

# Ο χορός από τη θεραπεία στην (ανα)παράσταση

Αμάντα Κουγιούφα

Χοροθεραπεύτρια



Ω, Συνέχισε να σίβεις στάλες του ήλιου από τις προσευχές σου.

Και την εργασία

Και τη μουσική

Και από του συντρόφου σου τ' όμορφο χαμόγελο

Και από τις πιο ασήμαντες κινήσεις του δικού σου ιερού σώματος.

Τώρα, γλυκέ μου, γίνε σοφός

Ρίξε όλες τις ψήφους σου για ΧΟΡΟ.

HAFIZ

Από την πρώτη ως την τελευταία τους ανάσα, οι άνθρωποι κινούνται. Από τις εκφραστικές παρορμήσεις αυτής της κίνησης γεννιέται ο χορός (C. Fowles).

Κατά την αρχαία κινέζικη παράδοση, ο σκοπός της μουσικής και του χορού είναι να κρατούν τον κόσμο στη σωστή του πορεία, εξευμενίζοντας τα στοιχεία της φύσης υπέρ του ανθρώπου (J. Hurzinga).

Ο χορός παίζει πρωταρχικό ρόλο στη λατρεία όλων των αρχαίων θρησκειών, αφού έννοιες της ζωής, της κίνησης και του θείου είναι μεταξύ τους συνηφασμένες. «Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι οι θεοί χορεύουν και ήταν φυσικό επομένως να τους πλησιάζουν οι θνητοί λάτρεις τους με τον χορό ή να ενσαρκώνουν χορευτές τους θεούς στις θρησκευτικές τελετές» (R. Ginner).

Ανέκαθεν, και ίσως σε επίπεδο γενετικά κωδικοποιημένου αντανάκλαστικού επιβίωσης, ο χορός ήταν αναπόσπαστο μέρος όλων των κοινωνικών τελετουργιών και της θεραπείας (M. B. Leventhal). Συνόδευε κάθε σημαντικό ή μεταβατικό γεγονός της ζωής (γέννηση, θάνατο, εφηβεία, αλλαγή εποχών, σπορά, συγκομιδή, κ.λπ.) ώστε όλα τα μέλη της κοινότητας να μοιράζονται και να αντιμετωπίζουν συλλογικά κάθε χαρά, λύπη ή αγωνία. Κατ' αυτή την έννοια, ο χορός υπενθυμίζει ότι «εγώ είμαι γιατί εμείς είμαστε», σκέψη που ενθαρρύνει και απελευθερώνει από φόβους και αμφιβολίες.

Κατά την Ισιδώρα Ντάνκαν, ο χορός «δεν είναι μονάχα η τέχνη που δίνει έκφραση στην ανθρώπινη ψυχή μέσω της κίνησης, αλλά επίσης η βάση για μια ολοκληρωμένη αντίληψη της ζωής, πιο ελεύθερη, πιο αρμονική, πιο φυσική». Εκφράζει τη βαθιά επιθυμία του ανθρώπου να βρίσκεται σε αρμονία με τον εαυτό του και το περιβάλλον του.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του χορού αναγνωρίστηκαν ξανά στις αρχές του 20ού αιώνα, όταν πρωτοπόρες χορεύτριες μετατόπισαν την προσοχή τους στις ατομικές ανάγκες παρά στην τεχνική. Στράφηκαν προς τον αυτοσχεδιασμό με την πεποίθηση ότι ο χορός παρακινείται από αυθόρμητα συναισθήματα και ιδέες που μεταφέρουν την προσωπική οπτική γωνία και τις εσωτερικές, εννοιολογικές, υποσυνείδητες διεργασίες.

Ως δημιουργική τέχνη, ο χορός εισχωρεί ομοιόμορφα στην ψυχοσωματική σχέση, όπου το σώμα δεν παίζει απλώς έναν δευτερεύοντα ρόλο στη δημιουργική πράξη αλλά αφυπνίζεται ολόκληρος ο κόσμος της πολυδιάστατης συνειδητότητας. Ποιότητες του ζωντανού κόσμου αναδύονται, γιατί «είναι η τέχνη στο κέντρο όλων των τεχνών συνδέοντας ρυθμό, ήχο, σχήμα, μορφή, υφή, φύση, άνθρωπο και όλα τα διαδραματιζόμενα της ζωής» (V. Bruce). «Η κίνηση συμβαίνει στον πραγματικό –δηλαδή στον σωματικό– κόσμο ο οποίος προϋπήρχε των λέξεων, ακόμα και της ζωγραφικής» (I. Chodorow).

Ετυμολογικά, η αγγλική λέξη *health* (υγεία) προέρχεται από την αγγλοσαξονική λέξη *hale* που σημαίνει ολόκληρος. Άρα η έννοια της υγείας εμπεριέχεται στην ιδέα της ακεραιότητας (D. Bhom), όπως και στην ψυχοθεραπεία όπου αποσκοπείται η ολοκλήρωση του ατόμου. Γι' αυτό ίσως χρειάζεται να πάψουμε να αντικρίζουμε την υγεία ως ένα παγωμένο πίνακα πληροφοριών που μεταφράζει την κινητική εμπειρία και τη ρευστή αρχή της υγείας σε στατικούς αριθμούς και νεκρά δεδομένα (D. Bhom). Να θυμηθούμε ότι το σώμα είναι πηγή μνήμης, ανταπόκρισης και μάθησης, το πρωτογενές εργαλείο για τη ζωή στο οποίο αντανakλάται κάθε ψυχική, νοητική, συναισθηματική και πνευματική διάθεση. Τόσο οι εκφραστικές και λειτουργικές κινήσεις όσο και η στάση του σώματος αποκαλύπτουν στοιχεία της προσωπικότητας και της εξελικτικής μας ιστορίας.

Στη χοροκινητική θεραπεία χρησιμοποιούμε την αυθόρμητη κίνηση ως μέσον ατομικής έκφρασης, συνειδητοποίησης και αλλαγής. Η σχέση με το περιβάλλον επίσης εξαρτάται από την εικόνα σώματος, όπου κατευθυντήριες έννοιες προσανατολισμού (μπρος, πλάι, πίσω, πάνω, κάτω, κ.λπ.) στον εξωτερικό χώρο συσχετίζονται με την εσωτερική αίσθηση του εαυτού. Όσο πιο διαταραγμένο είναι το άτομο, τόσο πιο αποδιοργανωμένες ή αποσυντονισμένες είναι οι κινητικές του συνήθειες. Ο W. Reich παρατήρησε ότι η θωράκιση του χαρακτήρα εμφανίζεται ταυτόχρονα ως ψυχολογική και μυϊκή άμυνα, σχηματίζοντας μια «πανοπλία» ενάντια στα εξωτερικά ερεθίσματα και τις απωθημένες ορμές.

Κατά τη χοροθεραπευτική διαδικασία δίνεται η δυνατότητα για συνειδητοποίηση μυϊκών και σπλαχνικών αντιδράσεων σε εσωτερικά ή εξωτερικά ερεθι-

οματα, προσφέροντας την ευκαιρία για χαλάρωση, εκτόνωση, απελευθέρωση, κάθαρση, αναγνώριση επιλογών και προσωπική εξέλιξη.

Στα άτομα με αναπηρίες (με βασική διάγνωση τη νοτική στέρση) η χορευτική κίνηση υπερβαίνει τη γυμναστική άσκηση και την πεζή κίνηση διότι εμπλέκει ρυθμό, έκφραση και ροή με στόχο τη δημιουργία μιας εμπειρίας μεταμόρφωσης.

Πρωτεύον στοιχείο της χοροκινητικής θεραπείας είναι η δημιουργία **ασφαλούς χώρου** σε φυσικό και ψυχολογικό επίπεδο, εφόσον η αίσθηση του χώρου είναι αλληλένδετη με την ψυχική διάθεση, όπως υποδεικνύει στα ελληνικά η λέξη «στεναχώρια» από το «στενός-χώρος», την άμεση σχέση του «ανοικτού» και της ευημερίας.

Επόμενο σημείο αναφοράς είναι η **σωματογνωσία**. Παιχνίδια κατά τα οποία ονομάζουμε και αγγίζουμε ρυθμικά ορισμένα μέρη του σώματος βοηθούν στο χτίσιμο της εικόνας σώματος και των σωματικών ορίων. Παρόμοιες κιναισθητικές εμπειρίες που αναφέρονται στα μέρη που αποτελούν το σώμα λειτουργούν ως σωματικό και ψυχολογικό ζέσταμα, αυξάνοντας την αίσθηση του φυσικού εαυτού που περιέχει τον ψυχολογικό εαυτό.

Παίζοντας με τη βαρύτητα, τα παιδιά αποκτούν αυτοπεποίθηση καθώς εμπιστεύονται **το βάρος τους** στο πάτωμα ή σε κάποιον άλλον. Δανειζόμαστε στοιχεία από τα αρχικά στάδια ανάπτυξης, όπως το συμβιωτικό (κατά το οποίο το βρέφος είναι πλήρως εξαρτημένο από το αντικείμενο-μητέρα, η οποία το κρατά στην αγκαλιά της υποστηρίζοντας όλο του το βάρος). Ο τρόπος με τον οποίο η μητέρα φροντίζει το βρέφος και χειρίζεται το βάρος του «θρέφει» σε αυτό την αίσθηση της αξίας του (V. Sherborne).

Η ατομική ταυτότητα και η βαθύτερη ουσία κάθε παιδιού αναδύεται μέσα από αυτοσχεδιασμούς που αποκαλύπτουν τον *αληθινό εαυτό*. Δραστηριότητες απλές, επαναλαμβανόμενες, δομημένες σε οργανική διαδοχή και εμπειρίες που ενισχύουν τον κινητικό έλεγχο και την αυτοπεποίθηση συμβάλλουν στην ελάττωση της αντικοινωνικής συμπεριφοράς και στην ανάπτυξη κοινωνικών προμαθησιακών δεξιοτήτων (M. B. Leventhal).

Κάθε ψυχοθεραπευτική διαδικασία ξεκινά από το σημείο «ετοιμότητας» του πελάτη. Έτσι, κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου χοροθεραπείας, στα άτομα με νοητική στέρση αναδύθηκαν θέματα που είχαν ανάγκη να εκπληρωθούν από προηγούμενα εξελικτικά στάδια.

Κυρίαρχο θέμα ήταν οι αναπαραστάσεις ζώων με κινήσεις κοντά στο πάτωμα, όπως το μπουσουάλημα που αντιστοιχεί στην αισθητικοκινητική περίοδο (Piaget) κατά την οποία το παιδί ξεκινά το συμβολικό παιχνίδι, αρχίζει να αποκτήσει έλεγχο στο περιβάλλον του και να νιώθει ξεχωριστό άτομο (separation-individuation). Εξάλλου, η μίμηση ζώων συναντάται στους πρωτόγονους και σαμανικούς χορούς ως θεραπευτικό εργαλείο. Ένσαρκώνοντας διάφορα ζώα, μας δίνεται η ευκαιρία να βιώσουμε ιδιότητες έξω από τις δικές μας, που μπορούν να μας ενδυναμώσουν ή να προσφέρουν εκτόνωση καθώς εκφράζουμε χωρίς ντροπή ή κίνδυνο ένστικτα, διεκδικώντας και εκπολιπίζοντας μέρη του ψυχισμού μας (P. Lewis).

Ακολουθώντας την εξελικτική πορεία, οι χοροί των επόμενων παραστάσεων αντανακλούν την πρόοδο των παιδιών καθώς αυτά κατακτούν τη βαρύτητα και στέκονται όρθια και γερά στα πόδια τους, δείχνοντας την αυτοπεποίθηση που έχουν αποκτήσει. Η μεταμόρφωσή τους είναι πλέον φανερή σε όλους και το ταλέντο τους ξεχειλίζει. Εμπνεύσεις τους γίνονται καινούργιες χορογραφίες που εμπλουτίζουν το ρεπερτόριο και τους επιτρέπουν να λάβουν με μεγάλη επιτυχία μέρος σε διαγωνισμούς και εκδηλώσεις. Χαρακτηριστικά αναφέρω ότι στις παραστάσεις οι ξένοι ή επίσημοι προσκεκλημένοι ρωτούν «πού είναι τα άτομα με ειδικές ανάγκες;» Η σκηνική τους παρουσία ξεπερνά κάθε ιδιαιτερότητα.

«Ο αυθορμητισμός είναι έκφραση του ασυνείδητου. Οι συντονισμένες κινήσεις είναι λειτουργία του συνειδητού. Όταν το ασυνείδητο και το συνειδητό αλληλοσυμπληρώνονται στο άτομο, υπάρχει χάρη, η σωματική έκφραση της συναισθηματικής υγείας» (A. Lowen).

Κατ' επέκταση, οι ανάγκες των χορευτικών παραστάσεων έφεραν ισορροπία μεταξύ της παρορμητικής και της αυτοελεγχόμενης έκφρασης και ώθησαν τα

παιδιά στο επόμενο εξελικτικό στάδιο ανάπτυξης, όπου την κίνηση συνοδεύει ο λόγος. Έτσι, γεννήθηκε η ανάγκη για την πρώτη θεατρική παράσταση. Η αποκορύφωση της επιτυχίας των παιδιών ήταν η χορηγία μιας αεροπορικής εταιρείας για παραστάσεις σε μεγάλο θέατρο, με όλες τις επαγγελματικές παραμέτρους (φώτα, κουστούμια, σκηνικά) και πολλούς επίσημους καλεσμένους. Καταφέραμε να γεφυρώσουμε σχέσεις, να ανοίξουμε δίαυλους επικοινωνίας ανάμεσα σε διαφορετικούς κόσμους, προσφέροντας εμπειρίες πρωτόγνωρες που τονώνουν την αυτοεκτίμηση και μας γεμίζουν θάρρος και χαρά για ζωή.

Οι βιντεοσκοπημένες συνεδρίες, αυτοσχεδιασμοί και παραστάσεις φανερώνουν τη σταδιακή μεταμόρφωση των παιδιών του ιδρύματος στο οποίο λειτουργεί τμήμα χοροθεραπείας από το 1991 με την υπογράφουσα Αμάντα Κουγιούφα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bhom, D., *Wholeness and the implicate order*, Routledge, 1980.
- Blom, L.A., – Chaplin, L.T., *The intimate act of choreography*, University of Pittsburg Press, 1982.
- Bradshaw, J., *Healing the shame that binds you*, Health Communications Inc., 1988.
- Chodorow, J., *Dance Therapy and Depth Psychology. The moving imagination*, Routledge, 1991.
- Chopra, D., *Κβαντική θεραπεία: Εξερευνώντας τα σύνορα της ιατρικής νου/σώματος*, Bantan Books, 1989.
- Evans, J., Powell, H., *Inspirations for dance and movement*, Scholastic Ltd, 1996.
- Espanak, L., *Dance Therapy. Theory and application*, C.T. Thomas, 1981.
- Harley, L., *Wisdom of the body moving*, Worth Atlantic Books, 1981.
- Harplin, D., *The Expressive Body in Life Art and Therapy*, Jessika Kingsley Publishers, 2003.
- Harner, M., *The way of the shaman*, Harper Collins Publishers, 1990.
- Jung, C.G., *Ο άνθρωπος και τα σύμβολά του*, εκδόσεις Αρσενίδη, 1964.

Kopp, S., *If you meet the Buddha on the road kill him!*, Bantan books, 1976.

Laing, R.D., *The divided self*, Penguin Book, 1969.

Leventhal, M.B., *Movement and growth. Dance therapy for the special child*, New York University, 1980.

Levine, S.K., *Poiesis The language of psychology and the speech of the soul*, Jessika Kingsley Publishers, 1997.

Lewis, P., *Creative transformation. The healing power of the Arts*, Chiron Publications, 1993.

North, M., *Personality assessment through movement*, MacDonald & Evans, 1972.

Payne, H., *Dance Movement Therapy: theory and practice*, Routledge, 1992.

Reed, A.W., *Aboriginal Myths. a) Tales of the dreamtime b) Fables and Legendary tales*, New Holland Publishers, 1999.

Russel, J., *Creative dance in the primary school*, Macdonald & Evans Ltd, 1965.

Sherborne, V., *Developmental movement for children*, Cambridge University Press, 1990.

Stanton-Jones, K., *An introduction to Dance Movement Therapy in psychiatry*, Routledge, 1992.

Storr, A., *The dynamics of creation*, Rengvin Books, 1972.

Warner, B., *Using the creative arts in therapy*, Cambridge, Massachusetts, Brookline Books, 1984.

Watts, A., *Psychotherapy East and West*, Vintage Books, 1975.

Whitfield, C., *Healing the child within*, Health Communication Inc., 1989.