

Χοροθεραπεία: ένας άλλος τρόπος να «βλέπουμε» το σώμα

Η χοροθεραπεία μπορεί να προσδιορισθεί ως η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης, του χορού και μεθόδων χαλάρωσης με σκοπό να προαχθεί η εξέλιξη του ατόμου σε όλους τους τομείς της ανάπτυξης: συναισθηματικό, σωματικό, γνωστικό, κοινωνικό. Η χοροθεραπευτική διαδικασία βασίζεται στην υπόθεση ότι υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ του σώματος, του νου και του πνεύματος. Το συνθετικό 'χορός' χρησιμοποιείται μεταφορικά, τόσο για να περιγράψει την 'κίνηση' που χαρακτηρίζει τις κοινωνικές μας σχέσεις και την περιπλοκότητα των διαπροσωπικών μας επαφών, όσο και για να δώσει έμφαση σε κινησιολογικές έννοιες που διέπουν το 'χορό' της ζωής, όπως η αρμονία, ο συγχρονισμός, η ισορροπία, κ.α. Η κίνηση λοιπόν, μπορεί να θεωρηθεί σαν μια άλλη πηγή πληροφοριών για τον κόσμο που μας περιβάλλει και σαν ένας κρίκος που μας συνδέει και δίνει σχήμα στις σχέσεις που μας διαμορφώνουν.

Ο χοροθεραπευτής αναλύει την ψυχοσωματική ανάπτυξη του ατόμου μέσω της μελέτης κινησιολογικών χαρακτηριστικών όπως :

1. οι ρυθμοί των συσπάσεων των μυών και η σχέση τους με το ασυνείδητο
2. η κίνηση έτσι όπως επεμβαίνει στο εξωτερικό περιβάλλον όσον αφορά τη χρήση του χώρου, του βάρους, της ταχύτητας και της ροής της ενέργειας και η σχέση της με το συνειδητό, και τέλος
3. η μελέτη των σχημάτων τα οποία δημιουργεί το σώμα σαν «άλλες» γέφυρες που τείνουν προς τα αντικείμενα-πρόσωπα με τα οποία σχετίζεται.

Τα χαρακτηριστικά αυτά ακολουθούν μια εξελικτική πορεία και παίζουν καθοριστικό ρόλο στο είδος και την ποιότητα των σχέσεων που δημιουργούνται μέσα στη διαδικασία της θεραπείας και στους κινητικούς αυτοσχεδιασμούς. Η μελέτη των κινησιολογικών αυτών στοιχείων περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος σχετίζεται με το περιβάλλον του και δίνει ξεκάθαρες ενδείξεις για τους αναπτυξιακούς στόχους που πρέπει να επιτευχθούν κατά την διάρκεια της θεραπείας.

Ο χοροθεραπευτής επικεντρώνεται στα εκφραστικά, επικοινωνιακά και λειτουργικά χαρακτηριστικά της κινησιολογικής συμπεριφοράς του ατόμου έτσι όπως αυτά αναδεικνύονται μέσα στην θεραπευτική σχέση τόσο σε ατομικές όσο και σε ομαδικές συνεδρίες. Η κίνηση κατέχει έτσι ένα διττό ρόλο: αποτελεί συγχρόνως το μέσο διάγνωσης αλλά και τον τρόπο παρέμβασης.

Στόχοι χοροθεραπείας

Κάθε δραστηριότητα σε μια συνεδρία δίνει την ευκαιρία στο άτομο να εκφρασθεί. Όλες οι μη λεκτικές μορφές έκφρασης είναι δυναμικές μορφές επικοινωνίας. Έτσι ο θεραπευτής πρέπει να τις διερευνήσει απ' όλες τις πλευρές για να κατανοήσει το ερώτημα

- Τι προσπαθεί κάποιος να επικοινωνήσει ;
- Πώς ο τρόπος που κινείται και δημιουργεί σχέσεις προσδιορίζει την εμπειρία του;
- Πώς είναι το να κινείται κανείς με το συγκεκριμένο αυτό τρόπο;
- Πώς θα μπορούσαμε να δομήσουμε ένα θεραπευτικό περιβάλλον, ώστε να γίνει δυνατή η εμπειρία της επικοινωνίας και να δημιουργηθούν καινούργιες συμπεριφορές;

Για να απαντήσει σε αυτές τις ερωτήσεις ο χοροθεραπευτής ακολουθεί αρχικά δύο βασικές μεθόδους:

1) τον **καθρεφτισμό**, δηλαδή την αντανάκλαση της εμπειρίας κίνησης του ατόμου, η οποία επιτρέπει και την είσοδο στον κόσμο του και η οποία περιλαμβάνει την πραγματική ενσωμάτωση της ακριβούς κίνησης του άλλου, σαν να δημιουργούσαμε ένα συναισθηματικό και σωματικό καθρέφτη.

Ακόμη και οι πιο περιορισμένοι τρόποι κίνησης έχουν ποιοτικά χαρακτηριστικά, όπως π.χ.

- το ποσό μυϊκής έντασης
- η στάση την οποία παίρνει το σώμα συνήθως
- η οπτική επαφή κλπ.

2) **το συγχρονισμό** με την κίνηση του άλλου,

κατά τον οποίο επιλέγουμε μια συγκεκριμένη κίνηση του, αλλά δεν προσπαθούμε να την αναπαράγουμε πλήρως σε όλη της την έκφραση, δηλαδή φόρμα, ρυθμό, κλπ. όπως θα κάναμε με τον καθρεφτισμό.

Στο συγχρονισμό, ένα χαρακτηριστικό στοιχείο της δράσης- ουσιαστικά ο ρυθμός-θα αναπαραχθεί, αλλά όχι αναγκαστικά στο ίδιο σωματικό μέλος, ή όσον αφορά την κατεύθυνση ή την ένταση της κίνησης.

Οι τεχνικές αυτές σε συνδυασμό και με άλλες μεθόδους όπως και με τη χρήση διαφόρων αντικειμένων -props- διευκολύνουν την επαφή γιατί βοηθούν το θεραπευτή να συναντήσει το θεραπευόμενο στα εμπειρικά σχήματα του ίδιου. Τα σχήματα αυτά αντικατοπτρίζουν το επίπεδο των σχέσεων του. Η στενή προσοχή στην κίνηση του άλλου επιτρέπει την ερμηνεία μικρών κινήσεων που αλλιώς θα περνούσαν απαρατήρητες σαν προσπάθειες επικοινωνίας οι οποίες μετά επικοινωνούνται πίσω στο θεραπευόμενο. Η ηχοπραξία αυτή μετατρέπει το θεραπευτή σε ένα δεκτικό παρτενέρ για την επικοινωνία του θεραπευόμενου.

Άλλα στοιχεία της θεραπευτικής διαδικασίας

Η θεραπεία αρχίζει πάντα από το επίπεδο στο οποίο βρίσκεται το άτομο. Οι διαθέσεις, οι κινήσεις και οι ανάγκες του καθοδηγούν τη συνεδρία. Αυτά τα χαρακτηριστικά συντελούν στη δημιουργία μιας συγκεκριμένης εμπειρίας αλλά και μιας αντίδρασης από το περιβάλλον. Η δράση - αντίδραση ατόμου και περιβάλλοντος είναι αυτή που επηρεάζει τόσο την εξέλιξη των συναισθηματικών και κοινωνικών σχέσεων, όσο και τον προσδιορισμό της θεραπευτικής και εκπαιδευτικής παρέμβασης.

Η ύπαρξη συγκεκριμένης δομής στη συνεδρία είναι πολύ σημαντική, γιατί αποτελεί ένα σταθερό σημείο αναφοράς και βοηθά στη συγκέντρωση της προσοχής και στην αναδιοργάνωση. Ο χοροθεραπευτής προσπαθεί διαρκώς να αναδείξει την μορφή μέσα από αυτό που αρχικά φαίνεται άμορφο, την τάξη μέσα από την αταξία και την δομή στην ανοργάνωτη έκφραση.

Η χρήση μουσικής είναι σημαντική γιατί βοηθάει στην ανάδειξη ποιοτικών χαρακτηριστικών στην κίνηση, βοηθάει στη δημιουργία ενός κλίματος, όπως μια χαλαρωτική ατμόσφαιρα, ή για να δώσει έμφαση ώστε να υποστηριχθεί μια κίνηση. Ο ρυθμός είναι η υπόσχεση της συνέχειας, η συνθήκη που διαβεβαιώνει ότι αυτό που συμβαίνει τώρα θα συμβεί και μετά. Ο χοροθεραπευτής χρησιμοποιεί την ρυθμική αλληλεπίδραση σαν εργαλείο για το χτίσιμο σχέσεων.

Η χοροθεραπεία απευθύνεται σε όλες τις πληθυσμιακές και ηλικιακές ομάδες, δηλαδή άτομα με ψυχικά ή σωματικά προβλήματα (νοητικές ή σωματικές αναπηρίες, εξάρτηση από ουσίες, παραβατικές συμπεριφορές κ.λ.π.), αλλά και άτομα που αναζητούν την αυτογνωσία, την έκφραση και τη δημιουργικότητα μέσα από την κίνηση και το χορό.

Οι διαφορετικές ανά περίπτωση συναισθηματικές δυσκολίες παρατηρούνται στην κίνηση. Για παράδειγμα, η αποδιοργάνωση που χαρακτηρίζει τη σχιζοφρένεια αντανακλάται στις διασπασμένες χειρονομίες και στάσεις, ενώ το άτομο με κατάθλιψη μπορεί να παρουσιάζει ένα «βύθισμα» σε πλαδαρότητα και ακινησία. Ο χοροθεραπευτής εργάζεται με τους πελάτες πάνω σε αυτά τα δυσλειτουργικά κινησιολογικά χαρακτηριστικά. Με πελάτες υψηλής λειτουργικότητας, έμφαση δίνεται 1) στην ανάπτυξη ευαισθησίας τόσο όσον αφορά την αναγνώριση προσωπικών συναισθηματικών καταστάσεων όσο και τη σχέση με το κοινωνικό σύνολο και 2) στην υποστήριξη νέων κινησιολογικών δυναμικών και λεκτικής επεξεργασίας ώστε να προκύψει περαιτέρω ενοποίηση σκέψης, συναισθήματος και δράσης.

Το σώμα και η κίνηση είναι οι καταλύτες που οδηγούν σε ανάπτυξη και αλλαγή.

Μαρία Αρτέμη, ΜΑ
Μέλος και Ταμίας της Ένωσης Χοροθεραπευτών Ελλάδας
Μέλος της ADTA, American Dance Therapy Association.

Το άρθρο αυτό δημοσιεύθηκε στο Περιοδικό "Life and Health", Τεύχος 4, Αύγουστος 2010,
σελ. 73-75

Βιβλιογραφία:

*Kensternberg Amighi, J., Loman, S., Lewis, P. & Sossen, M. (1999),

The Meaning of Movement - Routledge, NY

* Lewis, P.,(Ed.) (1986) Theoretical Approaches in Dance Movement Therapy,

Vol.1.- Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Co.

* Tortora, S. (2006) The dancing Dialogue - Brooks Publishing Co.