

# Χοροκινητική Θεραπεία (Dance Movement Therapy)

**Νίνα Αλκαλάν**

*Χοροθεραπεύτρια, Καθηγήτρια Χορού*

---

**Ο** όρος αυτός αναφέρεται στο μοντέλο της χοροθεραπείας το οποίο αναπτύχθηκε στις Η.Π.Α μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Η *χοροκινητική θεραπεία*, όπως και η *πρωτόγονη έκφραση*, είναι μια μέθοδος ψυχοθεραπείας μέσω της κίνησης και του χορού η οποία στοχεύει στη σωματική, γνωστική και συναισθηματική ολοκλήρωση του ατόμου. Ο στόχος των δύο κυρίαρχων μοντέλων χοροθεραπείας είναι ο ίδιος: η ανασυγκρότηση του ατόμου, η προώθηση της ψυχικής ισορροπίας με την ενεργοποίηση του σώματος μέσω μιας δημιουργικής και συμβολικής διαδικασίας. Και τα δύο μοντέλα χρησιμοποιούν την κίνηση και τον χορό, τη σχέση με τον χώρο και με τους άλλους, τη δύναμη των ήχων, της φωνής, της μουσικής. Παρόλο που οι στόχοι είναι ίδιοι, η προσέγγιση είναι διαφορετική. Σε αυτές τις διαφορές θα εστιάσει αυτή η πολύ σύντομη παρουσίαση ώστε να κατανοηθούν πληρέστερα τα βιωματικά δράματα στο πλαίσιο της ημερίδας χοροθεραπείας.

Η *χοροκινητική θεραπεία* ως επιστημονικός κλάδος είναι αποτέλεσμα των ταυτόχρονων επαναστάσεων που συντελέστηκαν στους τομείς των επιστημών και των τεχνών στις αρχές του 20ού αιώνα. Στις αρχές του αιώνα, οι έρευνες του Φρόιντ σε σχέση με την υστερία αποδεικνύουν ότι οι ψυχικές συγκρούσεις

και η αντιφατικότητα της ανθρώπινης ύπαρξης μετατρέπονται σε σωματικά συμπτώματα. Η αποδοχή της ψυχανάλυσης ως επιστημονικού κλάδου και οι μετέπειτα έρευνες των Καρλ Γιουνγκ, Βίλχελμ Ράιχ, Αλεξάντερ Λόουεν και πολλών άλλων έριξαν νέο φως στη σχέση ψυχής-νου-σώματος και στην αδιάσπαστη ενότητά τους.

Ταυτόχρονα, στον χώρο του έντεχνου χορού, η Ισιδώρα Ντάνκαν απελευθερώνει τον χορευτή από τους περιορισμούς του μπαλέτου. Το σώμα –ελεύθερο από συγκεκριμένο κινητικό λεξιλόγιο– αυτοσχεδιάζει, αφήνεται στα ερεθίσματα της στιγμής. Το σώμα καθιερώνεται ως εκφραστικό εργαλείο και ο χορός ως έκφραση ψυχικής διέγερσης και εκτόνωσης. Με την πάροδο του χρόνου, η εξέλιξη του σύγχρονου χορού θα επιτρέψει νέες επιλογές και δυνατότητες: Η αποδοχή της βαρύτητας και η σχέση με το πάτωμα, η ενσωμάτωση κινήσεων της καθημερινότητας, οι κινήσεις εκτός άξονα ισορροπίας, η παρουσίαση χορευτικών δρώμενων εκτός θεατρικών χώρων έδωσαν νέα διάσταση στη χορευτική εμπειρία. Δεν είναι, λοιπόν, τυχαίο το γεγονός ότι η χοροθεραπεία ως επιστημονικός κλάδος αναπτύχθηκε από χορεύτριες οι οποίες είχαν προσωπική, βιωματική εμπειρία της επίδρασης που έχει η κίνηση στην ψυχική κατάσταση του ατόμου που χορεύει. Μέσα σε ψυχιατρικές κλινικές των Η.Π.Α., κατά τη δεκαετία του '50, επαγγελματίες χορεύτριες με πρωτοπόρους τις Marian Chase και Fransiska Boas άρχισαν να εφαρμόζουν τη χοροκινητική θεραπεία. Η *χοροκινητική θεραπεία* εξελίχθηκε σταδιακά, διευρύνθηκε και εξαπλώθηκε από τους ψυχιατρικούς ασθενείς και σε αυτούς που ονομάζουμε «φυσιολογικούς νευρωτικούς». Το 1966 δημιουργήθηκε η Ένωση Χοροθεραπευτών Αμερικής.

Αυτή τη στιγμή, ακόμα και μέσα στο πλαίσιο του χοροκινητικού μοντέλου, υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι προσέγγισης, γεγονός που σχετίζεται άμεσα με την εκπαίδευση, την προσωπικότητα και τις επιλογές του κάθε θεραπευτή. Εξάλλου είναι πολύ σημαντικό να έχουμε υπόψη μας ότι η χοροθεραπεία, όπως και οι άλλες θεραπείες μέσω της τέχνης, κρατούν μια λεπτή ισορροπία ανάμεσα στην επιστήμη και την τέχνη. Η χοροθεραπεία αποτελεί το σημείο σύγκλισης της επιστήμης της ψυχοθεραπείας και της τέχνης του χορού. Γι'

αυτό τον λόγο απαιτεί από τον θεραπευτή μια γερή θεωρητική κατάρτιση αλλά ταυτόχρονα και την ικανότητα που έχουν οι καλλιτέχνες να αυτοσχεδιάζουν ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου, της ομάδας ή της συγκεκριμένης στιγμής.

Αν προσπαθήσουμε να εστιάσουμε στις διαφορές προσέγγισης ανάμεσα στα δύο μοντέλα, δηλαδή την *πρωτόγονη έκφραση* και τη *χοροκινητική θεραπεία*, οι πιο σημαντικές είναι η έμφαση στην ομάδα ή το άτομο και η δομή της συνεδρίας. Στην *πρωτόγονη έκφραση* οι συνεδρίες γίνονται πάντα σε ομάδα. Αυτός που χορεύει αποτελεί πάντα μέρος ενός συνόλου και στο μεγαλύτερο μέρος της συνεδρίας ακολουθεί τις κινητικές και φωνητικές εντολές του θεραπευτή μέσα σε ένα αυστηρά δομημένο πλαίσιο όπου όλη η ομάδα κάνει τις ίδιες κινήσεις υπό τον ήχο κρουστών οργάνων. Η αποτελεσματικότητα του συστήματος βασίζεται ακριβώς σε αυτά τα στοιχεία: την αίσθηση της δύναμης και ανακούφισης που δημιουργεί η αίσθηση της ομάδας, η συμμετρία της κίνησης, η δυναμικότητα του ρυθμού, ο ήχος των κρουστών και οι συμβολισμοί των συγκεκριμένων κινήσεων που βασίζονται στις θεραπευτικές τεχνικές των πρωτόγονων λαών.

Στο μοντέλο της *χοροκινητικής θεραπείας*, αντίθετα, αυτό που αναζητείται με κάθε τρόπο είναι η ατομικότητα, η αυθεντική κίνηση του καθενός η οποία θα τον οδηγήσει μέσω του συμβολισμού της στα δικά του καθαρά προσωπικά βιώματα. Σε αυτό το μοντέλο, ο θεραπευτής είναι κυρίως παρατηρητής, μάρτυρας των κινήσεων που ξετυλίζονται μπροστά του και που πρέπει να καταγράψει νοερά για να βοηθήσει μετά τον/τους πελάτες του να βρουν τον συμβολισμό και το κοινό νήμα των κινήσεών τους. Ο χοροθεραπευτής που χρησιμοποιεί το χοροκινητικό μοντέλο εκπαιδεύεται συστηματικά στην παρατήρηση και ανάλυση κίνησης, σύστημα το οποίο διαμόρφωσε ο χορογράφος και θεωρητικός του χορού Rudolf Laban (1879-1958). Ο Laban συμφωνούσε με την υπόθεση της ψυχανάλυσης ότι οι κινήσεις είναι εκφράσεις γνωστικών και ψυχικών διεργασιών. Το επίκεντρο των ερευνών του ήταν οι έμφυτες κινητικές τάσεις του ατόμου, καθώς πίστευε ότι η ιδιαιτερότητα της κίνησης του καθενός παρέρπει στη μοναδικότητα της ιδιοσυγκρασίας του και της διαφορετικής εμπειρίας του από τον κόσμο.

Στο χοροκινητικό μοντέλο, ο θεραπευτής –μέσα από συγκεκριμένες οδηγίες, ασκήσεις και παιχνίδια, με μουσική ή χωρίς, παρατηρητής ή συμμετέχων στο χορευτικό δρώμενο– κατευθύνει τον/τους πελάτες του στο δικό τους προσωπικό κινητικό ταξίδι. Όταν θα έχει διαμορφώσει μια εικόνα για την κινητική συμπεριφορά του πελάτη, θα αρχίσει και η προσπάθεια επέμβασης. Ο στόχος, ανάλογα με τις ανάγκες του συγκεκριμένου πληθυσμού, μπορεί να είναι η διαμόρφωση, εξέλιξη, διεύρυνση, διαφοροποίηση, εξισορρόπηση του κινητικού προφίλ.

Στο μοντέλο αυτό, το λεκτικό μέρος της συνεδρίας (αν υπάρχει δυνατότητα λεκτικής επικοινωνίας) τονίζει ακόμα μια φορά τη σημασία της προσωπικής εμπειρίας. Στη διάρκεια ή στο τέλος της συνεδρίας το/τα άτομα μπορούν αν θέλουν να εκφράσουν λεκτικά τις σκέψεις, συναισθήματα, εικόνες που αναδύθηκαν στη διάρκεια της κίνησης. Με αυτό τον τρόπο η αυθόρμητη αυτοσχεδιαστική κίνηση (έκφραση του ασυνείδητου) μεταφέρεται μέσα από την προσωπική ερμηνεία στο συνειδητό επίπεδο.

Κλείνοντας, θα ήθελα να τονίσω ότι οι χοροθεραπευτές εξοικειώνονται και με τα δύο συστήματα ώστε να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν στοιχεία και τεχνικές και από τα δύο, ανάλογα με τις ανάγκες του συγκεκριμένου πελάτη/ομάδας.

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Arnheim, R., «Artistic symbols -Freudian and Otherwise», στο Arnheim *Toward a Psychology of Art*, University of California Press, 1953.

Arieti, S., *Creativity, the magic synthesis*, Basic Books, 1976.

Bartennief, I., *Body Movement: Coping with the environment*, Gordon and Breach, 1980.

Bernstein, P., *Theory and methods in Dance – Movement Therapy*, Kentall / Hunt Publishing Company, 1981.

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

Johnson, D.R, «On the Therapeutic Action of the Creative Arts Therapies», στο *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 25, No 2., 1998.

Jones, K., *Dance Movement Therapy in Psychiatry*, Routledge Publishing Co., 1992.

Laban, R., *The Mastery of Movement*, Mackdonald and Evans, 1980.