

Κήτα Έλλη, “Το Δέντρο της Χοροθεραπείας”, Τετράδια Ψυχιατρικής, 2003, Νο 84, σελ. 127 -131

## ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Εισήγηση στο Πανελλήνιο Ψυχιατρικό Συνέδριο “Η συμβολή της τέχνης στις Ψυχιατρικές Θεραπείες”, Χανιά, 15-18/5/03

Το θέμα της σημερινής συζήτησης ορίζει την Χοροθεραπεία ως "γνωστή από το μακρινό παρελθόν". Όμως για ποιο παρελθόν πρόκειται; Η Χοροθεραπεία είναι γνωστή στους ανθρώπους μες απ' τη μνήμη του συλλογικού παρελθόντος του είδους. Η ουσία της ωστόσο είναι γνωστή και στον καθέναν από μας ξεχωριστά, μέσα από το ατομικό παρελθόν του, την προ-λεκτική εποχή της ζωής του. Αν, λοιπόν, η Χοροθεραπεία είναι ένα δέντρο, το έδαφος μέσα στο οποίο βυθίζονται οι ρίζες του είναι αυτές οι εποχές είτε του είδους είτε του ατόμου όπου κυρίως μέσα από το σώμα, τις αισθήσεις, τους ρυθμούς, την αναπνοή, την κίνηση, διαμορφώνεται η αντίληψη και η συνείδηση του εαυτού και του περιβάλλοντος.

Η μια μεγάλη ρίζα της φτάνει μέχρι τις αρχαίες πρακτικές και μας μεταφέρει εκτός από όλη την πολύτιμη πληροφορία για τη θέση του Χορού στις παλιές κοινωνίες, και κάτι εξ ίσου σημαντικό: την αίσθηση της συνέχειας και της σύνδεσης.

Η δεύτερη μεγάλη ρίζα αντλεί από άλλα, πιο πρόσφατα κομμάτια γνώσης: από τον προβληματισμό που αναπτύχθηκε σε όλους τους τομείς στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, εποχή που άρχισε να αναπτύσσεται η σύγχρονη Χορο/κινητική Θεραπεία. Ενδεικτικά αναφέρω τον Μοντέρνο Χορό, την ψυχανάλυση, το Ραϊχισμό, τη μελέτη της επικοινωνίας, τη Φαινομενολογία...

Οι Χοροθεραπεύτριες χρειάστηκε να αντλήσουν, και να αναπτύξουν περαιτέρω, πληροφορίες από όλους αυτούς, και άλλους, χώρους. Χρειάστηκε επίσης και να διαφοροποιηθούν από αυτούς για να οργανώσουν τη δική τους εμπειρία, να διαμορφώσουν την ταυτότητα τους και την ταυτότητα της Χοροθεραπείας.

Νομίζω ότι το "στοίχημα" γύρω από το οποίο φτιάχτηκε αυτή η ταυτότητα ήτανε το εξής : Η σύγχρονη Χοροκινητική Θεραπεία κλήθηκε να προσδιορίσει και να αναλύσει τη "μαγική δύναμη" του Χορού, χωρίς όμως να τη χάσει. Έπρεπε να οργανώσει τη μέθοδο που θα μας δίνει πρόσβαση σ' αυτή τη μαγική δύναμη και να την καταστήσει θεραπευτικό εργαλείο προσαρμοσμένο στις απαιτήσεις της επιστημονικής μεθόδου. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η σύνδεση Τέχνης και Επιστήμης είναι στην ουσία μια απόπειρα να συνδεθεί το Βίωμα με την Παρατήρηση. Εδώ νομίζω ότι η Χορο/κινητική Θεραπεία είναι ιδιαίτερα προνομιούχος χώρος όταν επιχειρεί κάτι τέτοιο γιατί το ίδιο το σώμα είναι ταυτόχρονα και υποκείμενο και αντικείμενο της συνείδησης.

Ας δούμε λοιπόν σε ποιες βασικές υποθέσεις στηρίζεται, τι μελετάει, τι πράττει και πώς το πράττει επιχειρώντας αυτή τη σύνθεση.

Η πρώτη βασική αρχή ( την οποία μοιράζεται και με άλλους χώρους ) είναι η αλληλεπίδραση των επιπέδων. Δηλαδή η αρχή ότι το βιολογικό, το ψυχολογικό, το γνωστικό, το κοινωνικό, το πνευματικό επίπεδο είναι συνδεδεμένα σε ένα "όλον" και βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση. Αλλαγές στο ένα επίπεδο φέρνουν αλλαγές και στα άλλα.

Η δεύτερη βασική αρχή διατυπώνει ότι μέσα από την κίνηση έχουμε πρόσβαση σε ό,τι αφορά τα πρώιμα, προ-λεκτικά στάδια της ανάπτυξης και της ωρίμανσης.

Και η τρίτη διατύπωση αναφέρεται στην προσωπική κίνηση του καθένα, εκείνα δηλαδή τα στοιχεία που μας επιτρέπουν να ξεχωρίζουμε κάποιον από μακριά, από τον τρόπο που κινείται. Η προσωπική κίνηση λοιπόν, πηγάζει από τις εσωτερικές στάσεις του ατόμου, αντανακλά την προσωπικότητά του, την προσωπική του ιστορία, την εσωτερική εικόνα που έχει για το σώμα του και τον εαυτό του, τους τρόπους μέσα από τους οποίους προτιμά να σχετίζεται με τον κόσμο.

Δύο είναι οι κύριοι θεραπευτικοί παράγοντες στη Χοροθεραπευτική διαδικασία : η θεραπευτική σχέση και η κίνηση σε συνεχή διαλεκτική μεταξύ τους : η σχέση διαμορφώνεται μέσα από την κίνηση και η κίνηση προκύπτει μέσα από τη σχέση.

Ιδιαίτερο αντικείμενο μελέτης του χώρου είναι βέβαια η κίνηση: ένα σύνθετο φαινόμενο με πολλές διαστάσεις, που η κάθε μια της προσφέρει διαφορετικές δυνατότητες αξιοποίησης μέσα στο θεραπευτικό πλαίσιο :

κίνηση -επικοινωνία/ αλληλεπίδραση, κίνηση-δράση/ διαδικασία, κίνηση- έκφραση, η κίνηση ως οργανωτής της αντίληψης, η κίνηση ως μεταφορά, η κίνηση ως συμπεριφορά.

Το "τι" της κίνησης αλλά και το "πώς", δηλαδή, όχι μόνο το τι κάνω πχ σηκώνω το χέρι μου και μετά το κατεβάζω, αλλά και το πώς το κάνω, πχ σηκώνω το χέρι μου ξαφνικά και με δύναμη και το κατεβάζω αργά, χωρίς δύναμη, είναι μια συμπεριφορά και ως τέτοια είναι παρατηρήσιμη, μετρήσιμη και κατατάξιμη. Ξεκινώντας λοιπόν από αυτή τη διαπίστωση μπόρεσαν οι Χοροθεραπεύτριες να στοιχειοθετήσουν επιστημονικό λόγο και μεθοδολογία.

Οργανώσανε τεχνικές για την περιγραφή, τη μέτρηση και την κατάταξη της ανθρώπινης κίνησης που μας επιτρέπουν να περιγράψουμε τα κινησιολογικά μοντέλα τα οποία είναι "συστατικά" ενός ατόμου και το διακρίνουν από άλλα άτομα, καθώς και εκείνη τη διάσταση της κινητικής συμπεριφοράς η οποία σχετίζεται με νευροφυσιολογικές και ψυχολογικές διεργασίες. Έχουμε πλέον στη διάθεσή μας, εδώ και 30 χρόνια, κλίμακες εκτίμησης της προσωπικότητας μέσω της κίνησης καθώς και διαγνωστικές κλίμακες, με τις οποίες συγκεκριμενοποιήθηκε το κινησιολογικό προφίλ ψυχοπαθολογικών κατηγοριών. Αναφέρω ενδεικτικά μόνον τέσσερις :

*Personality Assessment through Movement*, Marion North, 1971  
*Psychiatric Movement Assessment Scale*, Beth Kaplan Westbrook & Mary Sing, 1988  
*Movement Diagnostic Scale, for psychiatric patients*, Martha Davis, 1978  
*Behavior Rating Instrument for Autistic and other Atypical Children*, Kalish, 1974

Κύρια θεωρητική αναφορά αυτών των εργαλείων είναι τα στάδια της εξελικτικής κίνησης. Ο όρος "εξελικτική κίνηση" αναφέρεται στο βίωμα, στη θεωρητική γνώση και στις πρακτικές που πηγάζουν από το ρόλο της κίνησης μέσα στις διαδικασίες της ωρίμανσης και της ανάπτυξης.

Η Χορο/Κινητική Θεραπεία επεξεργάζεται και εξακολουθεί πάντα να εμπλουτίζει το εξελικτικό μοντέλο της, το οποίο βασίζεται στην αρχική υπόθεση της διαρκούς αλληλεπίδρασης μεταξύ νου, ψυχής και σώματος. Με μικρές παραλλαγές, όλες οι προτάσεις, που έχουν διατυπωθεί ως τώρα, συσχετίζονται:

κινητικά και μουσικά μοντέλα	αισθησιο/ κινητική ανάπτυξη	Αντίληψη	στάδια αντικειμενο τρόπων σχέσεων	Ψυχοσεξουα λική ωρίμανση
------------------------------------	-----------------------------------	----------	--	--------------------------------

...και προχωρούν στην περιγραφή των κινησιολογικών μοντέλων που συνοδεύουν διάφορες νοσολογικές κατηγορίες, σε συνδυασμό με τη γενικότερη συμπτωματολογία τους.

Με βάση το εξελικτικό μοντέλο διαμορφώνεται το θεραπευτικό: η κινητική Χοροθεραπευτική ακολουθία που προτείνεται κάθε φορά ανταποκρίνεται στο εξελικτικό θέμα που αναδεικνύεται σε κάθε φάση της θεραπείας και στοχεύει σε συγκεκριμένες αντιληπτικές ή ψυχολογικές δεξιότητες.

Τοποθετώντας στη μια άκρη ενός συνεχούς τη δουλειά με ψυχιατρικούς και άλλους πληθυσμούς που έχουν αυξημένες ανάγκες και μειωμένη ικανότητα λόγου, βρίσκουμε τις Χοροθεραπεύτριες να αξιοποιούν στο έπακρο την κινητική και τη σωματική αλληλεπίδραση για να αποκαταστήσουν τη σχέση με τον θεραπευόμενο και να κάνουν παρεμβάσεις: κινούνται μαζί του, τον αγγίζουν, σε ορισμένες κιόλας περιπτώσεις χρειάζεται κυριολεκτικά να τον κινήσουν οι ίδιες, αγκαλιάζοντάς τον και λικνίζοντάς τον όταν πχ είναι παιδί, ακολουθούν την κίνησή του και δουλεύουν μαζί του μ' αυτή, εξελίσσοντάς τη. Διδάσκουν κινήσεις και κινητικές ποιότητες, προτείνουν ασκήσεις για τη συνειδητοποίηση του σώματος, προτείνουν θέματα, χορογραφούνε, είναι διαρκώς παρούσες στη διαδικασία καθοδηγώντας, καθρεφτίζοντας και κάνοντας λόγο αυτό που συμβαίνει. Στόχος τους είναι να βοηθήσουν το θεραπευόμενό τους να αποκτήσει συνείδηση του σώματός του και των ορίων του, να περάσει μέσα από αναπτυξιακά στάδια που δεν κατέκτησε για να προωθηθεί προς τη συγκρότηση του Εγώ. Στόχος τους είναι να τον βοηθήσουν μέσα από την κίνηση /σχέση να ανοίξει μια πόρτα προς τη συνείδηση του εαυτού του και την επαφή με την πραγματικότητα της

φύσης και της κοινωνίας.

Προχωρώντας στη θεραπεία με πληθυσμούς που έχουν καλύτερη αίσθηση, του εαυτού και ικανότητα λόγου, βρίσκουμε μια μεγάλη ποικιλία στους τρόπους των παρεμβάσεων και των τεχνικών : χρήση της μουσικής και του εξωτερικού ρυθμού ή όχι , λιγότερο ή περισσότερο κατευθυντικούς τύπους θεραπευτικής καθοδήγησης, χρήση και άλλων μέσων όπως το σχέδιο, κίνηση με τα μάτια ανοιχτά ή με τα μάτια κλειστά, περισσότερη ή λιγότερη χρήση του λόγου στις συνεδρίες.

Όταν φθάνουμε τέλος στη θεραπεία με άτομα σχετικώς υγιή που έχουν διάθεση να εξερευνήσουν τον εαυτό τους σε βάθος, θα βρούμε τη Χοροθεραπεύτρια να ενσαρκώνει το θεραπευτικό ρόλο κυρίως ως ένας ενσυναισθητικός παρατηρητής : δεν κινείται πια μαζί με το θεραπευόμενο ούτε τον αγγίζει παρά μόνο αν υπάρχει κάποιος ιδιαίτερος λόγος να το κάνει. Για να καθοδηγήσει ή να διευκολύνει τη διαδικασία χρησιμοποιεί το λόγο και όχι το ίδιο της το σώμα. Βοηθάει κυρίως στην αρχή της συνεδρίας μέχρι να αναδυθεί το θέμα. Από τη στιγμή που ο θεραπευόμενος μπαίνει σε αυτοσχεδιασμό δεν διακόπτει ούτε κατευθύνει. Η δομή αυτή του παρέχει έναν ανεξάρτητο χώρο και χρόνο που τον αξιοποιεί ελεύθερα για να δουλέψει τα θέματά του με τα μάτια κλειστά, ακουμπώντας στην σιωπηλή παρουσία- μαρτυρία της θεραπεύτριας. Η συζήτηση γίνεται στο τέλος, όπου πάλι με το λόγο η θεραπεύτρια θα καθρεφτίσει, θα διευκολύνει, θα προτείνει, θα ερμηνεύσει. Στόχος εδώ δεν είναι η συγκρότηση του Εγώ, ούτε η πρώτη επαφή με την πραγματικότητα του εαυτού, αλλά η επαφή με τον Ανώτερο Εαυτό. Η κίνηση τώρα βοηθάει ν' ανοίξει μια πόρτα προς το ασυνείδητο, το ατομικό και το συλλογικό.

Θα μπορούσε κανείς να πει ότι όλες αυτές οι μέθοδοι και οι τεχνικές είναι ένα κοινό προϊόν των χοροθεραπευτριών και των ανθρώπων με τους οποίους δουλέψανε. Η ποικιλία των προσεγγίσεων συνδέεται άμεσα με το πόσο πλατύ είναι το εύρος των εφαρμογών της Χοροθεραπείας και αναδεικνύει με συγκινητικό τρόπο μια -συχνά αποσιωπούμενη - πραγματικότητα : ότι η σχέση θεραπευτή - θεραπευομένου είναι μια σχέση αμφίδρομης αμοιβαίας ανέλιξης που εμπλουτίζει και διαμορφώνει εξ ίσου και τους δύο.

Με αυτή την αναφορά στο θεωρητικό μοντέλο, στο θεραπευτικό

μοντέλο και στα εργαλεία και τις μεθόδους έδωσα μέχρι εδώ μια εικόνα για τις "γέφυρες" ανάμεσα στη Χοροθεραπεία και την επιστήμη, για τους τρόπους που χρησιμοποιεί για να διακρίνει, να προσδιορίζει, να αναλύει, να μεθοδεύει τη "δύναμη" του Χορού. Τι έγινε όμως με τη "μαγεία" του ;

Για να την ξαναβρούμε πρέπει να ρωτήσουμε : "ποιος ή τι κινείται; Ποιος ή τι χορεύει;" Η "μαγεία" δε μπορεί παρά να βρίσκεται μέσα στο βίωμα.

Μια πρώτη "αντικειμενική" απάντηση θα ήταν : κινείται το σώμα. Όμως, ένα ανθρώπινο σώμα είναι εξ ορισμού ένα υποκείμενο, ένα πρόσωπο.

Ένα πρόσωπο μπορεί να περάσει πολλές ώρες της ζωής του κινούμενο μηχανικά οδηγώντας, δουλεύοντας, περπατώντας. Αυτές τις ώρες η "μαγεία" απουσιάζει επειδή η προσοχή του είναι διασπασμένη, η σκέψη του και οι δράσεις του κορμιού του ακολουθούν χωριστά μονοπάτια, η πρόθεσή του δεν είναι ξεκάθαρη ή απουσιάζει εντελώς, η ενέργειά του δεν είναι συγκεντρωμένη και η παρουσία του μέσα στο σώμα του και το εδώ και τώρα της ζωής του μειωμένη ή θαμπή. Ενώ οδηγεί μπορεί να σκέφτεται τι θα πει στον προϊστάμενό του, ενώ δουλεύει, να σκέφτεται τι του είπε η γυναίκα του, ενώ περπατάει, να φτιάχνει τη λίστα για τα ψώνια στο σούπερ - μάρκετ.

Η μαγεία βιώνεται όταν μια ξεκάθαρη πρόθεση οργανώνει και συμπυκνώνει την παρουσία μας στο εδώ και τώρα, συγκεντρώνει την ενέργεια και την προσοχή μας, εναρμονίζει τη σκέψη και τη δράση μας.

Τα δύο αυτά στοιχεία, η καθαρή πρόθεση και παρουσία δεν είναι αφηρημένες θεωρητικές έννοιες. Μεταφράζονται σε συγκεκριμένη κατάσταση της ψυχής αλλά και του σώματος : σε αυξημένη κιναισθητηριακή συνειδητότητα, εξισορρόπηση των σωματικών εντάσεων, αίσθηση του κέντρου βάρους και της λεκάνης, γείωση, πολλές φορές αίσθηση παρατεταμένου χρόνου Το σώμα μου δηλαδή, μου επιβεβαιώνει ή όχι το σε τι βαθμό είμαι παρούσα στη διαδικασία, και τα σημάδια αυτά είναι ορατά στον έμπειρο παρατηρητή. Η επεξεργασία της πρόθεσης και της παρουσίας αποτελεί αντικείμενο εκπαίδευσης στη Χοροθεραπεία, κατακτάται μέσα από εξάσκηση και μεταφέρεται από το θεραπευτή στο θεραπευόμενο με μη- λεκτικό ή

και λεκτικό τρόπο. Τα στοιχεία της ολικής προσοχής, της παρουσίας και της πρόθεσης, γειωμένα στο σώμα είναι κοινό ζητούμενο για κάθε χοροθεραπεύτρια, όποια προσέγγιση κι αν ακολουθεί. Είναι ο κορμός του δέντρου της Χοροθεραπείας και η γέφυρά της με την παλιά μαγική θεραπευτική του Σαμάνου. Προσωπικά, συγκινούμαι πολύ όταν συνειδητοποιώ ότι αυτή η γνώση δε μεταφέρθηκε μόνο από κείμενο σε κείμενο, αλλά, κυριολεκτικά από σώμα σε σώμα από τότε μέχρι τις μέρες μας.

Όταν κινούμαστε μέσα σ' ένα τέτοιο πλαίσιο προσοχής, όλα τα επίπεδα της ύπαρξής μας είναι παρόντα και μπαίνουν σε κίνηση. Και όσο η δουλειά μας βαθαίνει, τόσο πιο εύκολα περνάνε οι πληροφορίες από το ένα επίπεδο στο άλλο και η κίνησή μας οργανώνεται από μόνη της σε ένα χορό που θεραπεύει.

Έτσι μαθαίνουμε πώς να βιώνουμε τη ζωή σε όλα τα επίπεδα που της προσφέρονται ώστε να παίρνουμε δύναμη και χαρά από την πολυπλοκότητα που μας διακρίνει σαν όντα, αντί για σύγχυση και αποθάρρυνση.

Η Χοροκινητική Θεραπεία λοιπόν είναι μια σύνθετη θεραπεία που διαδραματίζεται κυριολεκτικά τρισδιάστατα μέσα στο χώρο και το χρόνο.

Εδώ, νομίζω, κάνει και τη σύνδεσή της με το μέλλον καθώς βρίσκεται αυτή τη στιγμή να συνυπάρχει παράλληλα με άλλα σύγχρονα ρεύματα που εστιάζουν ακριβώς σ' αυτή την αυτονόητη, αλλά ξεχασμένη για καιρό, τρισδιάστατη διάσταση της ύπαρξής μας : το σώμα μας.

Αν κανείς ανατρέξει στη σημερινή βιβλιογραφία θα μπορέσει να διαβάσει όρους όπως : ενσώματη ύπαρξη, ενσώματα πρόσωπο, ενσώματη δράση, ενσώματη επικοινωνία, ενσώματη σκέψη, ενσώματη γνώση, ενσώματη συνείδηση, ενσώματη ζωή, ενσώματη ηθική, μέχρι και ενσώματη γεωγραφία.

Όλη αυτή η τάση, που επιχειρεί να επανασυνδέσει τη γνώση, την τεχνολογία την ηθική και την πολιτική με το σώμα, μας θυμίζει ότι :

Οι ηθικές και πολιτικές επιλογές, με τα λόγια της Gail Weiss από το βιβλίο της "Body Images" (1999) "δεν είναι απλώς αφηρημένες λογικές μελέτες που περνάνε από το ένα μυαλό στο άλλο μέσα σε μια

φανταστική σφαίρα, αλλά, ... .., έχουν υλικές επιπτώσεις στα σώματα αυτών που τις λαμβάνουν και στα σώματα αυτών που τις υπόκεινται"

Μια τέτοια ηθική και πολιτική κατεύθυνση -ενσώματη- θα μπορούσε ίσως να κάνει την επιλογή του πολέμου λίγο πιο δύσκολη απ' όσο είναι τώρα. Και ίσως η Χοροθεραπεία να βάζει κι αυτή το λιθαράκι της προς αυτή την κατεύθυνση, όπως, πιστεύω, και κάθε είδος θεραπείας, μιας και δουλεύει σε βάθος αυτήν ακριβώς τη σύνδεση.

Το δέντρο της σύγχρονης Χοροθεραπείας μας συνδέει με τη "μαγεία" του παρελθόντος, με την επιστήμη και την Τέχνη του παρόντος και με μια φωτεινή ελπίδα για το μέλλον.

**Κήτα Έλλη**  
**Χοροθεραπεύτρια**  
**Ψυχολόγος - Παιδαγωγός**



***ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ***

***Έλλη Κήτα***

***Κρήτη, Μάιος 2003***