

# Χοροθεραπεία: Η θεραπευτική οδός που έρχεται από το μακρινό παρελθόν

**Αλέξια Μαργαρίτη - Τζωρτζάκη**

*Καθηγήτρια Χορού, Χοροθεραπεύτρια  
Πρόεδρος της Ένωσης Χοροθεραπευτών Ελλάδας*

**Νατάσα Σμυρλή**

*Χοροθεραπεύτρια*

---

**Ο** χορός είναι μία από τις αρχαιότερες μορφές θεραπευτικής πρακτικής και εμπειρίας της ανθρωπότητας και αποτελεί τη ρυθμική σχέση ήχου και κίνησης, σε συνδυασμό με τη συλλογική έκφραση των συναισθημάτων. Οι παραδοσιακές πρακτικές της *χοροθεραπείας* (όρος που χρησιμοποιείται σήμερα) χάνονται στα βάθη των αιώνων και είναι παγκόσμιες. Από την προϊστορική ήδη εποχή, σύμφωνα με σύγχρονους ερευνητές, ο άνθρωπος χρησιμοποιεί τον χορό για τη δύναμη που έχει να τον οδηγήει στη μετουσίωση (ασυνείδητος αμυντικός μηχανισμός με τον οποίο η ενέργεια που σχετίζεται με μη αποδεκτές ενορμήσεις μεταστρέφεται σε κανάλια τα οποία είναι αποδεκτά τόσο προσωπικά όσο και κοινωνικά).

Οι ρίζες της χοροθεραπείας βρίσκονται λοιπόν στο μακρινό παρελθόν και από εκεί αντλούμε πλήθος πληροφοριών για τη σημασία, τη λειτουργία και τη θέση που κατείχε ο χορός στις κοινωνίες αυτές.

Σήμερα προσεγγίζουμε τα στοιχεία αυτά και μέσα από τα σύγχρονα ψυχοθεραπευτικά ρεύματα.

Ως απάντηση στο ερώτημα «τι είναι χοροθεραπεία;» επιγραμματικά μπορούμε να πούμε ότι είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης και του χορού μέσα από την οποία το άτομο μπορεί να συμμετάσχει δημιουργικά σε μια διαδικασία που προωθεί τη γνωστική, συναισθηματική, σωματική και κοινωνική του ολοκλήρωση. Βασίζεται στην αρχή ότι το σώμα καθρεφτίζει την ιστορία, την προσωπικότητα και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου.

Υπάρχουν δύο βασικές κατευθύνσεις, δηλαδή δύο θεραπευτικές προσεγγίσεις: η *πρωτόγονη έκφραση* και η *χοροκινητική*.

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας δίνει τον εξής ορισμό για την ασθένεια: «ανατροπή της ιστορίας ανάμεσα στα διάφορα επίπεδα, η διάρθρωση των οποίων συνιστά το ανθρώπινο ον ως οργανισμό συγχρόνως φυσικό, διανοητικό, ψυχικό και κοινωνικό». Παίρνει λοιπόν υπόψη της το άτομο μέσα στην ολότητά του. Ως προς το σημείο αυτό, τοποθετείται μέσα στην οπτική γωνία των παραδοσιακών κοινωνιών που δεν αναζητούν την αιτία του συμπτώματος στο ίδιο το όργανο που πάσχει, και μάλιστα δεν την αποδίδουν καν στο άτομο, αλλά σε μια γενικότερη αταξία που πλήττει την οικογένεια ή την ομάδα.

Η *πρωτόγονη έκφραση* εντάσσεται στην πορεία της θεραπευτικής διαδικασίας των πρωτόγονων κοινωνιών των οποίων ο τρόπος δράσης είναι μη λεκτικός. Συνδυάζοντας ρυθμό, χορό και τραγούδι, δρα σε επίπεδο συμβολικό χωρίς να επιδιώκει την εξωτερίκευση της σημασίας τους.

Μέσα σε αυτή τη γενικευμένη προοπτική, όπου συγκλίνουν τα παραδοσιακά ρεύματα και οι σύγχρονες απόψεις, ο χορός κατέχει προνομίους θέση, στο μέτρο που αντιπροσωπεύει μια δραστηριότητα ταυτόχρονα φυσική, διανοητική, ψυχική και κοινωνική. Επομένως, ο χορός δεν θεωρείται μόνον ότι είναι «τέχνη για την τέχνη» αλλά «τέχνη για κάτι», στην προκειμένη περίπτωση για

την πρόληψη και θεραπεία της διαταραχής της ισορροπίας που προκάλεσε το (νοσηρό) σύμπτωμα. Πολλοί γιατροί σήμερα συμφωνούν ότι ανάμεσα στα αίτια ενός σημαντικού ποσοστού παθολογικών φαινομένων, οι ψυχικές αιτίες καταλαμβάνουν ένα μεγάλο μέρος. Αυτό συνεπάγεται ότι μια ψυχοθεραπεία θα μπορούσε να θεραπεύσει όχι μονάχα διανοητικές διαταραχές αλλά και τις πολυάριθμες ψυχοσωματικές παθήσεις. Με άλλα λόγια, σε όποια αιτία κι αν οφείλεται το νοσηρό σύμπτωμα, σωματική ή ψυχική, μπορεί να εφαρμοστεί για τη θεραπεία του μια μέθοδος προορισμένη να συμφιλιώσει τα διάφορα επίπεδα σε μια αρμονική ολοκλήρωση.

Το θεραπευτικό έργο της *πρωτόγονης έκφρασης* συνίσταται στο να καλέσει και να επαναπροσανατολίσει τους διάφορους μηχανισμούς που συμμετέχουν στην εξέλιξη του ανθρώπινου πλάσματος και στην οργάνωση του ψυχισμού του. Στην *πρωτόγονη έκφραση* λοιπόν υιοθετούμε τα παρακάτω θεραπευτικά εργαλεία:

- τη σημαντικότητα της ομάδας
- τη δυναμικότητα του ρυθμού
- τον ήχο των κρουστών
- τη σχέση με το έδαφος
- την απλότητα των κινήσεων
- την επανάληψη
- τη χρήση κωδικοποιημένων κινήσεων
- τη χρήση της φωνής
- τη δυαδικότητα
- την εμπειρία της μετουσίωσης
- το παιχνίδι με την παραβίαση
- την αναζήτηση της υπέρβασης του εγώ μέσω της μετουσίωσης και
- την «τελετουργική» επένδυση των ποικίλων θεραπευτικών εργαλείων που προαναφέραμε.

Στην ψύχωση, για παράδειγμα, αν το παιδί δεν καταφέρει να συνειδητοποιήσει την απουσία της μητέρας υποκαθιστώντας την στην αρχή με ένα και ύστερα με μια συστοιχία σημαινόντων, παραμένει σε μια κατάσταση ψυχικής συγκώνευσης με εκείνη, που το κάνει ψυχωτικό όταν ενηλικιωθεί. Η κατάσταση της αυτονομίας απαιτεί τρεις τουλάχιστον προϋποθέσεις: τη συνειδητοποίηση ότι το σώμα του είναι μια ολότητα χωριστή από εκείνη της μητέρας, τη δυνατότητα να παρηγορηθεί για τον χωρισμό (από το σώμα της μητέρας) με τη δημιουργία υποκατάστατων και τέλος τον προσανατολισμό της δραστηριότητας του ατόμου προς τον έξω κόσμο. Η *πρωτόγονη έκφραση* επαναδραστηριοποιεί τις τρεις όψεις αυτής της θεμελιακής κατάστασης, επιτρέποντάς της να ξαναλειτουργήσει, δίνοντάς της καινούργιες ευκαιρίες επιτυχίας.

Ο χορός, όπως αναμφίβολα κάθε χορός, είναι ενεργητικός. Επιπλέον, ο κατευθυντικός μηχανισμός του και η έντονη παρουσία του ρυθμού στρέφουν την προσοχή του χορευτή προς τα έξω. Επιτρέπει επίσης στον χορευτή να συνειδητοποιήσει ότι είναι μια ψυχοσωματική μονάδα, μια συνοχή του εγώ, γεννημένη από το συναίσθημα της συνέχισης της ολοκλήρωσής του.

Το σώμα δοκιμάζει με τον χορό την απόλαυση μιας καλά συντονισμένης κινητικότητας, την ικανοποίηση της άσκησης ισορροπίας, του προσανατολισμού, της επιδεξιότητας, της ταχύτητας, της αντανακλαστικής ικανότητας, ικανότητες δηλαδή ζωτικές, που του επιτρέπουν να ολοκληρώσει μια αλληλουχία από κινητικές ακολουθίες, γενετικά εγγεγραμμένες μέσα του (όπως επίθεση, φυγή, κ.λπ.).

Η χρησιμοποίηση ρυθμών και κινήσεων που επιτρέπουν στο υποκείμενο που χορεύει να αισθανθεί ότι εκφράζει τον εαυτό του δημιουργεί ή αποκαθιστά έναν βασικό ναρκισσισμό, προτείνει μια αξιολόγηση της εικόνας του σώματος. Αυτή η τελευταία μπορεί να οριστεί ως ασυνείδητη απεικόνιση του εγώ στη σχέση του με τους άλλους. Πρόκειται για μια αυτοαντίληψη εντελώς φαντασιωσική, υποκειμενική και μη ρεαλιστική. Η εικόνα αυτή προσδιορίζεται προφανώς κατά μεγάλο μέρος από το βλέμμα που ανταλλάσσει το παιδί με τη μητέρα, το οποίο συμβάλλει στην ποιότητα των μελλοντικών ανταλλαγών του παιδιού με τον εξωτερικό κόσμο, καθώς και στην ποιότητα των απαντήσεων που

μπορεί να του δώσει στις ερωτήσεις του σχεικά με την καταγωγή και το φύλο του. Μια τέτοια συμβολική τοποθέτηση του «εγώ μέσα στον κόσμο» είναι ασυνείδητη, ωστόσο δεν ζωντανεύει γι' αυτό τον λόγο λιγότερο τον τρόπο με τον οποίο κατοικούμε το σώμα μας και συμπεριφερόμαστε στους άλλους.

Για τον χορευτή –ο οποίος είναι απασχολημένος ολοκληρωτικά με τη μορφή της κίνησης που πρέπει να πραγματοποιήσει– η ασυνείδητη εικόνα του σώματος μεταφέρεται στην έκφραση της προτεινόμενης κίνησης και δίνει μορφή σε μια αναπαράσταση του εγώ που έχει σχέση με τον θεραπευτή και βρίσκεται σε αλληλεπίδραση με την ομάδα. Επεξεργάζεται έτσι μια δυναμική συμβολοποίηση. Το ενδιαφέρον που παρουσιάζει η *πρωτόγονη έκφραση* στη διαδικασία αποκατάστασης του ναρκισσισμού οφείλεται και στις επαναληπτικές κινήσεις, τις οποίες χαρακτηρίζει μεγαλείο και ολοένα αυξανόμενη ομορφιά.

Η δύναμη της αυτονομίας οφείλεται επίσης στο παιχνίδι κάλεσμα-απόκριση, το οποίο χωρίζει τον χορευτή από το σώμα του άλλου (θεραπευτή, συγχορευτή) με τις διχοτομημένες κινήσεις και τις αντιθέσεις της φωνής. Η χρησιμοποίηση του ρυθμού, η παλμική κίνηση των ποδιών και η προσφυγή στις διχοτομημένες κινήσεις χρησιμοποιούνται για να ξαναδώσουν ζωή στην ανάδυση του υποκειμένου ως εκείνου που με την εναλλαγή ενώνει τον «μητρικό» πόλο της συγχώνευσης και τον «πατρικό» πόλο του χωρισμού. Υπενθυμίζουμε ότι ο ρυθμός απηχεί τους χτύπους της καρδιάς και προκαλεί το λίκνισμα του σώματος που παραπέμπει στο ναούρισμα. Ευνοεί λοιπόν μια επιστροφή στην κατάσταση της συγχώνευσης του εμβρύου (ή του νεογέννητου) με τη μητέρα. Ταυτόχρονα όμως ενεργοποιεί. Τα κρουστά όργανα καλούν το σώμα αρχικά να κινηθεί και κατόπιν να αλλάξει θέση. Πολύ συχνά, χωρίς καμιά ιδιαίτερη παρότρυνση, το ανθρώπινο όν που ακούει τον ήχο των κρουστών «σπκώνεται και βαδίζει».

Ξεκινώντας από τη μεταβατική κίνηση που προτείνεται υπό τη μορφή μιας συλλογικής έκφρασης, ο κάθε χορευτής θα αντιλήσει τη δική του ετερότητα, την προσωπική του γλώσσα. Το αντικείμενο που «βρέθηκε» μέσα στο παράγωγο που δόθηκε από τον θεραπευτή θα γίνει το αντικείμενο που «δημιουργήθηκε» από την ερμηνεία του παραγγέλματος, που το φορτίζει τότε με μια και-

νούργια σημασία. Θα σημαίνει στη σωματική γλώσσα την εικόνα του σώματος του κάθε χορευτή. Έτσι βλέπουμε να προκύπτουν τόσα διαφορετικά είδη κίνησης όσα και οι συμμετέχοντες, αφού ο καθένας καταλήγει σε μια αναδημιουργία της δοσμένης κίνησης, που ανταποκρίνεται επίσης σε μια αναδημιουργία του εγώ. Η *πρωτόγονη έκφραση*, ευνοώντας τον αποχωρισμό, επιτρέπει τη διαφοροποίηση του υποκειμένου. Του ξαναδίνει έτσι τη δυνατότητα της επικοινωνίας, την οποία είχε χάσει εξαιτίας της απομόνωσής του και της έλλειψης πρωτοτυπίας. Αυτή η τελευταία δεν είναι δυνατόν να είναι καρπός μιας θεληματικής προσπάθειας που υποχρεώνει τον καθένα να είναι δημιουργικός. Επιτελείται χάρη σε ένα άνοιγμα του ασυνείδητου που καθίσταται δυνατό μέσα από κάποια άρση του απωθημένου.

Η σύνδεση ενός σωματικού λόγου με τον κόσμο της φαντασίωσης και με την πραγματικότητα του σώματος γίνεται αυτόματα, εν αγνοία του υποκειμένου, και μάλιστα περισσότερο μέσα από τη χαλάρωση παρά μέσα από την προσπάθεια και την εστίασή της στο πρόσωπο του υποκειμένου. Στην πραγματικότητα, μέσα στη λήθη του εγώ που επιτυγχάνεται με την επανάληψη μπορεί να ενεργοποιηθεί ό,τι ίδιο το υποκείμενο έχει λησμονήσει και που συνιστά το ασυνείδητό του. Αυτό το απωθημένο που δεν εμφανίζεται στον λόγο απελευθερώνεται με μια κίνηση που υποτάσσεται σε αυτό που δεν λέγεται, για να το αναγάγει σε έναν χορευτικό λόγο. Ο χορός επιτρέπει στο υποκείμενο να αναγνωρίσει τις επιθυμίες που έχει απωθήσει στο ασυνείδητο γιατί κρίθηκαν πολύ επικίνδυνες, όπως το αποδεικνύει ο W. Reich αναλύοντας την κοινωνική καταπίεση των επιθετικών ή σεξουαλικών ενορμήσεων. Από την άποψη αυτή, η *πρωτόγονη έκφραση* αποτελεί μια καλή ένδειξη για τη θεραπεία της νεύρωσης, της κατάθλιψης και των ψυχοσωματικών εκτροπών ή αναστολών. Δεν προσφεύγει στον προφορικό λόγο, αλλά προτείνει μια σωματική συμβολοποίηση των επιθυμιών, που έχει πολλά θεραπευτικά αποτελέσματα.

Η *πρωτόγονη έκφραση*, όπως προαναφέραμε, επιτρέπει στο υποκείμενο που χορεύει να ανακαλύψει της ιδιαίτερη έκφρασή του, η οποία αντιπροσωπεύεται από το σώμα του. Η δική του επιθυμία εκφράζεται με τον τρόπο που χορεύει. «Υπογράφει» το ύφος της εκτελούμενης κίνησης και εγγράφεται

στον χώρο της συμβολοποίησης, της οποίας η έλλειψη που βρίσκεται στη ρίζα της παθολογίας του ναρκισσιισμού, δηλαδή της ψυχωτικής προβληματικής, επηρεάζει επίσης το νευρωτικό υπόστρωμα, συνδέοντας τις ενορμήσεις με αρνητικές αναπαραστάσεις κι άρα καταδικάζοντάς τις σε αποτυχία ή καταστροφή.

Το συμπέρασμα είναι ότι η θεραπευτική διαδικασία συνίσταται στην πραγματοποίηση μιας αποσύνδεσης της παθογενούς διάρθρωσης για να δημιουργηθεί μια νέα σύνδεση, που θα επιτρέπει τον θετικό επαναπροσανατολισμό της ενόρμησης. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από την κινητοποίηση των συναισθημάτων προς το πρόσωπο του θεραπευτή μέσω της μεταβίβασης, η οποία συνοδεύεται από τη θετική αναδιάρθρωση που αντιπροσωπεύει μια αληθινή συμβολική αναδιοργάνωση. Η διαδικασία της εξιδανίκευσης απομακρύνει τις ενορμήσεις από τον αρχικό τους σκοπό και συμβάλλει κατ' αυτό τον τρόπο στη θετικοποίηση των αναπαραστάσεων που συνδέονται με αυτές.

Μπορούμε να αναλύσουμε σύντομα τους ομόλογους μηχανισμούς στους οποίους βασίζεται η θεραπευτική ενέργεια της *πρωτόγονης έκφρασης*, συνοψίζοντάς τους στα ακόλουθα σημεία:

- ❑ Διοχετεύουν τις ενορμήσεις και τους δίνουν διεξοδο μέσω μιας θετικής αποκωδικοποίησης που επιτρέπει την κάθαρσή τους.
- ❑ Προτείνουν έναν χώρο δημιουργικής ελευθερίας που επιτρέπει στον καθένα να εκφράσει την ατομικότητά του, επομένως να επαναλάβει για δικό του λογαριασμό μια συλλογική και αρχετυπική ιστορία με την οποία συνδέεται.
- ❑ Οδηγούν στην εκφόρτιση των ενορμήσεων, στην ικανοποίηση της επιθυμίας, που υλοποιείται διαμέσου της χορευτικής έκφρασης με χρήση υποκατάστατου και με τρόπο συμβολικό και συνήθως ασυνείδητο, επομένως μετατοπισμένο σε καλλιτεχνικό επίπεδο.
- ❑ Επιτρέπουν ένα διακριτικό παιχνίδι με την υπέρβαση μέσω της εξιδανίκευσης.

Ο άνθρωπος χρησιμοποιεί τον συμβολισμό επειδή οι επιθυμίες του πολεμούνται από τις απαγορεύσεις της κοινωνίας. Το ανθρώπινο ον αισθάνεται εξαναγκασμένο να μεταθέτει, να δίνει τελετουργική μορφή στα ένστικτά του, αναπαριστώντας τα με τον λόγο, τη γραφή, τις κινήσεις, τη μουσική, κ.λπ.

Μπορούμε να επιτύχουμε μια έμμεση ικανοποίηση –τη μόνη που επιτρέπει το υπερεγώ–, με την προϋπόθεση ότι αυτό έχει καταπραυνθεί από την αποδοχή του νόμου που κρατά σε απόσταση τη βαναυσότητα των ενστίκτων, εξαναγκάζοντάς τα να συμβολίζονται με τη γλώσσα, να παριστάνονται με ομοιώματα και να εξυψώνονται με την τέχνη.

Άλλωστε ο Νίτσε δεν έλεγε ότι «η τέχνη μας δόθηκε για να μην πεθάνουμε εξαιτίας της αλήθειας;» Η τέχνη, όπως το παιχνίδι, επιτρέπει στον καθένα να εκφραστεί χωρίς να επικεντρώνεται υπερβολικά στον εαυτό του. Έτσι, οι χορευτές αναζητούν την ομορφιά της κίνησης με το ξεπέραςμα του εαυτού τους προς ένα ιδεώδες. Είδαμε πως δεν παρουσιάζουν στη σκηνή το εγώ τους αλλά έναν «άλλο», την εξιδανικευμένη μορφή του. Ο Φρόιντ θεωρούσε την εξιδανίκευση ως τον μόνο μηχανισμό άμυνας που έχει επιτύχει πραγματικά. Ο χορευτής μεταφέρει έναν λόγο μέσα στον οποίο μπορεί επιτέλους να μην αναγνωρίσει τον εαυτό του, να εκφραστεί υπό το κάλυμμα του παιχνιδιού, της τελετουργίας και της ομορφιάς. Η *πρωτόγονη έκφραση* διαθέτει ένα μαγικό όπλο, ένα συμπληρωματικό θεραπευτικό εργαλείο που ο Lévi-Strauss αποκαλεί «συμβολική αποτελεσματικότητα».

Ο χορός παρέχει στον άνθρωπο μια μη λεκτική γλώσσα που του επιτρέπει να δηλώσει και να εκφράσει τις ανάγκες του. Η χοροθεραπεία προτείνει στον άνθρωπο-χορευτή εναλλακτικούς δρόμους προς τη διαδικασία της πραγματοποίησης των επιθυμητών αλλαγών.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bourcier, P., *Danser devant les Dieux, La recherche en danse, Danse en Sorbonne*, 1969.

Chodorow, J., *Dance Therapy and depth Psychology*, Routledge, 1991.

Dolto, F., *L' image inconsciente du corps*, Seuil, 1984.

Eliade, M., *Le chamanisme et les techniques archaïques de l' extase*, Payot, 1983.

Jung, C. G., *Ma vie*, Gallimard, 1973.

Lévi-Strauss, C., *Anthropologie structurale*, Plon, 1958.

Pearson, J., *Discovering the Self through Drama and Movement*, Jessica Kingsley Publishers, 1996.

Reich, W., *La révolution sexuelle*, Plon, 1968.

Schott-Billmann, F.,

– *Possession, danse et thérapie*, Sand, 1985.

– *Χοροθεραπεία με την Πρωτόγονη Έκφραση*, Τρόπος ζωής, 1995.

– *Όταν ο χορός θεραπεύει*, Ελληνικά Γράμματα, 1998.

– *Le besoin de danser*, Editions Odile Jacob, 2001.

Winnicott, D. W., *Jeu et réalité*, Gallimard, 1975.