



Πρακτικά της 1^{ης} Επιστημονικής Ημερίδας του ΕΣΠΙΕΜ

Η Ψυχοδυναμική Προσέγγιση στη Μουσικοθεραπεία με Ενήλικες με Προβλήματα Ψυχικής Υγείας

Δημήτρης Κουκουράκης

Περίληψη

Το κείμενο που ακολουθεί, αποτελεί μία εισαγωγή στην ψυχοδυναμική προσέγγιση της μουσικοθεραπείας στην ψυχική υγεία, βασισμένη σε παραδείγματα από την κλινική εμπειρία με ομάδες ενηλίκων. Παρουσιάζεται ο τρόπος με τον οποίο η θεωρία της ψυχοδυναμικής μουσικοθεραπείας δανείζεται στοιχεία από την ψυχαναλυτική σκέψη ξεκινώντας από έναν κοινό τόπο, τα πρώιμα, μη λεκτικά στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου. Έτσι γίνονται εμφανή ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά της θεραπευτικής διεργασίας της μουσικοθεραπείας και της ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας. Στη συνέχεια, γίνεται συνοπτική αναφορά στο συναισθηματικό δυναμικό της ψύχωσης, σύμφωνα με τη θεωρητική προσέγγιση του Άγγλου ψυχαναλυτή Winnicott. Για να γίνει πιο κατανοητή η σύνδεση της θεωρίας με την κλινική πρακτική, χρησιμοποιείται ηχητικό υλικό από μία ομαδική συνεδρία, το οποίο περιγράφεται αναλυτικά. Επίσης γίνεται μία σύντομη περιγραφή του συγκεκριμένου πλαισίου ψυχικής υγείας, καθώς και της θεραπευτικής διεργασίας για την ομάδα που αναφέρεται. Η περιγραφή του κλινικού υλικού ολοκληρώνεται με κάποιες φράσεις μελών από συζητήσεις που έγιναν γύρω από τον μουσικό αυτοσχεδιασμό της ομάδας. Τέλος, τίθεται το θέμα της αξίας της λεκτικής επικοινωνίας στη μουσικοθεραπεία.

Λέξεις κλειδιά: ψυχοδυναμική μουσικοθεραπεία, ψυχική υγεία, θεραπευτική διεργασία

Ο Δημήτρης Κουκουράκης (PgDip) ολοκλήρωσε μεταπτυχιακές σπουδές στη μουσικοθεραπεία το 2003 στο Royal Welsh College of Music and Drama, Cardiff. Ξεκίνησε να εργάζεται ως μουσικοθεραπευτής το 2004 στο Ηνωμένο Βασίλειο. Είναι τελειόφοιτος Πολιτικών Επιστημών του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και πτυχιούχος κλασσικής κιθάρας. Από το 2007 εργάζεται στην Αθήνα στον τομέα της ψυχικής υγείας με εφήβους και ενήλικες σε κέντρα ημέρας (Εταιρία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου και το Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων). Από τον Ιανουάριο του 2009 εργάζεται και με παιδιά με διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές.

Email: koukdim@hotmail.com

Σημείωση: Μέρος αυτού του άρθρου έχει δημοσιευθεί στο βιβλίο «Θεμέλιο της Ψυχιατρικής ο Συναισθηματικός Δεσμός Θεραπευτή - Θεραπευόμενου. Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος: Μία Πορεία Σαράντα και Πλέον Χρόνων Παράλληλη με την Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση στην Ελλάδα» (Επιμέλεια: Π. Φίτσιου, 2010).

Εισαγωγή

Υπάρχουν πολλές προσεγγίσεις για τη χρήση της μουσικής στη θεραπευτική διαδικασία. Ανάλογα με τις ανάγκες των θεραπευόμενων και την κατεύθυνση που ακολουθεί ο μουσικοθεραπευτής,

μπορεί να δοθεί έμφαση σε διαφορετικές διαστάσεις της κλινικής πρακτικής. Η ψυχοδυναμική προσέγγιση αποτελεί μία από τις βασικές προσεγγίσεις ενεργητικής μουσικοθεραπείας, που χρησιμοποιούν τον μουσικό αυτοσχεδιασμό ως μέσο επικοινωνίας

μεταξύ θεραπευτή και συμμετέχοντος (Darnley-Smith & Patey 2003). Το άρθρο αυτό επικεντρώνεται στην εφαρμογή της ψυχοδυναμικής προσέγγισης στη μουσικοθεραπεία, όπου η ψυχοδυναμική θεωρία και πρακτική αποτελεί τη βάση για την κατανόηση της θεραπευτικής σχέσης στα πλαίσια μίας μουσικοθεραπευτικής συνεδρίας. Στο τέλος θα γίνει αναφορά σε αποσπάσματα από μία συνεδρία ώστε να γίνει πιο κατανοητή η σύνδεση της θεωρίας με την πράξη.

Ρόλος του μουσικοθεραπευτή δεν είναι να διδάξει μουσική, αλλά να ενθαρρύνει τη συμμετοχή στη μουσική, δημιουργική διαδικασία είτε παίζοντας σε απλά όργανα μελωδικά ή κρουστά, είτε με τη χρήση της φωνής. Δίνεται έτσι η ευκαιρία για εξερεύνηση και ανακάλυψη προσωπικών τρόπων επικοινωνίας του κάθε ατόμου μέσω της μουσικής. Ο θεραπευτής ανταποκρίνεται μουσικά στηρίζοντας έτσι αυτή τη διαδικασία. Με τη χρήση του μουσικού αυτοσχεδιασμού ως μέσου αλληλεπίδρασης, θεραπευτής και θεραπευόμενος παίζουν μαζί αυθόρμητα δημιουργώντας έτσι μία σχέση. Μέσω μουσικών διαλόγων και άλλων μουσικοθεραπευτικών τεχνικών η επικοινωνία επιτυγχάνεται χωρίς τη χρήση λέξεων. Με τον τρόπο αυτό ακόμα και δύσκολα συναισθήματα όπως ο θυμός, η ματαιώση ή η λύπη μπορούν να βρουν ένα γόνιμο, δημιουργικό και ασφαλές τρόπο να εκφραστούν.

Ο μουσικός αυτοσχεδιασμός μπορεί να πάρει οποιαδήποτε μορφή ανάλογα με τη μουσική προσωπικότητα του θεραπευόμενου/ων, καθρεφτίζοντας έτσι τη μοναδικότητα και την ποιότητα της σχέσης που δημιουργεί. Μέσω του λεγόμενου κλινικού αυτοσχεδιασμού ο μουσικοθεραπευτής μπορεί να συντονιστεί με τους θεραπευόμενους σε λεκτικό, συναισθηματικό και φυσικό επίπεδο χρησιμοποιώντας ήχους, κινήσεις ή στίχους που δημιουργούνται. Ο κλινικός αυτοσχεδιασμός είναι μία εξειδικευμένη μορφή μουσικού αυτοσχεδιασμού, ο οποίος χρησιμοποιείται στα πλαίσια της μουσικοθεραπείας. Ορίζεται ως ο μουσικός αυτοσχεδιασμός με συγκεκριμένο θεραπευτικό νόημα και στόχο, μέσα σε ένα πλαίσιο που ενθαρρύνει και διευκολύνει την αλληλεπίδραση (APMT 1985). Στον κλινικό αυτοσχεδιασμό, ο/η μουσικοθεραπευτής/τρια αναζητεί μουσικούς τρόπους σύνδεσης και αξιολογεί μεταξύ άλλων: i) τους τρόπους με τους οποίους οι θεραπευόμενοι χρησιμοποιούν τα μουσικά όργανα, τη φωνή, τις κινήσεις ή τις εκφράσεις του προσώπου για να επικοινωνούν, ii) το ποιος και το πότε ξεκινά τη μουσική, iii) το αν ο/η θεραπευόμενος/η φαίνεται να παρατηρεί τη μουσική ανταπόκριση του/της θεραπευτή/τριας ή αν τον/την αφήνει να συνοδεύει μουσικά (Darnley-Smith & Patey 2003).

Σύντομη εισαγωγή στην ψυχοδυναμική προσέγγιση στη μουσικοθεραπεία

Η ψυχοδυναμική προσέγγιση στη μουσικοθεραπεία εστιάζει σε ασυνείδητους μηχανισμούς και πλευρές της συμπεριφοράς, παραλληλίζοντας τη σχέση μουσικής ως μη λεκτική επικοινωνία, με τα πρώιμα προλεκτικά στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου. Ξεκινώντας από τη σχέση της μητέρας με το βρέφος της, βρίσκουμε τα θεμελιώδη δυναμικά αλληλεπίδρασης που για ψυχαναλυτές όπως ο Winnicott (1960), ο Bion (1962), ο Stern (1985) και ο Bowlby (1969), αφορούν τους τρόπους που η μητέρα μέσω του μητρικού ενστίκτου καταλαβαίνει τις ανάγκες του μωρού της και του παρέχει την απαραίτητη φροντίδα.

Για το λόγο αυτό η ψυχοδυναμική εκπαίδευση στη μουσικοθεραπεία στηρίζεται στην παρατήρηση μητέρας βρέφους, όπως πρωτοεφαρμόστηκε στην κλινική Tavistock του Λονδίνου από την Esther Bick (1964). Η Bick ανέπτυξε μία μέθοδο παρατήρησης βρέφους, όπου ο παρατηρητής καλείται να βλέπει και να ακούει το βρέφος και τους τρόπους με τους οποίους αλληλεπιδρά μη λεκτικά με τη μητέρα του κατά την περίοδο της πρώιμης ανάπτυξής του. Στη συνέχεια, επικεντρώνεται στην ικανότητα εστίασης προσοχής και την ψυχική ωρίμανση του βρέφους.

Όροι όπως το «κράτημα» (holding), η «εμπερίεξη» (containment), η «συναισθηματική εναρμόνιση» (affect attunement) (Stern 1985), η «θεωρία της προσκόλλησης» ή του δεσμού (Attachment Theory) (Bowlby 1969) και ο «μεταβατικός χώρος» (Transitional Space) (Winnicott 1953), βρίσκουν έφορο έδαφος στο χώρο της μουσικοθεραπευτικής σχέσης.

Επειδή τα κλινικά παραδείγματα που παρουσιάζονται παρακάτω αφορούν ψυχωτικούς ασθενείς θα αναφερθώ εν συντομία στο συναισθηματικό δυναμικό της ψύχωσης στη σχέση μητέρας βρέφους.

Σύμφωνα με τον Winnicott (1960), ένα βρέφος μπορεί να νιώσει καταστροφικά συναισθήματα άγχους τα οποία απαλύνονται μόνο όταν η μητέρα είναι ικανή να συντονιστεί συναισθηματικά και να δώσει το κατάλληλο «κράτημα» στο μωρό της. Αν κάτι τέτοιο δε συμβεί η πρωτόγονη αγωνία που προκαλείται από τα συναισθήματα που συνδέονται με αυτήν την έλλειψη «κρατήματος», μπορεί να ωθήσει το μωρό σε μία ψυχωτική κατάσταση ως μηχανισμό άμυνας. Έτσι το μωρό προβάλλει-εξωτερικεύει τα ολέθρια συναισθήματα που του δημιουργούνται από την κατάσταση αυτή στη μητέρα ώστε να αμυνθεί. Ωστόσο το τίμημα αυτού του τύπου συναισθηματικής προβολής είναι η έλλειψη συναισθηματικής ολοκλήρωσης. Επομένως, για την ομαλή συναισθηματική ανάπτυξη ενός βρέφους, η μητέρα πρέπει να δεχθεί τα αρνητικά συναισθήματα του μωρού, να τα

εμπεριέχει και να τα επεξεργαστεί ώστε να επιστραφούν στο μωρό της σε μία μη απειλητική μορφή. Με ανάλογο τρόπο, ο Bion (1962) αναφέρεται σε αυτή τη διεργασία όταν κάνει λόγο για «εμπεριέξηση» ή «πλαισίωση» (containment).

Παρόμοια, στη θεραπευτική σχέση ο θεραπευτής αποτελεί μία μητρική φιγούρα και καλείται να πλαισιώσει και να επεξεργαστεί τα δύσκολα συναισθήματα των θεραπευόμενων επιστρέφοντάς τα σε μία πιο διαχειρίσιμη μορφή. Με τον τρόπο αυτό, οι ασθενείς βρίσκονται στη θεραπευτική διεργασία να έχουν διαθέσιμο χώρο να σκεφτούν γύρω από τα συναισθήματά τους.

Ο χώρος του κλινικού αυτοσχεδιασμού μπορεί αντίστοιχα να δημιουργήσει μία ανάλογη αίσθηση μητρικής παρουσίας. Ο μουσικοθεραπευτής κυριολεκτικά συντονίζεται με τους ασθενείς και μέσω της μουσικής που δημιουργείται και αναπτύσσεται από κοινού, εμπεριέχει τα μη επεξεργασμένα πρωτόγονα συναισθήματα ώστε στη συνέχεια να μπορέσουν να «κρατηθούν» και να μετασχηματιστούν. Μέσα από τη μουσική δημιουργία γίνεται δυνατή η ανάπτυξη μουσικών συνδέσεων που σε μακροπρόθεσμο επίπεδο και με τη συνοχή των συνεδριών εξελίσσονται σε ανάπτυξη των ευρύτερων κοινωνικών συνδέσεων και δεξιοτήτων.

Στη συνέχεια θα δούμε το πώς η μουσικοθεραπεία μπορεί να συνδράμει στη δημιουργία και ανάπτυξη σημαντικών σχέσεων μεταξύ των θεραπευόμενων. Θα δούμε επίσης το πώς στοιχεία του μουσικού αυτοσχεδιασμού μπορεί να αντικατοπτρίζουν συναισθηματικές καταστάσεις των συμμετεχόντων.

Η μουσικοθεραπεία στην ψυχική υγεία

Το κλινικό υλικό που θα παρουσιαστεί, προέρχεται από τις ομάδες μουσικοθεραπείας στα πλαίσια του Προγράμματος Κοινωνικοποίησης του Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων όπου εργάζομαι εδώ και δύο χρόνια. Θα αναφερθώ σύντομα στη δομή και την εφαρμογή της μουσικοθεραπείας στην ψυχική υγεία.

Μέσα στα πλαίσια του κέντρου ημέρας και του προγράμματος κοινωνικοποίησης, στις συνεδρίες μουσικοθεραπείας δίνεται έμφαση στις δυναμικές των σχέσεων. Εκεί εντοπίζεται και το βασικό θεραπευτικό αίτημα για το οποίο οι θεραπευόμενοι έρχονται στο κέντρο ημέρας: η έξοδος από την απομόνωση και τον κοινωνικό αποκλεισμό λόγω της ψυχικής νόσου. Η ψυχοδυναμική θεωρία βασίζεται στο γεγονός πως ένα άτομο αναπαράγει κυρίως οικογενειακά πρότυπα σχέσεων και συμπεριφορών που έχει μάθει σε όλες τις σχέσεις που διαμορφώνει. Η συμμετοχή στη μουσικοθεραπεία, δίνει την ευκαιρία εντοπισμού αρνητικών προτύπων και επαναδιαπραγμάτευσης νέων, με υγιή χαρακτηριστικά, μέσω της

δημιουργικής έκφρασης και αναζήτησης. Έτσι σκοπός της μουσικοθεραπείας είναι να δώσει στα μέλη ένα δημιουργικό και ασφαλή χώρο εξερεύνησης τόσο των προσωπικών τους θεμάτων, όσο και των σχέσεων μεταξύ τους.

Επιπλέον, η εφαρμογή της ομαδικής μουσικοθεραπείας στην ψυχική υγεία διευκολύνει και προάγει τις συνδέσεις των μελών, δημιουργώντας μία ισχυρή αίσθηση ενότητας μέσω της μουσικής συνέχειας και δομής (μελωδία, ρυθμός, ύφος). Με τον τρόπο αυτό, προάγονται οι βασικοί στόχοι των ομάδων που αποσκοπούν στην καλλιέργεια της εμπιστοσύνης, αυτοπεποίθησης, αποδοχής του εαυτού, αίσθησης του ανήκειν, αυτονομίας, επικοινωνιακής επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης. Με άλλα λόγια, καλλιεργείται ο κοινωνικός εαυτός των μελών.

Μέσα στα πλαίσια της μουσικοθεραπευτικής διεργασίας έχουν δημιουργηθεί τρία στάδια δραστηριοτήτων:

1) Το εισαγωγικό στάδιο που αποβλέπει στη δημιουργία συνοχής και εμπιστοσύνης στην ομάδα όπου ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή είναι αρκετά καθοδηγητικός. Εδώ γίνονται δραστηριότητες γνωριμίας και εξερεύνησης των οργάνων, ρυθμικού/μουσικού συντονισμού, χρήσης της φωνής, για το πώς ακούει ο ένας τον άλλο και δραστηριότητες που οδηγούν σε πιο ελεύθερο παίξιμο (π.χ. δυνατά-σιγά, αργά-γρήγορα, μουσικοί διάλογοι).

2) Το στάδιο της εξερεύνησης που αποσκοπεί στην εύρεση μουσικής γλώσσας του κάθε μέλους. Εδώ η ενθάρρυνση για ελεύθερο αυτοσχεδιασμό εντείνεται και ο τρόπος που ο μουσικοθεραπευτής καθοδηγεί την ομάδα αφήνει περισσότερο χώρο, ώστε οι δραστηριότητες να επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από την προσωπικότητα του κάθε μέλους. Μερικές από τις δραστηριότητες που γίνονται στο στάδιο αυτό είναι η μουσική περιγραφή συναισθημάτων/εικόνων ή διαθέσεων, η συμβολική σύγκριση των οργάνων με πρόσωπα, ή η κατεύθυνση της ομαδικής μουσικής από ένα μέλος.

3) Το στάδιο του ελεύθερου αυτοσχεδιασμού που αποσκοπεί στη διαπραγμάτευση θεραπευτικών θεμάτων. Εδώ ο μουσικοθεραπευτής δεν έχει καθοδηγητικό ρόλο αλλά περισσότερο συντονιστικό – στηρικτικό σε μουσικό και λεκτικό επίπεδο. Ενθαρρύνεται η λήψη πρωτοβουλιών ώστε τα μέλη να λειτουργούν πιο αυτόνομα. Η ομάδα παίζει ελεύθερα αυτοσχεδιαστικά και στη συνέχεια γίνεται συζήτηση πάνω στη μουσική που δημιουργήθηκε.

Η μετάβαση από το ένα στάδιο στο άλλο είναι μία σύνθετη διαδικασία που δεν είναι γραμμική, αλλά ορίζεται κυρίως από τις ανάγκες της ομάδας.

Δουλεύοντας στη μουσικοθεραπεία με ασθενείς που πάσχουν από προβλήματα ψυχικής υγείας, ο

θεραπευτής ο οποίος συμμετέχει ενεργά στην ομαδική μουσική μπορεί να νιώσει ορισμένες φορές ότι υπάρχει έντονη αποδιοργάνωση τόσο στο μουσικό όσο και στο νοητικό επίπεδο. Κατά τη διάρκεια ενός αυτοσχεδιασμού υπάρχουν στιγμές όπου η μουσική σύνδεση που δημιουργείται είναι σαν να δέχεται επίθεση δίνοντας την αίσθηση ότι όλα έχουν παραλύσει ή νεκρωθεί και η μουσική καταρρέει. Η αίσθηση αυτή μεγεθύνεται όταν μέλη της ομάδας φέρνουν ξεσπάσματα πολύ δυνατών ήχων που μπορεί να παρομοιαστούν με βίαια χτυπήματα και η μουσική γίνεται χαοτική. Είναι απαραίτητη λοιπόν, μία μουσική-μητρική παρουσία που θα μπορέσει να εμπεριέξει το χαοτικό παίξιμο και να το μετασχηματίσει σε κάτι που έχει νόημα, δομή, φόρμα.

Παρουσίαση περίπτωσης

Η παρουσίαση του κλινικού υλικού καταδεικνύει πώς εφαρμόζονται τα παραπάνω στην πράξη. Θα περιγραφούν δύο αποσπάσματα από μία συνεδρία, δύο μήνες αφότου ξεκίνησα τις συνεδρίες στο κέντρο ημέρας με μία ομάδα που αποτελείται από τέσσερα μέλη. Αξίζει να σημειώσω ότι τα περισσότερα μέλη συμμετείχαν ήδη σε συνεδρίες μουσικοθεραπείας για περισσότερα από δύο χρόνια με άλλη συνάδελφο γεγονός που έχει συμβάλει στο να αισθάνονται άνετα να αυτοσχεδιάσουν ελεύθερα. Για λόγους ηθικής δεοντολογίας, θα χρησιμοποιήσω ψευδώνυμα για να αναφερθώ στα μέλη της ομάδας. Όλα τα μέλη της ομάδας έχουν δώσει τη γραπτή συγκατάθεσή τους για τη χρήση του ηχητικού υλικού προκειμένου να καλυφθούν εκπαιδευτικοί και επιστημονικοί στόχοι.

Η Δέσποινα είναι 61 ετών και παρακολουθεί το πρόγραμμα κοινωνικοποίησης από το 2001. Σε ηλικία 20 χρονών διαγνώστηκε με ψυχωσική διαταραχή. Η Γεωργία είναι 40 ετών και είναι στο πρόγραμμα από 2003. Στην ηλικία των 35 ετών είχε ένα οξύ ψυχωσικό επεισόδιο. Η Άννα είναι 30 ετών και έχει οριακή δομή προσωπικότητας. Ήρθε στο πρόγραμμα το 2007. Ο Πέτρος είναι 28 ετών και βρίσκεται στο πρόγραμμα από το 2004. Σε ηλικία 17 ετών παρουσίασε ψυχωσικό επεισόδιο.

Στο πρώτο παράδειγμα¹, τα μέλη έχουν ξεκινήσει τον αυτοσχεδιασμό στα κρουστά και εγώ συνοδεύω στο πιάνο. Η Δέσποινα παίζει το τύμπανο και το πιατίνι και κρατάει ένα πολύ σταθερό ρυθμό, η Γεωργία παίζει bongos, η Άννα ντέφι και ο Πέτρος τουμπιλέκι.

Τη στιγμή που αρχίζω να παίζω στο πιάνο στις ψηλότερες νότες, η Άννα ξεκινάει να

πειραματίζεται με τη φωνή της, σαν οι ψηλοί ήχοι να της έδωσαν ώθηση. Παρ' όλη την αρχική της διστακτικότητα με τη δική μου στήριξη, αρχίζει να ανοίγεται φωνητικά και σύντομα δείχνει σαν να «ακροβατεί» με τη φωνή της γεγονός που παρακινεί και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Η μουσική της «τόλμη» αντικατοπτρίστηκε στο λεκτικό επίπεδο, αφού μετά τον αυτοσχεδιασμό και την ένταση που απελευθερώθηκε μέσα σε αυτόν, μίλησε για προσωπικά της θέματα και συγκεκριμένα για το θυμό που έχει προς τη μητέρα της. Η φωνητική της «ακροβασία» θα μπορούσε να δείχνει την κατάσταση στην οποία βρισκόταν η Άννα όπου έψαχνε ένα νέο έδαφος να πατήσει σταθερά για να μπορέσει να προχωρήσει στη ζωή της και να γίνει πιο αυτόνομη και ανεξάρτητη.

Το δεύτερο παράδειγμα¹ αποτελεί τη συνέχεια του πρώτου. Εδώ η Άννα έχει σταματήσει να τραγουδάει ωστόσο η Γεωργία συνεχίζει να τραγουδάει σε παρόμοιο ύφος μόνη της, γεγονός που δε συνήθιζε ως τότε. Αυτή η δυναμική της μίμησης στο μουσικό επίπεδο μπορεί να προεκτείνεται και στο διαπροσωπικό επίπεδο όπου υπήρχε γενικότερη τάση της Γεωργίας να μιμείται την Άννα. Η τάση αυτή έμελλε να προμηνύσει το δυναμικό που άρχισε να δημιουργείται μεταξύ των δύο συγκεκριμένων μελών: η Γεωργία υπό το βάρος μίας ερωτικής απόρριψης από τον Πέτρο, αλλά και της επιθυμίας της για να γίνει αποδεκτή από τη Άννα, έδειξε να ταυτίζεται μαζί της σε πολλά σημεία (π.χ. εκδηλώνοντας το θυμό της για τη μητέρα της Άννας).

Ο αυτοσχεδιασμός συνεχίζει να χαρακτηρίζεται από ένα πολύ σταθερό παλμό που προωθεί κυρίως η Δέσποινα και ενισχύεται από όλα τα μέλη. Η Γεωργία σταματάει να τραγουδάει και ο Πέτρος παίζει ένα σύντομο αποσυντονιστικό μοτίβο το οποίο καθρεφτίζω με μία μουσική φράση στο πιάνο. Η Γεωργία μετά από λίγο κάνει ένα σύντομο διστακτικό ήχο με τη φωνή της. Θέλοντας να την ενθαρρύνω αρχίζω μία νέα ενότητα με αλλαγή τονικότητας στο πιάνο και προσθέτω μία μουσική φράση με τη φωνή μου. Νιώθω πως η ομάδα βρίσκεται σε μία κατάσταση μεγαλύτερης σύνδεσης.

Ξαφνικά, ο Πέτρος παίζει με μεγάλη ένταση ένα γρήγορο ρυθμικό μοτίβο που τείνει να διαλύσει κάθε μουσική σύνδεση και τη δομή του αυτοσχεδιασμού. Πράγματι, πρόσκαιρα πίστεψα πως θα γινόταν αυτό που έχει συμβεί και άλλες φορές, δηλαδή η αποδιοργάνωση της μουσικής που θα οδηγήσει στη λήξη της. Ο Πέτρος φέρνει συχνά στις συνεδρίες αυτό το ίδιο μοτίβο, που θυμίζει τύμπανα γηπέδου.

Το συγκεκριμένο μοτίβο ίσως αντιπροσωπεύει ένα πολύ δύσκολο κομμάτι του Πέτρου που τα ισοπεδώνει όλα και που ο ίδιος αδυνατεί να χειριστεί. Η λεκτική επικοινωνία του Πέτρου στην ομάδα είναι πολύ περιορισμένη. Συνήθως είναι σε

¹ Τα ηχητικά παραδείγματα που αναφέρονται στο άρθρο είναι διαθέσιμα στο ηλεκτρονικό παράρτημα του *Approaches*, Ειδικό Τεύχος 2011: <http://approaches.primarymusic.gr>. Σημειώνεται πως η ποιότητα του ήχου στα παραδείγματα είναι χαμηλή.

σιωπή. Έτσι, ο απότομος τρόπος που ο ήχος του Πέτρου έρχεται συνήθως στην ομάδα μου δίνει την εντύπωση μίας βίαιης επίθεσης στις συνδέσεις της ομάδας. Έχει μεγάλο ενδιαφέρον ότι αρκετούς μήνες μετά, κι ενώ ο Πέτρος έχει κάνει ένα μεγάλο λεκτικό άνοιγμα στην ομάδα, ανέφερε ότι το γήπεδο είναι για αυτόν ένα μέρος «όπου όταν μπαίνει γκολ, χαίρεσαι και αγκαλιάζεσαι ακόμα και με αυτούς που δε γνωρίζεις». Άρα, μία άλλη οπτική του παιζίματος αυτού θα μπορούσε να δείχνει ότι το μοτίβο αυτό μοιάζει να είναι το μοναδικό εργαλείο σύνδεσης που έχει διαθέσιμο και που αρχικά μάλλον τρομάζει τους άλλους και καταστρέφει τη μουσική.

Εκείνη τη στιγμή και ενώ η μουσική βρίσκεται σε μία δίνη παρατηρώ την ετοιμότητά μου να ανταποκριθώ στο παίξιμο του και σχεδόν ταυτόχρονα τη μουσική μεταφορά ολόκληρης της ομάδας στο νέο ύφος. Ήταν η πρώτη φορά που αυτό το μοτίβο του Πέτρου πήρε μία δημιουργική τροπή και η ομαδική μουσική κατάφερε να εμπεριέξει το δύσκολό του κομμάτι. Στη συνέχεια υπήρξε πτώση του ρυθμού καθώς και σύγχυση της μουσικής μέχρι τελικά η μουσική να επιστρέψει στο αρχικό ύφος.

Στη συζήτηση που έγινε μετά, ο κοινός τίτλος που επέλεξαν τα μέλη για τον αυτοσχεδιασμό ήταν η «Ένταση» που συνδέεται με εγρήγορση, ζωντάνια, εκτόνωση και δύναμη. Η Άννα μίλησε για εκτόνωση ενέργειας που συσχετίζεται, όπως ανέφερα και προηγουμένως, με το θυμό προς τη μητέρα της και την ανάγκη της να ξεφύγει από τη δύσκολη σχέση μαζί της. Εκφράζοντας και δουλεύοντας το θυμό της δημιουργικά μέσω του αυτοσχεδιασμού μπόρεσε στην πορεία να διακρίνει ότι μπορεί να υπάρξει θετική λύση στο φαινομενικό αδιέξοδο του θυμού της.

Αντί επιλόγου

Ανακεφαλαιώνοντας, είδαμε ότι η μουσική αποτελείται από στοιχεία όπως ο ρυθμός, ο ήχος, η μελωδία, η αρμονία, οι δυναμικές, η φόρμα - στοιχεία που έχει αποδειχθεί ότι συνδέονται άμεσα με τον άνθρωπο. Είμαστε λοιπόν ρυθμός, μελωδία, αρμονία, δυναμικές, φόρμα.

«Όταν ένας άνθρωπος έχει μία ψυχική διαταραχή, αυτή θα αντανακλάται σε κάθε διάσταση της ζωής του γνωστική, ψυχολογική, φυσική, συναισθηματική, μουσική... Έτσι δουλεύοντας προς την απελευθέρωση των μουσικών μπλοκαρισμάτων, αντιστάσεων και αμυνών ενισχύοντας τα μουσικά στοιχεία και δομές μέσω του κλινικού αυτοσχεδιασμού, ταυτόχρονα δουλεύουμε θεραπευτικά τις υπόλοιπες διαστάσεις της ζωής» (Brown 1994: 18).

Η πρωτοπόρος της Αναλυτικής Μουσικοθεραπείας Mary Priestley στο βιβλίο της *Music Therapy in Action* (1975), αναφέρεται στην αξία της γεφύρωσης της μη λεκτικής επικοινωνίας με τη λεκτική. Σύμφωνα με την Priestley, η μουσική δημιουργία μέσω του κλινικού αυτοσχεδιασμού μπορεί να οδηγήσει σε μία καθαρτική εκτόνωση της συσσωρευμένης έντασης χωρίς όμως τη συνειδητή επίγνωση των συναισθημάτων. Δίνεται έτσι μία πρόσκαιρη αίσθηση ανακούφισης. Στη συνέχεια είναι απαραίτητη η επεξεργασία και κατανόηση των συναισθημάτων μέσω της λεκτικής επικοινωνίας ούτως ώστε να αποφευχθεί μία νέα συσσώρευση έντασης που θα οδηγήσει σε μία νέα ανάγκη για εκτόνωση.

Η μουσική αποτελεί γέφυρα μεταξύ του συναισθήματος και της σκέψης, αλλά και μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού μας κόσμου και είναι ακριβώς αυτή η ποιότητα που την κάνει τόσο χρήσιμη ως ψυχοθεραπευτικό εργαλείο.

Βιβλιογραφία

- Association of Professional Music Therapists (APMT) (1985). *A Handbook of Terms Commonly in Use in Music Therapy*. Cambridge: APMT Publications.
- Bick, E. (1964). Notes on infant observation in psychoanalytic training. *International Journal of Psycho-Analysis*, 45, 558-566.
- Bion, A. (1962/1984). *Second Thoughts: Selected Papers on Psycho-Analysis*. London: Karnac Books.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Brown, S. (1994). Autism and music therapy – is change possible, and why music? *British Journal of Music Therapy*, 8(1), 15-25.
- Darnley-Smith, R. & Patey, H. (2003). *Music Therapy*. London: Sage.
- Μαυρουδή, Κ., Δούρου, Ε., Κουκουράκης, Δ., Μίχου, Ι., Πανερίτη, Ζ. & Σακελλαρόπουλος, Π. (2010). Πρόγραμμα Κοινωνικοποίησης και Θεραπείες Μέσω Τέχνης. Στο Π. Φίτσιου (Επιμ.) *Θεμέλιο της Ψυχιατρικής ο Συναισθηματικός Δεσμός Θεραπευτή-Θεραπευόμενου*. Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος: *Μία Πορεία Σαράντα και Πλέον Χρόνων Παράλληλη με την Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση στην Ελλάδα* (σσ. 681-695). Αθήνα: Παπαζήση.
- Priestley, M. (1975). *Music Therapy in Action*. London: Constable.
- Stern, D. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. London: Basic Books.

- Φίτσιου, Π. (Επιμ.) (2010). *Θεμέλιο της Ψυχιατρικής ο Συναισθηματικός Δεσμός Θεραπευτή-Θεραπευόμενου. Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος: Μία Πορεία Σαράντα και Πλέον Χρόνων Παράλληλη με την Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση στην Ελλάδα*. Αθήνα: Παπαζήση.
- Winnicott, D. (1953). Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34, 89-97.
- Winnicott, D. (1960). The theory of the parent-child relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41, 585-595.
-

Προτεινόμενη παραπομπή:

Κουκουράκης, Δ. (2011). Η ψυχοδυναμική προσέγγιση στη μουσικοθεραπεία με ενήλικες με προβλήματα ψυχικής υγείας. Στα πρακτικά της 1^{ης} Ημερίδας του ΕΣΠΕΜ. *Approaches: Μουσικοθεραπεία & Ειδική Μουσική Παιδαγωγική*, Ειδικό Τεύχος 2011, 14-19. Ανακτήθηκε από το <http://approaches.primarymusic.gr>