

## ΕΝΣΩΜΑΤΟΣ ΝΟΥΣ - ΣΩΜΑ ΝΟΗΜΟΝ Κήτα Έλλη, Χοροθεραπεύτρια

Η σημερινή ημερίδα συγκεντρώθηκε γύρω από το θέμα "Σώμα υγιές σε Νου υγιή". Η διατύπωση αυτή οφείλει τη δυναμικότητά της στο γεγονός ότι η μορφή της σηματοδοτεί απ' ευθείας την έναρξη ενός διαλόγου, καθώς παράγεται με την αντιστροφή του γνωστού αρχαίου ρητού "Νούς υγιής εν σώματι υγιή". Και οι δύο προτάσεις σηματοδοτούν ότι η μία κατάσταση εμπεριέχεται ή προϋποθέτει την άλλη, όμως, η κάθε μία πιάνει το νήμα της συλλογιστικής από διαφορετικό σημείο. Ποια από τις δύο ισχύει; Σε ποιες περιπτώσεις; Και αν ισχύουν και οι δύο, από ποιο σημείο θα πρέπει να ξεκινάει η πρόταση;

Θα μπορούσα να πω ότι, δουλεύοντας ως Χοροθεραπεύτρια, άλλοτε πιάνω το νήμα από τη μία άκρη και άλλοτε από την άλλη. Η επιλογή που κάνω κάθε φορά αποτελεί μέρος του θεραπευτικού σχεδιασμού. Σ' αυτό το σημείο, η συστημική αντίληψη που θεωρεί το άτομο ως ανοικτό, βιοψυχοκοινωνικό, πολυεπίπεδο, ιεραρχημένο σύστημα καθώς και η πυραμίδα του ΓΣΑ, μου παρέχει ένα εξαιρετικό εργαλείο για να μπορώ να καταγράψω σε ποιο επίπεδο συντελούνται οι αλλαγές, να αναγνωρίζω τις φάσεις της θεραπευτικής διαδικασίας και να οργανώνω τις παρεμβάσεις μου. Σ' αυτό το σχήμα, το βιολογικό-σωματικό επίπεδο απεικονίζεται στη βάση της πυραμίδας ενώ το νοητικό, ως ιεραρχικά ανώτερο, στην κορυφή της.

Η ιδέα της ιεράρχησης των επιπέδων μου επιτρέπει να παραμένω σε επαφή με την πολυπλοκότητα και ταυτόχρονα να αναγνωρίζω προτεραιότητες. Ωστόσο, αν θέλω να παραμένω Χοροθεραπεύτρια, οφείλω να κρατώ παρούσα στη συνειδησή μου τη διαλεκτική μεταξύ τους σχέση.

Η συστημική μας λέει ότι τα **επίπεδα** επικοινωνούν μεταξύ τους, συνδέονται με βρόχους αλληλεπίδρασης, είναι πολυάριθμα, οι **συνδέσεις** μεταξύ τους άπειρες, δεν γνωρίζουμε πώς παράγεται η νόηση, ούτε μπορούμε να εξηγήσουμε με ακρίβεια τους μηχανισμούς μετατροπής της πληροφορίας από το ένα επίπεδο στο άλλο.

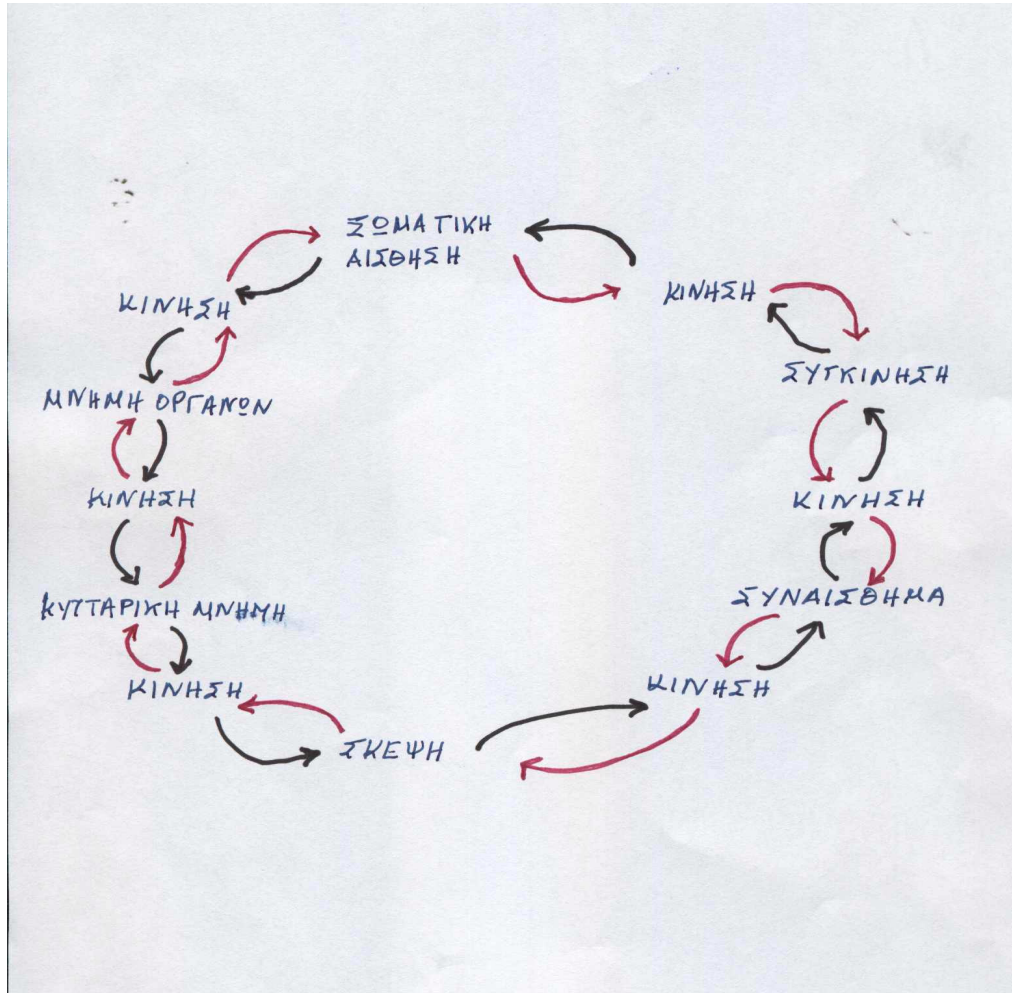
Η Χοροθεραπεία δεν έχει απαντήσει σ' αυτά τα ερωτήματα. Όμως, ξέρει το δρόμο για το πώς μέσα στο θεραπευτικό πλαίσιο μπορεί να βελτιωθεί ή και να αποκατασταθεί η επικοινωνία και η σύνδεση των επιπέδων μεταξύ τους. Εστιάζει ακριβώς στην αλληλεπίδραση των επιπέδων, στους βρόχους, και την αξιοποιεί θεραπευτικά ( ίσως μάλιστα αυτό να είναι το ισχυρότερο θεραπευτικό της εργαλείο ) παρ' ότι βέβαια οι πρακτικές της ποικίλουν για να εξυπηρετήσουν διαφορετικές ανάγκες.

Οι **βρόχοι** είναι σημεία στα οποία η κατεύθυνση κατά κάποιο τρόπο "χάνεται" καθώς η πληροφορία ρέει από μέσα προς τα έξω και απ' έξω προς τα μέσα.

Για να καταλάβουμε τι συμβαίνει στη Χοροθεραπευτική διαδικασία όταν αυτή εξελίσσεται σε βάθος, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι το σώμα μέσα σ' αυτό το πλαίσιο είναι εξ ορισμού ένα υποκείμενο, ένα **προσωπικό σώμα**. Όταν "καταδύομαι στο σώμα\*" μ' αυτή την έννοια, καταδύομαι μέσα στο χώρο όπου παράγονται και στεγάζονται όλα τα επίπεδα της ύπαρξής μου : οι αισθήσεις μου, οι συγκινήσεις μου, τα συναισθήματά μου, οι σκέψεις, οι επιλογές, οι αναμνήσεις μου. Καταδύομαι στο χώρο όπου ενσαρκώνεται όλη η πληροφορία που έχω για τον εαυτό μου και τον κόσμο, αλλά και στο **πλήρες όργανο** που επεξεργάζεται αυτή την πληροφορία : όχι μόνο στον εγκέφαλό μου, αλλά στον εγκέφαλο έτσι όπως υφίσταται πραγματικά : μέσα στο σώμα, του οποίου αποτελεί πολύτιμο όργανο.

Η **ιεράρχηση** των επιπέδων δεν καταλύεται, όμως, εκείνη τη στιγμή δημιουργείται μια **αλυσίδα βρόχων** ανάμεσα στην πληροφορία που μεταφέρει η κίνηση, το συναισθηματικό σκέψη, και το ένα πυροδοτεί διαρκώς το άλλο κατά τέτοιο τρόπο ώστε πολλά επίπεδα να είναι ταυτόχρονα παρόντα στη συνείδηση σε πρώτο πλάνο.

Όταν λοιπόν "καταδύομαι στο σώμα\*" μια μικρή κίνηση μπορεί να προκαλέσει κατακλυσμό συναισθημάτων - σκέψεων - συνδέσεων, μια σκέψη ή συναισθηματικό σκέψη μπορεί να προκαλέσει ένα συνεχές κινήσεων που με τη σειρά τους ανατροφοδοτούν τη σκέψη, η οποία επανατροφοδοτεί το συναισθηματικό ταυτόχρονα με την κίνηση και ούτω καθ' εξής.



Το συνεχές αυτό φέρνει μέσα στο χώρο της θεραπείας, δυναμική και πολύμορφη, την παρουσία της **Δημιουργικότητας**. Μια μορφή δημιουργικότητας που φαίνεται να παράγεται από την κινητοποίηση του "προσωπικού σώματος" εν τω συνόλω.

Η δημιουργικότητα είναι πάντα παρούσα στη Θεραπεία, όπως για παράδειγμα κάθε φορά που μετά από ένα χρονικό διάστημα "παφλασμού σκέψεων - εμπειριών φτάνουμε σε μια διακλάδωση όπου ένα μικρό κομμάτι πληροφορίας ή μια ασήμαντη παρατήρηση ενισχύεται υποχρεώνοντας το νου να διακλαδωθεί σε ένα νέο επίπεδο αναφοράς, που πραγματικά περιέχει το στόχο. ("Ο Ταραγμένος καθρέφτης", J. Briggs & D. Peat, σελ.201, Εκδ. Κάτοπτρο )" και η **αυτό-οργάνωσή** μας ενισχύεται. Θεραπευτές και θεραπευόμενοι, από κάθε διαφορετική σχολή ή τεχνική, γνωρίζουν τα συναισθήματα, την ένταση και την καθαρότητα, την ατμόσφαιρα εκείνων των στιγμών που τα πρόσωπα τα οποία συμμετέχουν είναι συνολικά παρόντα στο "εδώ και τώρα" (είναι οι στιγμές που λένε μεταξύ τους "γίνανε συνδέσεις σήμερα", "έκανα μια σημαντική σύνδεση που μου ξεκαθάρισε τι θέλω από τον εαυτό μου, πως νοιώθω για τον άλλον και τι θα κάνω και πώς"). Γνωρίζουν επίσης, ότι πολλές φορές χρειάζεται να "κινητοποιηθούν" με κάποιο τρόπο για να οδηγηθούν προς τα κει : Να κινητοποιηθεί η μνήμη και το συναίσθημα, ή, η σκέψη και το συναίσθημα, ή, η φαντασία, ή να βρεθούμε μπροστά σε παράδοξες καταστάσεις...Οι τεχνικές που μαθαίνουμε, δείχνουν προτιμήσεις ως προς τους δρόμους που ακολουθούνται για να κινητοποιηθεί συνολικά ο προσωπικός οργανισμός του καθενός και να παράγει-ουμε αυτοοργάνωση σε ανώτερο επίπεδο.

Μέσα σε μια χοροθεραπευτική διαδικασία καλούμαστε να βιώσουμε την ενεργοποίηση και

την κινητοποίηση **τριδιάστατα**, προς πολλές και διάφορες διαδοχικά κατευθύνσεις, με διαφορετικές ποιότητες και ταχύτητες, διαφορετική ροή, ανοίγοντας, κλείνοντας, σε στάση ή σε κίνηση, σπρώχνοντας ή τραβώντας κ.ο.κ Όλα αυτά που θα μπορούσαν να "φαντάζουν κινέζικα" σ' ένα επίπεδο θεωρητικό, αποκτούν σαφέστατη σημασία αν φανταστείτε το σώμα σας να κινείται. Η κίνηση, ορατή και συγκεκριμένη, διακρίνεται σαφώς μέσα στο Χοροθεραπευτικό πλαίσιο από το συναίσθημα ή τη σκέψη που διακινείται. Η πληροφορία όμως που αξιοποιείται θεραπευτικά δεν είναι το συναίσθημα, ή, η σκέψη, ή, η κίνηση, αλλά η κίνηση σε σχέση με το συναίσθημα και τη σκέψη που τη συνοδεύουν (ή το αντίθετο). Η πληροφορία δηλαδή αντλείται μέσα από μια διαδικασία η οποία ταυτόχρονα διακρίνει και συνθέτει δύο τουλάχιστον διαφορετικά επίπεδα.

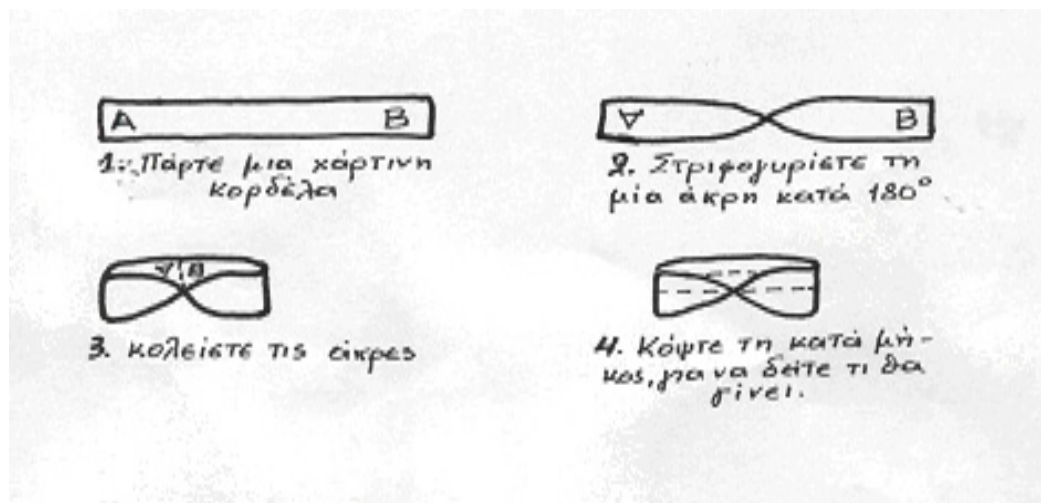
Σύμφωνα με τον Koestler η σύνδεση μεταξύ δύο διαφορετικών πλαισίων αναφοράς ( αμφισύνδεση) αποτελεί εκκλυτικό παράγοντα δημιουργικών λύσεων . Δυο "διαφορετικά" πλαίσια αναφοράς συνδέονται εξ αρχής στη Χοροθεραπεία καθώς τα ψυχικά και γνωστικά δρώμενα συνδέονται με τη σωματική αίσθηση και κίνηση. Το Σώμα και ο Νους παράγει το ένα το άλλο και τα δυο μαζί στη Χοροθεραπευτική διαδικασία παράγουν δημιουργικότητα.

Ας ξαναγυρίσουμε λοιπόν στο αρχικό ερώτημα που μας τέθηκε από τον τίτλο της Ημερίδας, δηλαδή, " Νου σε Σώμα ή Σώμα σε Νου; " Μια πρόταση "απεικόνισης" από το χώρο της Χοροθεραπείας είναι ότι ενώ η ιεράρχηση των επιπέδων δεν καταλύεται μέσα στη συνολική οργάνωση του συστήματος, η πρόταση που μπορεί να καταδείξει τη σχέση τους είναι μάλλον μια "σειρά" ή διαδοχή ...ους- σώμα- νους- σώμα- νους- σώμα - νους- σώ .. που καταγράφεται πάνω σε μια κορδέλα του Moebius. Και καθώς η κατεύθυνση χάνεται πάνω σ' αυτή την επιφάνεια οδηγούμαστε να αναγνωρίσουμε την εσωτερική τους συγγένεια. Χορεύοντας μέσα σε μια τρισδιάστατη συστημική πυραμίδα βρίσκω στη βάση της ένα **Νοήμιον Σώμα** και στην κορυφή της έναν **Ενσώματο Νου** καθώς, μέσα από τις συνεχείς αναδράσεις, τα επίπεδα μοιάζουν να συνδέονται , επίσης, σαν μια κορδέλα του **Moebius**.

Η κορδέλα του Moebius ονομάστηκε έτσι από τον August Ferdinand Moebius μαθηματικό και αστρονόμο του 19<sup>ου</sup> αι., πρωτοπόρο στον τομέα της Τοπολογίας ( ευτυχής σύμπτωση : ο πατέρας του ήταν χορευτής !) Η επιφάνεια αυτή παρουσιάζει ιδιαίτερες ιδιότητες : συνδέει δύο επιφάνειες σε μία και μοναδική, έχει μία μόνον ακμή, η κατεύθυνση "χάνεται" για τον ταξιδιώτη που κυκλοφορεί πάνω της ( non orientable surface ) και όταν την κόβουμε κατά μήκος αναλύεται σε συνδεδεμένα μεταξύ τους πλαγιαστά οχτάρια ( το γνωστό σύμβολο του απείρου) Επιπλέον η κατασκευή της είναι πολύ εύκολη.

Σ' αυτή την ιδέα, λοιπόν, στηρίχτηκε το εργαστήριο " Σώμα υγιές σε νου υγιή : Συνδέοντας τα επίπεδα", το οποίο οργανώσαμε και πραγματοποιήσαμε μαζί με την κα. Κατσάνου.

\* Τον όρο "**κατάδυση στο σώμα**" εισήγαγε η κα. Ελένη Λεβίδη αναφερόμενη σε συγκεκριμένη Χοροθεραπευτική τεχνική. Εδώ χρησιμοποιείται με την ευρύτερη σημασία του.



## "Σώμα υγείας σε Νου υγιή" : ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΣ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ Ε. Κήτα, Χοροθεραπεύτρια - Π. Κατσάνου, Ψυχολόγος

Το **εργαστήριο** οργανώθηκε στις εξής **φάσεις** :

- 1) Ενεργοποίηση του σώματος και της προσοχής. Σύνδεση με το "προσωπικό σώμα"
- 2) Με σύντομη διαδικασία κάθε ομάδα διαλέγει ένα δίπολο εννοιών με το οποίο θα δουλέψει στη συνέχεια ( π.χ μικρό-μεγάλο, αρσενικό- θηλυκό, ανοίγω- κλείνω κ.λ.π)
- 3) Οι ομάδες επεξεργάζονται με κίνηση το θέμα τους. Όλα τα μέλη έχουν την ευκαιρία να βιώσουν και τους δύο πόλους.
- 4) Στις δύο επιφάνειες μιας χάρτινης κορδέλας καταγράφουν την εμπειρία τους. Η κάθε επιφάνεια αντιστοιχεί στον ένα από τους δύο πόλους.
- 5) Με την ίδια κορδέλα η ομάδα κατασκευάζει μια κορδέλα του Μοebius και καλείται να διαπιστώσει ότι οι δύο επιφάνειες έχουν πλέον συνδεθεί σε μία.
- 6) Η ομάδα συζητάει και γράφει ένα κείμενο γι' αυτό το καινούργιο υλικό που έχει πλέον στα χέρια της.
- 7) Διαβάζονται τα κείμενα – Επεξεργασία

Τα **κείμενα** των επτά ομάδων του εργαστηρίου καταγράφουν πληροφορία για την ίδια τη **διαδικασία της σύνθεσης** και για τους **τύπους των συνδέσεων** μέσα από τις οποίες αυτή επιτελείται. Εμείς οργανώσαμε το υλικό και το παρουσιάζουμε κατά θέματα σαν ένα κείμενο. Τα λόγια των ομάδων είναι μέσα σε εισαγωγικά για να διακρίνονται. Οι λίγες δικές μας παρεμβάσεις βρίσκονται εκτός εισαγωγικών.

"Η μία έννοια εμπεριέχεται στην άλλη. Η σχέση τους είναι σχέση αλληλουχίας και αλληλοσυμπλήρωσης. Τα όρια μεταξύ τους δεν είναι πάντα σαφή και διακριτά. Όμως, στο επίπεδο των αποτελεσμάτων αποτελούν διαφορετικές καταστάσεις"

Ό,τι συμβαίνει στο ένα επίπεδο επιδρά στο άλλο :

"για ν' ανοίξουν τα φτερά, δώσε βοήθεια στη ΒΑΣΗ"

"η αίσθηση που ξεκινάει από το σώμα οδηγεί πάντα σ' ένα αληθινό συναίσθημα"  
" κάθε άνοιγμα του σώματος μου δείχνει πόσα πολλά μπορώ να έχω"

Όταν στην εικόνα συμπεριλαμβάνεται ένα ευρύτερο πλαίσιο αναφοράς, όπως ο κύκλος ή ο κόσμος, τα δίπολα καταγράφονται να βρίσκονται σε συστατικό στοιχείο μέσα στον ίδιο " τον πυρήνα της γης" και να γίνονται " ένα, μέσα στον κόσμο"

" Ο τρισδιάστατος κύκλος είν' ένα μαγικό ΚΑΙ. Μέσα σ' αυτό τον κύκλο το αρνητικό και το θετικό αξιοποιούνται δυναμικά " και δείχνουν να παράγουν διαρκώς το ένα το άλλο : " το σφίξιμο φέρνει χαλάρωση, η δύναμη ευελιξία, το κινήγι κάλεσμα, η ηρεμία δύναμη, το μικρό γίνεται μεγάλο και το μεγάλο μικρό, η μήτρα γίνεται νερό που τρέχει και το νερό αναπτύσσει την παραγωγικότητα "

Παράγεται κάτι νέο " ξένοι άνθρωποι - όμορφη παρέα", "το αρσενικό και το θηλυκό - επιθυμία" και η σύνθεση καταγράφεται από μια ομάδα κάτω από τον τίτλο " Η ιστορία μιας γέννησης"

Είναι σαφές ότι καθώς προχωράμε στη σύνθεση μέσα από ένα τρισδιάστατο κύκλο - μαγικό ΚΑΙ, μπαίνουμε σ' ένα κόσμο που φαντάζει μαγικός καθώς οι έννοιες χάνουν την παραδοσιακή τους σημασία. Χρειάζεται να είμαστε έτοιμοι για το ταξίδι που τόσο ωραία κατέγραψε μία από τις μικρές ομάδες του εργαστηρίου :

"Μια φορά κι έναν καιρό, κατά τη διάρκεια μιας φουρτούνας με τεράστια κύματα, ένα καραβάκι είχε αμχανία γιατί δεν είχε πρωτοβουλία. Η ανεξαρτησία του στηρίχθηκε στην ευαίσθητη γαλήνη ενός θροΐσματος. Έτσι, πέταξε ελεύθερα και άγγιξε την τρυφερότητα και απαλότητα τόσο που ζαλίστηκε και ανέμελα χόρευε σε κύκλο ερωτικό. Εύκολα λοιπόν συνέχισε το ταξίδι του με γαλήνιο καιρό. Τότε βρήκε μπροστά του ένα χαρούμενο φτερό που στροβιλιζόταν πάνω από τα κύματα. Κι έτσι ο Θεός του ανέμου, ρουφώντας προς τα έξω, έμαθε το φτερό να πέφτει προς τα πάνω."

Τα συναισθήματα κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας είναι πολλά και ποικίλα : " φόβος,

αμηχανία, απομόνωση, ευαισθησία, ηρεμία, δύναμη, είμαι- ανήκω, δικαιοσύνη, οικειότητα, ασφάλεια, ηρεμία, μεγαλοπρέπεια, τρυφερότητα, γαλήνη, χαλαρότητα, χαρά, ελπίδα, όγκος (του σώματος), αισιοδοξία, αυτοπεποίθηση, μπορούμε ν' απλωθούμε και να φτάσουμε ψηλά"

Μέσα σε όλα τα κείμενα επανήλθε αρκετά συχνά η εικόνα του νερού συνδυασμένη με την απελευθερωτική λειτουργία της κίνησης και της ροής : "Νερό που τρέχει ! Το κολύμπι απόλαυση !" Τις στιγμές που η δημιουργικότητά μας απελευθερώνεται έχουμε το αίσθημα ότι οι ιδέες, οι κινήσεις μας, οι σκέψεις μας "ρέουν" αβίαστα. Ίσως λοιπόν να είναι η Δημιουργικότητα αυτή που μιλάει με τη φωνή της κοπέλας που έγραψε: " ! Στο νερό αδερφές μου ανασαίνω !"