότερα και την είχε φέρει σε πολύ δύσκολη θέση. Ήταν μια τυχαία συνάντηση με την ψυχολόγο του ΣΚΥΓ σε ένα κατάστημα κατά τη διάρκεια των συνεδριών συμβουλευτικής. Δεν ήταν έτοιμη για μια τέτοια συνάντηση, ντράπηκε να της μιλήσει και την απέφυγε, και μετά ένιωσε μεγάλη ντροπή για αυτό. Όταν το διηγήθηκε μέσα στη συνεδρία ξέσπασε σε λυγμούς. Δύο μήνες μετά το πέρας των συνεδριών, η Μαρία συνάντησε τον μουσικοθεραπευτή τυχαία στον δρόμο. Τον φώναξε από μακριά και τον σύστησε στην παρέα της ως ‘ο Κωστής που μου έκανε μουσικοθεραπεία’. Μέσα στις συνεδρίες μουσικοθεραπείας είχε δημιουργήσει το τραγούδι ‘δεν με νοιάζει τι θα πεις και τι θα σκεφτείς’ και το έκανε πράξη στη ζωή της. Η ενδυνάμωση, η ανάκτηση της ταυτότητας, η αναγνώριση αυτού που μου συμβαίνει και η ανάληψη ευθύνης για αυτό που μου συμβαίνει ήταν εκεί δείχνοντας έτσι και τη διαχρονικότητα της επίδρασης της μουσικοθεραπευτικής παρέμβασης.

Οι τρεις γυναίκες υποδέχτηκαν αυτές τις αλλαγές στη ζωή τους με μια αίσθηση χαράς και ικανοποίησης. Έγραψαν τραγούδι για να συγχαρούν τον εαυτό τους, τον μουσικοθεραπευτή και την ίδια τη μουσική. Το τραγούδησαν σε κλίμα γιορτής, με κέφι, με δυνατή φωνή, με χαρά και γέλια και με χορευτικές κινήσεις στον ρυθμό του τραγουδιού. Έφτιαξαν, επίσης, τραγούδια για τη χαρά και για το παρακάτω που έρχεται. Δήλωσαν ότι νιώθουν πολύ τυχερές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα μουσικοθεραπείας, μίλησαν η μια για τις αλλαγές που είδε στην άλλη και εξέφρασαν την ευγνωμοσύνη τους στον μουσικοθεραπευτή και στο προσωπικό του ΣΚΥΓ. Εξέφρασαν την επιθυμία να βοηθήσουν και άλλες γυναίκες και ευχήθηκαν να μπορούσαν όλες οι γυναίκες που απευθύνονται στο ΣΚΥΓ να παρακολουθήσουν πρόγραμμα μουσικοθεραπείας. Στην τελευταία ημι-δομημένη συνέντευξη με ερωτήσεις ανοιχτού τύπου που τους στάλθηκε με email έγραψαν και οι τρεις τους επιστολή σε πρόσωπο ευθύνης (π.χ.

Δήμαρχο, Υπουργό) ζητώντας να συμπεριληφθεί η μουσικοθεραπεία στα προγράμματα ενδυνάμωσης των ΣΚΥΓ.

Συζήτηση

Η παρούσα μελέτη αφορά στο πρώτο κλινικό έργο που έγινε στην Ελλάδα σχετικά με την μουσικοθεραπεία και γυναίκες που έχουν επιβιώσει από ενδοοικογενειακή βία. Τα ευρήματα που προέκυψαν από τη θεματική ανάλυση των πρωτότυπων τραγουδιών, των συζητήσεων και των συνεντεύξεων με τις συμμετέχουσες περιγράφουν ένα ταξίδι από την ντροπή, τον φόβο, και την ενοχή, στην εμπιστοσύνη, την αυτοπεποίθηση, τη χαρά, και την αλλαγή, μέσα από την υποστήριξη και την ενδυνάμωση. Τα ευρήματα αυτά φαίνεται να συνάδουν με τη διεθνή βιβλιογραφία που αφορά τη μουσικοθεραπεία και άτομα που έχουν επιβιώσει από τραύμα γενικότερα (Amir, 2004; Curtis & York, 2015; de Juan, 2016; Hernandez-Ruiz, 2020; Murray et al., 2017; Sokira et al., 2022; Teague et al., 2006; Whipple & Lindsey, 1999).

Όλα τα χαρακτηριστικά του τραύματος και οι επιπτώσεις του στις ζωές των ανθρώπων, όπως περιγράφονται από τους ερευνητές και αναφέρονται στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας διπλωματικής εργασίας, παρατηρήθηκαν και στις ζωές των συμμετεχουσών στην παρούσα έρευνα και αντικατοπτρίστηκαν και στη μουσική τους. Οι τρεις γυναίκες ήρθαν στις συνεδρίες μουσικοθεραπείας με συναισθήματα ντροπής, ενοχής και θυμού. Δεν ήξεραν τι ακριβώς περίμεναν από τις συνεδρίες αυτές αλλά σίγουρα ήθελαν κάτι να αλλάξει στις ζωές τους. Οι πρώτες λέξεις που μοιράστηκε η καθεμία από τις συμμετέχουσες με τον μουσικοθεραπευτή στην πρώτη συνεδρία ήταν: «Έχω ένα σφίξιμο και έρχεται από μακριά... Είμαι μετρημένη και ντρέπομαι πολύ, δεν ξέρω τι να παίξω και πώς θα ακουστεί... Είμαι θυμωμένη και θέλω να εκφράσω τα συναισθήματά μου και θυμώνω που δεν μπορώ να το κάνω». Αυτά τα λόγια και

αυτά τα συναισθήματα αντικατοπτρίζονταν και στη μουσική τους, στον τρόπο που έπαιζαν τα μουσικά όργανα. Το παίξιμό τους έδειχνε ανασφάλεια και ήταν διστακτικό και αποσπασματικό, χωρίς ροή και συνέχεια. Στις πρώτες συνεδρίες έπαιρναν ένα μουσικό όργανο, έπαιζαν κάποια μικρά επαναλαμβανόμενα μοτίβα χωρίς να ακολουθούν τις δυναμικές (π.χ. piano – forte) του εκάστοτε τραγουδιού, ή σταματούσαν να παίζουν στη μέση ενός κομματιού ή τραγουδιού, ή δεν έπαιζαν καθόλου και άκουγαν τη μουσική και έκλαιγαν. Μια αίσθηση παραίτησης, απομόνωσης και ‘μουδιάσματος’ ήταν φανερή και στη στάση του σώματός τους. Έπαιζαν τα μουσικά όργανα με το σώμα αφημένο προς τα πίσω και την πλάτη να ακουμπάει στην καρέκλα, τα κεφάλια κάτω, χωρίς να κοιτούν η μία την άλλη και χωρίς να δείχνουν διάθεση συμμετοχής και επικοινωνίας. Επίσης ήταν πολύ διστακτικές – σχεδόν αρνητικές – στο να χρησιμοποιήσουν τη φωνή τους. Πίστευαν ότι αποκλείεται να τραγουδήσουν και ότι σε κανέναν δεν θα αρέσει η φωνή τους. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά συμβαδίζουν με αυτό που ο Jos de Baker (2004) ονομάζει αισθητηριακό παίξιμο. Ολόκληρο το μουσικό ταξίδι που έκαναν οι συμμετέχουσες στις συνεδρίες ομαδικής μουσικοθεραπείας εναρμονίζεται με αυτό που αποκαλεί ο de Baker μετάβαση από το αισθητηριακό παίξιμο στη μουσική φόρμα μέσα σε μια μουσικοθεραπευτική διαδικασία (music therapeutic process)· από την απουσία μουσικής φόρμας, δυναμικών και ποικιλίας στην ανάδυση του ρυθμού, της μελωδίας και της εναλλαγή των δυναμικών· από την περιορισμένη οπτική επαφή, το σφίξιμο και την απομόνωση, στη μουσική και σωματική αλληλεπίδραση¹.

Ένα συναίσθημα που αναφέρθηκε, συζητήθηκε, εκφράστηκε και σχολιάστηκε από τις συμμετέχουσες στην παρούσα έρευνα ήταν ο θυμός. Η Eugenia Hernandez-Ruiz (2020), που έχει εργαστεί με γυναίκες και παιδιά σε καταφύγια και ξενώνες φιλοξενίας ατόμων που

1 Αναλυτικά, όλη η λίστα με τα κριτήρια του αισθητηριακού παιχνιδιού και της μουσικής φόρμας στο de Baker (2004) σελίδες 270 και 273.

αντιμετωπίζουν ενδοοικογενειακή βία υπογραμμίζει ότι ο θυμός «ήταν ένα από τα πιο απορυθμισμένα συναισθήματα – οι γυναίκες ένιωθαν θυμό έναντι σε οποιονδήποτε και οτιδήποτε, ή παρουσίαζαν μια αδυναμία να νιώσουν ή να εκφράσουν τον φόβο στις κατάλληλες συνθήκες» (σ.4). Στην παρούσα έρευνα ο θυμός εκφράστηκε και συζητήθηκε ήδη από την πρώτη συνεδρία και αμέσως συσχετίστηκε με τα χτυπήματα της Χριστίνας στο τύμπανο. Τα πρώτα λόγια που η Χριστίνα μοιράστηκε με την ομάδα ανέφεραν ότι ήθελε να εκφραστεί, είχε πολύ θυμό μέσα της και, όταν δεν μπορούσε να τον εκφράσει, ένιωθε ακόμα πιο θυμωμένη. Οι άλλες δύο συμμετέχουσες αντέδρασαν άμεσα, τόσο σωματικά όσο και λεκτικά. Αρχικά, αναπήδησαν κλείνοντας τα μάτια στο πρώτο δυνατό χτύπημα της Χριστίνας και γρήγορα δήλωσαν ότι δεν τους άρεσαν και τους τρόμαζαν οι απότομοι δυνατοί ήχοι. Ανέφεραν ότι προτιμούσαν τους απαλούς ήχους και τα ήρεμα τραγούδια. Η Μαρία, επίσης, δήλωσε ότι δεν μπορούσε να νιώσει θυμό. Ωστόσο, τα τραγούδια που χαρακτήρισαν ή ‘σημάδεψαν’ τις δύο γυναίκες μέσα στις συνεδρίες – τα τραγούδια που έφτιαξαν οι ίδιες, με τα δικά τους λόγια και τη δική τους μουσική – αυτά που κατά δήλωσή τους τις επηρέασαν και άλλαξαν τη ζωή τους, έγιναν με τον ‘τρόπο της Χριστίνας’, όπως σχολίασαν και οι δύο· ήταν, δηλαδή, θυμωμένα, σε έντονο ρυθμό και με δυνατά χτυπήματα στο τύμπανο. Τελικά, βίωσαν την έκφραση του θυμού ως μία απελευθερωτική στιγμή κάθαρσης – μία στιγμή αποκάλυψη, μία εμπειρία που δεν την είχαν ξανανιώσει. Η Μαρία ζήτησε και έφτιαξε το θυμωμένο τραγούδι της στην 5η συνεδρία (και η Γιελένα στην επόμενη). Αμέσως μετά το τραγούδι της η Μαρία εξομολογήθηκε ότι πέρασε όλη της τη ζωή με το να την απασχολεί τι θα πουν οι άλλοι. Ένιωθε ότι δεν έχει δικαίωμα να θυμώσει για να μην ενοχλήσει τις ζωές των ανθρώπων γύρω της. Μέσα στις συνεδρίες μουσικοθεραπείας ένιωσε ασφαλής να εκφράσει τον θυμό της μέσα από ένα τραγούδι που έφτιαξε με τα λόγια «δεν με νοιάζει τι θα πεις και τι θα σκεφτείς». Το τραγούδι

αυτό, σύμφωνα με τα λεγόμενά της, έγινε το σύνθημά της στη ζωή, το σκεφτόταν καθημερινά και όποτε το είχε ανάγκη το σκεφτόταν και χαμογελούσε.

Και οι τρεις συμμετέχουσες ακολούθησαν ένα παρόμοιο ταξίδι προς την ενδυνάμωση και την αλλαγή. Η διαδρομή αυτού του ταξιδιού ταιριάζει με τη διαδικασία των τριών σταδίων για την επούλωση του τραύματος που αρχικά περιέγραψε η Herman (1992) και προσάρμοσαν στη μουσικοθεραπεία οι Shokira et al. (2022), δηλαδή 1: Εγκαθίδρυση της ασφάλειας 2: Ανάμνηση και πένθος 3: Επανασύνδεση (με την κοινωνία). Η εγκαθίδρυση της ασφάλειας έγινε πολύ γρήγορα στη συγκεκριμένη ομάδα. Η μουσική βοήθησε τις συμμετέχουσες να νιώσουν ασφαλείς από τα πρώτα λεπτά, ώστε να μοιραστούν τα συναισθήματά τους, να δακρύνουν και να κλάψουν ήδη στην πρώτη συνεδρία. Η αίσθηση ασφάλειας αναπτύχθηκε ακόμα περισσότερο κατά την εξέλιξη των συνεδριών και οι συμμετέχουσες μοιράστηκαν τις προσωπικές τους ιστορίες, έφτιαξαν τα δικά τους τραγούδια και έπαιξαν μουσική. Η μουσική συμμετοχή τους ήταν διστακτική και αποσπασματική στην αρχή αλλά εξελισσόταν σταδιακά από συνεδρία σε συνεδρία και έγινε ελεύθερη μουσική έκφραση και δημιουργικότητα, με ρυθμό, μελωδία και νόημα. Οι τρεις συμμετέχουσες άρχισαν σταδιακά να ‘ανοίγονται’ και να φτιάχνουν μουσική και τραγούδια που αφορούσαν τη ζωή τους και τις εμπειρίες τους. Άρχισαν να χρησιμοποιούν τη φωνή τους για να τραγουδήσουν τα δικά τους λόγια και έφτασαν στο σημείο να αυτοσχεδιάζουν πάνω στους στίχους κατά την εξέλιξη του τραγουδιού εκφράζοντας έτσι τα αυθεντικά τους συναισθήματα στο εδώ και τώρα. Άρχισαν επίσης να ακούν η μία το τραγούδι της άλλης, να συγκινούνται η μία με τραγούδι της άλλης και να συμμετέχουν η μία στο τραγούδι της άλλης προσθέτοντας έναν στίχο ή μια μουσική φράση. Άρχισαν έτσι να αλληλεπιδρούν δημιουργικά και ισότιμα μέσα στην ομάδα εκφράζοντας ταυτόχρονα χωρίς ενδοιασμούς τον εαυτό τους. Έτσι, άρχισαν να απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους στις συνεδρίες, να τραγουδούν τα τραγούδια τους έξω από τις συνεδρίες στην καθημερινότητά τους,

και να κάνουν σημαντικές αλλαγές στη ζωή τους. Η Χριστίνα όρισε και προγραμματίισε την υπογραφή του διαζυγίου της ένα απόγευμα μετά από τη συνεδρία μουσικοθεραπείας και η Γιελένα επισκέφθηκε για πρώτη φορά δικηγορικό γραφείο και έκανε αίτηση διαζυγίου την τελευταία εβδομάδα του προγράμματος. Και οι δύο δήλωσαν ότι ήταν κάτι που τους απασχολούσε (και ταλαιπωρούσε) για καιρό, και βρήκαν τη δύναμη να το κάνουν – και μάλιστα με τους όρους που ήθελαν – μέσα στις ομαδικές συνεδρίες μουσικοθεραπείας. Οι τρεις συμμετέχουσες στην τελευταία συνέντευξη που τους στάλθηκε με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο έγραψαν μια επιστολή σε αρμόδιους φορείς ζητώντας να ενσωματωθεί η μουσικοθεραπεία στα προγράμματα δράσης των ΣΚΥΓ.

Περιορισμοί

Η παρούσα έρευνα αποτελεί την πρώτη έρευνα στην Ελλάδα στο συγκεκριμένο πεδίο. Συνεπώς, δεν υπήρχε σχετική βιβλιογραφία στην Ελλάδα, δεν υπήρχαν άλλα δείγματα και δεδομένα, και δεν υπήρχαν και άλλοι ερευνητές που θα μπορούσε ο μουσικοθεραπευτής να επικοινωνήσει και να αντλήσει πληροφορίες και πρακτικές. Το κενό αυτό καλύφθηκε με ενισχυμένη εποπτεία και βοήθησε και η εκπαίδευση του μουσικοθεραπευτή στην ψυχανάλυση από την Φροϋδική Εταιρία Βορείου Ελλάδος. Η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με μια δομή όπου δεν είχε ποτέ στο παρελθόν εργαστεί κάποιος μουσικοθεραπευτής. Οπότε, δεν υπήρχε αίθουσα μουσικοθεραπείας, ούτε μουσικά όργανα. Την αίθουσα διαμόρφωσε ο μουσικοθεραπευτής και προμήθευσε και τα μουσικά όργανα.

Τα ΣΚΥΓ γενικά δεν συνηθίζουν να δέχονται εξωτερικούς συνεργάτες κυρίως για να προστατέψουν την ταυτότητα των ωφελούμενων γυναικών. Για αυτόν τον λόγο, το προσωπικό του ΣΚΥΓ ήταν αρχικά αρνητικό στην προοπτική συνεργασίας και εξέφρασε πολλούς

προβληματισμούς. Ο μουσικοθεραπευτής έκανε μια αναλυτική παρουσίαση του προτεινόμενου εγχειρήματος και συζήτησε με το προσωπικό του ΣΚΥΓ που δεν γνώριζε σχεδόν καθόλου τι είναι η μουσικοθεραπεία. Η Γενική Κλινική Επόπτρια των ΣΚΥΓ έδωσε αρνητική απάντηση στην περίπτωση συνεργασίας. Ωστόσο, καθώς τα ΣΚΥΓ ανήκουν διοικητικά στους Δήμους της κάθε περιοχής, η τελική απάντηση έπρεπε να δοθεί από τη Δημοτική Αρχή. Ο μουσικοθεραπευτής απευθύνθηκε στην Αντιδήμαρχο Παιδείας και Ισότητας των Φύλων και εξασφάλισε τη συναίνεσή της αλλά και επιπλέον υποστήριξη και διευκόλυνση στην πραγματοποίηση του κλινικού έργου. Ένας ακόμα ισχυρός προβληματισμός του προσωπικού του ΣΚΥΓ ήταν αν οι ωφελούμενες γυναίκες, οι οποίες ήταν συνηθισμένες σε ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής σε ένα πλαίσιο ανωνυμίας και μυστικότητας, θα δέχονταν να συμμετάσχουν σε ομάδα και ενδεχομένως να μοιραστούν την προσωπική τους ιστορία. Ωστόσο, οι πρώτες τρεις γυναίκες που επιλέχθηκαν από το ΣΚΥΓ για να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα ομαδικής μουσικοθεραπείας αποδέχτηκαν αμέσως την πρό(σ)κληση.

Χρησιμότητα της έρευνας

Η παρούσα μελέτη προσδοκά να καλύψει το κενό που υπάρχει στην ελληνική βιβλιογραφία αναφορικά με τη μουσικοθεραπεία με γυναίκες που έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας. Η παρούσα μελέτη περιγράφει το πρώτο κλινικό έργο στον συγκεκριμένο πληθυσμό και αποτελεί πιλοτική έρευνα στο συγκεκριμένο πεδίο στην Ελλάδα. Επίσης, συγκρίνει τις παρατηρήσεις και τα ευρήματα της έρευνας με αντίστοιχα της διεθνούς βιβλιογραφίας. Τέλος, εντοπίζει την απουσία ψυχοθεραπευτικών προγραμμάτων που αφορούν τις γυναίκες που έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας τόσο στα προγράμματα δράσης των ΣΚΥΓ όσο και στον εθνικό στρατηγικό σχεδιασμό για την καταπολέμηση της βίας. Η παρούσα μελέτη προσδοκά να αναδείξει την ουσιαστική συμβολή

της μουσικοθεραπείας σε άτομα που χρειάζονται ψυχολογική υποστήριξη και να συμβάλει με αυτόν τον τρόπο στην ενσωμάτωση των θεραπειών μέσω τέχνης και της μουσικοθεραπείας ειδικότερα στα εθνικά προγράμματα δράσης για την καταπολέμηση της βίας.

Συμπεράσματα

Το κλινικό έργο που περιγράφεται στην παρούσα μελέτη αποτελεί μία πρώτη προσπάθεια να διερευνηθούν τα αποτελέσματα της ομαδικής μουσικοθεραπείας με γυναίκες που έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας στην Ελλάδα. Η έρευνα που ακολούθησε έδειξε ότι η μουσικοθεραπεία έχει θετική επίδραση στις ζωές των γυναικών αυτών. Η μουσική πρόσφερε στις συμμετέχουσες τη δυνατότητα να είναι δημιουργικές και να φτιάξουν τα δικά τους πρωτότυπα τραγούδια. Αυτά τα τραγούδια έφεραν στην επιφάνεια αρνητικά συναισθήματα από παλιές εμπειρίες και, μέσα από τη μετουσίωση, πρόσφεραν στις συμμετέχουσες υποστήριξη και ενδυνάμωση, και τις οδήγησαν στην αλλαγή και τη χαρά. Μέσα από τη δημιουργία των δικών τους πρωτότυπων τραγουδιών, οι συμμετέχουσες ένιωσαν ασφαλείς ώστε να μοιραστούν τις προσωπικές τους ιστορίες, συναισθήματα, σκέψεις και ελπίδες. Έμαθαν να αποδέχονται τον εαυτό τους αλλά και τους άλλους όπως είναι. Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με τη διεθνή βιβλιογραφία που αφορά στη μουσικοθεραπεία με άτομα που έχουν επιβιώσει από τραυματικές καταστάσεις. «Όπως οι νόμοι του DNA παρέχουν ένα σχέδιο για τη δομή των πλήρως λειτουργικών σωμάτων, έτσι και η εναρμόνιση των φυσικών μας τάσεων για συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη με τους νόμους της μουσικής, παρέχει πλήρως λειτουργικά ψυχολογικά όντα» (Aigen et al., 2017).

Ωστόσο, η έρευνα για το συγκεκριμένο θέμα είναι πολύ περιορισμένη στη χώρα μας και η μουσικοθεραπεία δεν είναι επίσημα αναγνωρισμένο επάγγελμα από το κράτος. Συνεπώς,

φαίνεται επιτακτική η ανάγκη για περισσότερη και πιο ενδεδειγμένη έρευνα στη χώρα μας πάνω στο θέμα της μουσικοθεραπείας με άτομα που έχουν επιβιώσει από περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας. Μοιάζει επίσης επιτακτική η ανάγκη να ενσωματωθεί η θεραπεία (οποιασδήποτε μορφής) στα εθνικά προγράμματα δράσης για την καταπολέμηση της βίας διεθνώς.

Επίλογος

Αντί epilόγου παρατίθεται το ποίημα που έγραψε και διάβασε μία από τις συμμετέχουσες, η Μαρία, στην τελευταία συνεδρία και συνοψίζει με γλαφυρό τρόπο το ταξίδι της μέσα στη μουσικοθεραπεία ως ένα ταξίδι από τη γέννηση ως την ενηλικίωση. Το ποίημα παρατίθεται ακριβώς όπως το έστειλε η Μαρία στον μουσικοθεραπευτή.

ΜΟΥΣΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

Σςς... σιώπα μια στιγμή κι άκου! Όλα είναι μουσική!
 Θυμήσου τη ζωή σου από την αρχή. Πώς ένιωσες άραγε όταν ήρθες σε αυτήν;
 Ταξίδεψε λίγο κι ίσως θυμηθείς παρέα με τη μουσική!
 Μια τσιρίδα δυνατή όπως τρίζει ένα βιολί, και μπαμ και μπούμ το τύμπανο μαζί!
 Πρέπει να τρώμαξες πολύ...
 Της μαμάς η αγκαλιά γαλήνια θάλασσα πλατιά. Άκου! Άκου πώς ηχεί το ocean drum και ίσως τη νιώσεις άλλη μια φορά. Η φωνή της απαλή, στο άκουσμα της ηρεμείς. Σα να ακούς από βαθιά, ένα πιάνο να σε νανουρίζει μελωδικά!
 Και κάπως έτσι η ζωή κυλά, με μία μουσική πάντα συντροφιά...
 Εσύ παίζεις στη γειτονιά και τα χάλκινα παίζουν μαζί σου και αυτά!
 Πρώτος έρωτας με μια κιθάρα γύρω από τη φωτιά!
 Μεγάλωσες! τι θα γίνεις; τι θα κάνεις τελικά; Μια τρομπέτα σου φωνάζει δυνατά!
 Και όταν πια η ζωή σου μπαίνει σε σειρά, καλούπια, πρέπει και λοιπά...
 Σςς... σιώπα κι άκου μια στιγμή! Άκου τη λύπη, το θυμό, το φόβο, τη ντροπή, την ενοχή...
 Δώσε σημασία και θα δεις! Το κάθε συναίσθημα έχει τη δική του μουσική. Άκου, δέξου...
 Αλλά στο τέλος φτιάξε αυτήν που θα ήθελες να ακούς εσύ. Βρες τον ήχο της χαράς, της αλλαγής.
 Φτιάξε τη δική σου μουσική, βάλτην μέσα στο μυαλό, στην ψυχή και ταξίδεψε μ' αυτήν...
 Κι αν υπάρξουν στιγμές που παράσιτα θ ακούς, δεν πειράζει... είναι χρήσιμα κι αυτά.
 Χαμογέλα κι ανέβα έναν τόνο πιο ψηλά! Να θυμάσαι πως από τα φάλτσα σου θα βγει η πιο ωραία μουσική!!!

Τα λέω όλα αυτά γιατί είδα καθαρά, πόση δύναμη μπορεί να κρύβει η μουσική, αν τη φτιάξεις όπως θες εσύ. Το τραγούδι θ ακουστεί ως τα βάθη της ψυχής!

Θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ που μου το έμαθαν αυτό, στον Κωστή, στη μουσική, και πόσο νιώθω τυχερή που το μοιράστηκα με μια παρέα ξεχωριστή!

Αντίο δε θα πω στη Γιελένα, τη Χριστίνα, τον Κωστή, γιατί ανάμεσα μας θα είναι πάντα η μουσική που φτιάξαμε μαζί και θα μας δένει μια ζωή...!

Με αγάπη και ευγνωμοσύνη ...!!!

Πίνακας 1			
Θέματα, Κατηγορίες και Χαρακτηριστικές φράσεις			
Θέμα και ορισμός	Κατηγορίες	Χαρακτηριστικές φράσεις από στίχους τραγουδιών (s), συζητήσεις (d) και συνεντεύξεις (i)	
<i>Θέμα 1. Αρνητικά συναισθήματα:</i> Οι συμμετέχουσες μοιράστηκαν αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονταν με την τραυματική εμπειρία τους. Έτσι άνοιξε ο δρόμος προς την αυτοέκφραση.	<i>Αίσθημα ντροπής, φόβου και ενοχής.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Είμαι μετρημένη. Δεν ξέρω τι να παίζω και πώς θα ακουστεί. Ντρέπομαι πολύ. (s) • Έχω ένα σφίξιμο. (s) Αδύνατο να χαλαρώσω (d) • Φοβάμαι (s) • Όλη μου τη ζωή νιώθω μια ενοχή, μια ντροπή, νιώθω ότι κάποιος με κρίνει (d) 	
<i>Θέμα 2. Στήριξη:</i> Η ασφάλεια και η στήριξη που ένιωσαν στις συνεδρίες μουσικοθεραπείας οδήγησαν σε μια αίσθηση ενδυνάμωσης και ανάκτησης της ταυτότητας (reclaimed identity).	<i>Στήριξη: από τη μουσική, τον μουσικοθεραπευτή, και τα άλλα μέλη της ομάδας</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ό,τι και να είχα να κάνω, το μυαλό μου πήγαινε στο τραγούδι μου, με βοηθούσε να προχωράω (i) • Είμαστε όλοι μαζί, στη μουσική. (s) • (στον μουσικοθεραπευτή) Ένιωθα ότι καταλαβαίνεις ακριβώς τι λέω και τι εννοώ. (d) • Τα κορίτσια με επηρεάζουν θετικά, μου δίνουν κουράγιο. (d) 	
	<i>Ενδυνάμωση: Οι συμμετέχουσες ένιωσαν αυτοπεποίθηση. Ανακάλυψαν ότι είναι θεμιτό να κάνουν λάθη και να δοκιμάζουν καινούρια πράγματα.</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Παίζω καλά! Ακούστε με! Μπορώ να κάνω λάθη! (s) • Δεν με νοιάζει τι θα πεις, τι θα σκεφτείς! (s) • Δεν ντρέπομαι πια. Θα ζήσω τη ζωή μου όπως θέλω. Αναλαμβάνω την ευθύνη για ό,τι γίνεται στη ζωή μου (d) • Νιώθω αυτοπεποίθηση. Αγκαλιάζω τον εαυτό μου με περισσότερη αγάπη (i)
	<i>Ανάκτηση ταυτότητας: Ανακάλυψαν έναν νέο εαυτό ή ανάκτησαν τον πραγματικό τους εαυτό μέσα από τη μουσική και τα τραγούδια τους</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Δοκιμάζω καινούρια πράγματα εδώ (d) • Νιώθω άλλος άνθρωπος (d) • Νιώθω να βγαίνει ο πραγματικός μου εαυτός. Ένιωθα παγιδευμένη στο ίδιο μου το σώμα (d) • Είναι λες και βγαίνω απ' το κουκούλι. (d)
<i>Θέμα 3. Χτυπήματα:</i> Τα χτυπήματα αναφέρονται κυρίως στο τύμπανο αλλά και στη βία και την έκρηξη συναισθημάτων.	<i>Το χτύπημα του τυμπάνου.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Έχω ανάγκη από απαλή, ήρεμη μουσική. Δεν μου αρέσουν τα χτυπήματα. (d) • Θέλω δυνατά χτυπήματα, Θέλω να ακούσω εκρήξεις! (d) 	
	<i>Το χτύπημα ως αρνητική εμπειρία.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Τα χτυπήματα με τρομάζουν, μου θυμίζουν άλλα χτυπήματα. Είναι σαν να με χτυπάνε εμένα. (d) • Φοβόμουν να τα εκφράσω και στράφηκαν εναντίον μου, ένιωσα ωραία που μπόρεσα να κάνω εδώ τα χτυπήματά μου (d) 	
	<i>Το χτύπημα ως απελευθερωτική εμπειρία.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Δεν θέλω να είναι ήρεμο πια – πάρτε ό,τι πιο δυνατό έχετε και βαράτε! (d) • Καλό και το χτύπημα τελικά. Πω πω! Απελευθερωτικό! (d) 	
<i>Θέμα 4. Αλλαγή:</i> Αλλαγές μέσα στις συνεδρίες και αλλαγές στη ζωή και την καθημερινότητά τους.	<i>Αλλαγές μέσα στη συνεδρία</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Φοβάμαι / Δε θέλω να φοβάμαι / Δε θα φοβάμαι (σταδιακή αλλαγή του στίχου κατά την εξέλιξη του τραγουδιού) • Τραγούδι που ξεκινά με τον στίχο Κρίμα που δεν με κατάλαβες και τελειώνει Πάω παρακάτω και χαμογελάω 	

	<i>Αλλαγές στη ζωή</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Απόψε, μετά από εδώ, υπογράψω το διαζύγιο μου και παίρνω πίσω την ελευθερία μου! (d) • Άρχισα να χορεύω ξανά, μετά από χρόνια (i) • Το περασμένο καλοκαίρι έχασα τη φωνή μου – τώρα ξανάρχισα να τραγουδάω! (d) • Μετά από χρόνια εφιαλτών, την Πέμπτη είχα το πρώτο μου χαρούμενο όνειρο (d)
<i>Θέμα 5. Αίσθηση χαράς, ικανοποίησης και ευγνωμοσύνης: Οι συμμετέχουσες βίωσαν θετικά συναισθήματα μέσα στις συνεδρίες και εξέφρασαν την επιθυμία να βοηθήσουν και άλλες γυναίκες.</i>	<i>Αίσθηση χαράς και ικανοποίησης</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Τραγουδώ για τη χαρά και για το παρακάτω. (s) • Μπράβο σε μένα, μπράβο σε σένα, και ένα μπράβο στη μουσική! (s)
	<i>Ευγνωμοσύνη</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Να είστε περήφανοι για τον εαυτό σας, μουν σώσατε τη ζωή! (d) • Νιώθω τυχερή που είμαι εδώ. (d) • Ευχαριστώ! (s/d/i)
	<i>Μοιράζομαι με άλλους</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Αν μπορούσα θα έπαιρνα κάθε γυναίκα απ' το χέρι και θα την έφερνα στη μουσικοθεραπεία. (d)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αργυρίου, Α. Γ. (2019). *Η σύμβαση για την εξάλειψη όλων των μορφών διακρίσεων κατά των γυναικών και ο μηχανισμός προστασίας* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).
- Βαβουλίδου, Π., Καργόπουλος, Φ., & Ψαλτοπούλου, Ν. (2017). Η προσέγγιση της μουσικοθεραπείας στη στήριξη ατόμων με ψυχολογικό τραύμα. *Επιστημονική Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας Α.Π.Θ., ΙΒ'*, 56-78.
- Γαλάνης, Π. (2018). Ανάλυση δεδομένων στην ποιοτική έρευνα: Θεματική ανάλυση. *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής/Archives of Hellenic Medicine*, 35(3), 416-421.
- Γενική Γραμματεία Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων (2020, Νοέμβριος) 1η Ετήσια Έκθεση για την Βία κατά των Γυναικών . Αθήνα. <https://rb.gy/8uee4>
- Γενική Γραμματεία Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων (2021, Νοέμβριος) 2η Ετήσια Έκθεση για την Βία κατά των Γυναικών . Αθήνα. <https://isotita.gr/wp-content/uploads/2021/11/2h-ethsia-ekthesi.pdf>
- Γενική Γραμματεία Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων (2022, Νοέμβριος) 3η Ετήσια Έκθεση για την Βία κατά των Γυναικών . Αθήνα. <https://isotita.gr/wp-content/uploads/2022/11/3h-ethsia-ekthesi-Via-kata-twn-Gynaikwn-GGDOPIF.pdf>
- Γκαλίτσιος, Κ. (2023). Γυναίκες αντιμέτωπες με ενδοοικογενειακή βία: ένα ταξίδι ενδυνάμωσης και επαναπροσδιορισμού. Στο Ψαλτοπούλου, Θ., *Μουσικοθεραπεία: συμφωνικό ταξίδι σε ευ ζην* (σσ. 282-299). Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.
- Ελληνικός Σύλλογος Πτυχιούχων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών (ΕΣΠΕΜ). (2019, Απρίλιος). *Μουσικοθεραπεία: Πληροφορίες και προτάσεις για την αναγνώριση του επαγγέλματος*. www.musictherapy.gr. <https://drive.google.com/file/d/1-U2PV9Y9dQXEBX0eetf3dZIAH4FV5aCM/view>
- Μαντουλίδης, Ε. (2009). Ετυμολογικό Λεξικό της Αρχαίας Ελληνικής. *Θεσσαλονίκη, Μαντουλίδη*.

- Τα οκτώ στάδια της ανθρώπινης ανάπτυξης*. (2016, November 5). www.psychologynow.gr. Ανακτήθηκε 20 Μαρτίου 2023, από <https://www.psychologynow.gr/istoria-psychologias/theories-psychologias/2829-ta-okto-stadia-tis-anthropinis-anaptyksis.html>
- της Ευρώπης, Σ., & Συνθηκών–Αριθ, Σ. (2011). Σύμβαση του Συμβουλίου της Ευρώπης για την πρόληψη και την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών και της ενδοοικογενειακής βίας. *Κωνσταντινούπολη, 11*, 2011.
- Ψαλτοπούλου, Θ. (2015). *Μουσικοθεραπεία: ο τρίτος δρόμος* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <https://hdl.handle.net/11419/1530>
- Ψαλτοπούλου, Θ. (2023). *Μουσικοθεραπεία: συμφωνικό ταξίδι σε ευ ζην*. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.
- Abrams B. (2015). Humanistic approaches. In B. L. Wheeler (Ed.), *Music therapy handbook*, 148-160. The Guilford Press.
- Ahonen, H. (2016). Adult trauma work in music therapy. *The Oxford handbook of music therapy, 1990*, 268.
- Aigen, K., & Carpenete, J. (2017). Assessment in music therapy: A music-centered perspective. In D. J. Elliott, G. McPherson, & M. Silverman (Eds.), *The Oxford handbook of qualitative and philosophical assessment in music education*. Oxford University Press.
- American Music Therapy Association. (2021). *Workforce analysis*. Ανακτήθηκε από https://www.musictherapy.org/assets/1/7/2021_Workforce_Analysis_final.pdf
- American Psychological Association. (n.d.). *Trauma*. Ανακτήθηκε τον Νοέμβριο 2022 από <https://www.apa.org/topics/trauma>
- Amir, D. (2004). Giving trauma a voice: The role of improvisational music therapy in exposing, dealing with and healing a traumatic experience of sexual abuse. *Music therapy perspectives, 22*(2), 96-103. <https://doi.org/10.1093/mtp/22.2.96>

- Beer, L. E., & Birnbaum, J. C. (2023). Introduction. In Beer, L. E., & Birnbaum, J. C.(eds.), *Trauma-Informed Music Therapy: Theory and Practice* (pp. 1-5). Routledge.
- Bensimon, M. (2023). Mechanisms of Change in Music Therapy When Treating Adults Coping with Trauma. In *Trauma-Informed Music Therapy* (pp. 150-157). Routledge.
- Binkley, E. (2013). Creative strategies for treating victims of domestic violence. *Journal of Creativity in Mental Health*, 8(3), 305-313. <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.821932>
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Sage.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Burns, D. S., & Meadows, A. (2015). Music therapy research. In B. L. Wheeler (Ed.), *Music therapy handbook*, 91-102. The Guilford Press.
- Cassity, M. D., & Theobald, K. A. K. (1990). Domestic violence: Assessments and treatments employed by music therapists. *Journal of Music Therapy*, 27(4), 179-194. <https://doi.org/10.1093/jmt/27.4.179>
- Curtis, S. L., & York, E. (2015). Music therapy for women survivors of domestic violence. In B. L. Wheeler (Ed.), *Music therapy handbook*, 379-389. The Guilford Press.
- De Backer, J. (2004). *Music and Psychosis: The transition from sensorial play to musical form by psychotic patients in a music therapeutic process*.
- de Juan, T. F. (2016). Music therapy for women survivors of intimate partner violence: An intercultural experience from a feminist perspective. *The Arts in Psychotherapy*, 48, 19-27. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.12.007>
- Ebeling, R., & Michaelis, S. (2023). Music Therapy for Survivors of Sexual Violence and Intimate Partner Violence. In *Trauma-Informed Music Therapy* (pp. 87-95). Routledge.

- Fedor, M. (2020). *Group Music Therapy for College-aged Survivors of Sexual Violence: A Mixed Methods Evaluation of Participant Perceptions and Symptom Reduction* (Doctoral dissertation, Colorado State University).
- Green, A. (2011). Art and music therapy for trauma survivors. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 24(2), 14-19. <https://doi.org/10.1080/08322473.2011.11415547>
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Hernández-Ruiz, E. (2005). Effect of music therapy on the anxiety levels and sleep patterns of abused women in shelters. *Journal of Music therapy*, 42(2), 140-158. <https://doi.org/10.1093/jmt/42.2.140>
- Hernandez-Ruiz, E. (2020). Empowering women survivors of domestic violence. *Music Therapy Perspectives*, 38(1), 3-6. <https://doi.org/10.1093/mtp/miaa005>
- Holly, S. (2023). Changing the narrative: Exploring how music therapy can assist adolescents dealing with race-based traumatic stress. In *Trauma-Informed Music Therapy* (pp. 56-63). Routledge.
- Langdon, G. S. (2023). Music therapy in the treatment of complex trauma in adult mental health. In *Trauma-Informed Music Therapy* (pp. 122-141). Routledge.
- McLeod, S. (2013). *Erik Erikson's stages of psychosocial development*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>
- Murray, C. E., Moore Spencer, K., Stickl, J., & Crowe, A. (2017). See the triumph healing arts workshops for survivors of intimate partner violence and sexual assault. *Journal of Creativity in Mental Health*, 12(2), 192-202. <https://doi.org/10.1080/15401383.2016.1238791>
- Sokira, J., Allen, J., & Wagner, H. (2023). The Resilience Framework for Trauma-Informed Music Therapy. In *Trauma-Informed Music Therapy* (pp. 9-18). Routledge.
- Sutton, J. P. (2002). *Music, music therapy and trauma: International perspectives*. Jessica Kingsley Publishers.

- Sutton, J. P. (2023). Foreward. In Beer, L. E., & Birnbaum, J. C.(eds.), *Trauma-Informed Music Therapy: Theory and Practice* (pp. xviii-xx). Routledge.
- Teague, A. K., Hahna, N. D., & McKinney, C. H. (2006). Group music therapy with women who have experienced intimate partner violence. *Music Therapy Perspectives*, 24(2), 80-86. <https://doi.org/10.1093/mtp/24.2.80>
- Whipple, J., & Lindsey, R. S. (1999). Music for the soul: A music therapy program for battered women. *Music Therapy Perspectives*, 17(2), 61-68. <https://doi.org/10.1093/mtp/17.2.61>
- Women, U. N. (n.d.). *Programming guidance*. Virtual knowledge centre to end violence against women and girls. Ανακτήθηκε 9 Μαρτίου, 2023, από <https://www.endvawnow.org/en/>
- World Health Organization (WHO). (2019). *RESPECT women: Preventing violence against women* (No. WHO/RHR/18.19). World Health Organization.
- YWCA USA. (2021, August 17). *Domestic and Sexual Violence Services*. <https://www.ywca.org/what-we-do/domestic-and-sexual-violence-services/>