

Διπλωματική Εργασία

της φοιτήτριας
Μπαλατσού Νικολίτσας – Ελένης
(Α.Μ. 763)

με θέμα

***«Η χοροθεραπεία ως μια πρόταση
εναλλακτικής ψυχοθεραπείας»***

Καθηγήτρια Κα Α. - Β. Ρήγα

Πανεπιστήμιο Κρήτης

2004

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

Α/Α	ΚΕΦΑΛΑΙΑ	ΣΕΛΙΔΑ
1.	ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
2.	ΟΡΙΣΜΟΣ	13
3.	ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	16
4.	ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΤΗΣ ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	18
	Α΄) Γενικά	18
	Β΄) Το «εντύπωμα» στο σώμα των εμπειριών του ανθρώπου από τα πρώιμα στάδια της εξέλιξής του	19
	Γ΄) Το σώμα ως φορέας του συλλογικού ανθρώπινου ασυνειδήτου	20
	Δ΄) Η συμβολική και μεταφυσική /υπερβατική διάσταση της χορευτικής εμπειρίας	22
	Ε΄) Η επενέργεια του ρυθμού, της φωνής και του ήχου των τυμπάνων στο συντονισμό με τον εαυτό και το περιβάλλον	24
	ΣΤ΄) Ο θεραπευτικός χαρακτήρας της κίνησης:	27
	α) οι «ιδιοσυγκρασιακές» κινήσεις	27
	β) η σύνδεση σωματικής κίνησης και ονείρου	29
	γ) οι «πολιτισμικά συμπτωματικές» κινήσεις	30
	Η΄) Ο ρόλος της ταλάντωσης και η έκφραση της «δυναμικότητας» στην κίνηση	33
	Θ΄) Η ενοποιητική, υπερβατική και θεραπευτική ιδιότητα της ρυθμικής επανάληψης:	33
	α) Ο ρόλος της επανάληψης στην ένωση με τον εαυτό και την ομάδα	35
	β) Η επανάληψη της κίνησης ως καταλυτικός παράγοντας της απελευθέρωσης εσωτερικευμένων βιωμάτων και συναισθημάτων	37

	Ι΄) Νευρολογικές και φυσιολογικές ενδείξεις της θετικής επίδρασης της εκτέλεσης χορευτικών κινήσεων	40
	Κ΄) Η πνευματική/θρησκευτική διάσταση του χορού	41
5.	ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΑ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΨΥΧΑΝΑΛΥΣΗΣ	43
6.	Η ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΜΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΩΣ ΣΥΜΒΟΛΟ ΤΟ ΙΔΙΟ ΤΟ ΣΩΜΑ	49
	Α΄) Η χοροθεραπεία ενθαρρύνει το παιγνίδι και χρησιμοποιεί το συμβολισμό και τη μετουσίωση με όργανο το σώμα	49
	Β΄) Η αναδιοργάνωση των σωματοποιημένων εσωτερικευμένων προτύπων μέσα από το βλέμμα του θεραπευτή	52
	Γ΄) Η συγγένεια της χοροθεραπείας με άλλες σωματικές θεραπείες	53
7.	ΓΙΑΤΙ Η ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΑΝΕΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΩΦΕΛΙΜΗ ΣΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΑΝΘΡΩΠΟ	56
8.	ΕΠΙΛΟΓΟΣ	58
9.	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	60

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στις μέρες μας παρατηρείται μια στροφή του ενδιαφέροντος της επιστήμης της ψυχολογίας προς τις θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω της τέχνης καθώς και μία προσπάθεια να υποστηριχθούν αυτές ερευνητικά με τη σύμπραξη κι άλλων επιστημονικών κλάδων, όπως αυτών της νευροβιολογίας, της φυσιολογίας, της κοινωνιολογίας, της ανθρωπολογίας και άλλων. Πέρα ,όμως, από το ερευνητικό τους κομμάτι, οι προσεγγίσεις της θεραπείας μέσω της ζωγραφικής, η δραματοθεραπεία, η μουσικοθεραπεία και η χοροθεραπεία είναι εφαρμοσμένες πρακτικές που ασκούνται και διδάσκονται αναγνωρισμένα τουλάχιστον μισό αιώνα τώρα σε χώρες του σύγχρονου αναπτυγμένου κόσμου αλλά και πολλά χρόνια πριν άτυπα ,δηλαδή εκτός εδραιωμένου επιστημονικού πεδίου ,ήδη από τις πρωτόγονες κοινωνίες εν είδη κοινωνικών εκδηλώσεων και θρησκευτικών-εμπυχωτικών τελετουργικών αλλά και για θεραπευτικούς σκοπούς.

Από τις παραπάνω τέχνες ο χορός κατέχει μια ιδιαίτερη θέση. Από τη μία μεριά, η ψυχολογική θεωρία της κάθαρσης αναγνωρίζει στο χορό την ιδιότητά του να απελευθερώνει τον άνθρωπο από τις ψυχικές εντάσεις ,ενώ η κοινωνιολογική κονστρουκτιβιστική θεωρία τονίζει την ιδιότητα του χορού να δρα ως μια δύναμη που συντελεί στην αίσθηση ενότητας και την αρμονική ζωή μιας κοινωνίας.(Spencer,1985). Ο Paul Spencer αναφέρει, επίσης, χαρακτηριστικά πως *«ανάμεσα σε άλλες εκδηλώσεις που επίσης ενισχύουν την ενότητα μιας κοινωνίας, όπως είναι το τραγούδι, η προσευχή, οι θρησκευτικές γιορτές κ.α., ο χορός , όσον αφορά την έννοια της ολόψυχης συμμετοχής σε μια κοινή δραστηριότητα και τη συγκροτημένη εναρμόνιση του κάθε μεμονωμένου ανθρώπου ως μιας ολοκληρωμένης φυσικής ύπαρξης αλλά και μιας ομάδας φυσικών υπάρξεων μεταξύ τους, καθώς και ως ένα μεστό θέαμα, ασκεί μια επιρροή και μια γοητεία που οι άλλες δραστηριότητες συνήθως δε διαθέτουν.»* (Spencer,όπ.π.,σ.15).

Εδώ και πάρα πολλά χρόνια άλλωστε ,ήδη από τις πρωτόγονες κοινωνίες, ο χορός χρησίμευε ως μέσο λατρείας , έκφρασης κι ενδυνάμωσης της φυλετικής ενότητας και δύναμης ,σαν πλαίσιο ερωτοτροπίας και ζευγαρώματος ,σαν μέσο επικοινωνίας και σαν θεραπευτική εμπειρία.(Kraus,1980,σ.30). Ο Douglas Kennedy μιλά για τη θρησκευτική ,επίσης, διάσταση του χορού, ο οποίος είχε σα σκοπό την επικοινωνία με τις άγνωστες δυνάμεις που ρύθμιζαν την ανθρώπινη επιβίωση. Ο άνθρωπος , επομένως, *«χόρευε αρχικά για να ικετεύσει τους θεούς σε όλες τις σημαντικές περιστάσεις της ζωής»* (Kraus,1980,σ.31). Ωστόσο, η θρησκευτική πίστη με το πέρασμα των χρόνων άρχισε να εξασθενεί αλλά παρ'όλα αυτά οι χοροί που την εξέφραζαν δεν εγκαταλείφθηκαν αυτόματα, μόνο άλλαξαν χαρακτήρα. *«Ο χορευτής , δηλαδή ,μένει όλο και λιγότερο γιατροσόφος και όλο περισσότερο γίνεται ένας καλλιτέχνης που χορεύει.[...]Με κάποιο τέτοιο τρόπο οι λαϊκοί χοροί σε διάφορα μέρη της Ευρώπης ξεπήδησαν από παλιές ειδωλολατρικές τελετές και καθώς οι ειδωλολάτρεις μετατράπηκαν σε χριστιανούς»*(Kraus,όπ.π.). Επομένως, *«καθώς η κοινωνία άρχισε να διαφοροποιείται τόσο από την άποψη της φυλετικής δομής όσο και από την άποψη του επιπέδου αρμοδιοτήτων και ειδικών λειτουργιών, έγινε απαραίτητη η εξασφάλιση της σωστής διεξαγωγής του λατρευτικού τυπικού. Τότε μια τάξη ειδικών εκτελεστών έκανε την εμφάνισή της. Ορισμένα άτομα ήταν καλύτεροι χορευτές από άλλους.[...].Σε αυτές τις καταστάσεις, αυτοί οι χορευτές/μάγοι εκστόμιζαν προφητείες και έβλεπαν οράματα. Αυτοί συγκέντρωναν μεγάλη εκτίμηση και ονομάζονταν Shaman ή άνθρωποι-θεραπευτές.»*(Kraus,όπ.π,σ.33).

Στην αρχαία Ελλάδα, επίσης, ο χορός κατείχε σημαντική θέση. Ευρήματα αρχαιολογικών ανασκαφών και περιγραφές που υπάρχουν στο ομηρικό έπος *Ιλιάδα* δείχνουν πως οι αρχαίοι Κρήτες και οι Μυκηναίοι εκτελούσαν χορούς πολεμικούς με χτυπήματα όπλων και ακροβατικά, καθώς και λατρευτικούς χορούς γονιμότητας.(Kraus,όπ.π.,σελ.64-65). Καθώς, άλλωστε, η Ελλάδα πορευόταν προς τους κλασσικούς χρόνους, οι Έλληνες άρχισαν να εκτελούν τυπικά και χορευτικές ιεροτελεστίες προς χάριν θεοτήτων, όπως ο Διόνυσος, ο Απόλλωνας, η Αρτεμις κ.α. Ο χορός ,επίσης, χρησιμοποιούνταν και ως

εκπαιδευτικό μέσο, που συντελούσε στην ιδανική ολοκλήρωση του σώματος και του πνεύματος. «Ο Αριστοτέλης όρισε την εκπαίδευση ως ένα μείγμα μουσικής και γυμναστικής, ενώ ο Σωκράτης υποστήριζε επίμονα ότι πρέπει να διδάσκεται ευρύτερα[...].Ο Πλάτωνας έγραψε *“το να τραγουδάει και να χορεύει ωραία κανείς σημαίνει ότι έχει καλή παιδεία”*, και αφιέρωσε ένα μεγάλο μέρος της προσοχής του στη σημασία του χορού για την εκπαίδευση στην πραγματεία του *των Νόμων*».(Kaus,1980,σ.66). Ο χορός διδάσκονταν επίσης ως βοήθημα στη στρατιωτική εκπαίδευση στην Αθήνα και τη Σπάρτη, καθώς επίσης χοροί εκτελούνταν και σε σημαντικές δημόσιες στιγμές , όπως η επιστροφή από μια στρατιωτική εξόρμηση ή νίκη. Τέλος, γνωστός είναι ο ρόλος του χορού στην αρχαίο θέατρο, ως αναπόσπαστο κομμάτι του αλλά και ως πηγή του, αφού ουσιαστικά αυτό λέγεται ότι προήλθε από εμπλουτισμό του διθυραμβικού χορού, τον οποίο χόρευαν κάθε άνοιξη προς τιμή του θεού Διονύσου.(Kraus,όπ.π.).

Ο χορός, επομένως, χρησίμευε ήδη σε προηγούμενες εποχές και κοινωνίες ως μέσω ατομικής και συλλογικής έκφρασης και συνοχής, αλλά και ως μέσω κατευνασμού τόσο των δυνάμεων της φύσης όσο και των κακών πνευμάτων που θεωρούνταν πως είχαν κυριεύσει κάποιο μέλος ή μέλη της φυλής. Σε πρότερους άλλωστε πολιτισμούς, η ασθένεια θεωρούνταν πως είχε να κάνει με την επέμβαση και την επίδραση ανώτερων του ανθρώπου πνευματικών δυνάμεων. Γύρω στα 10 000 χρόνια π.Χ. ,για παράδειγμα, στις λεγόμενες «πρωτόγονες κοινωνίες», η νόσος αναφέρεται στα «πνεύματα του κακού» και πρέπει να αντιμετωπιστεί με τις κατάλληλες πνευματικές λειτουργίες. *«Το πνεύμα του κακού, δηλαδή, που έχει μπει στο σώμα και το έχει επηρεάσει, πρέπει να απελευθερωθεί με πράξεις όπως ο εξοστρακισμός και άλλες πρακτικές.»*(Ρήγα,1997,σ.60). Επίσης, στα 2 500 π.Χ. μέχρι και τα 500 π.Χ. στον βαβυλωνιακό και τον ασσυριακό πολιτισμό η ιατρική επηρεάζεται από τη θρησκεία και η υποβολή είναι το κυρίαρχο εργαλείο της θεραπείας. Σύμφωνα με τον Sigerist *«η ιατρική της Μεσοποταμίας ήταν ψυχοσωματική σε όλες τις παρεμβάσεις της.»*(Ρήγα,όπ.π.,σ.60-61). Η ολιστική αυτή θεώρηση της ασθένειας υποστηριζόταν και στον αρχαίο κλασικό ελληνικό πολιτισμό (400 π.Χ.) από τον

Σωκράτη και τον Ιπποκράτη, οι οποίοι ανέφεραν αντίστοιχα πως «δεν είναι σωστό να θεραπεύουμε το σώμα χωρίς την ψυχή» και πως «με σκοπό να θεραπεύσουμε το ανθρώπινο σώμα ,είναι απαραίτητο να αποκτήσουμε μια συνολική γνώση για όλα τα πράγματα».(Ρήγα,1997,σ.60-61). Την άποψη πως η νόσος οφείλεται σε διαταραχές των υγρών του σώματος υιοθέτησε ο Γαληνός στα τέλη του ελληνικού και αρχές του Ρωμαϊκού πολιτισμού (100 π.Χ.- 400 μ.Χ.).

Στο Μεσαίωνα, επίσης, ο μυστικισμός και η θρησκεία κυριαρχούν της ιατρικής. Οι αμαρτίες θεωρούνται η αιτία της ψυχικής και της σωματικής νόσου. (Ρήγα,1997)) Ωστόσο «στη διάρκεια της Αναγέννησης μέσα από το πρίσμα της ανανέωσης του ενδιαφέροντος για τις φυσικές επιστήμες και της προόδου στην ανατομία, οι ψυχικές επιδράσεις στο σώμα απορρίπτονται ως μη επιστημονικές.» (Ρήγα,όπ.π.,σ.62). Κατά τη διάρκεια, δε, του 19^{ου} αιώνα, «η ψυχοσωματική (ιατρική) απορρίπτεται ,αφού όλες οι ασθένειες συνδέονται με δομικές κυτταρικές αλλαγές. Θεραπεύεται η νόσος και όχι ο ασθενής.»(Ρήγα,όπ.π.)

Ο 20ος ,όμως αιώνας θα φέρει μια επανάσταση στις ψυχολογικές θεωρίες με πολλούς ερευνητές και ψυχολόγους να υποστηρίζουν εκ νέου την ψυχοσωματική προσέγγιση. Κατ' αρχήν ο Freud, ο "πατέρας" της ψυχολογίας, «έδωσε έμφαση στο ρόλο της ψυχικής αιτιοκρατίας μέσα από τις σωματικές αντιδράσεις του συμπτώματος. Οι πρώτες του απόψεις περιορίζονται στη συμπτωματολογία της υστερίας.[...]Στο βιβλίο του Πέρα από την αρχή της ευχαρίστησης ,για πρώτη φορά το 1920,υποστηρίζει την τολμηρή άποψη της δυαδικότητας των ενορμήσεων, τις οποίες κατατάσσει σε δύο μεγάλες κατηγορίες: την ενόρμηση της ζωής (λίμπιντο ,αγάπη, έρωτας) αφενός, και την ενόρμηση του θανάτου, αφετέρου. Επίσης, το 1938 στο πρώτο κεφάλαιο του Επιτομή γράφει: “ Δύο πράγματα είναι γνωστά από αυτό που ονομάζουμε ψυχισμό: αφενός το σωματικό του όργανο, ο τρόπος δράσης του, αφετέρου οι δραστηριότητες της συνείδησής μας...Ό,τι υπάρχει μεταξύ αυτών των δύο ακραίων σημείων παραμένει άγνωστο για μας”.(Ρήγα,όπ.π.,σ.62,63,64).

Ο μαθητής του Freud, Jung, υποστηρίζει ,επίσης, τη σύνδεση ψυχής- σώματος δίνοντας έμφαση στην έκφραση του ατομικό και του συλλογικού ασυνείδητου στο ανθρώπινο σώμα. Πιο συγκεκριμένα «στην εργασία του για την υπερβατική λειτουργία το 1961 περιγράφει την κίνηση του σώματος σαν έναν από τους τρόπους με τους οποίους εκφράζεται το ασυνείδητο. Στα χρόνια που ακολούθησαν, εξακολουθούσε, επίσης, να αναφέρεται σε ένα μικρό αριθμό ασθενών, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν το χορό και την κίνηση, για να αναπτύξουν και να επεξεργαστούν κάποιο θέμα: “Έχω συναντήσει περιπτώσεις γυναικών , οι οποίες δεν ζωγράφιζαν σύμβολα ,αλλά τα χόρευαν” (Jung, 1929,σελ.23). “Μία ή δύο γυναίκες χόρευαν τα ασυνείδητα σχήματά τους” (Jung, 1935,σελ.173). Για κάποιους ανθρώπους , είτε είναι άνδρες είτε γυναίκες, ο χορός είναι ο πιο άμεσος και ισχυρός τρόπος έκφρασης ασυνείδητων περιεχομένων. Για τα άτομα αυτά, ο χορός, η κίνηση και η εμπειρία του σώματος μπορούν να αποτελέσουν απαραίτητα συστατικά της προσπάθειας για αυτοτέλεια.»(Chodorow,2003-2004).

Εκτός όμως, από το ατομικό ασυνείδητο, μέσω κινητικών σχημάτων μπορεί να εκφραστεί κι ένα είδος συλλογικού ασυνείδητου, όρο τον οποίο εισήγαγε ο ίδιος ο Jung, ο οποίος στο έργο του *Η Δομή της Ψυχής* (1972,σ.152) γράφει:

«Ολόκληρος ο ψυχικός οργανισμός ανταποκρίνεται ακριβώς στο σώμα ,το οποίο, παρ’ όλες τις διαφοροποιήσεις, παρουσιάζει σε όλους τους ανθρώπους τα ίδια βασικά χαρακτηριστικά. Στην ανάπτυξη και τη δομή του διατηρεί ακόμα στοιχεία , τα οποία το συνδέουν με τα ασπόνδυλα και, τελικά, με τα πρωτόζωα. Θεωρητικά, θα πρέπει να υπάρχει η δυνατότητα να «ξεφλουδίσουμε» το συλλογικό ασυνείδητο, από στρώμα σε στρώμα, μέχρι να φτάσουμε στο ασυνείδητο του σκουληκιού ή ακόμα και της αμοιβάδας.»(Chodorow,όπ.π.)

Με αυτά τα λεγόμενα ο Jung πάει ακόμα πιο πέρα εισάγοντας την έννοια μιας «συλλογικής ψυχής», θα λέγαμε, η οποία εκφράζεται μέσα σε κάθε άνθρωπο διαμέσου του σώματος του, στο οποίο κατά κάποιο τρόπο αποτυπώνεται και διαφαίνεται όλη η εξελικτική πορεία του ανθρώπινου είδους, με τρόπο

παράλληλο , όπως για τον Freud τα σωματικά συμπτώματα και τα όνειρα εκφράζουν και συμβολοποιούν την προσωπική εξελικτική πορεία του κάθε ατόμου ξεχωριστά.

Τις παραπάνω πρωτοπόρες θεωρίες των δύο μεγάλων αυτών ψυχολόγων διαδέχτηκαν και άλλες προσεγγίσεις που τόνισαν τη σύνδεση σώματος ψυχής, όπως για παράδειγμα οι θεραπείες Reich και Gestalt.(Mindell,1995). Επίσης, άλλοι σύγχρονοι ή νεότεροι ψυχολόγοι κι ερευνητές, υποστήριξαν τη σύνδεση της ασθένειας και με κοινωνικούς παράγοντες. Οι Horney και Mead, πιο συγκεκριμένα, αναφέρθηκαν στις επιδράσεις του πολιτικού και κοινωνικού περιβάλλοντος στη νόσο, ενώ η Herzlich(1969), υποστηρίζει ότι *«η ποιότητα και ο τρόπος ζωής επιδρούν στην ανάπτυξη ψυχοσωματικής νόσου και ότι επιπλέον συνιστούν πηγή παραγωγής αυτών των ίδιων των παθολογικών παραγόντων»*.(Ρήγα,1997,σ.63,68). Ο Marty(1976), επίσης, δίνει έμφαση στις ψυχικές επιδράσεις (ενόρμηση ζωής και θανάτου) ενισχύοντας με αυτό τον τρόπο την άποψη πως οι παθολογικές διαταραχές οφείλονται μαζί σε ψυχολογικά και σε κοινωνικά αίτια.(Ρήγα,όπ.π.,σ.62,67,).

Αυτές όλες τις θεωρίες ,που εν ολίγοις υποστηρίζουν ότι υπάρχει ένας «ψυχισμός», τόσο ατομικός όσο και συλλογικός , ο οποίος αλληλεπιδρά με το σώμα και το περιβάλλον , φαίνεται να τις αγκαλιάζει μια ακόμα νεότερη προσέγγιση, η οποία θα μπορούσαμε να πούμε ότι έχει χαρακτήρα μεταθεωρίας ,καθώς συνδυάζει στοιχεία από όλες τις παραπάνω απόψεις. Εισηγητής της είναι ο Arnold Mindell και ο ίδιος την ονομάζει ως «ψυχολογία προσανατολισμένη στη διεργασία».(Mindell,1995,σ.15). Η θεωρία αυτή είναι καθαρά ψυχοσωματική. Ο ίδιος δεν ξεχωρίζει το σώμα από την «ψυχή» και έχει εφεύρει μία λέξη ,για να συμπεριλάβει και τις δύο αυτές διαστάσεις, το «Ονειρόσωμα» (Dreambody). Με τον όρο αυτό θέλει να καταδείξει πως όνειρο και σώμα είναι ένα, με την έννοια ότι συγκοινωνούν απόλυτα και ότι εκφράζουν αυτό που είναι σημαντικό για έναν άνθρωπο σε μία δεδομένη περίσταση ή περίοδο της ζωής του. Επίσης, η ασθένεια κατά τον Mindell(όπ.π.) αποτελεί ένα μήνυμα για τον πάσχοντα πως

τον βασανίζει κάποια εσωτερική σύγκρουση, η οποία συμβαίνει να εκφράζεται μέσω του σώματος του και υποστηρίζει πως αυτό που πρέπει να κάνει ο θεραπευτής είναι να ευαισθητοποιηθεί στο να παρατηρεί με προσοχή τις “διεργασίες”, τις οποίες εμφανίζει ο ασθενής είτε μέσω των ονείρων του είτε διαμέσου του σώματός του, ώστε να τον καθοδηγήσει να βρει μόνος του το νόημα και τη λύση σ’ αυτό που του συμβαίνει.

Ο ίδιος αναφέρει πως χρησιμοποιεί τον όρο “διεργασία” περισσότερο «ως φυσικός και όχι ως ψυχολόγος.»(Mindell,όπ.π.,σ.26). Αναφέρει ,λοιπόν, χαρακτηριστικά:

Για μένα η δουλειά της διεργασίας είναι φυσική επιστήμη. Ενας προσανατολισμένος στη διεργασία ψυχολόγος μελετά και ακολουθεί τη φύση, ενώ ο θεραπευτής προγραμματίζει αυτό που πιστεύει ότι θα έπρεπε να συμβαίνει. Δεν πιστεύω στη θεραπεία ,γιατί δεν ξέρω πλέον τι είναι σωστό για τους άλλους ανθρώπους.[...].Απλώς ψάχνω να βρω τι ακριβώς συμβαίνει στον άλλο και τι συμβαίνει σ’ εμένα την ώρα που εκείνος αντιδρά. Αφήνω τις διεργασίες του ονείρου να μου πουν τι θέλει να συμβεί και τι να κάνω μετά. (Mindell,1995,σ.24,25).

Διαχωρίζει τη θέση του από αυτή της θεραπείας Gestalt, ως προς το ότι η τελευταία διαφοροποιεί τη “διεργασία” από το “περιεχόμενο”, που είναι αυτό που λέει κανείς. Ο ίδιος ωστόσο υποστηρίζει πως αυτό, για το οποίο μιλάει κανείς, αποτελεί εξίσου μία διεργασία, την οποία ονομάζει πρωτογενή, ακριβώς γιατί είναι συνειδητή. Δευτερογενείς διεργασίες συνιστούν κάποια π.χ. σωματικά συμπτώματα ή οράματα, τα οποία δεν είναι συνειδητά κι ελέγξιμα. (Mindell,όπ.π.,σ.26). Θεωρεί, λοιπόν, πως «το μόνο εργαλείο του θεραπευτή είναι η ικανότητά του να παρατηρεί τις διεργασίες . Δεν έχει προκαθορισμένες τεχνικές ή διαδικασίες.» (Mindell,όπ.π.,σ.24). Με αυτή του τη θεώρηση επιστρέφει στα αρχέτυπα και βασικότερα στοιχεία της ανθρώπινης συμπεριφοράς, που είναι, λοιπόν, η διεργασία και ο τρόπος με τον οποίο αυτή φανερώνεται μέσα από το ιδιοδεκτικό (σωματική αίσθηση) και το οπτικό κανάλι

(όνειρο/όραμα) στο άτομο. «Χρησιμοποιώντας την ουδέτερη γλώσσα της διεργασίας και των καναλιών ,μπορούμε να καταλάβουμε ανθρώπους απ' όλο τον κόσμο και να δουλέψουμε μαζί τους ,χωρίς καν να καταλαβαίνουμε την ακριβή σημασία των λέξεων που χρησιμοποιούν.» (Mindell,όπ.π.,σ.27).

Εκτός όμως από τη φανερή συσχέτιση της χοροθεραπείας με την ψυχοσωματική προσέγγιση, λόγω της κοινής ενασχόλησης τους με το σώμα ως φορέα ψυχικών συγκρούσεων και την εξέταση των ονείρων-οραμάτων (η συνεδρία της χοροθεραπείας ενδέχεται ενίοτε να συμπεριλαμβάνει την απεικόνιση με ζωγραφική των αισθήσεων ή και εικόνων που γεννήθηκαν στο συμμετέχοντα κατά τη διάρκεια της κινητικής του εμπειρίας - αναζήτησης) υπάρχει και μία άλλη σημαντική διάσταση της θεραπείας μέσω του χορού, η οποία έχει αναπτυχθεί εκτενώς και υποστηριχθεί από έναν άλλον γνωστό ψυχολόγο του προηγούμενου αιώνα, τον D.W. Winnicott :αυτή είναι η διάσταση του παιχνιδιού. Το πόσο σημαντικό είναι το παιχνίδι για το παιδί το είχε ήδη υποστηρίξει ο Freud μέσω των παρατηρήσεων του σε παιδιά. Είχε παρατηρήσει, δηλαδή, πως το παιχνίδι ,όπως είναι π.χ. το πέταγμα ενός καρουλιού μακριά και η επαναφορά του μέσω ενός σκοινιού στα χέρια του παιδιού, αποτελεί για το παιδί μια απολαυστική δραστηριότητα, η οποία ωστόσο δεν οφείλεται στην άμεση εκτόνωση της σωματικής και ψυχικής έντασής του, όπως π.χ. γίνεται με το πιπίλισμα του δαχτύλου, το οποίο ικανοποιεί και ανακουφίζει άμεσα ένα ένστικτο. Την απόλαυση, λοιπόν, που προκαλεί προφανώς το παιχνίδι , γεγονός που φαίνεται από την επαναληπτική ενασχόλησή του παιδιού με αυτό, την αποδίδει ο Freud στην ικανοποίηση που του δίνει η αίσθηση ελέγχου που ασκεί με συμβολικό τρόπο στην πραγματικότητα: σε μία πραγματικότητα, που φαίνεται να διέπεται από αντιτιθέμενες έννοιες, όπως αυτές της παρουσίας-απουσίας της μητέρας, της αγάπης αλλά και του μίσους, του κοντά και του μακριά, έννοιες που είναι ζωτικής σημασίας για το παιδί και που ωστόσο -σε στιγμές ματαιώσης- το αναστατώνουν, καθώς πορεύεται προς τη διαφοροποίηση από το περιβάλλον του και την εξατομίκευση. Μέσω ,δηλαδή ,του συμβολισμού του παιχνιδιού το παιδί

ικανοποιείται που έχει έστω προσωρινά τον έλεγχο της παρουσίας –απουσίας της μητέρας του, κάνοντας το ίδιο να φύγει το καρούλι μακριά και να ξαναγυρίσει- σαν αυτό να ήταν η μαμά του που έφευγε κι ερχόταν- απαλύνοντας έτσι τη σύγχυση που υπάρχει ανάμεσα σε αυτό που είναι υποκειμενικά αισθητό από το ίδιο (θποκειμενικά αισθητό και σχεδόν παραισθητικό) και αντικειμενικά αντιληπτό (η κοινή πραγματικότητα).(Winnicot,1975).

Ο Winnicot, λοιπόν, αναπτύσσει την άποψη της σπουδαιότητας του παιχνιδιού ανάγοντάς το ως βασική και απαραίτητη συνθήκη της ψυχολογικής θεραπείας. Υποστηρίζει, δηλαδή, πως η θεραπεία επιτυγχάνεται, *«όταν ο ασθενής αισθάνεται ότι βρίσκεται σε μια κατάσταση χαλάρωσης και νοιώθει ελεύθερος να εκφράσει μια σειρά από ιδέες ,σκέψεις κι εντυπώσεις, οι οποίες δε συνδέονται αναγκαστικά μεταξύ τους λογικά, παρά μόνο ίσως με έναν τρόπο που σχετίζεται με τη νευρολογία και τη φυσιολογία και είναι σχεδόν αδύνατο να ανιχνευθεί.»*(Winnicot,1975). Σ' αυτό το σημείο, άλλωστε, ο παραπάνω συγγραφέας φαίνεται να συμφωνεί με την άποψη του Mindell(1995), που αναφέρθηκε παραπάνω, ότι δηλαδή ο θεραπευτής πρέπει να λειτουργεί περισσότερο σα «φυσικός», παρατηρώντας τις φυσικές διεργασίες του ασθενούς, χωρίς να προγραμματίζει αυτό που πιστεύει ότι θα έπρεπε να συμβαίνει (βάση κάποιας συγκεκριμένης θεωρίας). Κατά το ίδιο σκεπτικό ,ο Winnicot συμπληρώνει πως σ' αυτή την κατάσταση χαλάρωσης του ασθενούς , που οφείλεται στην εμπιστοσύνη και την παραδοχή της επαγγελματικής αξιοπιστίας του θεραπευτικού περιβάλλοντος, ο αναλυτής καλά θα κάνει να αποδεχθεί αυτούς τους συνειρμούς έτσι όπως είναι χωρίς να προϋποθέτει ή να υπονοεί την ύπαρξη κάποιου συνδετικού νοηματικού ιστού και χωρίς να μπαίνει στην προσπάθεια να βρει κάποιο νόημα εκεί όπου δεν υπάρχει απόλυτα λογικό νόημα, διότι κάτι τέτοιο αναιρεί το αίσθημα εμπιστοσύνης του ασθενούς στην επαγγελματική αξιοπιστία της θεραπευτικής διαδικασίας και ακυρώνει την κατάσταση χαλάρωσής του, η οποία είναι απαραίτητη, προκειμένου να νοιώσει «ζωντανός» και δημιουργικός. Με το παραπάνω εννοεί πως ο θεραπευτής θα πρέπει να είναι πολύ φειδωλός στις ερμηνείες του, γιατί ο αναλυόμενος αυτό που

χρειάζεται είναι κάποιον να τον υποστηρίξει, προκειμένου να βρει μόνος του μια ερμηνεία για ό,τι του συμβαίνει.(Winnicott,1995,κεφ.3)

Ωστόσο, στις μέρες μας, παρ' όλη την προώθηση ρηξικέλευθων προσεγγίσεων που βλέπουν τον άνθρωπο ολιστικά και αντιτίθενται στο δυϊσμό ψυχής –σώματος, η νοοτροπία του μοντερνισμού δε φαίνεται να δίνει στο ανθρώπινο σώμα τη θέση και τη σημασία που του αρμόζει. Οι επιστήμες στην πλειοψηφία τους (χωρίς να εξαιρέσουμε την ψυχολογία και την ψυχιατρική) συνεχίζουν να κάνουν τον παραλληλισμό ανθρώπινου σώματος και μηχανής, ανάγοντας πια όχι το δεύτερο στο πρώτο αλλά το σώμα σε μηχανή.(Le Breton,1990,σ.259) Οι τεχνικές κι επιστημονικές αξιώσεις της εποχής μας υπαγορεύουν την αντιμετώπιση του σώματός μας είτε ως μίας περιττής αποσκευής, είτε ως μίας εμπορικής αξίας. Είτε, δηλαδή, το αντιμετωπίζουμε σα μια «κακή» αλλά αναγκαία κληρονομιά, της οποίας θέλουμε να ελέγξουμε και να αυξήσουμε τις επιδόσεις, προκειμένου να αποδίδουμε καλύτερα και να αποφύγουμε τον πόνο και τη φθορά , είτε του αποδίδουμε αυτόνομη και απόλυτη αξία, εκθειάζοντάς το και απασχολούμενοι μανιωδώς με τη «φόρμα» του, τη νεανικότητά του, την ευεξία του .Και οι δύο παραπάνω θεωρήσεις διαχωρίζουν και «αντιπαραβάλλουν» τον άνθρωπο στο σώμα του. Επιπλέον, η μηχανιστική και εργαλειακή αυτή προσέγγιση του σώματος το απογυμνώνει από τη συμβολική και την κοινωνική του διάσταση κι αξιολόγηση, απομονώνοντας έτσι τον άνθρωπο από την ιστορία και την κοινωνική του ταυτότητα.(Le Breton,1990,σ.248).

Μέσα σε αυτά τα πλαίσια, είναι πιστεύω αναγκαίο να ανανεώσουμε το ενδιαφέρον μας για την υποστήριξη κι εξάπλωση των νέων επιστημονικών προσεγγίσεων στην ψυχολογία, οι οποίες εισάγουν μία ολιστική θεώρηση του ανθρώπου, όπου «ψυχή», σώμα και όνειρα αποτελούν αδιάρρηκτα συστατικά της ανθρώπινης υπόστασης και συσχέτισής του ανθρώπου με το περιβάλλον. Στην παρούσα βιβλιογραφική κι εμπειρική μου έρευνα θα προσπαθήσω να υποστηρίξω τα πλεονεκτήματα της χοροθεραπείας ανάμεσα σε άλλες

προσεγγίσεις, αφού πρώτα κάνω μία ιστορική αναδρομή και δώσω τον ορισμό της. Επίσης θα αναφερθώ σε στοιχεία που συνιστούν τη θεραπευτική και την παιδαγωγική της αξία και θα παραθέσω συγκεκριμένες αναφορές περιπτώσεων από τη βιβλιογραφία, που πιστοποιούν την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής της σε ποικίλους πληθυσμούς. Επίσης θα αναφερθώ και στην προσωπική μου εμπειρία από τη συμμετοχή μου σε ένα σεμινάριο χοροθεραπείας το χειμώνα του 2003-2004. Τέλος, θα προσπαθήσω να υποστηρίξω τους λόγους, για τους οποίους πιστεύω πως αυτές οι προσεγγίσεις είναι ωφέλιμες για το σημερινό άνθρωπο και τη σύγχρονη κοινωνία.

2. ΟΡΙΣΜΟΣ:

Η χοροθεραπεία είναι η χρήση της χορογραφημένης ή αυτοσχεδιαστικής κίνησης ως ενός τρόπου για να θεραπεύσει κανείς κοινωνικά, συναισθηματικά, γνωστικά και φυσικά προβλήματα. Η χοροθεραπεία χρησιμοποιεί τη δύναμη του χορού, που οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν διαμέσου των αιώνων, για να εκφράσουν συναισθήματα, να θεραπεύσουν, να γιορτάσουν και να ενισχύσουν την ενότητα μεταξύ τους, «καναλιζάροντάς» την, ωστόσο, μέσα σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο με σκοπό την προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης και υγείας.

Υπάρχουν δύο κυρίαρχα είδη χοροθεραπείας, που εφαρμόζονται θεραπευτικά και διδάσκονται, η «χοροκινητική θεραπεία»(Dance Movement Therapy) και η θεραπεία μέσω της «Πρωτόγονης Έκφρασης»(Expression Primitive).

Η «Πρωτόγονη Έκφραση» είναι μία προσέγγιση θεωρητική και πρακτική θεραπείας μέσω της κίνησης (κινησιοθεραπείας), εμπνευσμένης από τους πρωτόγονους χορούς προ-βιομηχανικών κοινωνιών. Χρησιμοποιεί, δηλαδή, κινήσεις που έχουν διαλεχτεί για την ικανότητά τους να ανακαλούν «αρχετυπικές» δομές και οι οποίες εκτελούνται από μια ομάδα συμμετεχόντων με

τη συνοδεία τυμπάνου, που κρατά το ρυθμό. Δίνεται σημασία στη συνύπαρξη μέσα στην ομάδα, στην επαφή με τη γη, στη συνοδεία της κίνησης με τη φωνή, το ζευγάρι και την επανάληψη των κινήσεων και στην ακολουθία του ρυθμού, ο οποίος εναλλάσσεται. Η προσέγγιση αυτή προτάθηκε και υιοθετήθηκε αρχικά στη Γαλλία και κατόπιν και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες.(Schott-Billmann,1997).

Στην Αμερική, ωστόσο, περισσότερο είναι διαδεδομένη η Χοροκινητική Έκφραση. Ο Αμερικανικός Σύλλογος Χοροθεραπείας την προσδιορίζει σαν «τη θεραπευτική χρήση της κίνησης ως διαδικασίας που ευνοεί τη συγκινησιακή και φυσική ενοποίηση του ατόμου.» (Schott-Billmann,όπ.π.,σ.268). Στην προσέγγιση αυτή δε χρησιμοποιείται ούτε μουσική, ούτε ρυθμός και η κίνηση είναι αυστηρά αυτοσχεδιαστική (όχι χορογραφημένη).

Η France Schott-Billmann(1997,σ.267-268-269) περιγράφει την κύρια διαφορά των δύο παραπάνω προσεγγίσεων: η μία, η Χοροκινητική θεραπεία, προσιδιάζει περισσότερο στις σωματικές θεραπείες, ενώ η «Πρωτόγονη Έκφραση» στις θεραπείες μέσω των τεχνών. Η πρώτη δίνει έμφαση στην απελευθέρωση των συγκινήσεων μέσω της κίνησης ως παράγοντα ενοποίησης σώματος και πνεύματος κι αυτό την κατατάσσει στην πλευρά των ψυχοσωματικών θεραπειών (νέο-ραϊχικοί, βιοενεργειακή ανάλυση κ.τ.λ.). Η μέθοδός της συνίσταται στην «ανάγνωση» του σώματος όσον αφορά τις στάσεις, τις θέσεις, τη δυναμική και την ενέργεια της κίνησης με βάση το σύστημα του Laban και με σκοπό την εντόπιση των μπλοκαρισμένων ζωνών και συνεπώς των συγκινησιακών προβλημάτων του ατόμου. Αφορά, επομένως, κυρίως στα συναισθήματα του «εγώ» και τη συνειδητοποίησή τους μέσω της συγκινησιακής σωματικής τους έκφρασης.

Η «Πρωτόγονη Έκφραση», από την άλλη, αποτελεί περισσότερο θεραπεία μέσω της τέχνης, γιατί βλέπει τη χορευτική κίνηση ως σύμβολο, ως μέσο δηλαδή αλληλεπίδρασης κι επικοινωνίας του ατόμου με το περιβάλλον του. Μέσα, δηλαδή, στη χορευτική κίνηση θεωρεί πως μπορούν να εκφραστούν

«μεταμφιεσμένες» φαντασιώσεις και παρορμήσεις, οι οποίες εκτός συμβολικού πλαισίου θα κρίνονταν επικίνδυνες και θα καταπιέζονταν από το υπερ-εγώ του ατόμου. Υποστηρίζει, επίσης, πως η έκφραση μέσω της χορευτικής κίνησης έχει επιπλέον τη δύναμη να εξωραΐσει κι επομένως να αναδιοργανώσει θετικά τις παρορμήσεις του ατόμου μέσω της καλλιτεχνικής μετουσίωσης και μετάθεσης, δηλαδή του πιο υγιούς μηχανισμού άμυνας κατά τον Freud. (Schott-Billmann,1997).

3. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η χρήση του χορού ως θεραπευτικού μέσου ανάγεται στους πρωτόγονους καιρούς, όπου του αποδίδονταν μαγικές δυνάμεις. Η France Schott-Billmann (1997,σ.13) αναφέρει πως *«χάρη στις αρχαιολογικές ανακαλύψεις μαθαίνουμε πως ήδη οι κυνηγοί και οι τροφοσυλλέκτες ,δηλαδή οι νομαδικοί πολιτισμοί που αποτέλεσαν τις πρώτες ανθρώπινες κοινωνίες ,προσέτρεχαν στη βοήθεια των σαμάνων, αυτών των εμπειρικών γιατρών, που ήταν ταυτόχρονα καλλιτέχνες και θεραπευτές ,πρώιμες μορφές ιερέα ,γιατρού, μάγου, καλλιτέχνη και δημόσιου ψυχαγωγού.»* Παρόμοιες πρακτικές θεραπείας μέσω του χορού τελούνταν και στον κλασικό ελληνικό πολιτισμό, όπου με τη συμμετοχή τους σε τελετουργικούς χορούς προς τιμήν του θεού Διονύσου οι άνθρωποι έφταναν σε μία κατάσταση ισορροπίας (κάθαρσης) ,αφού πρώτα μέσα από της κατάλληλες διαδικασίες είχαν κυριευθεί από «ένθεη μανία»(Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, 2003,σ.79 & Schott-Billmann,1997,σ.15). Ο Αριστοτέλης αναφέρει «ότι με τους βακχικούς χορούς και τα τραγούδια ξεπερνιούνται οι κρίσεις κατάθλιψης, καθώς (οι άνθρωποι) καθαίρονται από τις οδυνηρές ,βλαβερές τους συνέπειες.»(Schott-Billmann,όπ.π.). Επίσης, στα χρόνια του Μεσαίωνα συναντάμε στη Νότια Ιταλία τον πηδηχτό χορό Tarantella (Ταραντέλλα) ,ο οποίος πιστευόταν πως θεράπευε από το δάγκωμα δηλητηριωδών αραχνών.(Burghardt,2002).

Η χοροθεραπεία (Dance Therapy), έτσι όπως τη γνωρίζουμε σήμερα, ως μία εναλλακτική μέθοδο θεραπείας ψυχικών και γνωστικών προβλημάτων, έχει τις ρίζες της από τη μία μεριά στο μοντέρνο χορό και στην ανάλυση της κίνησης του Laban και από την άλλη στις καινούργιες ψυχαναλυτικές θεωρίες των Freud, Jung, Adler, Reich, καθώς και στις πρωτοπόρες εθνολογικές μελέτες των Claude Levi-Strauss, Marcel Griaule κ.α.

Όσον αφορά στο μοντέρνο χορό σημαντική ήταν η συμβολή πρωτοπόρων χορευτριών και χορογράφων, όπως η Isidora Duncan, η Martha Graham και η Doris Humphrey (1920 και μετά). Το έργο τους έθεσε τις βάσεις του «εκφραστικού χορού», όπου επιτρέπονταν ο αυθορμητισμός, η δημιουργικότητα και η υποκειμενικότητα (individuality). Εκτοτε, πολλοί χορευτές, που υπήρξαν μέλη των πρωτοπόρων αυτών ομάδων, άρχισαν να καταλαβαίνουν τα μεγάλα πλεονεκτήματα του χορού ως μέσου προσωπικής έκφρασης. Επιπλέον, την ίδια περίπου περίοδο, πολύ σημαντική υπήρξε η δουλειά του Rudolf Laban πάνω στην ανάλυση των νόμων της κινητικής έκφρασης, τόσο των επαγγελματιών χορευτών και ηθοποιών, όσο και των ανθρώπων στην καθημερινότητά τους. Ασχολήθηκε, δε, ιδιαίτερα με την κίνηση και το ρυθμό μέσα στον εργασιακό χώρο και πρότεινε τρόπους για την αποτελεσματικότερη αξιοποίηση του μόχθου που κατέβαλλε το εργατικό δυναμικό. (Σαβράμη, 1990, Εισαγωγή).

Όσον αφορά, από την άλλη μεριά, την ψυχολογία, είχε μεγάλη απήχηση το έργο των πρωτοπόρων στο χώρο της ψυχαναλυτικής σκέψης, κυρίως του Sigmund Freud και των συνεχιστών του, Alfred Adler, Carl Jung και Wilhelm Reich ως προς την κατανόηση του νου και των συναισθημάτων, καθώς και των διαφορετικών επιπέδων συνειδητότητας του ανθρώπου. (Defina, Head of Dance).

Επίσης, στο χώρο της εθνολογίας, η νέα σκοπιά με την οποία αντιμετώπισαν τους «πρωτόγονους» λαούς και τις πρακτικές τους εθνολόγοι όπως ο Levi-Strauss, αποκατέστησε τη φήμη και κατέδειξε την όντως θεραπευτική επίδραση αρχέγονων τεχνικών, όπως ο σαμανισμός. (Scott-Billmann, 1997).

Αυτοί ,λοιπόν, οι παραπάνω κλάδοι έθεσαν τις βάσεις για τη θεμελίωση της χοροθεραπείας ,ωστόσο, επίσημη ιδρύτριά της θεωρείτε η Marian Chace, η οποία άρχισε την καριέρα της ως χορεύτρια και χορογράφος σπουδάζοντας στη Νέα Υόρκη στη δεκαετία του 1920 με τον Ted Shawn και τον Ruth St Denis στο Denishawn School of Dance. Ενώ, όμως, ήταν κατά κύριο λόγο χορεύτρια, όταν άρχισε να διδάσκει χορό, ανακάλυψε πως ο χορός είχε μια πολύ σημαντικότερη αποστολή από αυτή του θεάματος. Επιπλέον, μέσα από τη μετέπειτα δουλειά της σε σχολεία και νοσοκομεία, ανακάλυψε εμπειρικά τα πλεονεκτήματα του χορού και της κινητικής έκφρασης για τους ευαίσθητους πληθυσμούς. Συνέβαλε, λοιπόν, με τις εμπειρίες της αυτές στην κατανόηση της χρήσης του ρυθμού ως μιας καθαρτικής και «οργανωτικής» δύναμης, καθώς και του χορού ως μιας διαδικασίας που ενώνει την ομάδα. Το 1960,πια, θεσμοθέτησε το πρώτο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για χοροθεραπευτές σε ένα μουσικό σχολείο της Νέας Υόρκης και το 1966 συνέβαλε στην ίδρυση της Αμερικανικής Ένωσης Χοροθεραπευτών (American Dance Therapy Association), της οποίας και διετέλεσε πρόεδρος.(Defina, Head of Dance).

4. ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΤΗΣ ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Α') Γενικά:

Η θεωρία που κρύβεται πίσω από τη χοροθεραπεία είναι πως η κίνηση του σώματος αντανακλά τις εσωτερικές συγκρούσεις του ανθρώπου. Οι χοροθεραπευτές ,δηλαδή, πιστεύουν ότι νοητικά και συναισθηματικά προβλήματα συχνά «κρατιούνται» μέσα στο σώμα με τη μορφή μυϊκών εντάσεων και περιορισμένων κινητικών μοτίβων και ότι, αντιστρόφως, μία συγκεκριμένη στάση του σώματος μπορεί να επιδράσει στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά τόσο θετικά, όσο και αρνητικά. Με το να κινείται, λοιπόν, το σώμα

μέσα σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο και πρόγραμμα υπάρχει θεραπευτική επίδραση, καθώς βγαίνουν οι εσωτερικές συγκρούσεις και τα στοιχεία του ασυνειδήτου στο συνειδητό ενός ανθρώπου, είτε αυτά αφορούν στο σωματικό, είτε στο συναισθηματικό, στο νοητικό ή ακόμα και στο πνευματικό κομμάτι του.(American Cancer Society Guide to Complementary and Alternative Methods,2000).

Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά η Λήδα Shantala, χορεύτρια του ινδικού χορού, στο διαφημιστικό φυλλάδιο του προγράμματός της (2003-2004): *«Η προσωπικότητα επηρεάζει και επηρεάζεται αντίστοιχα από τον τρόπο κίνησης. Όταν κινούμαστε δηλώνουμε το ποιο είμαστε. Τα βιώματα, τα συναισθήματα, τα νοητικά πρότυπα ξεδιπλώνονται μέσω του προσωπικού τρόπου κίνησης με ένα τρόπο αλληγορικό. Κινητικές δυσκαμψίες αντανακλούν αντίστοιχους περιορισμούς στην προσωπικότητα του ατόμου και στον τρόπο που επικοινωνεί και συναναστρέφεται.»*

Β') Το «εντύπωμα» στο σώμα των εμπειριών του ανθρώπου από τα πρώιμα στάδια της εξέλιξής του:

Το σώμα μας, άλλωστε, είναι σύμφωνα με μερικές ψυχαναλυτικές θεωρίες ο κύριος φορέας των πρώιμων εγγεγραμμένων εμπειριών και αισθήσεων από τα πρώτα χρόνια της ζωής του κάθε ανθρώπου αλλά και των αρχέτυπων δομών που ενυπάρχουν στο συλλογικό ασυνείδητο του ανθρώπινου είδους. Ο Freud πρώτος «σωματοποίησε» την εξελικτική ανάπτυξη του ατόμου, θεωρώντας την πως περνάει από τρία στάδια, το καθένα από τα οποία χαρακτηρίζεται από την ψυχική επένδυση σε ένα συγκεκριμένο σημείο του σώματος (στοματικό, πρωκτικό, φαλλικό).(LaFlaquiere,2002-2003). Επίσης, υποστήριξε τη στενή σχέση μεταξύ σώματος και ψυχής μέσα από τη θεωρία του της ψυχικής αιτιοκρατίας των υστερικών σωματικών συμπτωμάτων.(Ρήγα,1997).

Το εντύπωμα στο σώμα των συγκινήσεων της παιδικής ηλικίας υποστηρίζουν και οι Βίλχελμ Ραιχ, Alexander Lowen, Arthur Janov, καθώς και όλο το ρεύμα των νεοραϊχικών.(Schott-Billmann,1997). Άλλωστε, στο σώμα καταγράφονται και οι πρώιμες εμπειρίες του ανθρώπου ήδη από την προγεννητική περίοδο, όταν όντας μέσα στην κοιλιά της μητέρας του νοιώθει τους χτύπους της καρδιάς της, το ρυθμό της αναπνοής της, τις κινήσεις του σώματός της και τον ήχο της φωνής της «φιλτραρισμένο» απ' το αμνιακό υγρό, μηνύματα, που αποτελούν για το έμβρυο «μεταφράσεις» της συναισθηματικής της κατάστασης.(Schott-Billmann,1997 & 2001). Μετά τη γέννησή του, στα πρώτα χρόνια της ζωής του, η μητέρα επικοινωνεί με το βρέφος κυρίως μέσα από το σωματικό κανάλι, καθώς συνηθίζει να το ηρεμεί με λικνίσματα στην αγκαλιά της και νανουρίσματα, τα οποία προφανώς το καθησυχάζουν, καθώς αποκαθιστούν το αίσθημα της ασφάλειας και της σύνδεσής του με αυτήν.(Schott-Billmann,1997). Όταν, δε, το παιδί μεγαλώσει και φτάσει στο στάδιο του απογαλακτισμού και της συνειδητοποίησης της ξεχωριστής του ύπαρξης σε σχέση προς τη μητέρα του, αυτή, αν είναι αρκετά «καλή» μητέρα (όρος της Melanie Klein, για να προσδιορίσει τη μητέρα που ανταποκρίνεται ικανοποιητικά στις ανάγκες του παιδιού της), τότε αναπτύσσει μαζί του αρμονικούς διαλόγους με φωνήματα, λέξεις και κραυγούλες, που παίρνουν τη μορφή ρυθμικών κινητικών και φωνητικών εναλλαγών μεταξύ των δύο «συνομιλητών» και οι οποίοι προσφέρουν στο μωρό την αίσθηση της κατανόησης και της ύπαρξης μιας ενεργειακής ροής μεταξύ αυτού και της μητέρας του.(Schott-Billmann,1997).

Γ') Το σώμα ως φορέας του συλλογικού ανθρώπινου ασυνειδήτου:

Επίσης, όπως αναφέρει η ίδια συγγραφέας (όπ.π.,σ.50) η μητέρα είναι φορέας ολόκληρης της ανθρώπινης κουλτούρας, που υπάρχει εδώ και τρεις χιλιετίες και την οποία μεταδίδει στο παιδί «προφορικά», μέσα δηλαδή από το σώμα της.Ο Carl Jung (1972,σ.152), άλλωστε, πιστεύει πως στον τρόπο που κινούνται μερικές φορές οι άνθρωποι υπάρχει κάτι κοινό και ζώδες, κάτι που έρχεται από πολύ παλιά, από τα βάθη του συλλογικού ανθρώπινου ασυνειδήτου:

Ολόκληρος ο ψυχικός οργανισμός ανταποκρίνεται ακριβώς στο σώμα, το οποίο, παρ' όλες τις διαφοροποιήσεις, παρουσιάζει σε όλους τους ανθρώπους τα ίδια βασικά χαρακτηριστικά. Στην ανάπτυξη και τη δομή του διατηρεί ακόμα στοιχεία, τα οποία το συνδέουν με τα ασπόνδυλα και τελικά με τα πρωτόζωα. Θεωρητικά, θα πρέπει να υπάρχει η δυνατότητα να «ξεφλουδίσουμε» το συλλογικό ασυνείδητο, από στρώμα σε στρώμα μέχρι να φτάσουμε στο ασυνείδητο του σκουληκιού ή ακόμα και της αμοιβάδας.(Chodorow2003-2004).

Επιπλέον, αναφέρει πως οι κινήσεις αυτές, που πηγάζουν από το βάθος του συλλογικού ασυνείδητου, έχουν υπερφυσική επίδραση στον άνθρωπο που τις εκτελεί. Παρατηρείται, δηλαδή, το φαινόμενο να δείχνει ο χορευτής πως καταλαμβάνεται ανεξέλεγκτα από μία κίνηση η οποία δίνει την εντύπωση ότι είναι χαώδης και ασύνδετη ή συμβαίνει επίσης να φτάνει σε δευτερόλεπτα έκστασης μέσω μιας κίνησης, η οποία φαίνεται να εκφράζει κάτι ζωώδες και έντονα φορτισμένο συναισθηματικά.(Chodorow,όπ.π.). Ο Stewart υποστηρίζει πως σε τέτοιες περιστάσεις είναι που αναδύονται διάφορα αρχέγονα συναισθήματα. Τα δύο βασικά συναισθήματα που κατά τη γνώμη του εκφράζονται είναι η περιέργεια ή το ενδιαφέρον (για το «άλλο») και η παιχνιδιάρικη διάθεση ή διασκέδαση (έρως): *«Μέσα στα αρχέγονα βάθη, τα αισθήματα αυτά μετατρέπονται σε κρίσεις θεϊκής περιέργειας και εκστατικής αγάπης. Όταν ένας άνθρωπος βιώνει μια τέτοια εμπειρία, τότε η ανάφλεξη είναι αναπόφευκτη. Σε επίπεδο κίνησης βλέπουμε ένα άτομο που κυριολεκτικά «χορεύεται» από μία έντονη ενέργεια, η οποία προσεγγίζει τη μανία, ή κάποιο άτομο, το οποίο ταυτίζεται με μία ανυπέβλητη ποιότητα απεριόριστης αγάπης, ευδαιμονίας, αγαλλίασης.»(Chodorow,όπ.π.,σ.9).*

Μέσα από το χορό, λοιπόν, ο άνθρωπος, μπορεί να φέρει στην επιφάνεια και με αυτό τον τρόπο να εξορκίσει τα θεμελιώδη ανθρώπινα συναισθήματα, που είναι η αγωνία της επιβίωσης, ο φόβος για το άγνωστο, ο θυμός(επιθετικότητα) και η περιφρόνηση ή απόρριψη.(Chodorow,όπ.π.). Φτάνει με αυτό τον τρόπο στην «κάθαρση» από τα βασανιστικά αυτά συναισθήματα, μέσω δηλαδή της

σωματικής τους εκτόνωσης, κατά παρόμοιο τρόπο με αυτόν που οι ακόλουθοι του θεού Διονύσου καθαίρονταν, αφού είχαν καταληφθεί από ένθεη μανία.(Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών,2003).

Δ') Η συμβολική και μεταφυσική/υπερβατική διάσταση της χορευτικής εμπειρίας:

Η υπέρβαση, άλλωστε, του εαυτού αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα της χορευτικής δραστηριότητας. Κατ' αρχήν, όπως όλες οι μορφές τέχνης, ο χορός αποτελεί κι αυτός ένα μέσο έκφρασης του εαυτού και συνάντησής του με την εξωτερική πραγματικότητα στην πορεία του προς την εξατομίκευση. Από τη μία μεριά μπορεί κάποιος μέσω του χορού να εκφράσει συμβολικά ασυνείδητες συναισθηματικές καταστάσεις και συγκρούσεις, οι οποίες λεκτικά θα ήταν άρρητες και απρόσιτες ,και από την άλλη μεριά ο ρυθμός και η κίνηση μπορεί να τον παρασύρει σε μία εκστατική «έξοδο» από τον εαυτό του κι ένωσή του με τον κόσμο, όπως συμβαίνει άλλωστε σε διάφορες χορευτικές μυστικιστικές τελετές, όπως στο χορό των Σούφι και των Γκνάουας στο Μαρόκο.(Schott-Billmann,1997).Η ίδια συγγραφέας(όπ.π.,σ.244-245) ονομάζει τις δύο αυτές διαδικασίες συμβολισμό και μετουσίωση αντίστοιχα και αναφέρει πως ο μεν συμβολισμός είναι κεντρομόλος, γιατί με αυτόν το άτομο μιλάει για τον εαυτό του, η δε μετουσίωση είναι φυγόκεντρη, καθώς το άτομο μιλάει διαμέσου της για έναν «άλλο». Βεβαίως, αυτές οι δύο διαδικασίες αποτελούν περισσότερο ένα συνεχές στην ανάπτυξη του ανθρώπου, παρά δύο αντιτιθέμενες πρακτικές, καθώς προέρχονται και οι δύο από την ανάγκη για το κάλεσμα του «άλλου», είτε αυτός ο άλλος είναι υπαρκτός, είτε είναι φανταστικός/αόρατος.

Πιο αναλυτικά, λοιπόν, κι όπως έχει προαναφερθεί παραπάνω, το παιδί αφήνοντας πίσω του το στάδιο του πρώιμου ναρκισσισμού(narcissisme primaire) και προσπαθώντας να αναγνωρίσει τον διαφοροποιημένο του εαυτό, επιδίδεται με τη μαμά του σε τονικές «δραστηριότητες συναλλαγής», οι οποίες βρίσκονται σύμφωνα με τον Winnicott σε μία φανταστική περιοχή, η οποία σχηματικά

υπάρχει μεταξύ μητέρας και παιδιού και την οποία ονομάζει «μεταβατική ζώνη»(aire transitionnelle).(Schott-Billmann,1997). Αυτή η ζώνη κάνει την εμφάνισή της όταν το παιδί αρχίζει να πρωτοαντιλαμβάνεται την απόσταση ανάμεσα στην έκφραση των επιθυμιών του και της ικανοποίησής τους από τη μητέρα του. Καθώς αυτή δεν μπορεί να το ανακουφίζει αμέσως και πάντα, το παιδί βρίσκει παρηγοριά σε ένα αντικείμενο, το οποίο έχει κάποια χαρακτηριστικά που του θυμίζουν τη μητέρα του και που στο μυαλό του είναι σα να την υποκαθιστά ,όταν αυτή λείπει από κοντά του. Αυτό το αντικείμενο ο Winnicott το ονομάζει «μεταβατικό»(objet transittionnel).(Schott-Billmann,1997 & Winnicott,1971). Μέσω αυτού του αντικειμένου(που μπορεί να είναι είτε ένα κουκλάκι είτε ένα κομμάτι πανιού για πιπίλισμα κ.α.) το παιδί περνάει από τη συγχώνευση στη διαφοροποίηση, καθώς μέσω του αντικειμένου αυτού συμβολίζει τόσο τη μητέρα του ,όσο και το ίδιο σε σχέση με αυτήν.(Schott-Billmann,2001). Σιγά-σιγά, δηλαδή, το παιδί με τη βοήθεια της φαντασίας του αποδίδει στο αντικείμενο αυτό διάφορους ρόλους, συναισθήματα και καταστάσεις και με αυτό τον τρόπο εκφράζει συμβολικά στοιχεία από τον εαυτό του, χωρίς να τα εκφέρει άμεσα ως τέτοια αλλά ωστόσο καθιστώντας τα θεατά στους άλλους μέσω της χρήσης του αντικειμένου, που χρησιμοποιεί. (Schott-Billmann,1997). Με αυτόν, λοιπόν, τον τρόπο επιχειρεί έναν «συμβιβασμό» του εσωτερικού του κόσμου και της εξωτερικής πραγματικότητας, δηλαδή μεταξύ αυτού που είναι υποκειμενικά αισθητό (σχεδόν παραισθητικό) και αυτού που είναι αντικειμενικά αντιληπτό.(Winnicott,1971). Κατά τον ίδιο συγγραφέα, αυτό αποτελεί μέρος του παιχνιδιού με την πραγματικότητα και σημαίνει την απαρχή της καλλιτεχνικής δραστηριότητας του ανθρώπου.

...το παιχνίδι, το θέατρο, η τέχνη ,η θρησκεία ,όλα τα πολιτισμικά προϊόντα αποτελούν εκδηλώσεις αυτής της μεταβατικής δραστηριότητας. Για το λόγο αυτόν ριζώνουν γερά στη φαντασία ,ταυτόχρονα όμως την εκφράζουν στον ενδιάμεσο χώρο, όπου μπορούν να αποστασιοποιηθούν από αυτή και κατά προέκταση να απελευθερωθούν.
(Schott-Billmann,1997,σ.135).

Ε΄) Η επενέργεια του ρυθμού, της φωνής και του ήχου των τυμπάνων στο συντονισμό με τον εαυτό και το περιβάλλον

Η αναφορά των προσεκτικών και γεμάτων τρυφερότητα παρατηρήσεων από το θεραπευτή είναι αυτό που κάνει τη διαφορά ανάμεσα στο να χορεύει κανείς μόνος του και να το κάνει αυτό κάτω από το βλέμμα ενός άλλου. Το βλέμμα του θεραπευτή και των άλλων παρευρισκομένων αναβιώνουν το καθρέφτισμα του μικρού παιδιού στα μάτια της μητέρας του, όταν η μητέρα προέβαλλε πάνω στο μωρό της τις ασυνείδητες φαντασιώσεις που είχε γι' αυτό (κι εμμέσως για τον εαυτό της) κι έτσι διαμόρφωνε σταδιακά την εικόνα που είχε το ίδιο για το σώμα του και τον εαυτό του μέσω της εσωτερίκευσης (Schott-Billmann,1997). Επειδή, λοιπόν, υπάρχει αυτό το «εσωτερικευμένο πρότυπο της εικόνας του εαυτού», είναι αναγκαία η ύπαρξη του βλέμματος του άλλου, για να βγει αυτό στην επιφάνεια και να γίνει παρατηρήσιμο κι επομένως να αποκαλυφθεί. Και μόνο όταν αντανάκλασθεί και αποκαλυφθεί με αυτό τον τρόπο, μπορεί να το χρησιμοποιήσει ο θεραπευόμενος και να το κάνει μέρος της οργανωμένης ατομικής του προσωπικότητας κι έτσι να ανακαλύψει τον εαυτό του σε όλη του την πληρότητα.(Βίννικοτ,1980,σ.119-120).

Επίσης, είναι αναγκαία η αντανάκλαση και για έναν άλλο λόγο, προκειμένου να γίνει αναδιοργάνωση της εικόνας που έχει ο θεραπευόμενος για τον εαυτό του, στην περίπτωση που αυτή είναι νοσηρή , μέσα από ένα πιο τρυφερό βλέμμα απ' αυτό της μητέρας του, το οποίο μπορεί να του προσφέρει ο θεραπευτής. (Schott-Billmann,όπ.π.). «Σ' αυτές (λοιπόν),τις πάρα πολύ ειδικές συνθήκες, το άτομο μπορεί να συγκροτηθεί και να υπάρξει σα μονάδα, όχι σαν άμυνα ενάντια στο άγχος, αλλά σαν έκφραση του Είμαι εγώ, Είμαι ζωντανός, Είμαι ο εαυτός μου» (Βίννικοτ, όπ.π.,σ.108).

Ο χορός, λοιπόν, αποτελεί κι αυτός , όπως και οι άλλες τέχνες, μία μεταβατική διαδικασία, η οποία χρησιμοποιεί επιπλέον τα πλεονεκτήματα του ρυθμού και της φωνής, τα οποία ως μεταβατικά αντικείμενα είναι πολύ ισχυρά. Όπως λέει η

Schott-Billmann(1997,σ.36) ο άνθρωπος κινητοποιείται από το ρυθμό και τη μουσική, γιατί φαίνεται πως μερικοί ρυθμοί τίθενται σε αντήχηση με ορισμένα «έμφυτα σχήματα (Gestalt)», τα οποία είναι δυνητικά παρόντα στον εγκέφαλό του, και τα ενεργοποιούν. Το ίδιο υποστηρίζει και ο Randall McClellan(1997,σ.48), ο οποίος αναφέρει χαρακτηριστικά:

...αποτελούμαστε από συχνότητες και ρυθμούς διαφόρων πυκνοτήτων και χρονικών ρυθμών και είμαστε ένα παλλόμενο ενεργειακό πλέγμα από δονήσεις που δίνουν μορφή κι ενέργεια στο σώμα, τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Είμαστε ένα δυναμικό σύστημα συντονισμού και όχι μια στατική, συμπαγής μάζα.

Με αυτό το θεωρητικό υπόβαθρο ερμηνεύει το γεγονός πως υπάρχει ένα σύστημα ενεργειακής επίδρασης μεταξύ εγκεφάλου-σώματος και περιβάλλοντος. Για παράδειγμα, όταν μειώνεται η συχνότητα των εγκεφαλικών κυμάτων, χαλαρώνει αντίστοιχα και το σώμα ή αντίστροφα, όταν το σώμα χαλαρώνει ,τότε παρατηρείται μείωση της συχνότητας των εγκεφαλικών κυμάτων. (McClellan,1997,σ.47). Παράλληλα με το σύστημα επικοινωνίας μεταξύ σώματος και νου, υπάρχει κι ένα ηλεκτρομαγνητικό πεδίο γύρω από το σώμα, το οποίο μας φέρνει σε συσχέτιση και επικοινωνία με το περιβάλλον. Αυτό το πεδίο αυξομειώνεται συνεχώς, καθώς ανταποκρίνεται στις δονήσεις και τα ενεργειακά πεδία που το περιβάλλουν.(McClellan,σ.48). Επομένως, ο ρυθμός, η μουσική και η χρήση της φωνής μπορούν μέσω των κυμάτων που εκπέμπουν να έχουν άμεση κατευναστική ή διεγερτική, καθώς επίσης «καλή» ή «κακή» επίδραση στο σώμα ,στο νου και στα συναισθήματα του ανθρώπου. Όσον αφορά, δε, στη φωνή ο ίδιος συγγραφέας(όπ.π.,σ.62) αναφέρει:

Το αρχαιότερο μέσο μουσικοθεραπείας είναι η ανθρώπινη φωνή, γιατί το τραγούδι επικοινωνεί άμεσα με τις υποσυνείδητες περιοχές του μυαλού υπενθυμίζοντάς μας τις κοινές μας ρίζες , εμπειρίες, ανάγκες, πόθους. Η απόκρισή μας στο τραγούδι μιας πραγματικά φυσικής φωνής είναι ολόπλευρη-βιολογική, συναισθηματική, νοητική και πνευματική-,γιατί μια τέτοια φωνή έχει την ικανότητα να εναρμονίζει το σώμα, το νου και το

πνεύμα μέσω του συντονισμού.

Αυτή, λοιπόν, η διαπίστωση δικαιώνει την τάση που έχουν όλες οι μητέρες του κόσμου, σε όλα τα μέρη και τα πλάτη της γης, να τραγουδάνε στα βρέφη τους, για να τα ηρεμήσουν και να τα νανουρίσουν.

Αλλά εκτός από το άκουσμα της φωνής είτε από τη μητέρα είτε από τον χοροθεραπευτή, ευεργετικό αποτέλεσμα έχει και η χρήση της δικής μας φωνής. Σε σωματικό επίπεδο, το τραγούδι βαθαίνει την αναπνοή, τονώνει το ενδοκρινικό και ηρεμεί το νευρικό μας σύστημα. Επίσης, αν το παρατηρήσουμε, όταν τραγουδάμε μια αγαπημένη μελωδία ή μια μελωδία που μας έρχεται αυθόρμητα μια δεδομένη στιγμή συχνά έχουμε ένα αίσθημα ευφορίας ή αγαλλίασης. Το παραπάνω συμβαίνει σύμφωνα με τον προαναφερθέντα συγγραφέα(όπ.π.,σ.74), γιατί το τραγούδι απορροφάει εκείνη τη στιγμή το μυαλό του ανθρώπου που το τραγουδά και συντονίζει το ηλεκτρομαγνητικό του πεδίο και το σώμα του προς την έκφραση συγκεκριμένων συναισθημάτων, που εκείνη τη στιγμή πιθανόν να έρχονται σε αντήχηση με τη δική του συναισθηματική κατάσταση. Δεν είναι, άλλωστε, τυχαίο που όλα τα σημαντικά γεγονότα της ζωής των ανθρώπων, που τους προκαλούν δηλαδή έντονα συναισθήματα είτε λύπης είτε χαράς, συνοδεύονται εκ παραδόσεως από τα αντίστοιχα τραγούδια, σα να τους βοηθούν να συντονιστούν καλύτερα με αυτό που νοιώθουν τη δεδομένη στιγμή και να «θεραπεύσουν» έτσι την ψυχή τους.

Εκτός ,όμως, από τη χρήση της φωνής, στη χοροθεραπεία (κυρίως μέσω της πρωτόγονης έκφρασης) χρησιμοποιείται και ο ήχος των τυμπάνων. Η μουσική που στηρίζεται στη χρήση τυμπάνων και χαρακτηρίζεται από την επανάληψη συγκεκριμένων ρυθμικών μοτίβων χρησιμοποιούνταν για πνευματικούς και θεραπευτικούς σκοπούς σε αρκετές «σαμανιστικές» κοινωνίες, στην Αφρική, την Ινδονησία, την Καραϊβική και αλλού, καθώς είχε την ιδιότητα να οδηγεί σε έκσταση. (McClellan,1997,σ.155). Όπως αναφέρει και η Λήδα Shantala(2003-2004): «ο συντονισμός {...} όλων των μελών του σώματος σε σύνθετους

ρυθμούς κρουστών ,εξομαλύνει θεραπευτικά τις εσωτερικές ρυθμικές λειτουργίες εναρμονίζοντας έτσι την προσωπικότητα του χορευτή». Επίσης, από ψυχαναλυτικής άποψης, ο ήχος των τυμπάνων αναβιώνει στον άνθρωπο τη «μητρική ψευδαίσθηση»,το καθησυχαστικό και ευχάριστο εκείνο συναίσθημα, όταν ήταν ακόμα στην κοιλιά της μητέρας του κι άκουγε τους χτύπους της καρδιάς της ή όταν το έπαιρνε ως παιδί στην αγκαλιά της ,για να το θηλάσει και να το νανουρίσει. (Schott-Billmann,1997)».

ΣΤ') Ο θεραπευτικός χαρακτήρας της κίνησης:

α) οι «ιδιοσυγκρασιακές» κινήσεις

Το σημαντικότερο ,όμως, μέσο που χρησιμοποιεί η χοροθεραπεία είναι η κίνηση διαμέσου όλου του σώματος. Αναφέραμε πιο πάνω πως η κίνηση μπορεί να εκφράσει μνήμες προερχόμενες από το αρχέγονο ασυνείδητο. Επίσης, μέσω της κίνησης κάποιος μπορεί να εκφράσει αποκλειστικά δικές του προ-λεκτικές μνήμες, οι οποίες είχαν εγγραφεί στο σώμα του πριν ακόμα την κατάκτηση της γλώσσας και της ικανότητάς του για συμβολισμό. Οι εμπειρίες αυτές εκφράζονται μέσω της κίνησης με ένα «ιδιοσυγκρασιακό» ρεπερτόριο κινητικών σχημάτων, χαρακτηριστικό του καθενός προσωπικά. Είναι κινήσεις και χειρονομίες που έχουν μια συγκεκριμένη ποιότητα και κατά την Janet Adler *«αποτελούν τις ισχυρότερες εκφράσεις της πραγματικής σκιάς, αυτής της πιο σκοτεινής, άγνωστης πλευράς της προσωπικότητας.»* (Chodorow,2003-2004,σ.4). Μαζί με τις κινήσεις αυτές (ταυτόχρονα ή αργότερα) μπορεί να εμφανιστούν στο άτομο εικόνες και να βιωθούν αισθήσεις, συναισθηματικές καταστάσεις, καθώς και να έρθουν στη μνήμη του περιστατικά και συζητήσεις από προηγούμενες περιόδους της ζωής του. Εγώ προσωπικά είχα μια τέτοια εμπειρία μία εβδομάδα μετά την τρίτη φορά της συμμετοχής μου στο χοροθεραπευτικό σεμινάριο μέσω της πρωτόγονης έκφρασης με τις κα.Μαργαρίτη και κα.Σμιρλή:

«Καθώς καθόμουν ξαπλωμένη στο κρεβάτι πριν τον απογευματινό ύπνο, άρχισα να προσηλώνω την προσοχή μου στο σώμα μου κι ένοιωθα να αναπνέω πιο βαθιά απ' ό τι συνήθως (εκείνη την περίοδο είχα ένα πρόβλημα αρκετά σημαντικό με την αναπνοή μου, καθώς κάποιοι μύκητες που είχα στο αναπνευστικό μου σύστημα έφραζαν την αναπνευστική οδό και ως συνέπεια ανέπνεα συνήθως πολύ ρηχά). Η αναπνοή μου έδειχνε να μου ζητάει να γίνει όλο και πιο βαθιά ,ωστόσο κάτι φαινόταν να την εμποδίζει στο επίπεδο του στέρνου μου. Για να τη βοηθήσω άρχισα να εκτελώ κάποιες κινήσεις που είχαμε κάνει στο σεμινάριο και που το ένστικτό μου με οδηγούσε εκείνη τη στιγμή πως ήταν οι κατάλληλες για να απελευθερώσουν την αναπνοή μου. Ήταν κάποιες κινήσεις έκτασης των χεριών μου από τους ώμους προς τα επάνω και μπροστά, ενώ συνέχιζα να είμαι ξαπλωμένη, συνοδευόμενες και από κάποιες ηχητικές φράσεις που έκανα με τη φωνή μου, αντίστοιχες προς το είδος της κίνησης. Σιγά-σιγά η αναπνοή μου άρχισε να γίνεται πιο σίγουρη και δυνατή, ενώ άρχισα επίσης να νοιώθω μια ροή ενέργειας σε όλο μου το σώμα σα να υπήρχε από πριν ένα απόθεμα μπλοκαρισμένο μέσα στο σώμα μου και ζητούσε τώρα να βγει με ορμή. Ξαφνικά άρχισα να νοιώθω το επάνω χείλος μου να μουδιάζει και στην περιοχή της μήτρας μου, στη γεννητική περιοχή όλη, να ρέει μεγάλη ενέργεια. Αμέσως τότε μου βγήκε ένα ξαφνικό κλάμα και μου ήρθαν στο νου κάποια λόγια που μου είχε πει κάποτε η μαμά μου ανάμεικτα και με κάποιες εικόνες ,που συνοδεύονταν επίσης με συναισθήματα, τα οποία θα προσδιόριζα ως λύπη, μελαγχολία και θυμό. Θυμήθηκα, λοιπόν, με τη βοήθεια του σώματός μου πόσο πολύ είχα ταυτίσει κάποτε τη σεξουαλικότητά μου με αυτή της μαμάς μου, και πόσο την είχα καταπιέσει ως κάτι κακό ως προς την έκφρασή της προς τους άλλους που με ενδιέφεραν. Ένοιωσα παράλληλα ένα αίσθημα έλλειψης στοργής και φροντίδας προς τον εαυτό μου και μία αίσθηση αδικίας κι έντονης ματαίωσης. Συνέχισα να αναπνέω βαθιά για πολύ ώρα κι ένοιωθα το σώμα μου τόσο πλήρως κι έντονα, όσο είχα πολύ καιρό να το αισθανθώ. Την επόμενη μέρα, παρόλο που δεν είχα ξεκουραστεί αρκετά ,ένοιωθα ωστόσο το σώμα μου πολύ ενεργητικό και ζωντανό.»

β) η σύνδεση σωματικής κίνησης και ονείρου

Την απελευθέρωση εικόνων μέσω της εντατικοποίησης της σωματικής ιδιοδεκτικότητας (ενίοτε με το να κινηθεί ο θεραπευόμενος ή άλλες φορές με το να επικεντρωθεί απλά στο σώμα του) υποστηρίζει ο Arnold Mindell(1995). Ο θεραπευτής αυτός έχει διαπιστώσει μέσα από τη δουλειά του ότι η ασθένεια αποτελεί για τον κάθε άνθρωπο που υποφέρει από αυτήν, μια διεργασία, η οποία έχει συγκεκριμένο νόημα γι'αυτόν, και πως εμφανίζεται για να τον κάνει να προσέξει κάτι σχετικά με τη ζωή του και τον τρόπο που σχετίζεται με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό του. Η διεργασία αυτή γίνεται αντιληπτή τόσο διαμέσου του σώματος όσο και διαμέσου του ονείρου, σε τέτοια συχνότητα, ώστε ο Mindell διαπιστώνει πως *«δεν έχει συναντήσει έστω και μία περίπτωση όπου η διεργασία των σωματικών συμπτωμάτων να μην καθρεφτίζεται σε κάποιο όνειρο.»*(Mindell,όπ.π.,σ.23). Η παραπάνω διαπίστωση τον οδήγησε στο να επινοήσει έναν καινούργιο όρο, που να υπονοεί τη στενή αυτή σχέση μεταξύ σώματος και ονείρου, το Ονειρόσωμα(Dreambody), που ο ίδιος το προσδιορίζει ως *«μία οντότητα που είναι συγχρόνως όνειρο και σώμα»* (Mindell,όπ.π.,σ.23). Η μέθοδος, επομένως, της θεραπείας του συνίσταται στην ενίσχυση της διεργασίας της ασθένειας στο κανάλι που αυτή εμφανίζεται, είτε δηλαδή στο οπτικό(όνειρο), είτε στο ιδιοδεκτικό(αισθήσεις στο σώμα). Αν, για παράδειγμα, ο ασθενής του λέει πως αισθάνεται έναν πόνο στο στομάχι ,αυτός θα του δώσει την οδηγία να επικεντρωθεί όσο πιο πολύ μπορεί στον πόνο αυτόν και να τον ενισχύσει ,ώστε να τον νοιώσει εντονότερα. Σε μια τέτοια περίπτωση που περιγράφει στο βιβλίο του (Mindell,1995,σ.21-22), καθοδήγησε έναν ασθενή του με όγκο στο στομάχι, να εντείνει τον πόνο του και αυτός ξαπλώνοντας ανάσκελα άρχισε να φουσκώνει το στομάχι του ,μέχρι που ο πόνος έγινε αφόρητος και τότε αναφώνησε :«Θα εκραγώ!» και αμέσως μετά άρχισε να μιλάει στο θεραπευτή του κάνοντας μόνος του μια διαπίστωση για το νόημα της αρρώστιας του, ότι δηλαδή ποτέ δεν εκφράζει αρκετά τα συναισθήματά του. Ο ίδιος ασθενής μάλιστα, πριν

μπει στο νοσοκομείο ,είχε ονειρευτεί ότι το φάρμακο για την ασθένειά του ήταν μία βόμβα. Ο Mindell ,λοιπόν,του πρότεινε να συσχετίσει τη βόμβα του ονείρου με τη *«χαμένη του έκφραση, που προσπαθούσε να βγει προς τα έξω και μη βρίσκοντας διέξοδο έβγαινε στο σώμα του με την μορφή καρκίνου-και στο όνειρό του με τη μορφή βόμβας.»*(Mindell,όπ.π.).

Κατά παρόμοιο τρόπο, στη συνεδρία της χοροκινητικής έκφρασης με την κα Θάτσερ (στο πλαίσιο του ίδιου σεμιναρίου χοροθεραπείας, στο οποίο είχα συμμετάσχει το χειμώνα του 2003-2004) η προαναφερθείσα θεραπεύτρια-εκπαιδευτρια μας είχε καθοδηγήσει να επικεντρώσουμε την προσοχή μας σε κάποιο όργανο του σώματός μας και να το κινήσουμε αρχικά ελεύθερα και αυθόρμητα. Στη συνέχεια μας είπε να συνδέσουμε νοητικά την κίνηση αυτή με το κέντρο του σώματός μας κι έπειτα να εντείνουμε την κίνηση αυτή προσθέτοντας ταυτόχρονα κι άλλα μέλη, αν το επιθυμούσαμε. Αφού επιδοθήκαμε για κάποιο χρονικό διάστημα στη δική του κίνηση ο καθένας, έπειτα μας έβαλε να καθίσουμε σε κύκλο και να ζωγραφίσουμε την εμπειρία μας. Μερικοί από τους συμμετέχοντες ανέφεραν ,επίσης, πως την ώρα της κίνησης είχαν κάποιο όραμα, πως ένοιωσαν κάποιο συναίσθημα ή πως τους ήρθε στο μυαλό μια λέξη ή λέξεις ή σε μερικές περιπτώσεις ένας συνδυασμός των παραπάνω. Όσον αφορά, δε, στα σχέδια, μερικά, μεταξύ των οποίων και το δικό μου, αποτελούσαν μια σχηματική αφαιρετική απεικόνιση της κίνησης με χρώματα, ενώ κάποια άλλα συνιστούσαν περισσότερο μια μεταφορική απεικόνισή της(μέσω αντικειμένων-συμβόλων, π.χ.δέντρων,πουλιών κ.τ.λ.). Έτσι, λοιπόν, και στη χοροθεραπεία υπάρχει σύνδεση μεταξύ σωματικής κίνησης και οράματος/ονείρου.

γ) οι «πολιτισμικά συμπτωματικές κινήσεις»

Μέχρι στιγμής, λοιπόν, έχουμε μιλήσει για την κίνηση ως έκφραση του συλλογικού ασυνειδήτου και ως έκφραση του εαυτού μέσω ιδιοσυγκρασιακών σχημάτων. Υπάρχει, όμως, κι ένα άλλο χαρακτηριστικό της κίνησης: το πολιτισμικό της εντύπωμα. Οι «πολιτισμικά συμπτωματικές κινήσεις» είναι σύμφωνα με την Janet Adler (1972) κινήσεις που γίνονται εύκολα κατανοητές

από ομοεθνείς και μέλη της ίδιας πολιτισμικής κοινότητας, καθώς εκφράζουν συμβατικά ορισμένες καταστάσεις και συναισθήματα: π.χ. σε ορισμένες κοινωνίες το χτύπημα του ποδιού στο έδαφος μπορεί να σημαίνει “παραμένω σταθερός” ή “αυτή είναι η θέση μου” και να εκφράζει θυμό ή/και απειλή επίθεσης. (Chodorow,2003-2004,σ.7). Αυτές οι κινήσεις ενδέχεται να είναι ασυνείδητα εντυπωμένες μέσα μας από κάποιες παραστάσεις ,που ίσως είχαμε από παραδοσιακές ιεροτελεστίες ή τυποποιημένες εκφράσεις και κινήσεις των γύρω μας, ώστε ακόμα κι αν δεν αποτελούν μέρος του συνηθισμένου μας κινητικού ρεπερτορίου,

να μας έρθουν σε ορισμένες καταστάσεις εντελώς αυθόρμητα εκπλήσσοντας κι εμάς τους ίδιους. Μια τέτοια εμπειρία από το θεραπευτικό της αρχείο περιγράφει πάλι η Adler(1972) (Chodorow,όπ.π.): μια Εβραία πενθούσα γυναίκα ,η οποία χωρίς να γνωρίζει συνειδητά πως στην πολιτιστική της παράδοση το σκίσιμο ρούχου αποτελεί τυπική ένδειξη πένθους, ωστόσο προέκυψε τελικά να εκτελέσει αυτή την κίνηση μέσα στη συνεδρία με θεραπευτικά αποτελέσματα.

Επίσης, ισχύει και το αντίστροφο, δηλαδή να προτείνει ο θεραπευτής κάποιες κινήσεις ,οι οποίες εκφράζουν κάποιες συναισθηματικές καταστάσεις π.χ. ενθουσιασμό, περηφάνια, επιθετικότητα ,σαγήνη και που μπορεί να προέρχονται όχι αναγκαστικά από τον πολιτισμό καταγωγής αλλά από άλλους ,ξένους, πολιτισμούς και αυτό να λειτουργήσει θεραπευτικά για τους συμμετέχοντες, καθώς θα τους βοηθήσει να ανασύρουν εσωτερικές συγκρούσεις που να σχετίζονται με αυτά τα συναισθήματα, τα οποία είναι πανανθρώπινα. Δηλαδή, ακόμα κι αν κάποια κινητικά σχήματα ,που προτείνονται, είναι δανεισμένα από άλλη κουλτούρα, εντούτοις σχεδόν πάντα «ξυπνάνε» στους συμμετέχοντες κάποιο συμβολισμό.

Για παράδειγμα, στη συνεδρία με την Πρωτόγονη Έκφραση, στην οποία είχα λάβει μέρος το χειμώνα που μας πέρασε, η κα Μαργαρίτη μας είχε προτείνει κάποιες κινήσεις, οι οποίες φάνοιταν πως ήταν εμπνευσμένες από διάφορα πρωτόγονα και μυστηριακά τελετουργικά και από ορισμένες καθημερινές

εργασίες των φυλετικών κοινωνιών, όπως το ψάρεμα ,το μαγείρεμα στο τσουκάλι κ.τ.λ. Όταν κατόπιν μας ρωτούσε τι νοιώσαμε ή τι σκεφτήκαμε ή είδαμε ως εικόνα κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της κίνησης, της απαντούσαμε πάντα κάτι, που σημαίνει ότι η κίνηση είχε όντως λειτουργήσει ως φορέας αναπαραστάσεων για τον καθένα από μας, παρόλο που δεν ήταν όλες «πολιτισμικές κινήσεις» του δικού μας πολιτισμού. Αυτό το ερμηνεύει η France Schott- Billmann(1997,σ.45 &51) ως εξής:«Οι πρωτόγονοι χοροί ,από την ίδια τη δομή τους, ξαναριζώνουν το χορευτή σε αυτό το εύφορο έδαφος απ' όπου η ανθρώπινη ύπαρξη άντλησε τις πρώτες της δυνάμεις. Έτσι εξηγείται η εξαιρετική δύναμή τους να ανανεώνουν την ενέργεια..» και «...ο χορευτής συμμετέχει συμβολικά σε αυτήν την αιώνια επιστροφή, στην οποία ανήκει και ως συλλογικό υποκείμενο του είδους και ως άτομο που ενσαρκώνει με το δικό του τρόπο την κοινή μοίρα.» Φαίνεται, λοιπόν, πως οι χορευτικές παραδόσεις και ειδικά αυτές που είχαν το ρόλο μυστηριακών τελετών εμπεριέχουν μέσα τους κάποια στοιχεία που αφορούν όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως χώρας και πολιτισμού, κάτι δηλαδή από το αρχέγονο ασυνείδητο αλλά και από την κοινή ανθρώπινη εξελικτική πορεία μέσα στη ζωή, γι' αυτό και αποδεικνύονται λειτουργικές για κάθε άνθρωπο. Άλλωστε, όπως αναφέρει πάλι η Schott-Billmann(όπ.π.,σ.50), «αυτό που περισσότερο αναζητεί (η Πρωτόγονη Έκφραση), πέρα από το παραδοσιακό και τα άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε πολιτισμού, είναι η απελευθέρωση των δομών του χορού, για να ξαναβρεθεί το αιώνιο στοιχείο του: το συναίσθημα της δύναμης και της αγαλλίασης που θεμελιώνει την ανθρώπινη ύπαρξη». Ο χορός μας κάνει ,επίσης, να ξαναβιώσουμε το αίσθημα που είχαμε όταν είμαστε παιδιά και που πιθανώς να βίωναν και οι πολιτισμοί που δεν είχαν αναπτύξει ακόμα πολύ τη λεκτική έκφραση ,όταν το σώμα αποτελούσε το κυρίαρχο όργανο συμβολισμού κι επικοινωνίας των ανθρώπινων καταστάσεων και συναισθημάτων.

Συνοψίζοντας , λοιπόν, στην κίνηση διακρίνονται ήδη τρία επίπεδα, το επίπεδο του «ζωικού σώματος», το επίπεδο των κοινωνικών συμβολισμών (χαιρετισμοί, εθιμοτυπικές χειρονομίες) και τέλος το επίπεδο της έκφρασης του προσωπικού βιώματος.(Schott-Billmann,1997,σ.19).

Η') Ο ρόλος της ταλάντωσης και η έκφραση της «δυναμικότητας» στην κίνηση

Στην κίνηση, επίσης, -και κυρίως σε αυτή που χαρακτηρίζεται ως «πρωτόγονη»- υπάρχει κι ένα άλλο στοιχείο, που την καθιστά θεραπευτική, η έννοια της δυναμικότητας, η οποία εκφράζεται με ποικίλους τρόπους. Μπορεί να εκφραστεί κατά πρώτο λόγο μέσα από το απλό πράγμα της ταλάντωσης από το ένα πόδι στο άλλο και τη χρησιμοποίηση και των δύο ημιμορίων του σώματος (δεξιά και αριστερό) για κίνηση είτε προς τα δεξιά, είτε προς τα αριστερά. Επίσης, μπορεί να εκφραστεί με την εκτέλεση κινήσεων αντίθετων ή συμμετρικών / συμπληρωματικών, π.χ. ένα ζευγάρι αντίθετων κινήσεων είναι η ανάταση των χεριών και το τέντωμα του κορμού προς τα επάνω ακολουθούμενη με μάζεμα των χεριών και κάμψη του κορμού προς τα κάτω. Ένα ζευγάρι συμμετρικών / συμπληρωματικών κινήσεων θα μπορούσε να είναι η έκταση των χεριών και του κορμού προς τα δεξιά στον έναν από τους δύο χρόνους και στο δεύτερο χρόνο η έκταση των χεριών και του κορμού προς τα αριστερά: εκτελείται, δηλαδή, η ίδια κίνηση εναλλάξ προς το ένα και το άλλο μέρος του σώματος, το οποίο διαχωρίζεται νοητά είτε από έναν κάθετο (σπονδυλική στήλη), είτε από έναν οριζόντιο(επίπεδο της μέσης) άξονα. Οι κινήσεις που μόλις προαναφέρθηκαν βοηθούν «στη διάρθρωση των δύο ημίσεων του σώματος και την εγκαθίδρυση μιας σχέσης πηγαινε-έλα από το άτομο στον εαυτό του»(Scott-Billmann, 1997,σ.170). Αυτή η εσωτερικήυση από τον άνθρωπο και η ικανότητα συμβολισμού στο επίπεδο του σώματός του της δυναμικής του πραγματικότητας είναι στοιχείο υγείας και δεν είναι αυτονόητο για ορισμένους πληθυσμούς, π.χ. τους ψυχωτικούς και αυτιστικούς. Σύμφωνα, δηλαδή, με την ψυχαναλυτική άποψη, για το παιδί η μητέρα και ο πατέρας συμβολίζουν δύο διαφορετικούς κόσμους:τον κόσμο της συγχώνευσης και της φαντασίωσης και τον κόσμο της εξωτερικής πραγματικότητας και του κοινωνικού νόμου αντίστοιχα.(Scott-

Billmann,1997,σ.214 & LaFlaquiere,2002-2003). Το «είναι» του ανθρώπου διαπερνάται από τα δύο αυτά αντίθετα, μεταξύ των οποίων ζητά ατέρμονα να βρει την ισορροπία, για να παραμείνει ζωντανός και υγιής. Η εμμονή είτε στο ένα ,είτε στο άλλο άκρο οδηγεί σε παθολογία:στο ένα άκρο (της συγχώνευσης)έχουμε την ψύχωση και στο άλλο άκρο(υπερβολική απαγκίστρωση από τον κοινωνικό νόμο και το εξωτερικά αντιληπτό) την ψυχαναγκαστική νεύρωση. (Χατζηδάκη, 2003,σ.124). Το πήγαινε-έλα, λοιπόν, απ' το ένα μισό του σώματος στο άλλο συμβολίζει το αέναο πέρασμα από τους δύο αυτούς κόσμους και «η ατέρμονη αυτή διονυσιακή κυκλικότητα» δημιουργεί σε αυτόν που την εκτελεί ένα αίσθημα ενθουσιασμού και αγαλλίασης, που προέρχεται από το κατόρθωμά του να αφεθεί στην ταλάντωση ανάμεσα στο φαντασιακό και το εξωτερικό και με αυτό τον τρόπο να αποκτήσει τον έλεγχο πάνω στις αντιθέσεις που τον συνθέτουν και να αναδυθεί ως αυτόνομη προσωπικότητα σε επικοινωνία ωστόσο και στενή συσχέτιση με το «άλλο».(Schott-Billmann,1997).

Το «άλλο», το διαφορετικό δηλαδή από το εγώ, που αρχικά αναπαριστάται από τη μητέρα, είναι για το μωρό στην αρχή αδιαφοροποίητο από το ίδιο, συγχωνευμένο μαζί του. Σιγά-σιγά, αυτό το «άλλο» διαφοροποιείται στην αντίληψη του παιδιού, γίνεται ξέχωρο, αλλά διατηρείται ο δεσμός μαζί του μέσω του συμβολισμού του από αισθησιοκινητικά σχήματα που εκτελεί το παιδί είτε μέσω του σώματός του είτε με ένα εξωτερικό μεταβατικό αντικείμενο. Ένα παράδειγμα, δηλαδή, του συμβολισμού της παρουσίας-απουσίας της μητέρας μέσω του σώματος του παιδιού θα μπορούσε να είναι το παιχνίδι του κου-κου ντα, όπου το παιδί κρύβει το πρόσωπό του με τα δυο του χέρια και μετά τα αποσύρει ,για να εμφανιστεί αυτό ξανά στο βλέμμα της μαμάς. Ένα άλλο παράδειγμα είναι η ένωση μελών του σώματός του με το στόμα του, π.χ. του δαχτύλου του ποδιού με το στόμα, που παρατηρείται κατά τη διάρκεια της απουσίας της μητέρας του, όταν είναι ακόμα μωρό στην κούνια του, σα να ήθελε, θα λέγαμε, να συμβολίσει με αυτή την κίνηση την ένωση με τη μητέρα του και τον αποχωρισμό από αυτήν.(Schott-Billmann,όπ.π.). Ένα κοινό των παραπάνω σχημάτων είναι πως είναι ρυθμικά, παλμικά, εκδηλώνονται δηλαδή με τη μορφή

«Κάλεσμα-Απόκριση», υποδηλώνοντας έτσι τη δυαδική ανθρώπινη δομή, όπου το εγώ και η ετερότητα συνυπάρχουν. Όπως, άλλωστε, αναφέρει συμπερασματικά η παραπάνω συγγραφέας(1997,σ.206):

« Ανεπανάρθωτα διαιρεμένο σε Άλλο κι Εγώ, εξαιτίας του αποχωρισμού από τη μητέρα, εφεξής αποτελείται από αυτήν την εξωτερικότητα που το διαπερνά και με την οποία συνδέεται:το Εγώ και το Άλλο είναι άρρηκτα συνδεδεμένα. Το συμπέρασμα που βγαίνει από το χορό και την παρατήρηση των παιδικών παιχνιδιών μας επιτρέπει να προσδιορίσουμε τη ρυθμική φύση της σχέσης ανάμεσα στο Εγώ και στο Άλλο.»

Έτσι, ο χορός ξαναενώνει μέσα από την αντιθετική κίνηση το εγώ με το «άλλο», τη μητέρα, τον πατέρα αργότερα, αλλά και τους άλλους ανθρώπους, τη φύση, το σύμπαν.

Θ') Η ενοποιητική, υπερβατική και θεραπευτική ιδιότητα της ρυθμικής επανάληψης

α) ο ρόλος της επανάληψης στην ένωση με τον εαυτό και την ομάδα.

Η σαγήνη του ρυθμού και της επανάληψης της κίνησης αποτελεί κι αυτή σημαντικό παράγοντα του ενοποιητικού χαρακτήρα του χορού, τόσο με τον εσώτερο εαυτό ,όσο και με την ομάδα.

Αναφέραμε και πιο πριν στην παρούσα εργασία ότι κατά τον McClellan ,το ανθρώπινο σώμα είναι διαπερατό από τις δονήσεις του περιβάλλοντος. Η France Schott-Billmann (1997,), επίσης αναφέρει πως η έκσταση στην οποία περιέρχονται οι χορευτές οφείλεται -σύμφωνα με μερικούς ερευνητές-στο συντονισμό μεταξύ των ρυθμών της μουσικής και των ώσεων των εγκεφαλικών τους κυττάρων, με αποτέλεσμα αυτοί να έχουν την αίσθηση ότι γίνονται «ένα με το ρυθμό». Σίγουρα η αντίληψη αυτή του εξωτερικού ρυθμού με την εσωτερική

πραγματικότητα των συμμετεχόντων στη συνεδρία μιας χοροθεραπείας με την Πρωτόγονη Έκφραση, τους κάνει πιο δεκτικούς στο να «ανοιχτούν», τόσο στον εαυτό τους, όσο και στους άλλους. Δημιουργείται, δηλαδή, ένα κλίμα ύφεσης στην ομάδα, καθώς ο επαναληπτικός ρυθμός τους υποστηρίζει και τους καθησυχάζει, δίνοντάς τους αυθόρμητα την ώθηση κινούμενοι να συνδεθούν μαζί του και συνάμα με το εσωτερικό τους αίσθημα. Αφού, δε, η συνεδρία είναι ομαδική, η ταυτόχρονη κίνηση όλων όσων συμμετέχουν (ο καθένας βάζοντας τη δική του σφραγίδα στην προτεινόμενη κίνηση) δίνει ακόμα πιο έντονα στον καθένα την αίσθηση της σύνδεσής του με τους άλλους, την αίσθηση δηλαδή ότι όλοι είναι όντα φτιαγμένα κατά το ίδιο πρότυπο, αυτό της δυάδας που προαναφέραμε, και που επικοινωνούν μεταξύ τους και με τον Κόσμο μέσα από το παιχνίδι ανάμεσα στην εσωτερική κι εξωτερική πραγματικότητα(μητέρα-πατέρα).(Schott-Billmann,1997.)

Η ένωση με τους άλλους παριστάνεται την ώρα της χοροθεραπείας και με το παιχνίδι πήγαινε-έλα μεταξύ των συμμετεχόντων ή μεταξύ θεραπευομένου και θεραπευτή, δηλαδή του κινητικού κι ενίοτε φωνητικού διαλόγου μεταξύ τους, όπου η κίνηση του πρώτου τροφοδοτεί την κίνηση του δεύτερου με τη μορφή του καλέσματος και της απόκρισης που έχει προαναφερθεί.(Schott-Billmann,1997).

Αυτή η επανάληψη δεν αποτελεί απλή μίμηση της κίνησης του άλλου, αλλά μια αναπαραγωγή ή μία προέκτασή της -ανάλογα με την περίπτωση- εμπνευσμένη από το «πνεύμα»(l'esprit), που αυτή απέπνεε. Το παραπάνω αποτελεί μια σύνθετη διεργασία, που προϋποθέτει την ικανότητα να μπαίνει κανείς στη διαδικασία παιχνιδιού με τον άλλο (στη «μεταβατική ζώνη» κατά τον Winnicot), να μπορεί να «μεταφράζει» την ποιότητα της κίνησης του άλλου και τέλος να μπορεί να εκφράζεται με το δικό του τρόπο, προτείνοντας κάτι νέο στη διαδικασία αυτή ,της «συν-δημιουργίας» με τον άλλο.(Schott-Billmann,2001,σ.176).

Η επανάληψη, ωστόσο, στην Πρωτόγονη Έκφραση έχει και μια άλλη λειτουργία, καθώς συντελεί ,επίσης, στην υπέρβαση του εαυτού μέσω της

ενδυνάμωσης ενός κινητικού σχήματος, καθώς αυτό επαναλαμβάνεται πολλές φορές στην ίδια χρονική διάρκεια ή σε υποδιαιρέσεις της, από τον συμμετέχοντα. *«Η επανάληψη κατέχει τη θέση του ομφαλού στο χορό και αποκαλύπτει τη φύση του: να αγκαλιάζει, να θέτει σε επαφή τον χορευτή και την έξωθεν –δοσμένη- κίνηση, μεταφράζοντας τη συνάντηση του Εγώ και κάποιου ιδανικού «Άλλου», με το οποίο συνδέεται και από το οποίο αντιπροσωπεύεται το Εγώ.[...] Όλοι οι φυλετικοί χοροί κι ένα μεγάλο μέρος των παραδοσιακών, που απορρέουν από αυτούς, έχουν δομηθεί πάνω στην επανάληψη των κινήσεων».* (Schott-Billmann, 1997, σ.139).

Ο «Άλλος», η σύνδεση με τον οποίο επιτυγχάνεται με την επαναληπτικότητα του κινητικού μοτίβου, είναι στην περίπτωση αυτή ο εσωτερικευμένος Άλλος, στη συμβολική μορφή, με την οποία έχει εγγραφεί μέσα σε κάθε άνθρωπο, σε επίπεδο οντογενετικής, πολιτισμικής και προσωπικής ιστορίας και κληρονομιάς. Με την επανάληψη του προτεινόμενου κινητικού σχήματος, ο συμμετέχων ωθείται όλο και περισσότερο να ξεπεράσει τα όριά του και να παρασυρθεί από την ποιότητα της κίνησης, η οποία ενέχει τα χαρακτηριστικά αυτού του Άλλου, μέχρι να φτάσει να την «κατέχει» και να τον «κατέχει», σε μια δηλαδή ελαφριά κατάσταση έκστασης. Δηλαδή, στην περίπτωση, π.χ. που η προτεινόμενη κίνηση είναι η κωπηλασία, η Schott-Billmann (1997, σ.70). αναφέρει: *«Η προσπάθεια του εγώ που “κωπηλατεί”, η προσοχή στη σωστή εκτέλεση της κίνησης, παραχωρούν σιγά-σιγά τη θέση τους στο “κωπηλατώ” που τον παρασέρνει, τον ανυψώνει και τον κατέχει. Τότε, λοιπόν, η κίνηση “φεύγει” μόνη της, ακολουθώντας τη δική της λογική που τη σπρώχνει “ως τα άκρα”.*» Έτσι, το άτομο ωθείται συχνά στο να ξεπεράσει κάποιες αναστολές του, να πλατύνει και να «ανοίξει» την κίνηση και να γίνει δεκτικό στην επενέργεια του σωματικού συμβολισμού της.

β) Η επανάληψη της κίνησης ως καταλυτικός παράγοντας της απελευθέρωσης εσωτερικευμένων βιωμάτων και συναισθημάτων

Παράλληλα, συμβαίνει η επαναληπτική κίνηση να «ξυπνήσει» στον καθένα μνήμες, εμπειρίες και κινητήρια σχήματα από τη δική του προσωπική ιστορία, καθώς και φαντασιώσεις, που ασυνείδητα συνδέει με την κίνηση που εκτελεί. Αξίζει ,πιστεύω, εδώ να αναφέρω κάποια παραδείγματα από το σεμινάριο της χοροθεραπείας, στο οποίο συμμετείχα:

«Σε κάποια στιγμή η χοροθεραπεύτρια της Πρωτόγονης Έκφρασης μας πρότεινε να επαναλάβουμε το κινητικό σχήμα του «ψαρέματος»: ενώ, δηλαδή, στεκόμασταν όρθιοι χτυπώντας ρυθμικά τα πόδια μας στο πάτωμα με τον ήχο του τυμπάνου, στο πρώτο μέρος της κίνησης στρέψαμε τον κορμό μας ελαφριά προς τη δεξιά μεριά και κάναμε πως τραβούσαμε από πίσω μας τα δίκτυα και στο δεύτερο κάναμε πως τα πετούσαμε μπροστά μας στη θάλασσα. Στη συνέχεια επαναλαμβάναμε την ίδια κινητική ακολουθία και προς την αριστερή πλευρά, συμπληρωματικά. Η χοροθεραπεύτρια είχε συνδυάσει τα δύο διαφορετικά κινητικά μέρη με δύο ξεχωριστές ηχητικές φράσεις, εκ των οποίων τη μία την πρόφερε η ίδια, ενώ την άλλη (που συνδυαζόταν με το πέταγμα των δικτυών) την προφέραμε εμείς. Στο τέλος του κομματιού, μας ρώτησε τι μας είχε θυμίσει η κίνηση που μόλις είχαμε εκτελέσει. Μία κοπέλα ανέφερε πως της είχε θυμίσει τα παιδικά και νεανικά της χρόνια, από τα οποία ανέσυρε μνήμες- με το μάζεμα των δικτυών συμβολικά- και τα οποία άφηγε κατόπιν να φύγουν με τη συμβολική κίνηση του πετάγματος μπροστά. Η κινητική αυτή εμπειρία, όπως είπε, τη γέμιζε ευχάριστα συναισθήματα και μια γλυκιά νοσταλγία ,καθώς είχε ανατρέξει πίσω στις ωραίες στιγμές που είχε ζήσει τότε.

Εγώ, ωστόσο, δεν είχα νοιώσει το ίδιο ευχάριστα ,όσο η προηγούμενη κυρία στην εκτέλεση της παραπάνω κίνησης. Αντιθέτως μάλιστα αυτή η κίνηση με είχε γεμίσει σύγχυση, ενώ επίσης κατά τη διάρκεια της εκτέλεσής της αισθανόμουν άβολα, σα να μην καταλάβαινα το νόημά της και σα να αρνιόμουν να την εκτελέσω...Πιο δύσκολο για μένα ήταν το μέρος του πετάγματος των δικτυών μπροστά:δεν μπορούσα με τίποτα να αφεθώ και να νοιώσω αυτή την κίνηση, καθώς το σώμα μου συμπεριφερόταν σα να μην ήθελε να αφήσει τα δίκτυα αυτά. Επίσης και η κίνηση του τραβήγματος των δικτυών από τα πίσω, από το

παρελθόν δηλαδή, εμένα μου φαινόταν «κούφια», χωρίς σημασία. Μετά το τέλος της συνάντησης και αφού είχα γυρίσει σπίτι, σκέφτηκα πάνω στο νόημα που μπορεί να είχε για μένα το συμβάν αυτό. Και κατάφερα ,τελικά, να το συνδέσω με τα συναισθήματα που είχα εκείνο τον καιρό αναφορικά με το πρόσφατο παρελθόν μου, αυτό της φοίτησής μου στο Πανεπιστήμιο Κρήτης. Εκείνη την περίοδο- το χειμώνα δηλαδή που μας πέρασε- εγώ είχα πρόσφατα μετακομίσει από το Ρέθυμνο, όπου φοιτούσα για κάποια χρόνια, στην Αθήνα, όπου είναι το πατρικό μου, χωρίς ωστόσο να πάψω να είμαι φοιτήτρια, ιδιότητα που μάλιστα εξακολουθώ να έχω ακόμα και τώρα, που γράφω την παρούσα εργασία. Την προηγούμενη, δε, χρονιά (2002-2003) είχα διακόψει για ένα χρόνο τη φοίτησή μου στην Κρήτη, για να τη συνεχίσω στο Bordeaux της Γαλλίας με το ευρωπαϊκό πρόγραμμα ανταλλαγής φοιτητών, Έρασμος. Ωστόσο, αυτό που νομίζω ότι σχετιζόταν πιο πολύ απ'όλα με την άρνησή μου να αφήσω το παρελθόν είναι η εσωτερική σύγκρουση που είχα, ήδη προτού να φύγω από το Ρέθυμνο, αναφορικά με μία ερωτική ιστορία που είχα εκεί. Μου άρεσε πάρα πολύ κάποιος που είχα γνωρίσει στο Ρέθυμνο και ο οποίος είχε σημαδέψει όλη τη διάρκεια των φοιτητικών μου χρόνων. Με αυτόν δυστυχώς δεν είχα σχετιστεί παρά μόνο για μία εβδομάδα στη διάρκεια του πρώτου έτους φοίτησης κι έκτοτε δε μιλάγαμε πλέον ο ένας στον άλλο. Εγώ, πριν φύγω για τη Γαλλία, είχα αποπειραθεί να του μιλήσω παίρνοντας θάρρος από το κλίμα ύφεσης που ένοιωθα ότι υπήρχε τότε μεταξύ μας και από το γεγονός πως φαινόταν πως ήταν μόνος του, χωρίς δηλαδή άλλη σχέση. Εντούτοις ,αφού του μίλησα, ενώ από τη μία μεριά αναπτερώθηκε το ηθικό μου και χάρηκα που είχα κατορθώσει επιτέλους να ξεπεράσω τις αναστολές μου και να τον προσεγγίσω, από την άλλη μεριά η συνομιλία μαζί του μου έθρεψε τους φόβους που είχα ότι αυτός δεν ήθελε πια να σχετιστεί μαζί μου ερωτικά. Το παραπάνω μαζί και με το γεγονός ότι σπάνια τύχαινε να συναντηθούμε με οδήγησε να πάρω την απόφαση να τον «ξεχάσω οριστικά» και να μην του αναφέρω ξανά για το παρελθόν μας. Ωστόσο, όσο και να έπειθα με τη λογική τον εαυτό μου να τον ξεπεράσει, ένα άλλο κομμάτι του εαυτού μου αντιστεκόταν σθεναρά πιστεύοντας πως αυτός ήταν ο «άντρας της ζωής μου». Αυτός ακριβώς ο διχασμός έχω την εντύπωση πως καταδείχτηκε με την κίνηση του

«ψαρέματος», όπου φάνηκε πρώτον η ακύρωση του παρελθόντος μου, που ήταν άλλωστε στενά συνδεδεμένο μαζί του, μέσω της απώθησης που έκανα των ερωτικών μου συναισθημάτων γι' αυτόν και των αναμνήσεων μου από τη σχέση μας. (Δεν μπορούσα να αντλήσω πια ευχαρίστηση από το παρελθόν , αφού το είχα «σβήσει»). Αλλά επιπλέον δεν μπορούσα και να το αφήσω, γιατί συναισθηματικά για μένα ήταν κάτι ζωτικό και πολύτιμο. Έτσι, φαινόταν σα να είχα μείνει ξεκρέμαστη, χωρίς ένα παρελθόν να με καθορίζει, χωρίς παρόν με σημασία και φυσικά χωρίς τη διάθεση να προχωρήσω παραπέρα αφήνοντας τα πράγματα να κυλήσουν μόνα τους, αφού εγώ η ίδια, είχα διακόψει τη φυσική ροή τους.

Ελπίζω να έγινε φανερό, μετά την παράθεση του προηγούμενου παραδείγματος από την προσωπική μου βιωματική εμπειρία ,η επίδραση που μπορεί να έχει η επανάληψη ενός προτεινόμενου κινητικού μοτίβου στην «αναμόχλευση» συναισθηματικών συγκρούσεων.

Γ') Νευρολογικές και φυσιολογικές ενδείξεις της θετικής επίδρασης της εκτέλεσης χορευτικών κινήσεων

Μερικά από τα ευεργετικά αποτελέσματα των χορευτικών κινήσεων είναι παρόμοια με αυτά που κερδίζει κανείς μέσω της φυσικής άσκησης: ως γνωστόν, Η σωματική δραστηριότητα οδηγεί στην έκκριση ενδορφινών στον εγκέφαλο, γεγονός που δημιουργεί μια κατάσταση ευεξίας και ευφορίας. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά η France Schott-Billmann(1997) :«οι εγκεφαλίνες συμβάλλουν στη δημιουργία μιας ιδιαίτερης συνειδησιακής κατάστασης{...}, που αντιστοιχεί σε διάφορες βαθμίδες έκστασης ή, αλλιώς, σε μια κατάσταση ενθουσιασμού, για να χρησιμοποιήσουμε έναν όρο που σήμερα έχει χάσει τη μυστικιστική του έννοια.»

Επιπλέον, η κίνηση του σώματος συντελεί στη δραστηριοποίηση κι άλλων συστημάτων, όπως του κυκλοφοριακού, του αναπνευστικού, του σκελετικού, καθώς και του μυϊκού συστήματος. Μερικοί χοροθεραπευτές, μάλιστα, υποστηρίζουν ότι η χοροθεραπεία μπορεί να ενδυναμώσει και το ανοσοποιητικό

σύστημα μέσω της κινητοποίησης των μυών και της δραστηριοποίησης των προαναφερθέντων συστημάτων, μέχρι σημείου, ώστε να προλάβει ακόμα κάποιες ασθένειες. Ωστόσο, δεν υπάρχει ως τώρα επιστημονική απόδειξη, η οποία να επιβεβαιώνει τις παραπάνω παρατηρήσεις.(American Cancer Society Guide to Complementary and Alternative Methods,2000).

Επίσης, η κίνηση μέσω του χορού βοηθά στην αποβολή του άγχους και στην αύξηση της αυτοπεποίθησης μέσω της βελτίωσης της σωματικής μας εικόνας. Η «μπλοκαρισμένη» ενέργεια και οι εντάσεις, που συσσωρεύονται από την καθημερινή, πολλές φορές μηχανική, συνδιαλλαγή μας με τον κόσμο(λόγω της ασυμφωνίας μεταξύ του «ποιος είμαι και πώς αισθάνομαι στον πυρήνα μου» και του «πώς φαίνομαι και συμπεριφέρομαι εξωτερικά»), απελευθερώνονται μέσω της εκφραστικής κίνησης και απαλύνεται έτσι το άγχος και η αγωνία της έλλειψης επικοινωνίας και του εγκλεισμού στον εαυτό. (Shantala,2003-2004).

Επίσης, με τον χορό ο άνθρωπος «ξαναενώνεται» με το σώμα του και μαθαίνει ξανά πώς να επικοινωνεί και να συνδέεται μέσω αυτού με τον κόσμο. Ο ρυθμός συντελεί αποφασιστικά σ' αυτό, καθώς ενθαρρύνει την εναρμόνιση και εξισορρόπηση των δύο ημισφαιρίων μέσω της κινητοποίησης των νευρωνικών δικτύων του εγκεφάλου. Επίσης, καθώς εναρμονίζεται με το ρυθμό κι εκφράζεται μέσω των συμβολικών κινήσεων, ο άνθρωπος γίνεται διαπερατός από τις δονήσεις του περιβάλλοντός του και νιώθει διευρυμένη την παρουσία του στο χώρο.(Schott Billmann,1997 & Shantalla,2003-2004). Η ενοποίηση αυτή με το σώμα του τον κάνει να αισθάνεται «ολόκληρο», καθώς τον συνδέει με την πηγή των συναισθημάτων του και των εσωτερικευμένων συμβολοποιήσεων της κοινωνικής-πολιτισμικής του ομάδας, αλλά και με την αρχέγονη κληρονομιά όλου του ανθρώπινου είδους, που εγγράφεται στο σώμα.

Κ') Η πνευματική/θρησκευτική διάσταση του χορού

Η France Schott-Billmann (1997,σ.102-103) επιβεβαιώνει ότι είναι *«απαραίτητη η προσφυγή, αν όχι σε θεότητες, τότε σε συμβολικές τουλάχιστον, μη οικίες παραστάσεις, που να ξεφεύγουν από την κοινότυπη καθημερινότητα»*. Και συνεχίζει λέγοντας πως *«ο άνθρωπος χρειάζεται την υπέρβαση ως κάποιο βαθμό για να κινητοποιηθεί δραστικά και να βγει από τον εαυτό του, ώστε να συνδεθεί με όσα τον εξάπτουν και τον δονούν. Η τέχνη είναι σίγουρα η κύρια δραστηριότητα που μας επιτρέπει να ξεφύγουμε από το συνηθισμένο για να μπούμε σ' ένα "δεύτερο κόσμο" :στην προσπάθεια να υπερβούμε τον εαυτό μας σε αναζήτηση κάποιου ιδανικού, μας οδηγεί στην αναζήτηση της ομορφιάς.»*

Η υπέρβαση αυτή συνήθως συντελείται μέσω του συμβολισμού και της μίμησης. Οι Σαμάνοι, οι πρωτόγονοι αυτοί θεραπευτές και μάγοι, μιμούνταν συχνά στους χορούς τους στοιχεία της φύσης, όπως ζώα και πουλιά, τα οποία σε πολλούς πρωτόγονους λαούς ήταν ενσαρκωμένες θεότητες, με σκοπό να ιδιοποιηθούν τις μαγικές τους δυνάμεις(Schott-Billmann,όπ.π.).

Ένα σχετικά σύγχρονο τελετουργικό, προερχόμενο από την ελληνική χριστιανική παράδοση, που καταδεικνύει επίσης τη δύναμη του συμβολισμού, είναι ο χορός των Αναστενάρηδων στη Β. Ελλάδα. Στην περίπτωση αυτή οι πιστοί δέχονται την υπερφυσική δύναμη των Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης με το να αγγίζουν και να φιλούν την εικόνα τους, το ζωγραφισμένο ,δηλαδή, ομοίωμά τους(Schott-Billmann,όπ.π.,σ.184).

Επομένως, είτε μέσω της μίμησης, είτε μέσω της εκστατικής εμπειρίας, ο χορός είχε (και συνεχίζει να έχει) τη λειτουργία της ενσάρκωσης μιας αόρατης, μαγικής παρουσίας μέσα από το σώμα του χορευτή, η οποία του αποκαλύπτεται ως αποτέλεσμα της μυστικιστικής τους ένωσης. Το κάλεσμα της θείκης παρουσίας επιτυγχάνεται με διαφορετικά μέσα σε κάθε κουλτούρα. Στις σαμανικές κοινωνίες,π.χ. χρησιμοποιείται η υπνωτιστική δύναμη των τυμπάνων κι ενίοτε ο Σαμάνος κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών, προκειμένου να περιέλθει σε έκσταση.(Schott-Billmann,1997). Στις πολυθεϊστικές κοινωνίες, όπως στην

Αρχαία Κρήτη, διαδεδομένοι ήταν οι χοροί όπου οι άνθρωποι ενσάρκωναν μέσω μιας χοροθεατρικής, θα λέγαμε, αναπαράστασης θεότητες, οι οποίες είχαν η καθεμία την ξεχωριστή της ιδιότητα, που συμβόλιζαν δηλαδή είτε τον έρωτα, είτε τον πόλεμο ή και άλλα χαρακτηριστικά.(Schott-Billmann,όπ.π.). Στην ινδουϊστική, επίσης, παράδοση έμφαση δίνεται ,εκτός από τη μουσική, στη συμβολική κίνηση περιοχών του σώματος, όπως τα μάτια, τα δάχτυλα, το πρόσωπο και τα γυμνά πέλματα, στην προσπάθεια να ενσαρκωθούν και να υμνηθούν κοσμογονικοί και θεϊκοί μύθοι(Shantala,2203-2004). Στο λατρευτικό χορό των Σούφι, υιοθετείται μια συγκεκριμένη σωματική στάση:ο λεγόμενος «περιστρεφόμενος δερβίσης», κινείται γύρω από τον εαυτό του με τα χέρια του εκτεταμένα και τη μία παλάμη να είναι στραμμένη προς τον ουρανό, ενώ την άλλη να «κοιτάει» τη γη. Το κεφάλι του είναι ελαφρώς επικεκμημένο, σαν σε μεταφορικό παραλληλισμό με την κλίση που έχει η γη όταν κινείται. Με την περιστροφή αυτή συμβολίζει την ένωση της γης και τ' ουρανού, του ανθρώπινου και του θείου και αυτό τον συνεπαίρνει σε μια κατάσταση υπέρβασης, όπου είναι σα να αιωρείται μεταξύ των δύο αυτών κόσμων. Στη σύγχρονη χοροθεραπεία μέσω της «Πρωτόγονης Έκφρασης», τα μέσα που χρησιμοποιούνται για να οδηγήσουν τους συμμετέχοντες σε μία ελαφριά κατάσταση «μέθης» και συνειδητοποιημένου ενθουσιασμού είναι η επανάληψη συμμετρικών κινήσεων, η ταλάντωση, το ρυθμικό χτύπημα των ποδιών στο ρυθμό του τυμπάνου και η μίμηση αρχετυπικών κινητικών σχημάτων.(Schott-Billmann,1997).

5. ΚΟΙΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΑ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΨΥΧΑΝΑΛΥΣΗΣ.

Υπάρχουν ανάμεσα στις δύο αυτές προσεγγίσεις, την ψυχανάλυση και τη θεραπεία μέσω του χορού, ομοιότητες και διαφορές. Κατ' αρχάς, πρέπει να

επισημανθεί εδώ πως η χοροθεραπεία έχει συνδεθεί και συνδυαστεί με την ψυχανάλυση κι έχουν από αυτό προκύψει διάφορες χοροθεραπευτικές σχολές: αξίζει να αναφέρουμε ενδεικτικά την Ψυχοδυναμική σχολή, με βασική εκπρόσωπο την Diana Fletcher, η οποία χρησιμοποιεί τη θεωρία των αντικειμενοτρόπων σχέσεων, όπως εκφράστηκε από τον Freud και τη Melanie Klein, καθώς και τη Γιουνγκική σχολή με εκπροσώπους τις Chodorow και Whitehouse, οι οποίες χρησιμοποιούν τον ενεργητικό οραματισμό (active-moving imagination), για να «ολοκληρώσουν» το συνειδητό και το ασυνείδητο.

Η χοροθεραπεία, λοιπόν, έχει τις ρίζες της στην ψυχανάλυση και άλλωστε, όπως δηλώνει εύστοχα ο μελετητής και ανθρωπολόγος Levi-Strauss, και οι δύο θεραπευτικές προσεγγίσεις στηρίζονται στο μηχανισμό της αποτελεσματικότητας των συμβόλων. (Schott-Billmann, 1997, σ.95). Η ψυχανάλυση χρησιμοποιεί ως σύμβολα των ψυχικών καταστάσεων τα όνειρα και τις λέξεις (μέσω των ελεύθερων συνειρμών και των παραφράσεων της γλώσσας) και η χοροθεραπεία χρησιμοποιεί τις κινήσεις και τις στάσεις του σώματος. Και οι δύο, λοιπόν, αποδέχονται την εγγραφή αρχέγονων ή πρώιμων βιωμάτων είτε στο «χώρο» που η ψυχανάλυση ονομάζει ασυνείδητο, είτε κατά τη χοροθεραπεία στο σώμα. Ενστερνίζονται, δηλαδή, από κοινού την ιδέα ότι υπάρχουν κάποιες πρωτογενείς διαδικασίες (processus primaires), ή αλλιώς μία ποιητική λογική (logique poétique), η οποία σύμφωνα με τον Freud συνιστά το «αυτό» («id»), μια «φωνή της ψυχής», δηλαδή, που προηγείται της κατασκευής του «εγώ» αλλά που συνυπάρχει με αυτό και στην ενήλικη ζωή και αποκαλύπτεται με τις μορφές που προαναφέρθηκαν. (Schott-Billmann, 2001). Κυρίως, δε, αποκαλύπτεται μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης, όπως άλλωστε ο ίδιος είχε επίσης υποστηρίξει, αναγνωρίζοντας στη μετουσίωση των ορμών σε καλλιτεχνική δημιουργία τον πλέον επιτυχημένο μηχανισμό άμυνας του «εγώ». (Schott-Billmann, 1997, σ.240).

Πράγματι, η μετουσίωση μέσω της τέχνης έχει το προνόμιο ότι *«περιορίζει τη λογοκρισία και κάνει το άτομο πιο διαπερατό από το υποσυνείδητο {...}, διότι είναι μια εμπειρία που ευνοεί το «άφημα», τη μείωση της επιτήρησης του «υπερεγώ»*

και συνεπώς την απάλειψη της ντροπαλότητας ,των αναστολών και του φόβου γελοιοποίησης.»(Schott-Billmann,όπ.π.,σ.290-291).

Πολλές φορές, άλλωστε, οι λέξεις, ειδικά όταν το άτομο αισθάνεται αμυνόμενο σε ένα μη έμπιστο περιβάλλον, πράγμα που μπορεί να ισχύει και κατά τη διάρκεια μιας θεραπευτικής ανάλυσης, χρησιμοποιούνται περισσότερο για να κρύψουν, παρά για να φανερώσουν τον ψυχικό πυρήνα του ασθενούς. Αποτελούν ,δηλαδή, μέρος της άμυνάς του. Και τότε ο θεραπευτής επιδίδεται σε ερμηνείες αυτών που λέει ο ασθενής του σύμφωνα με το τί φαντάζεται και πιστεύει ότι θα έπρεπε να του συμβαίνει (ανάλογα πάντα και με τη θεωρία, την οποία ο ίδιος πρεσβεύει). Ωστόσο, παρ' όλες τις αναλύσεις και τις ερμηνείες, ο αναλυόμενος μπορεί να φύγει από τη συνεδρία ή –ακόμα χειρότερα- από μια πολύχρονη ψυχαναλυτική θεραπεία και να μην αισθάνεται ακόμα πως «έχει βρει τον εαυτό του». Ίσως μάλιστα να αισθάνεται περισσότερο «χαμένος» και «μπερδεμένος», όπως είχε χαρακτηριστικά δηλώσει μία κυρία που γνώρισα στο σεμινάριο της χοροθεραπείας το χειμώνα που μας πέρασε(2003-2004), μετά από χρόνια αναλυτικής ψυχοθεραπείας, που είχε κάνει. Για το ίδιο θέμα μιλάει και η France Schott-Billmann, θεραπεύτρια και εκπαιδευτρια της χοροθεραπείας μέσω της Πρωτόγονης Έκφρασης (όπ.π.,σ.97):

«Σήμερα γνωρίζουμε καλύτερα πόσο κακό έκανε η απελπισμένη αναζήτηση σημασιών σε όσους πίστεψαν ότι αυτή αποτελεί το στόχο της ψυχανάλυσης. Όλο και περισσότεροι «συνειδητοποιημένοι» και «ευφυείς» άνθρωποι ,έχοντας κοπιάσει να καταλάβουν τους παράγοντες που ευθύνονται για τα προβλήματά τους (που δεν είναι παρά μια αυταπάτη γνώσης), μένουν τελικά γραπωμένοι στα συμπτώματά τους ,με κέρδος τη γνώση του «γιατί» υπάρχουν αυτά τα συμπτώματα».

Ο Winnicott αναφέρεται ακόμα πιο εκτενώς στην προβληματική αυτή στο σύγγραμμά του *Jeu et réalité* (1975). Από την εμπειρία του ως ψυχοθεραπευτής έχει παρατηρήσει πως ο κλασικός τρόπος με τον οποίο γίνεται η ψυχανάλυση,

δηλαδή μέσω της προσπάθειας από το αναλυτή ερμηνείας και οργάνωσης του «ψυχικού» υλικού που βγάζει στην επιφάνεια ο ασθενής, δεν έχει τελικά σημαντική θεραπευτική αξία. Ο μόνος τρόπος που ,κατά τη γνώμη του, ικανοποιείται το αίτημα του ανθρώπου που έρχεται για ψυχοθεραπεία ,που είναι η αναζήτηση και ανακάλυψη του εαυτού του, είναι όταν του επιτρέπεται να είναι δημιουργικός. Και αυτό το καταφέρει μόνο σε περίπτωση που το θεραπευτικό περιβάλλον και πλαίσιο τον ενθαρρύνει να αφεθεί σε μια κατάσταση «χαλαρότητας του εαυτού» (état de détente), όπου νοιώθει ελεύθερος να επικοινωνήσει δημιουργικά, να εκφράσει ελεύθερα εντυπώσεις, ιδέες ,συναισθήματα και παρορμήσεις, χωρίς το φόβο ότι αυτά θα λογοκριθούν ως μην έχοντα λογική και νόημα. Άλλωστε, ο Winnicott αντιλαμβάνεται πως αυτό το υλικό που ξεδιπλώνεται μέσω της δημιουργικής έκφρασης δεν είναι εύκολο να εξιχνιαστεί και πως έχει μια νευρολογική ή φυσιολογική πηγή, που το υπαγορεύει.(Winnicott,όπ.π.,σ.112).

Το ίδιο υποστηρίζει και ο Arnold Mindell στο βιβλίο του (1995), ότι δηλαδή ο ψυχολόγος πρέπει να «ακολουθεί τη φύση» και πως «το μόνο εργαλείο του θεραπευτή είναι να παρατηρεί τις διεργασίες (του θεραπευομένου του)» (σ.24). Οι διεργασίες αυτές γίνονται φανερές μέσω των εξής δύο «καναλιών»: των ονείρων/οραμάτων ή της «ιδιοδεκτικής» εμπειρίας του σώματος του ασθενούς. Αυτό που χρειάζεται να κάνει ο θεραπευτής, λοιπόν, είναι να προτρέψει τον ασθενή να ενισχύσει τις σωματικές αισθήσεις που έχει εκείνη τη στιγμή ή να παραστήσει βιωματικά τα όνειρά του, ώστε μέσα από το βίωμα του αυτό να ανακαλύψει μόνος του αυτό που του συμβαίνει (περισσότερο να νιώσει, παρά να συνειδητοποιήσει λογικά και λεκτικά). Επισημαίνει, επομένως, την υπεροχή της «γλώσσας των φυσικών διεργασιών» του ασθενούς σε σχέση με τη λεκτική προσέγγιση. Πιο συγκεκριμένα αναφέρει:

Έννοιες της επικοινωνίας ,όπως τα κανάλια και η διεργασία, αναφέρονται στα βασικότερα στοιχεία ,στην πιο αρχέτυπη συμπεριφορά όλων των ανθρώπων. Χρησιμοποιώντας την ουδέτερη γλώσσα της διεργασίας και των καναλιών,

μπορούμε να καταλάβουμε ανθρώπους απ' όλο τον κόσμο και να δουλέψουμε μαζί τους ,χωρίς να καταλαβαίνουμε την ακριβή σημασία των λέξεων που χρησιμοποιούν.(Mindell,1995,σ.27).

Η χοροθεραπεία ,δε, έτσι όπως τη βίωσα μέσα από το σεμινάριο, ένιωσα πως δημιουργεί το κατάλληλο θεραπευτικό πλαίσιο, που εννοεί ο Winnicott κι επίσης αφήνει τις διεργασίες, που αναφέρει ο Mindell, να καθοδηγήσουν το θεραπευόμενο, ενώ ο λόγος με τη μορφή συζήτησης μεταξύ θεραπευτή και θεραπευομένου έρχεται μετά το πέρας της κινητικής εμπειρίας, προς το τέλος της συνεδρίας. Άλλωστε, όπως τονίζει ο Winnicott (1980,σ.100) συμφωνώντας με τον Mindell : *«Η ερμηνεία έξω από την ωρίμανση του υλικού είναι κατήχηση, και παράγει συμμόρφωση{...}. Το αποτέλεσμα είναι ότι προκύπτει αντίσταση , όταν η ερμηνεία δίνεται έξω από την περιοχή της σύμπτωσης του παιχνιδιού που παίζουν μαζί άρρωστος και αναλυτής. Όταν ο άρρωστος δεν έχει την ικανότητα να παίζει ,η ερμηνεία είναι απλώς άχρηστη και προκαλεί σύγχυση. Όταν υπάρχει αμοιβαίο παίξιμο, τότε η ερμηνεία, σύμφωνα με τις αποδεκτές ψυχαναλυτικές αρχές, μπορεί να προωθήσει τη θεραπευτική δουλειά. Για να γίνει η ψυχοθεραπεία ,αυτό το παίξιμο πρέπει να είναι αυθόρμητο και όχι υπάκουο ή συγκαταβατικό!»*

Το παραπάνω μου θυμίζει την ιστορία που μας διηγήθηκε η κυρία Μαργαρίτη Αλεξία από την εφαρμογή της χοροθεραπείας στο Κέντρο Αποκατάστασης Ψυχικών Παθήσεων στο Δαφνί. *Μας διηγήθηκε, λοιπόν, την εμπειρία που είχε με μία άρρωση, η οποία πριν να αρχίσει τη χοροθεραπεία δε μιλούσε σε κανέναν και ήταν συνεχώς κουλουριασμένη γύρω από τον εαυτό της. Έτσι, λοιπόν, όπως το βλέπω τώρα, μέσα από το πρίσμα των όσων αναφέρουν οι προαναφερθέντες θεραπευτές, η κυρία αυτή δεν μπορούσε να «παίξει», δεν μπορούσε δηλαδή να επικοινωνήσει δημιουργικά με το περιβάλλον, μέσα στον «ενδιάμεσο χώρο» (aire transitionnelle), όπου συναντώνται οι προσωπικές φαντασιώσεις με την κοινή αντίληψη της πραγματικότητας. Είχε επομένως «κλείσει» τα κανάλια επικοινωνίας με τον δημιουργικό εαυτό της και με τους άλλους και ως εκ τούτου δεν υπήρχε*

πρόοδος στην κατάστασή της. Ωστόσο, σύμφωνα με τη διήγηση της κας Μαργαρίτη, η ασθενής αυτή σιγά-σιγά ,με την επενέργεια της θεραπείας των χορευτικών κινήσεων, κατόρθωσε να «ανοιχτεί», να «παιξει» δηλαδή –στην αρχή δειλά αλλά με όλο και μεγαλύτερη σιγουριά, καθώς περνούσε ο καιρός- και άφησε τελικά τον εαυτό της ελεύθερο και χαλαρό να εκφραστεί μέσω των απλών ρυθμικών κινήσεων. Η πρόοδος που έκανε αυτή η ασθενής ήταν ότι άρχισε να μιλάει περισσότερο στους άλλους και να περνά πολύ λιγότερο χρόνο απομονωμένη απ’ ότι πριν. Τα χέρια της είχαν επίσης «ξεκολλήσει» από επάνω της και ήταν πιο εκφραστική.

Όμως αυτό δε συμβαίνει μόνο στους ασθενείς με βαριά ψυχοπαθολογία αλλά και στους ανθρώπους που υποτίθεται ότι μπορούν να επικοινωνούν πλήρως με το περιβάλλον τους, γιατί η εξελικτική τους πορεία ήταν αρκετά ευνοϊκή, ώστε να αναπτύξουν αυτή τη μεταβατική ζώνη του παιχνιδιού, που αναφέρει ο Winnicott. Συγκεκριμένα, νιώθω την ανάγκη να μοιραστώ μαζί σας την προσωπική μου εμπειρία από τη συμμετοχή μου σ’ ένα παρόμοιο βιωματικό σεμινάριο, που είχε οργανωθεί από τον κ. Πουρκό, στο Πανεπιστήμιο Κρήτης, πριν από ,αν θυμάμαι καλά, 3 χρόνια. Αυτό το σεμινάριο, ήταν βασισμένο στην οικο-σωματική-βιωματική προσέγγιση και συνδύαζε, απ’ ότι διέκρινα, χαρακτηριστικά τόσο από τη χοροθεραπεία, τη δραματοθεραπεία, όσο και τη θεραπεία μέσω της μουσικής και της ζωγραφικής, καθώς και από τεχνικές χαλάρωσης. Η συμμετοχή μου, λοιπόν, σε αυτό το σεμινάριο με είχε κάνει πιο εύθυμη,(είχε ,άρα, επίδραση στη διάθεσή μου) κι επίσης πιο ομιλητική και διαθέσιμη για πειράγματα και συζητήσεις μεταξύ των συμφοιτητών μου. Επιπλέον, ανυπομονούσα κάθε εβδομάδα να έρθει η ώρα που θα γινόταν και μετά το τέλος του αισθανόμουν απίστευτα ανανεωμένη κι ενεργητική. Αυτή η συμπεριφορά και η διάθεση που είχα τότε είναι τελείως διαφορετική από τη διάθεση που έχω, όταν π.χ. περπατάω στους δρόμους της Αθήνας ή μπαίνω στα λεωφορεία ,όπου αισθάνομαι απομονωμένη, σκυθρωπή και νευρική, και η σκέψη μου συνεχώς ανακυκλώνεται στα ίδια πράγματα, περίπου όπως –φαντάζομαι- σ’ ένα ψυχαναγκαστικό, ενώ νιώθω το σώμα μου περιορισμένο και σφιγμένο στην επαφή με τους άλλους. Για

όλους ,λοιπόν, υπάρχει μια συνθήκη που ευνοεί το παιχνίδι και τότε είναι η κατάλληλη ευκαιρία για να λάβουν χώρα θεραπευτικές αλλαγές πάνω στον άνθρωπο.

6. Η ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΜΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΩΣ ΣΥΜΒΟΛΟ ΤΟ ΙΔΙΟ ΤΟ ΣΩΜΑ

Α΄) Η χοροθεραπεία ενθαρρύνει το παιχνίδι και χρησιμοποιεί το συμβολισμό και τη μετουσίωση με όργανο το σώμα.

Η χοροθεραπεία δημιουργεί, όπως προανέφερα, τις συνθήκες γι' αυτό το «άνοιγμα» των συμμετεχόντων στην αναζήτηση του εαυτού τους. Κατ' αρχήν, υπάρχει ευθύς εξ' αρχής πλαίσιο παιχνιδιού: ο θεραπευτής δίνει ερεθίσματα στον θεραπευόμενο ή τους θεραπευόμενους να εξερευνήσουν μόνος του ο καθένας τον εαυτό του μέσα από κινήσεις που τους έρχονται αυθόρμητα. Αυτό, άλλωστε, συνιστά για τον Winnicott (1980,σ.119-120) τη θεραπευτική διαδικασία, «να δώσουμε (δηλαδή), ευκαιρία για άμορφη εμπειρία και για δημιουργικές παρορμήσεις , κινητικές κι αισθητηριακές, που είναι τα συστατικά του παιχνιδιού. Και στη βάση του παιχνιδιού είναι χτισμένο το σύνολο της βιωματικής ύπαρξης του ανθρώπου.» Το παραπάνω συμβαίνει στη χοροκινητική θεραπεία κυρίως, ενώ στην «Πρωτόγονη Έκφραση» προτείνονται από το χοροθεραπευτή κάποια χορογραφημένα κινητικά σχήματα , τα οποία εκτελούνται από τους θεραπευομένους βάζοντας ,όμως, ο καθένας την προσωπική του σφραγίδα στην κίνηση. Και στις δύο περιπτώσεις, οι θεραπευτές δεν κάνουν σε καμία περίπτωση κριτική, ούτε δίνουν ερμηνείες κατά τη διάρκεια του πειραματισμού των συμμετεχόντων και το ίδιο ισχύει και μετά τη λήξη του κινητικού πειραματισμού. Το μόνο που γίνεται μετά είναι να ρωτήσουν τους παρευρισκομένους πώς αισθάνθηκαν και τί βίωσαν, χωρίς άλλα σχόλια.

Φαντάζομαι, βέβαια, πως σε μία καθαρά θεραπευτική συνθήκη (και όχι μόνο εκπαιδευτική), θα υπάρχει σίγουρα μια συζήτηση στο τέλος ,όπου όποιος θέλει μπορεί να αναφέρει αυτά που βίωσε και κατάλαβε μέσα από την αναζήτησή του, ενώ παράλληλα ο θεραπευτής μπορεί να «προσφέρει» τις παρατηρήσεις και την πείρα του, για να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να νοηματοδοτήσει αυτό που διενεργείται στον ίδιο.

Επιπλέον, εκτός απ' το γεγονός ότι αποφεύγει τη χρήση των λέξεων ως μέσων άμυνας και αποπροσανατολισμού από τη φυσική διεργασία, η χοροθεραπεία διαθέτει ως προσέγγιση όλα τα πλεονεκτήματα, που παρουσιάζει κάθε θεραπεία μέσω της τέχνης. Η τέχνη είναι για τον ενήλικα ό,τι είναι για το παιδί το παιχνίδι. Ο Winnicott έχει ασχοληθεί εκτενώς για το πόσο σημαντική στιγμή αποτελεί στην εξελικτική πορεία του παιδιού η ανάπτυξη της ικανότητάς του για παιχνίδι. Είναι μια θεμελιώδης διεργασία και διαδικασία, που σηματοδοτεί την ομαλή μετάβασή του στην εξατομίκευση, ενώ παράλληλα εγκαινιάζει έναν καινούργιο τρόπο επικοινωνίας με το εξωτερικό περιβάλλον, που δε βασίζεται πλέον στη συγχώνευση. Επομένως, κατά τον προαναφερθέντα ψυχοθεραπευτή, υπάρχει στη ζωή του κάθε ανθρώπου, εκτός από την εσωτερική πραγματικότητα και τον εξωτερικό κόσμο, διαχωρισμός που έχει γίνει ήδη από τον Freud, κι ένα τρίτο κομμάτι, αυτό ενός «ενδιάμεσου χώρου» εμπειρίας και πειραματισμού, όπου ενέχονται τόσο η εσωτερική πραγματικότητα, όσο και η εξωτερική ζωή. Παρουσιάζεται, δηλαδή, ως ένας φανταστικός χώρος που σχηματικά είναι σα να παρεμβάλλεται ανάμεσα στο παιδί και στο εξωτερικό περιβάλλον και όπου το παιδί χρησιμοποιώντας αποσπασματικά ορισμένα πραγματικά αντικείμενα του εξωτερικού περιβάλλοντος (π.χ. μια σκούπα), επενδύει πάνω σε αυτά βιώματα, συναισθήματα και παρορμήσεις από τη δική του εσωτερική πραγματικότητα (π.χ. η σκούπα γίνεται ένα άλογο και το παιδί παριστάνει τον καβαλάρη). Με αυτό τον τρόπο το παιδί επικοινωνεί με την εξωτερική πραγματικότητα, χωρίς ωστόσο να τη συγχέει με την εσωτερική του ζωή, όπως είχε κάνει στο στάδιο της συγχώνευσης. Ο Winnicott (1980,σ.30) παρατηρεί πως ο ενδιάμεσος χώρος υπάρχει ως «ένας χώρος ανάπαυσης για το άτομο, το οποίο έχει εμπλακεί στο

αιώνιο ανθρώπινο χρέος να διατηρεί χωριστές και ωστόσο αλληλένδετες την εσωτερική και την εξωτερική πραγματικότητα».

Αυτή η ενδιάμεση κατάσταση υπάρχει εξ' ορισμού στο νήπιο, το οποίο αποκτά σταδιακά την ικανότητα να αναγνωρίζει και να αποδέχεται την πραγματικότητα, αλλά υπάρχει και στον ενήλικα, κυρίως με τις μορφές της θρησκευτικής πίστης και της καλλιτεχνικής δημιουργίας. (Winnicott, 1975). Το παιχνίδι για το παιδί, καθώς και η τέχνη για τον ενήλικα, είναι συναρπαστικές και διεγερτικές ενασχολήσεις. Και αυτό όχι γιατί διεγείρεται κάποιο ένστικτο, αλλά γιατί αναφέρονται στη μαγεία που υπάρχει όταν ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται πως μπορεί να πάρει υπό τον έλεγχό του ορισμένα αντικείμενα του εξωτερικού περιβάλλοντος και να προβάλει πάνω σε αυτά κομμάτια της εσωτερικής του ζωής δημιουργώντας έτσι μια ενδιάμεση πραγματικότητα σύνθεσης του εσωτερικού με το εξωτερικό. (Winnicott, 1975). Επομένως, μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης και του παιχνιδιού, το άτομο επικοινωνεί αυθεντικά με το περιβάλλον του, καθώς βρίσκεται σε συσχέτιση με αυτό, χωρίς ωστόσο να θυσιάζει τη φαντασική του ζωή, η οποία συνιστά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται το ίδιο την πραγματικότητα, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει, ωστόσο, πως συγχέει παραισθητικά την εσωτερική ζωή με την εξωτερική πραγματικότητα, όπως συμβαίνει, π.χ. σε έναν ψυχωτικό.

Ο Winnicott (1975) υποστηρίζει, επομένως, πως το παιχνίδι είναι από μόνο του θεραπεία και πως, επίσης, η ψυχοθεραπεία συνιστά κι αυτή ένα παιχνίδι, όπου συναντώνται οι δύο «μεταβατικές περιοχές» θεραπευομένου και θεραπευτή. Επιπλέον, όπως έχει αναφερθεί ήδη, θεωρεί ως βασικό στόχο μιας επίσημης θεραπείας το να μάθει ο θεραπευόμενος να παίζει. Άλλωστε, από ψυχαναλυτικής πλευράς η ικανότητα για παιχνίδι αποτελεί ένδειξη μιας επιτυχημένης έκβασης της εξελικτικής πορείας προς την εξατομίκευση και την προσαρμογή στο κοινωνικό περιβάλλον. Η France Schott-Billmann (1997) αναφέρεται στην προβληματική αυτή, όπου το παιδί θεωρείται πως ξεπερνάει το στάδιο της συγχώνευσης με τη μητέρα του, από τη στιγμή που θα στραφεί με την

παρακίνηση της τελευταίας σε συμβολικές δραστηριότητες, δηλαδή στο παιχνίδι. Το «παίζει» αποτελεί για το παιδί το πρώτο του βήμα επικοινωνίας με τον εξωτερικό κόσμο ,όχι πια αποκλειστικά μέσω της ικανοποίησης ή μη των ενστίκτων του, αλλά μέσω μιας συμβολικής δραστηριότητας, που του δίνει τη χαρά του ενεργητικού πειραματισμού με τα εξωτερικά αντικείμενα. Αντί, λοιπόν, να συνδέεται άμεσα και αδιαχώριστα με τη μητέρα του, τώρα συνδέεται με αυτήν μέσω ενός τρίτου, τον πατέρα, που συμβολίζει τον εξωτερικό κόσμο και συνακολουθώς τον κοινωνικό νόμο.(LaFlaquiere, 2002-2003). Το «όνομα του πατέρα» (nom du pere) ,λοιπόν, είναι ακριβώς όλοι οι συμβολικοί, ενδιάμεσοι τρόποι (χρήση της γλώσσας, παιχνίδι, τέχνη), με τους οποίους ο άνθρωπος έρχεται σε ενεργό αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του, συνενώνοντας με υγιή τρόπο την εσωτερική του πραγματικότητα με τον εξωτερικό κόσμο.

Ο χορός , επομένως, είναι κι αυτός ένα παιχνίδι, αφού χρησιμοποιεί τη συμβολική μετουσίωση, κι ακόμα περισσότερο είναι μία τέχνη. Η θεραπεία, επομένως, μέσω του χορού διαθέτει τα πλεονεκτήματα κάθε θεραπείας που χρησιμοποιεί την τέχνη κι επιπλέον κάποια ειδικά χαρακτηριστικά, που την καθιστούν ίσως προνομιούχα σε σύγκριση με τις υπόλοιπες του είδους.

Β') Η αναδιοργάνωση των σωματοποιημένων εσωτερικευμένων προτύπων μέσα από το βλέμμα του θεραπευτή.

Η αναφορά των προσεκτικών και γεμάτων τρυφερότητα παρατηρήσεων από το θεραπευτή είναι αυτό που κάνει τη διαφορά ανάμεσα στο να χορεύει κανείς μόνος του και να το κάνει αυτό κάτω από το βλέμμα ενός άλλου. Το βλέμμα του θεραπευτή και των άλλων παρευρισκομένων αναβιώνουν το καθρέφτισμα του μικρού παιδιού στα μάτια της μητέρας του, όταν η μητέρα προέβαλλε πάνω στο μωρό της τις ασυνείδητες φαντασιώσεις που είχε γι' αυτό (κι εμμέσως για τον εαυτό της) κι έτσι διαμόρφωνε σταδιακά την εικόνα που είχε το ίδιο για το σώμα του και τον εαυτό του μέσω της εσωτερίκευσης (Schott-Billmann, 1997). Επειδή, λοιπόν, υπάρχει αυτό το «εσωτερικευμένο πρότυπο της εικόνας του εαυτού»,

είναι αναγκαία η ύπαρξη του βλέμματος του άλλου, για να βγει αυτό στην επιφάνεια και να γίνει παρατηρήσιμο κι επομένως να αποκαλυφθεί. Και μόνο όταν αντανάκλασθεί και αποκαλυφθεί με αυτό τον τρόπο, μπορεί να το χρησιμοποιήσει ο θεραπευόμενος και να το κάνει μέρος της οργανωμένης ατομικής του προσωπικότητας κι έτσι να ανακαλύψει τον εαυτό του σε όλη του την πληρότητα.(Bίννικοτ,1980,σ.119-120).

Επίσης, είναι αναγκαία η αντανάκλαση και για έναν άλλο λόγο, προκειμένου να γίνει αναδιοργάνωση της εικόνας που έχει ο θεραπευόμενος για τον εαυτό του, στην περίπτωση που αυτή είναι νοσηρή , μέσα από ένα πιο τρυφερό βλέμμα απ' αυτό της μητέρας του, το οποίο μπορεί να του προσφέρει ο θεραπευτής. (Schott-Billmann,όπ.π.). «Σ' αυτές (λοιπόν),τις πάρα πολύ ειδικές συνθήκες, το άτομο μπορεί να συγκροτηθεί και να υπάρξει σα μονάδα, όχι σαν άμυνα ενάντια στο άγχος, αλλά σαν έκφραση του Είμαι εγώ, Είμαι ζωντανός, Είμαι ο εαυτός μου» (Bίννικοτ, όπ.π.,σ.108).

Γ') Η συγγένεια της χοροθεραπείας με άλλες σωματικές θεραπείες.

Ίσως συμβαίνει αυτό, ακριβώς γιατί χρησιμοποιεί κατ' αρχάς ως εργαλείο διάγνωσης και μέσο θεραπείας το ίδιο το σώμα και ως προς αυτό συγγενεύει με τις πιο εξελιγμένες απόψεις της σύγχρονης ιατρικής, η οποία «συνειδητοποιεί όλο και περισσότερο ότι η αρρώστια είναι συχνά ένα μήνυμα που στέλνει το σώμα για να μας επισημάνει κάτι.» (Schott-Billmann,1997,σ.84). Η παραπάνω αντίληψη είναι , επίσης, σύμφωνη και με την πρακτική κάποιων παραδοσιακών θεραπειών, όπως είναι η κινέζικη ιατρική και ο βελονισμός. Αυτές βλέπουν μία άμεση αλληλεξάρτηση μεταξύ της σωματικής και της διανοητικής-συναισθηματικής κατάστασης του ασθενούς. Χωρίζουν ,δε, σχηματικά το σώμα σε μεσημβρινούς, οι οποίοι περιλαμβάνουν αντίστοιχα κάποια ζωτικά όργανα του οργανισμού (σπλήνα, καρδιά κ.τ.λ.), στα οποία υποστηρίζουν πως εδράζονται συγκεκριμένα συναισθήματα και διαθέσεις (π.χ. οργή, θλίψη, συμπόνια κ.ο.κ.). Και το πιο ενδιαφέρον είναι πως μία από τις θεραπείες που προτείνονται από

αυτή τη θεωρία είναι η Εφαρμοσμένη Κινησιολογία, η οποία στις μέρες μας αποτελεί «έναν κλάδο της ιατρικής που ασχολείται με τη μελέτη της κίνησης και τη θεραπεία ορισμένων παθήσεων με κινήσεις που εκτελούνται σε διάφορα τμήματα των άκρων ή του κορμού.» (McClellan,1997,σ.165).

Η χοροκινητική, λοιπόν, θεραπεία προσομοιάζει της προαναφερθείσας θεραπευτικής μεθόδου, ως προς το ότι διαγιγνώσκει και θεραπεύει μέσω των αυθόρμητων κινήσεων του ατόμου τις εσωτερικευμένες ψυχικές του συγκρούσεις, δηλαδή τις ανισορροπίες που τυχόν υπάρχουν στο διανοητικό και συναισθηματικό του κόσμο. Μπορώ να παραθέσω εδώ μία προσωπική μου εμπειρία, που καταδεικνύει τη συσχέτιση μεταξύ των δύο αυτών θεραπειών:

Καθώς, λοιπόν, το χειμώνα που μας πέρασε, συμμετείχα στο σεμινάριο χοροθεραπείας ,επισκεπτόμουν παράλληλα έναν ομοιοπαθητικό γιατρό ,που εφάρμοζε την κινέζικη παραδοσιακή ιατρική. Αυτό, λοιπόν, το διάστημα έγινα κοινωνός μιας αναπάντεχης αποκάλυψης που συντελέστηκε διαμέσου του σώματός μου και που μου δήλωσε ξεκάθαρα την άμεση συσχέτιση που υπάρχει μεταξύ του πώς αισθάνομαι εγώ η ίδια το σώμα μου και του πώς φαίνεται αυτό από έναν έμπειρο εξωτερικό παρατηρητή, ο οποίος ξέρει να διαβάσει τις ενδείξεις. Αλλά το πιο εντυπωσιακό είναι πως συνειδητοποίησα ότι και στα δύο θεραπευτικά πλαίσια προέκυψαν (χοροκινητική θεραπεία) ή προτάθηκαν (από το γιατρό ομοιοπαθητικής ιατρικής) οι ίδιες ακριβώς κινήσεις ως «φάρμακο» στην κατάστασή μου. Για παράδειγμα στη συνεδρία της χοροθεραπείας συνέβη το εξής: Σε μια στιγμή η χοροθεραπεύτρια μας έδωσε την οδηγία «να συγκεντρωθούμε στο σώμα μας και να διαλέξουμε ένα μέρος του σώματος που θέλουμε και να το κινήσουμε κατά τον τρόπο που νιώθουμε.» Εγώ ,λοιπόν, προσωπικά διάλεξα τον δεξιό μου ώμο και άρχισα να τον κινώ κυκλικά με φορά από μπρος προς τα πίσω , ενώ σταδιακά ,όσο «άνοιγε» η κίνηση, έφτασα να κινώ όλο μου το χέρι από τον ώμο -σαν έλικα ελικοπτέρου κι έτσι όπως συνηθίζαμε να το κάνουμε στο σχολείο, την ώρα της γυμναστικής! Η κίνηση έφτασε να γίνει προς το τέλος πιο γρήγορη και ρυθμική συνεπαίρνοντάς με καθολικά, με την έννοια ότι ένιωθα πως είχα γίνει «ένα με αυτήν». Το εντυπωσιακό, ωστόσο, είναι πως στην

πρώτη κιόλας επίσκεψή μου στο γιατρό, που έγινε κάποιες μέρες μετά το σεμινάριο, αυτός μου σύστησε να εκτελώ μία φορά τη μέρα την ίδια κίνηση που αυθόρμητα μου είχε έρθει στο σεμινάριο, δηλαδή μια γρήγορη κίνηση και των δύο χεριών μου από τους ώμους προς τα πίσω, για να «ανοίξει», καθώς είπε, «η θωρακική χώρα».

Αυτή ήταν μια προσωπική μου εμπειρία ,η οποία με έκανε να αναρωτηθώ για τη σχέση που μπορεί να υπάρχει μεταξύ της χοροθεραπείας και των παραδοσιακών ιατρικών πρακτικών, όπως η κινεζική. Κι επίσης ήταν μία απόδειξη της πίστης που είχα ότι οι συναισθηματικές μας καταστάσεις αντανακλώνται στο σώμα μας και πως είναι καλύτερο να δράσουμε πάνω σε αυτό, πάνω δηλαδή στις «φυσικές διεργασίες», για πιο άμεσα και απτά αποτελέσματα.

Μέσω της κίνησης, επίσης, εκτονώνονται με άμεσο τρόπο οι παρορμήσεις, σε σωματικό, δηλαδή, επίπεδο (εκτός από το φαντασιακό), κι αυτό έχει απευθείας επενέργεια στο άτομο, καθώς οδηγεί στο «ξεμπλοκάρισμα» της συσσωρευμένης ενέργειας σε διάφορα σημεία και περιοχές του σώματος. Ως εκ τούτου, λοιπόν, βοηθά στο να αμβλυνθεί η ένταση που προκαλεί η ψυχοκινητική ασυμφωνία ανάμεσα σε αυτό που το άτομο νιώθει ότι θέλει να κάνει και σε αυτό που του επιτρέπεται ή όχι από το κοινωνικό πλαίσιο, ανάμεσα δηλαδή σε αυτό που είναι κι αισθάνεται το άτομο στον πυρήνα του και στο πώς φαίνεται εξωτερικά και συνδιαλλάσσεται μέσα από την μάσκα της προσωπικότητας. (Schott-Billmann,1997 & Shantala,2003-2004) .Επιπλέον, εκτός του ότι προσφέρεται μέσω της κίνησης ένας δίαυλος αποφόρτισης της παρόρμησης , προσφέρεται επίσης και η δυνατότητα συμβολικής της αναδιοργάνωσης , καθώς η παρόρμηση αυτή μπορεί να συνδεθεί με ένα νέο,μη οικείο κινητικό σχήμα (στην περίπτωση που χρησιμοποιείται η χορογραφημένη κίνηση), που «ξυπνά» στο συμμετέχοντα μια διαφορετική συμβολική αναπαράσταση από εκείνη που πιθανώς να του είχε προκαλέσει κάποτε το παθογόνο αποτέλεσμα, δηλαδή την αρνητική αντίληψη

του εαυτού του. (Schott-Billmann,1997). Η ίδια συγγραφέας (όπ.π.) αναφέρεται σε ένα παράδειγμα από το επαγγελματικό της ιστορικό, μιας κοπέλας που φαινόταν ότι είχε εσωτερικεύσει μια αναπαράσταση του εαυτού της ως μιας κακιάς μάγισσας κι ως εκ τούτου οι λιμπιντικές της παρορμήσεις είχαν συμβολοποιηθεί παθογενώς , με αρνητικό αντίκτυπο στον τρόπο που η νεαρή κοπέλα ένιωθε και συμπεριφερόταν. Γι' αυτήν ,λοιπόν, η χοροθεραπεία λειτούργησε ως μια ευκαιρία να διοχετευτούν οι παρορμήσεις αυτές μέσα σε πιο υγιή κινητικά σχήματα, που να υπονοούν και να αντιπροσωπεύουν περισσότερο θετικές συναισθηματικές και διανοητικές καταστάσεις. Το παραπάνω είχε ως αποτέλεσμα να «μπολιαστεί» ο ψυχισμός της κοπέλας με αυτές τις θετικές διαθέσεις και να «εξορκιστεί» η αρνητική αναπαράσταση της «κακιάς μάγισσας» προς όφελος μιας υγιούς αυτοεικόνας.

7. ΓΙΑΤΙ Η ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΑΝΕΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΩΦΕΛΙΜΗ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΑΝΘΡΩΠΟ.

Ο Neitzsche (Τάδε έφη Ζαρατούστρας) είχε πει : «Υπάρχει περισσότερη λογική μέσα στο σώμα σου , παρά μέσα σ' όλες τις σοφίες». (Schott-Billmann,1997,σ.111).Η μοντέρνα, ωστόσο, νοοτροπία έχει, καθώς φαίνεται, απεμπολήσει την αξία του σώματος ως πηγή σοφίας και προσδιορισμού της κοινωνικής μας ταυτότητας και το έχει περιορίσει σε ένα «αξεσουάρ», μία ατομική, δηλαδή, παραπανίσια αποσκευή, την οποία φέρει με κόπο ο σύγχρονος άνθρωπος στις καθημερινές τυπικές του συναναστροφές κι εργασίες. Μία αποσκευή, που με την διείσδυση της τεχνοκρατικής σκέψης στην κοινωνική διάρθρωση και καθημερινή εθιμοτυπία τείνει να μείνει κενή συμβολικών νοημάτων και κοινωνικών αναπαραστάσεων και που καταλήγει να

αντιμετωπίζεται ως μηχανή ή ως ναρκισσιστικό απόκτημα. Εξαιρείται, δηλαδή, η άψογη του «φόρμα», η τεχνητά υγιής και νεανική του εμφάνιση κι επίσης προβάλλεται η χρήση του ως οργάνου ηδονιστικής απόλαυσης κατά κόρον μέσα από διαφημιστικά μηνύματα και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. (Le Breton,2003).

Εξ ου και η στροφή –ως αντιστάθμισμα- αρκετών ανθρώπων σήμερα (αλλά και της νεώτερης επιστημονικής σκέψης) προς περισσότερο ολιστικές θεωρήσεις του ανθρώπου, που υποστηρίζουν τη βιωματική ενσωμάτωσή του στο κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον. Ο άνθρωπος νιώθει ,λοιπόν, ξανά την ανάγκη να ανήκει κάπου, να ενωθεί με την ανθρώπινη ομάδα και να προσδιοριστεί μέσω αυτής ,διαθέτοντας τον εαυτό του στην ολότητά του (και όχι αποσπασματικά) μέσα στα πλαίσια ενός συμβολικού παιχνιδιού καλέσματος-απόκρισης και δημιουργικής συνύπαρξης. Μέσω αυτού αναζητά να βιώσει αυτό που στερείται στην σύγχρονη κοινωνική συνδιαλλαγή, το να νιώσει ζωντανός κι εν-σωματωμένος στο «εδώ και τώρα».

Αναζητά, επομένως, μία πρακτική, που να συνιστάται ενδεχομένως σε μια εκσυγχρονισμένη αναβίωση πρωτόγονων ή παραδοσιακών εθιμοτυπιών και τελετουργιών, σε παραλληλισμό με αυτές που τελούσαν οι άνθρωποι στις κοινωνίες όπου επικρατούσε περισσότερο η μυθική αντί της ορθολογικής σκέψης. (Schott-Billmann,1997). Ή ίσως απλώς ένα δημιουργικό πλαίσιο «χαλάρωσης του εαυτού», όπου να μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα και «άμορφα», χωρίς δηλαδή επιβεβλημένο τελικό αποτέλεσμα. (Winnicott, 1975).

Αυτή την πρακτική και αυτό το πλαίσιο προσφέρει η χοροθεραπεία ,που στηρίζεται στην Πρωτόγονη Έκφραση. Μέσα σ' ένα θεραπευτικό πάντα κάδρο (αλήθεια, πώς μπορεί κανείς, ωστόσο, να διαχωρίσει ξεκάθαρα τη θεραπεία από το παιχνίδι, ειδικά ,όταν αυτή γίνεται σε συνθήκες, όπου αυτό που επιδιώκεται δεν είναι το να «γίνει το άτομο κανονικό»,σύμφωνα με ένα προκαθορισμένο κομφορμιστικό επιστημονικό πρότυπο, αλλά το να βιώσει την εμπειρία της δημιουργικής συνύπαρξης με τους άλλους και της καθολικής έκφρασης και

αποδοχής του εαυτού του;) γίνεται μια προσπάθεια δανεισμού από παραδοσιακές χορευτικές φόρμες, της συμβολικής δύναμης που αυτές διαθέτουν και που είναι αποτελεσματικές και θεραπευτικές για όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως κουλτούρας.

8. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στην παρούσα εργασία αναφέρθηκαν κάποια χαρακτηριστικά των χορευτικών κινήσεων που χρησιμοποιεί η Πρωτόγονη Έκφραση (ρυθμός, ζευγαρωτές κι επαναληπτικές κινήσεις) κι επεξηγήθηκε η πανανθρώπινη επίδραση που έχουν σε αυτόν που της εκτελεί με όρους κυρίως ψυχαναλυτικούς και βιολογικούς.

Επιπλέον, δόθηκε έμφαση στην ανάγκη ενσωμάτωσης του παιχνιδιού στη θεραπευτική διαδικασία, πράγμα που προσανατολίζει πλέον την ψυχολογία προς περισσότερο «εύκαμπτες» προσεγγίσεις, οι οποίες προσανατολίζονται περισσότερο στο «εδώ και τώρα» βίωμα, παρά στην ανάπτυξη εμπειριών του θεραπευομένου μπροστά στον ψυχαναλυτή. Επίσης, τονίστηκε η ματαιότητα της απόδοσης λογικής ερμηνείας από τον αναλυτή σε αυτά που αναφέρει ο ασθενής. Αντ' αυτού υποστηρίχθηκε η απλή παρατήρηση απ' αυτόν των «φυσικών διεργασιών» που διενεργούνται εκείνη τη στιγμή στο θεραπευόμενο κι η ενθάρρυνση του δεύτερου από τον πρώτο, προκειμένου να νοηματοδοτήσει μόνος του αυτό που του συμβαίνει.

Τέλος, αναλύθηκε σε κάποιο βαθμό η προβληματική για το αν οι θεραπείες που περιλαμβάνουν (χρησιμοποιούν, δηλαδή, και αναφέρονται στο σώμα) είναι πιο αποτελεσματικές και δραστικές από αυτές που στηρίζονται στο λόγο ή που δε χρησιμοποιούν το σώμα αυτό καθ' εαυτό. Τονίστηκε, λοιπόν, πως η χρήση του σώματος έχει το πλεονέκτημα ότι αποκαλύπτει άμεσα την μπλοκαρισμένη ενέργεια και τις ψυχικές συγκρούσεις που έχουν συσσωρευτεί σε

ορισμένες περιοχές και σωματικά όργανα και πως ,επίσης, αποτελεί την πιο αποτελεσματική μέθοδο να ανασυρθούν και να αποκαλυφθούν προ-λεκτικές εμπειρίες, οι οποίες έχουν εγγραφεί στη σωματική μνήμη.

Κάτι στο οποίο δεν αναφέρθηκε εκτενώς η παρούσα εργασία είναι στις φυσιολογικές και νευροβιολογικές ενδείξεις της επήρειας της κίνησης στο σώμα, καθώς και σε συγκεκριμένες παραδοσιακές πρακτικές και τελετουργίες από εθνολογικές μελέτες, που θα μπορούσαν να καταδείξουν εμπειρικά τη σημασία του χορού.

Κάτι με το οποίο, επίσης, δεν ασχολήθηκε η παρούσα εργασία και θα ήταν, ωστόσο, ενδιαφέρον να μελετηθεί, είναι το ερώτημα αν η χρήση ενός χορευτικού παιγνιδιού, που να συνδυάζει τα πλεονεκτήματα και των δύο χοροθεραπευτικών προσεγγίσεων, δηλαδή από τη μία την αφύπνιση και διοχέτευση των παρορμήσεων σε θετικά και υγιή συμβολικά χορευτικά σχήματα, με σκοπό την ενθάρρυνση της πηγαίας αυτοέκφρασης και της δημιουργικής κοινωνικής ενσωμάτωσης και από την άλλη τη δυνατότητα αυτοσχεδιασμού και «ανακάλυψης» του σώματος, θα μπορούσε να βοηθήσει σημαντικά στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών και αν θα ήταν θεμιτό, αν όχι αναγκαίο, να θεσμοθετηθεί η εφαρμογή της χοροθεραπείας (περισσότερο σαν κίνηση πρόληψης παρά θεραπείας) στα σχολεία.-

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- American Cancer Society Guide to Complementary and Alternative Methods.
(2000). <<http://www.google.com> (dance therapy). (2004, Αύγουστος 8).
- Burghardt,R. (2002). <<http://www.google.com> (dance therapy). (2004, Αύγουστος 7).
- Defina,E.. *Head of Dance*. Wesley Institute for Ministry and the Arts.<<http://www.google.com> (dance therapy). (2004, Αύγουστος 7).
- Chodorow. *Να κινείς και να κινείσαι*. Σεμινάριο ψυχοθεραπείας (2003-2004, Χειμώνας).
- Βίννικोट,Ντ. (1980). *Το παιδί, το παιχνίδι και η πραγματικότητα*. (Γ. Κωστόπουλος, Μεταφρ.). Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών (2003). *Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής*. Αθήνα, Επιστημ.Επιμ.: Θανάσης Δρίτσας.
- Kraus,R. (1980). *Ιστορία του χορού*. (Γ.Σιδηρόπουλος & Μ.Κακαβούλια, Μεταφρ.). Αθήνα: Νεφέλη.
- LaFlaquiere,R.(2002-2003). *Psychologie cognitive et developpemental de l'enfant et de l'adolescent (παράδοση)*.Bordeaux: Université Victor Segalen(Bordeaux 2).
- LeBreton,D. (2003). *Anthropologie du corps et modernité*. Paris: Presses Universitaires de France, Sociologie d'aujourd'hui.
- McClellan Ph.D.,R. (1997). *Οι θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής. Ιστορία, θεωρία και πρακτική*. (Ε. Πέππα, Μεταφρ.). Αθήνα: Fagotto.
- Mindell,A. (1995). *Συνομιλώντας με το σώμα που ονειρεύεται*. (Μ.Σόλμαν, Μεταφρ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ρήγα,Α.,Β. (1997). *ΚΑΡΚΙΝΟΣ :από τη μητέρα στην κόρη/ η δυναμική της επανάληψης*. Αθήνα: Εκδόσεις Δέσποινα Δ. Μαυρομάτη.

- Σαβράμη,Κ. (1990). *ΚΙΝΗΣΙΟΓΡΑΦΙΚΑ*. Αθήνα: Αφοι Ρόη
- Schott-Billmann,F. (1997). *Όταν ο χορός θεραπεύει*. (Λ. Χρυσικοπούλου, Μεταφρ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Schott-Billmann,F. (1997). *Χοροθεραπεία με την Πρωτόγονη Έκφραση*.
(Λ.Μωραΐτου – Αν. Αναστασοπούλου, Μεταφρ.). Αθήνα: Εκδόσεις «Τρόπος Ζωής».
- Schott-Billmann,F. (2001). *Le Besoin de Dancer*. Paris: Editions Odile Jacob.
- Shantala, Λ. (2003-2004). *“Bharata Natyam”*: Ένας ολιστικός χορός πέρα από την τέχνη...Μια αρχαία ινδική και σύγχρονα εναλλακτική χορευτική τέχνη, διαπολιτισμικής εμβέλειας και διακαλλιτεχνικής προσέγγισης, Μια καλλιτεχνική μέθοδος προσέγγισης της ψυχής. Αθήνα: Διαφημιστικά φυλλάδια ινδικού χορού στο Shantom, πολιτιστικό κέντρο.
- Shantala,Λ. (2003-2004). *ΧΟΡΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ-Τέχνη & Θεραπεία*. Αθήνα: Διαφημιστικά φυλλάδια χοροκινητικής έκφρασης στο Shantom, πολιτιστικό κέντρο.
- Spenser,P. (1985). *Society and the Dance*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Winnicott, D.W. (1975). *Jeu et réalité*. Gallimard.
- Χατζηδάκη,Ζ. (2003, Οκτώβριος,Νοέμβριος, Δεκέμβριος). *Σώμα-Χωρός-Ταλάντωση (μια χοροθεραπευτική προσέγγιση)*. Τετράδια Ψυχιατρικής, 84, 123-126.