

Τι είναι η Χοροθεραπεία

Έλλη Κήτα

Εισήγηση- Παρουσίαση της Χοροθεραπείας

στα πλαίσια των Συνεδριακών εκδηλώσεων «Οι δρόμοι της Ψυχοθεραπείας»

Διοργάνωση : κοινοπραξία ΕΥΕΞΙΑ

Μάιος 2002, Αθήνα

Συνήθως, κάθε φορά που απαντάω στην ερώτηση «τι δουλειά κάνεις;» και λέω: «είμαι χοροκινητική θεραπεύτρια», δέχομαι μια σειρά ερωτήσεων:

- Καλά! Τι είναι αυτό; Πρώτη φορά το ακούω!
- Ααα! Ωραίο! Άμα έρθω εγώ τι θα μου κάνεις δηλαδή; ή
- Μ' αρέσει πολύ ο χορός. Φαντάζομαι εκεί χορεύετε και ξεδίνετε. Τι χορεύετε τσιφτετέλι ή κλασικούς χορούς;

Κι ακόμα με ρωτάνε πολύ συχνά: – Χοροθεραπεία ή χωροθεραπεία;

Ομολογώ ότι η ερώτηση που μου αρέσει περισσότερο είναι η τελευταία, μιας και, πράγματι, ο χώρος, είναι ένας από τους σημαντικούς παράγοντες στη χοροθεραπεία.

Όταν έρχεται ο πελάτης μου, καθόμαστε στην αρχή σε καθίσματα και μιλάμε. Όσο όμως η διαδικασία μεταξύ μας προχωράει, αξιοποιούμε όλο και περισσότερο το χώρο μέσα στον οποίο βρισκόμαστε. Περπατάμε μέσα σε ολόκληρο το δωμάτιο σε ευθείες, ελικοειδείς, κυκλικές διαδρομές, καθόμαστε στο πάτωμα, κινούμαστε και οι δύο ή ο ένας κινείται κι ο άλλος παρακολουθεί. Συνήθως, στο τέλος είμαστε πάλι καθισμένοι στις καρέκλες και μιλάμε.

Το πρώτο πράγμα που κάνω δηλαδή ως χοροκινητική θεραπεύτρια, είναι να προσκαλώ τον πελάτη μου να οικειοποιηθεί κάθε

μέρος του διαθέσιμου χώρου της συνεδρίας και να τον αξιοποιήσει για να πετύχει το στόχο του. Ήδη, σ' αυτό το σημείο, η θεραπεία έχει ξεκινήσει. Γιατί, όποιο κι αν είναι το αίτημα του πελάτη μου, ένα μεγάλο κομμάτι για τη λύση του, περνάει μέσα από το να οικειοποιηθεί και να αξιοποιήσει μεγαλύτερο μέρος του δυναμικού του, να διευρύνει το πλαίσιο των επιλογών του και να αναπτυχθεί μέσα στο χώρο και τον χρόνο της ζωής του. Η διεύρυνση αυτή επιχειρείται πρώτα, ως «δοκιμή» μέσα στο χώρο και το χρόνο της συνεδρίας.

Στην αρχή μιλάμε και κουβεντιάζουμε τα θέματά του με λόγια. Η συνειδητή προσοχή μας είναι στραμμένη κυρίως στις λέξεις που ανταλλάσσουμε (που αντιστοιχούν στο 7% της επικοινωνίας μας). Παράλληλα «τρέχει» το υπόλοιπο 93% που αποτελείται από μη λεκτικά μηνύματα που ανταλλάσσουμε μεταξύ μας και τα οποία τα εκπέμπουμε και τα αποκωδικοποιούμε αυτόματα, χωρίς να το σκεφτούμε ιδιαίτερα. Όταν όμως στρέφουμε συνειδητά την προσοχή μας σ' αυτό το 93% και συμφωνήσουμε να το μεγεθύνουμε και να το αφήσουμε να αναπτυχθεί και να ξεδιπλωθεί με τη συμμετοχή ολόκληρου του σώματος, τότε πολλαπλασιάζονται αυτόματα και οι τρόποι μέσα από τους οποίους μπορούμε να επικοινωνήσουμε αλλά και το ποσό της πληροφορίας που έχουμε στη διάθεσή μας για να επεξεργασθούμε το θέμα μας.

Δεν είμαστε αναγκασμένοι να τα πούμε όλα με λέξεις. Ό,τι μας δυσκολεύει, ό,τι δεν περιγράφεται με λέξεις, μπορούμε να το πούμε με τα χέρια μας, το πρόσωπό μας, τα πόδια μας. Κι όταν ακόμα άλλα λέμε με τις λέξεις κι άλλα με τις χειρονομίες, την κίνηση ή τη στάση του σώματός μας, είμαστε εκεί, παρόντες σ' αυτό που συμβαίνει και έτσι μπορούμε να συλλέξουμε αυτή την πολύτιμη πληροφορία που μας δίνει το σώμα μας και μας αποκαλύπτει κρυφές αντιφάσεις, ξεχασμένες επιθυμίες αλλά και λύσεις στα προβλήματά μας.

Όταν στο τέλος ξανακουβεντιάζουμε πάλι καθισμένοι, κάνουμε λέξεις ό,τι ειπώθηκε με κίνηση, ονομάζουμε τα συναισθήματα που διακινήθηκαν, περιγράφουμε τις αναμνήσεις ή τις εικόνες που αναδύθηκαν, το πώς ένοιωσε το σώμα μας σε κάθε κίνηση.

Οργανώνουμε την πληροφορία που μας έδωσε η κίνηση στο επίπεδο της συνείδησης και τη συνδέουμε με την κατάσταση και τα θέματα ζωής που δουλεύτηκαν.

Στρέφοντας λοιπόν την προσοχή μας κατά τη διάρκεια της χοροθεραπευτικής συνεδρίας στο πώς κινούμαστε μέσα σ' αυτό το χώρο, μαθαίνουμε πολλά για το πώς κινούμαστε στη ζωή, σε σχέση με τον εαυτό μας και τους άλλους. Διευρύνεται, δηλαδή, και ο εσωτερικός μας χώρος.

Όταν έχω στη διάθεσή μου άπλετο χώρο για να κινηθώ και όταν το ίδιο μου το σώμα μου δίνει τη δυνατότητα να κινηθώ δυνατά για να δηλώσω κάτι ή απαλά και ελαφρά για να δείξω ευαισθησία και διακριτικότητα, ξαφνικά κι απότομα για να αποφύγω κάτι ή ήρεμα κι αργά έχοντας όλο τον χρόνο δικό μου, όταν μου δίνει τη δυνατότητα να ελιχθώ ή να πάω κατευθείαν πάνω στο εμπόδιο και να το διαπεράσω, να αφεθώ όπου με πάει η ροή ή να τη συγκρατήσω για να τη διοχετεύσω εκεί που θέλω και όταν το θέλω, όταν μου δίνει τη δυνατότητα να γονατίσω για να ξεκουραστώ, να κυλιστώ για να χαλαρώσω, να χοροπηδήσω από χαρά ή για να δω τι βρίσκεται πίσω απ' αυτό που μου κρύβει τη θέα, να χτυπήσω αποφασιστικά το πόδι στο πάτωμα και να πω όχι, να κλωτσήσω ή να τινάξω ό,τι μ' ενοχλεί, να σπρώξω αυτό που δε θέλω και να φέρω κοντά μου αυτό που θέλω, να σηκώσω πολύ απλά το κεφάλι μου και να μεγαλώσει ο ορίζοντας των επιλογών μου, να συστραφώ, να κλείσω, ν' ανοίξω, ν' αγκαλιάσω, ν' απλωθώ δεξιά, αριστερά, διαγωνίως και εγώ δεν το κάνω, ή κάνω λίγα μόνον απ' όλα αυτά, έρχομαι σε επαφή μ' αυτό που με στενεύει και με εμποδίζει από

μέσα μου. Έρχομαι σε επαφή μ' αυτό που μου προκαλεί σύγχυση και με αποθαρρύνει, έρχομαι σε επαφή με τους εσωτερικούς μου περιορισμούς.

Με στενεύουν τα πρότυπα συμπεριφοράς στα οποία έχω περιοριστεί, με στενεύει η σύγχυση όσον αφορά τους ρόλους που αναλαμβάνω στη ζωή, με στενεύουν οι αξίες που παρέλαβα από την οικογένειά μου χωρίς να αναρωτηθώ αν μου ταιριάζουν και τις εμπέδωσα χωρίς ίσως καλά-καλά να ξέρω ποιες είναι, με περιορίζει ακόμα καμιά φορά ο ίδιος ο σκοπός που έθεσα για τη ζωή μου.

Με περιορίζει με λίγα λόγια, η εικόνα που έχω για το σώμα μου, τον εαυτό μου και τον κόσμο. Αυτό μ' εμποδίζει να κινηθώ στη ζωή με όλους αυτούς τους τρόπους που το ίδιο το σώμα μου θέτει στη διάθεσή μου.

Έτσι λοιπόν, στη χοροκινητική θεραπεία δε δουλεύουμε μόνο με το σώμα, αλλά μέσα από την κίνηση δουλεύουμε την εικόνα που έχουμε για το σώμα μας, τον εαυτό μας και τον κόσμο.

Δε δουλεύουμε μηχανικά την κίνηση, αλλά μέσα από την κίνηση δουλεύουμε τη μεταφορά της: το τι σημαίνει για μένα ισορροπία, πτώση, βάρος, δύναμη κλπ. σε σχέση με την προσωπική μου ιστορία και το συγκεκριμένο θέμα που δουλεύω.

Η γλώσσα της κίνησης είναι η γλώσσα της ζωής: ζωή και κίνηση είναι φαινόμενα αξεδιάλυτα.

Η κίνηση και ο χορός μέσα στη χοροκινητική θεραπεία είναι κίνηση – χορός με συνείδηση, κίνηση – χορός προσωπικός. Μόνο έτσι μπορεί να λειτουργήσει σαν θεραπευτικό εργαλείο για την επίτευξη συγκεκριμένων θεραπευτικών στόχων.

Οποιαδήποτε μορφή χορού και κίνησης έχει θετική επίδραση στον οργανισμό μας και παρέχει ψυχοσωματική εκτόνωση. Αποτελεί όμως θεραπεία μόνον, όταν γίνεται μέσα σ' ένα πλαίσιο θεραπευτικό, με στόχο την αυτογνωσία και τη θεραπευτική αλλαγή.

Όταν κινούμαστε ή χορεύουμε με τέτοιους στόχους μέσα σ' ένα τέτοιο πλαίσιο, όλα τα επίπεδα της ύπαρξής μας είναι παρόντα και μπαίνουν σε κίνηση: κυτταρικό, αισθητηριακό, κιναισθητηριακό, αντιληπτικό, ψυχικό, νοητικό, κοινωνικό, πνευματικό και όσα άλλα επίπεδα μπορούμε να διακρίνουμε, αν αποφασίσουμε να κάνουμε τη διαστρωμάτωση λεπτομερέστερη. Και όσο η δουλειά βαθαίνει, τόσο πιο εύκολα περνάνε οι πληροφορίες από το ένα επίπεδο στο άλλο και μπορούμε να αναγνωρίζουμε, να ενοποιούμε, να βιώνουμε τη ζωή σε όλα τα επίπεδα που της προσφέρονται. Μπορούμε να αντλούμε δύναμη και χαρά από την πολυπλοκότητα που μας διακρίνει ως όντα, αντί για σύγχυση και αποθάρρυνση.

Τελικά, οι χώροι υπάρχουν γύρω μας και μέσα μας, σαν εν δυνάμει πραγματικότητες ή δυνατότητες, μένουν όμως κενοί και νεκροί χωρίς το χορό που τους ενώνει και τους ζωντανεύει.

Η κίνηση λοιπόν σα θεραπευτικό εργαλείο, ούσα ορατή και συγκεκριμένη στο εδώ και τώρα, μας βοηθάει να βάλουμε τάξη μέσα μας και ούσα τρισδιάστατη από τη φύση της, ανταποκρίνεται στην πολυπλοκότητά της σημερινής ζωής και την εμπεριέχει.

Επιπλέον μας παρέχει τη δυνατότητα να δουλεύουμε θεραπευτικά σε όποιο επίπεδο είναι προσφορότερο κάθε φορά.

Γι' αυτό και έχει ένα πολύ μεγάλο εύρος εφαρμογών:

- ☞ προτείνεται ως θεραπεία για παιδιά με ειδικές ανάγκες, για ανθρώπους με σωματικές ασθένειες όπως η αρθρίτιδα, η σκλήρυνση κατά πλάκας, ο καρκίνος και όλα τα συμπτώματα που κατατάσσονται στη σφαίρα των ψυχοσωματικών όπως οι ημικρανίες, τα πεπτικά προβλήματα κ.α.
- ☞ ως βοηθητική θεραπεία για ανθρώπους με ψυχικές ασθένειες όπως η ψύχωση ή η κατάθλιψη.
- ☞ για ανθρώπους σε φάση απεξάρτησης από ουσίες, αλλά

- ☞ και για ανθρώπους που θέλουν να δουλέψουν θέματα ζωής ή σχέσεων ή επιθυμούν να ενδυναμώσουν τον εαυτό τους.
- ☞ δουλεύει θεραπευτικά με όσους έχουν τέτοια αιτήματα αλλά και ως μέσο πρόληψης και προσωπικής ανάπτυξης μέσα από τις Ομάδες Αυτογνωσίας, για όσους θέλουν να βιώσουν και να διευρύνουν τον εαυτό τους μέσα από τη χοροθεραπευτική εμπειρία.
- ☞ δουλεύει σε ατομικές και ομαδικές συνεδρίες.