

American Journal of Dance Therapy

© American Dance Therapy Association 2008

10.1007/s10465-008-9049-8

Transformation and Healing Through Dance Therapy: The Challenge and Imperative of Holding the Vision

Marcia Leventhal¹ ✉

(1) 2934 1/2 Beverly Glen Circle, Los Angeles, CA 90077, USA

✉ Marcia Leventhal

Email: MRATW@aol.com

Received: 9 January 2008 **Accepted:** 10 April 2008 **Published online:** 11 June 2008

Μετάφραση στα ελληνικά: Έλλη Κήτα

Οι όροι που σημειώνονται με κόκκινο αστερίσκο σχολιάζονται στις Σημειώσεις

Μεταμόρφωση και Ίαση μέσω της Χοροθεραπείας: Η πρόκληση και η επιταγή της διατήρησης του Οράματος.

Marcia Leventhal

Ως εισαγωγή θα παραθέσω τρία εδάφια, τα οποία έχουν τροφοδοτήσει με πληροφορία τη συνείδησή μου, τις αναζητήσεις μου και τη δυνατότητα να αισθάνομαι άνετα μπροστά σε φαινόμενα, τα οποία, εκ πρώτης όψεως, δείχνουν αταίριαστα και παράδοξα. Σας ζητώ να συγκρατήσετε τη σοφία που εμπειριέχεται σ' αυτά τα εδάφια, καθώς αποτελούν ιδέες- κλειδιά για το μοντέλο του θεραπευτικού χορού:

«Είχα τις λύσεις μου, για πολύ καιρό

Όμως, ακόμα δεν ξέρω

Με ποιο τρόπο να φτάσω σ' αυτές.»

(Gauss- ένας μαθηματικός του 19^{ου} αι., όπως παρατίθεται στον Arber, 1954, σελ. 47)

«Πραγματικότητα» είναι αυτό που θεωρούμε αληθινό. Αυτό που θεωρούμε αληθινό, είναι αυτό που πιστεύουμε. Αυτό που πιστεύουμε, βασίζεται στα αντιληπτικά δεδομένα μας. Αυτό που αντιλαμβανόμαστε, εξαρτάται από το τι ψάχνουμε. Αυτό που ψάχνουμε, εξαρτάται από το τι σκεφτόμαστε. Αυτό που σκεφτόμαστε, εξαρτάται από το τι αντιλαμβανόμαστε. Αυτό που αντιλαμβανόμαστε, καθορίζει το τι πιστεύουμε. Αυτό που πιστεύουμε, καθορίζει το τι θεωρούμε αληθινό. Αυτό που θεωρούμε αληθινό είναι η πραγματικότητα μας.» (Zukan, 1979, p. 310).

« Πρόθεση είναι το εργαλείο που προκαλεί τη μετατροπή μιας πιθανότητας σε γεγονός... πρόθεση είναι το χέρι που κινεί τη συγχρονικότητα, που υφαίνει από τα γεγονότα έναν τάπητα συνοχής... εάν η πρόθεση απουσιάζει, δεν μπορούμε να διακρίνουμε συνδέσεις ανάμεσα στα γεγονότα, που να συγκροτούν νόημα , και ο κόσμος φαντάζει τυχαίος, απρόβλεπτος, χαοτικός... Όταν η πρόθεσή μου είναι καθαρή, τότε, με ένα τρόπο που μοιάζει μαγικός, εμφανίζονται τα μονοπάτια που με οδηγούν από το ένα σημείο στο επόμενο» (Wolf, 1989, προσωπική επικοινωνία, 1991)

Τέλος, θα αναφερθώ στα δύο βασικά παραδείγματα* του μοντέλου που παρουσιάζω. Σας παρακαλώ, κρατήστε στο μυαλό σας τον Πίνακα 1. Διαχωρίζει και προσδιορίζει τη Νευτώνεια και την Κβαντική όψη των σκέψεων που θα αναπτυχθούν παρακάτω.

Πίνακας 1

«πυρηνική» Χορο/κινητική Θεραπεία Νευτώνεια	Ενσυνείδητος Θεραπευτικός Χορός Κβαντικός
Χρόνος/ Χώρος: Περιορισμοί	Άχρονικότητα
Αναπτυξιακά στάδια	Εξελισσόμενη διαδικασία (unfolding) * Αφορά το Πεδίο
Αιτία/Αποτέλεσμα/Συγκεκριμένο/ Γνωστό: Θεωρία- Μέθοδος- Πράξη 5 Μέρη * Εκπαίδευση/ Δημιουργικότητα/Θεραπεία * Πληθυσμιακοί περιορισμοί	«Υπερβατικό» * Αφορά την Ενέργεια * Άγνωστο Διαφωτιστική Δυσφορία
Σωματικές Διαδικασίες * Εικόνα- σώματος/ όρια * Αισθησιοκινητικές * Αντιληπτικές- κινητικές	* Altered state- όρια- σχήμα σώματος * Αλλαγή * Μεταμόρφωση/ Νέα Μορφή
Εύρος * Δύναμη * Χρόνος * Χώρος * Ροή	
Αφορά το « Εδώ και Τώρα» της ζωής του προσώπου	Εαυτός της Ψυχής/ Ουσία/ Ανώτερος Εαυτός

Ίαση = ισορροπία και ανάμειξη στοιχείων και από τα δύο παραδείγματα.

Ταξίδι μέσα στο μυστηριώδες άγνωστο.

Σήμερα, μέσα στο σύγχρονο κόσμο, οι λέξεις ίαση, μεταμόρφωση, πρότυπο (pattern), μετατόπιση παραδείγματος*, ενέργεια και ροή, είναι οικείες έννοιες/ νοηματοδοτικές κατασκευές για τις χοροθεραπεύτριες. Το δυναμικό που εμπεριέχεται στην ανακάλυψη, την ενόραση, την απελευθέρωση και τη μορφοποίηση, αποτελεί βάση και κλειδί, ως εργαλείο, για τη Χοροθεραπεία, δεδομένου ότι ο/η Χοροθεραπεύτρια συνοδεύει ανθρώπους στο να επουλώνουν τις πληγές της ανάπτυξης και στο να αναπροσαρμόζονται μέσα σε έναν ταχύτατα μεταβαλλόμενο κόσμο.

Πρόθεσή μου είναι να επισκεφτώ ξανά τις ρίζες μας. Να διαπεράσω την επιφάνεια της καθημερινότητας, με την οποία πρέπει όλοι να αντιπαλεύουμε, με αποτέλεσμα μερικές φορές να χάνουμε απ' τα μάτια μας το όραμα και την έμπνευσή μας. Πρόθεσή μου είναι να μας επιτρέψω να βρούμε το χρόνο να αναπνεύσουμε, να αναστοχαστούμε, να εμπνευστούμε ξανά. Θέλω να θυμηθώ πώς φτάσαμε ως εδώ. Πρόθεσή μου είναι να προσφέρω «χάρτες» για το

επόμενο βήμα και την εξέλιξη αυτού του απαιτητικού και συναρπαστικού επαγγέλματος. Να δώσω πνοή, για να αναλάβουμε πάλι τα ηνία, και, για μια ακόμα φορά, να οικειοποιηθούμε όλες τις όψεις αυτής της ιαματικής τέχνης/τεχνικής, της κλινικής πρακτικής της και του θεωρητικού μοντέλου της. Θέλω να προσφέρω «πατήματα» για τη διεύρυνση και την ανάπτυξη του επαγγέλματός μας.

Σήμερα, σας μιλάω με το όνειρο ότι μπορούμε να επανακτήσουμε το πνεύμα των πρωτοπόρων μας, να εμπνευστούμε ξανά και να υποστηρίξουμε ξανά η μια την άλλη, καθώς κινούμαστε προς τα μπρος. Εύχομαι να έχουμε το κουράγιο που μας χαρακτήριζε πάντα και, παρά τις αντιξοότητες, να συνεχίσουμε να προσφέρουμε με περηφάνια, με ευφυΐα και ελπίδα τη δύναμη και το δυναμικό της Χοροθεραπείας.

Αυτό στο οποίο, ουσιαστικά, αναφέρομαι, είναι το κατά πόσο και με ποιο τρόπο μπορούμε να παραμένουμε σε επαφή με την έμπνευση και την αισιοδοξία ενάντια στις δημοσιονομικές περικοπές, στα ελάχιστα ή και ανύπαρκτα κονδύλια για τις κοινωνικές υπηρεσίες, τα ελάχιστα ή και ανύπαρκτα κονδύλια για τις τέχνες και, κατά συνέπεια και για τις Θεραπείες μέσω Τέχνης. Θα επισκεφτούμε γι ακόμα μια φορά το παλιό, γνωστό ερώτημα του πώς γίνεται οι τέχνες να είναι πάντα το τελευταίο πράγμα που χρηματοδοτείται και το πρώτο που περικόπεται, παρ' όλες τις εμπεριστατωμένες έρευνες. Ή γιατί άραγε ο χορός είναι, συχνά, η λιγότερο αναγνωρισμένη από τις Τέχνες και τις Θεραπείες μέσω Τέχνης (παρά την πρόσφατη εκλαΐκευση μέσα από τα διάφορα σόου στην TV και το Broadway). Στην καλύτερη των περιπτώσεων, ο χορός στοιβάζεται μαζί με τις άλλες θεραπείες ως «μία θεραπεία μέσω δημιουργικής τέχνης». Είναι βέβαιο ότι αυτό δεν συμβαίνει επειδή η Χοροθεραπεία ή όσοι την ασκούν είναι ασήμαντοι. Αντίθετα. Κατά πάσα πιθανότητα, συμβαίνει ακριβώς εξ αιτίας της δύναμης και της συνειδητότητας, που αποδεσμεύονται μέσα μας είτε μέσω της χοροθεραπείας, είτε μέσω του χορού. Το δυναμικό της τεχνοτροπίας μας είναι απεριόριστο, δεδομένου ότι είναι μια τεχνοτροπία που άπτεται ενός «ενδιάμεσου χώρου». Καμιά φορά μου φαίνεται ότι έχουμε συρρικνωθεί, έχουμε υποχωρήσει, υποτιμήσαμε τις δεξιότητες και τη δύναμή μας. Αυτό μου φέρνει στο νου τα λόγια που διάλεξε να πει ο Nelson Mandela το 1994. Απ' όλα αυτά, για τα οποία θα μπορούσε να μιλήσει, αυτός ο εκπληκτικός άνθρωπος, φυλακισμένος τόσα χρόνια, διάλεξε την εύγλωττη διατύπωση της Marianne Williamson (1992) :

«ο βαθύτερος φόβος μας δεν είναι ότι είμαστε ανεπαρκείς. Ο βαθύτερος φόβος μας είναι ότι είμαστε δυνατοί πάνω απ' τις δυνάμεις μας- είναι το φώς μας, όχι το σκοτάδι μας, που μας φοβίζει... όταν αφήνουμε το φως μας να λάμψει, ασυνείδητα δίνουμε και στους άλλους το δικαίωμα να κάνουν το ίδιο...»
(σελ. 190-191)

Έτσι σήμερα, θα επιστρέψουμε στις ρίζες μας. Θα ξαναθυμηθούμε πώς το γεγονός του χορού σχηματοποιήθηκε σ' αυτό που, με τα δικά μου λόγια, εγώ,

το ονομάζω «ενσυνείδητο θεραπευτικό χορό». Ενώ δούλευα για να προσφέρω τρόπους και μεθόδους για τη βασική γνώση του φυσικού κόσμου μέσα στον υλικό κόσμο των σωμάτων, οδηγήθηκα σ' ένα κόσμο «υπερβατικό», τον Κόσμο των Κβάντα. Αυτός είναι ο κόσμος της ίασης και της εν δυνάμει μεταμόρφωσης, την οποία διευκολύνει ακριβώς αυτό το μοναδικό επάγγελμα, που προσφέρει στο υγιές, πολυδιάστατο δυναμικό των ανθρώπων, τη δυνατότητα της εξέλιξης. Μακάρι να βρίσκουμε την ενέργεια, να κρατάμε το πνεύμα, να αντέχουμε και να συνεχίζουμε να εκδηλώνουμε και να επεκτείνουμε κάθε θεραπευτικό παράγοντα, με τις ανακαλύψεις μας.

Το μοντέλο, που θα σας παρουσιάσω, προσεγγίζει το χορό ως δράση δημιουργικής τέχνης. Ως ένα αρχαίο, θεμελιώδη, θεραπευτικό τρόπο, ο οποίος, στη σύγχρονη μορφή του είναι ικανός να κρατήσει και να εμπεριέξει το παράδοξο. Παράδοξο είναι ελληνική λέξη και ορίζεται ως « μια διατύπωση ή πρόταση, η οποία εμφανίζεται να αντιφάσκει με τον εαυτό της αλλά, στην πραγματικότητα. εκφράζει μια πιθανή αλήθεια πίσω από αυτό που φαίνεται» (Random House Webster's College Dictionary, 1996).

Η κάθε μια μας, συμπεριλαμβανομένων και των πρωτοπόρων μας, των Trudi Schoop, Marian Chace, Blanche Evan, Alma Hawkins, Liljian Espenak, Elizabeth Polk, Mary Whitehouse, καθώς και των Dr. Valerie Hunt, Dr. Judith Kestenberg, και Irmgard Bartenieff, που είχαν εξ ίσου μεγάλη επίδραση στην εξέλιξη του επαγγέλματος, όλες μας προήλθαμε από την ισχυρή πίστη, την πεποίθηση και το όραμα μας για τις δυνατότητες, που αφθονούν και πολλαπλασιάζονται, όταν ο χορός μορφοποιείται και δημιουργεί θεραπευτικό πεδίο και υποστηρικτικό περιβάλλον. Η γενιά μου υπήρξε τυχερή που είχε για δασκάλους αυτές τις εμπνευσμένες, δυνατές, αφοσιωμένες γυναίκες οι οποίες έβγαλαν το χορό από την «παράσταση» και την σποραδική συμμετοχή, δημιουργώντας νέα πρότυπα κλινικής πράξης, διδασκαλίας, έρευνας.

Μας επέτρεψαν και μας ενθάρρυναν να δημιουργήσουμε, να φέρουμε στην επιφάνεια, να εξελίξουμε και να επεκτείνουμε την αρχική τους πίστη στη δύναμη που έχει ο χορός, να μεταμορφώνει και να θεραπεύει. Με την ενθάρρυνση τους, την καθοδήγηση και την υποστήριξή τους, εμείς, η επόμενη γενιά μπορέσαμε να δημιουργήσουμε μοντέλα και προσφέραμε –πιστεύω- ένα καινούργιο πρίσμα στη θεραπευτική συνείδηση. Μεσ από σκληρή δουλειά και αφοσίωση, βοηθήσαμε να καθιερωθεί και να αναγνωρισθεί η χοροθεραπεία σε όλο τον κόσμο.

Τα προηγούμενα εκατό χρόνια, πολλοί που ασχολήθηκαν με την Αισθητική και τη Φαινομενολογία, επιχείρησαν να κατανοήσουν τη σημασία του χορού. Υπάρχει συμφωνία μεταξύ τους ως προς τη σημασία και το νόημα της βασικής εμπειρίας του χορού (δηλαδή η ίδια η εμπειρία και όχι η παράσταση, το στυλ ή το είδος). « Ο χορός πηγάζει από το έμφυτο δυναμικό όλων των ανθρώπων.... η παρουσία μιας αναδεδυόμενης συγκινησιακής κατάστασης» (σελ. 69) Κάθε ανθρώπινο ον βιώνει βασικές, βιολογικές ορμές. Η σωματική κίνηση είναι « το πρώτο φυσιολογικό αποτέλεσμα της νοητικής ή συγκινησιακής εμπειρίας»

(Martin, 1965, σελ. 8)

Στο συλλογικό παρελθόν μας, όταν ακόμα οι γλωσσικοί κώδικες ήτανε περιορισμένοι και δεν μας έδιναν τη δυνατότητα να εκφράσουμε συναισθήματα που υπερέβαιναν την κατανόηση, η φυσική πίεση προς την έκφραση της φόρτισης και της διέγερσης έβρισκε διέξοδο στην σωματική δράση και/ή την εκφραστική κίνηση. Ο βασικός χορός λοιπόν, αφορά την ενσωμάτωση και τη συγκεκριμενοποίηση του συναισθήματος ή της συγκίνησης, μέσα από μια αφαιρετική σωματική χειρονομία ή δράση. Μέσω της έκφρασης προκύπτει μια αίσθηση ενδυνάμωσης και απαρτίωσης. Η έκφραση θέτει σε επικοινωνία τη συνείδηση, την αίσθηση, τη βούληση και την αντίληψη. Κατά κάποιο τρόπο, κάθε φορά που εκφράζουμε τα πολυποίκια αισθήματα και τα βιώματά μας, πραγματώνουμε μια δράση που ανακουφίζει και υποστηρίζει.

Η Isadora Duncan (1928) που αναφέρεται ως η μητέρα του Μοντέρνου Χορού έγραψε ότι

« ο αληθινός χορός είναι έκφραση γαλήνης. Τον οδηγεί ο βαθύς ρυθμός του εσωτερικού συναισθήματος... Ο Χορός είναι ο ρυθμός όλων όσων πεθαίνουν για να ξαναζήσουν. Είναι η αιώνια ανατολή του ήλιου» (σελ. 99)

Ο χορός είναι πράξη επικοινωνίας, άδηλης γνώσης και αλληλεπίδρασης. Μέσα από το βασικό βίωμα του χορού μπορούμε να βρούμε κοινό νόημα με ανθρώπους των οποίων το φύλο, η μητρική γλώσσα, το πολιτισμικό ή κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον είναι πολύ διαφορετικό από το δικό μας. Με το χορό, επίσης, διαθέτουμε ένα βασικό εργαλείο για να ανταποκριθούμε σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη θεραπείας. Ο Φρόιντ έγραφε το 1923:

«Το εγώ είναι κατ' αρχήν σωματικό εγώ. Δεν είναι απλά μια επίπεδη οντότητα. Είναι αυτή η ίδια, η προβολή μιας οντότητας. Το εγώ πηγάζει από τις σωματικές αισθήσεις, είναι η νοητική προβολή του σώματος» (σελ. 96)

Αξιοποιώντας το χορό ως θεραπεία με νοσηλευόμενους ψυχιατρικούς ασθενείς, η Marian Chace λέει:

« Δεν δουλεύετε για να δημιουργήσετε νέα εξαρτημένα μυϊκά αντανακλαστικά. Δουλεύετε για να επιτρέψετε στην κίνηση να προέλθει από τον ίδιο τον ασθενή, έτσι ώστε να νοιώσει το συναίσθημα. Η χοροθεραπεύτρια, στη συνέχεια, ανταποκρίνεται. Δεν επιβάλλει τη μυϊκή κίνηση για να προκαλέσει αλλαγή στη στάση» (Chaiklin, 1975, σελ. 229)

Η Trudi Schoop (1974) αναφέρει το πώς αφιερώθηκε στο να βοηθά τους ανθρώπους να ξαναβρίσκουν το χορό, αφού πρώτα η ίδια βίωσε, προσωπικά, την εμπειρία της αλλαγής μέσω του χορού:

«Πάντα πίστευα ότι η απτή πραγματικότητα είναι το σώμα... ενώ χορογραφούσα τις φαντασιώσεις μου και τις χόρευα στ' αλήθεια, συνέβαιναν θετικές αλλαγές στην ίδια μου τη φύση... αυτές οι πρώτες παντομίμες λειτούργησαν ως ένα είδος ψυχαναλυτικού χορού για μένα... ανακάλυψα συγκρούσεις τόσο βαθειά ενσωματωμένες, που δεν τις είχα αντιληφθεί ποτέ μέχρι τότε... και τώρα που το σκέφτομαι, πολλά από τα βασικά προβλήματά μου, πραγματικά εξαφανίστηκαν» (σελ. 26)

Η Schoor πίστευε ότι ο χορός συμπυκνώνει όλες τις φυσικές ικανότητες του ανθρώπου για κίνηση. Η ανθρώπινη κίνηση είναι συνώνυμο της ζωής και ο χορός περικλείει όλα τα έμφυτα στοιχεία της κίνησης. Όσο και να περιοριστούν αυτά τα στοιχεία, τα δυναμικά τους βρίσκεται πάντα στο βάθος του ατόμου. Μπορούμε –και αυτό κάνουμε– να αντλήσουμε από αυτή την «κοιμώμενη πηγή». Δουλεύοντας με άτομα απ' όλο τον κόσμο, κάθε ηλικίας, χορευτές και μη-χορευτές, βρήκα ότι μετά από λίγο, συμβαίνει κάτι μαγικό. Είναι σα να είμαστε γενετικά προγραμματισμένοι για το χορό. Το μόνο που περιμένουμε για να εκφραστούμε, είναι ένας καταλύτης.

Η τάση προς το χορό δεν είναι ποτέ μακριά από την εκφραστική συνείδηση. Η Isadora Duncan (1928) μας βοηθά να αντιληφθούμε το χορό ως θεραπευτικό καταλύτη.

« Για μένα, ο χορός δεν είναι μόνο η τέχνη που δίνει έκφραση στην ανθρώπινη ψυχή μέσω της κίνησης, αλλά είναι και η βάση μιας πλήρους άποψης για τη ζωή, πιο ελεύθερης, πιο αρμονικής, πιο φυσικής» (σελ. 101)

Ο χορός είναι μια από τις αρχαιότερες μορφές θεραπευτικής παρέμβασης. Η δύναμη της τελετουργικής κίνησης, η έκσταση και ο πανηγυρισμός στην κοινότητα ήταν φόρμες που γεννιότανε και ενσωματωνότανε στην κοινωνική οργάνωση του πολιτισμού «... Ο χορός τείνει να διαμορφώνει μια συγκινησιακή έννοια, δημιουργώντας το δικό του λεξιλόγιο κατά τη διαδικασία» (Martin, 1941, σελ. 69)

Η φιλοσοφική πρόταση που υποστηρίζω, είναι ότι ο καθένας μας φιλοξενεί μια μοναδική οντότητα. Αυτή είναι που δίνει σχήμα και μορφή στην προσωπικότητα και τις όψεις του εαυτού. Ωστόσο, είναι μια οντότητα πολύ ευρύτερη από την κάθε μια όψη της ύπαρξής μας. Συμπεριλαμβάνει τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τους ιδεασμούς, τις δεξιότητες, υφαίνοντας ένα συνεκτικό θέμα μέσα από τη σωματικότητα, τη νόηση και την πνευματικότητα μας. Όταν είμαστε εναρμονισμένοι με την ενέργειά της ή με τη «δότησή» της, νοιώθουμε αγάπη, ηρεμία, ενωμένοι με τον εαυτό μας και έχουμε πρόσβαση στον προσωπικό έλεγχο. Όταν δε μπορούμε να νοιώσουμε την ουσία της ή έχουμε χάσει την πρόσβαση ή, όταν δεν εμπιστευόμαστε την ανεπαίσθητη δότηση και καθοδήγησή της, εμπλεκόμαστε σε σχέσεις εξάρτησης, επώδυνες επαγγελματικές επιλογές, καταστάσεις χωρίς ικανοποίηση ή επιτυχία. Αυτά τα συναισθήματα συνήθως απωθούνται, ή γίνονται αντικείμενο άρνησης, με αποτέλεσμα ποικίλες αποπροσανατολιστικές και αυτοκαταστροφικές

συμπεριφορές - συνήθως ψυχαναγκαστικής υφής- που καταλήγουν σε εξάρτηση από τη ζάχαρη, το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, το σεξ, το κίνδυνο, τα ψώνια, κλπ.

Αυτό, λοιπόν, που εγώ βρίσκω μέσα στη χοροθεραπεία, είναι ότι μας παρέχει άμεση πρόσβαση προς αυτή την οντότητα ή αλλιώς, προς τον Εαυτό της Ψυχής. Ο ρυθμός, η κίνηση, η έκφραση μέσα στο χώρο, συγκεκριμενοποιούν το βίωμα της αντίληψης. Έτσι, μας επιτρέπουν να επιτύχουμε ένα επίπεδο αυξημένης συνειδητότητας, το οποίο και αποτελεί το πρώτο βήμα προς κάθε μορφής θεραπεία. Η συνειδητότητα, στη συνέχεια, οδηγεί στην αποδοχή και την ενδυνάμωση της πυρηνικής ουσίας μας. Πράγμα που μας φέρνει σε ισορροπία με το σκοπό μας. Έχουμε την αίσθηση του σωματικού ελέγχου και του εκτεταμένου εύρους. Αυτό με τη σειρά του δημιουργεί ένα διευρυμένο αντιληπτικό πεδίο και την ικανότητα να διακρίνει κανείς περισσότερες συνειδητές εναλλακτικές ως προς τη συμπεριφορά. Και τελικά, ο φαύλος κύκλος της δυσκολίας από την αντίληψη στο βίωμα και από το βίωμα στην αντίληψη, σπάει. Έτσι, μπορούμε πλέον να ανοίξουμε και να εξελίξουμε το δυναμικό μας.

Έννοιες όπως : ισορροπία, ευθυγράμμιση, έλεγχος και δύναμη μπορούν να βιωθούν άμεσα, μέσω οργανωμένων χοροθεραπευτικών παρεμβάσεων, ταυτόχρονα με την επέκτασή τους στην καθημερινότητα, ως μεταφορές. Αυτό είναι ένας από τους τρόπους με τους οποίους η χοροθεραπεία διευκολύνει την απαρτίωση και την ευθυγράμμιση του σώματος σε σχέση με το νου, του νου σε σχέση με το πνεύμα, του πνεύματος σε σχέση με το σώμα κ.ο.κ. Ο χορός αποτελεί την εκδήλωση ενός πνευματικού, φευγαλέου κόσμου, αλλά η έκφραση του χρησιμοποιεί συγκεκριμένα, σωματικά, φυσικά στοιχεία. Το δυναμικό για την εμφάνιση ενός άμεσου, τρισδιάστατου γεγονότος* προκύπτει μέσα στις «πραγματικές διαστάσεις» της θεραπείας, όπως η ερμηνεία .

Όταν χρησιμοποιούμε εκφραστικά το φυσικό μας σώμα, ανακαλύπτουμε ένα όχημα για να φέρουμε στην επιφάνεια της συνείδησης έναν «άπιαστο» χορό, που μας ευθυγραμμίζει με το υψηλότερο δυναμικό μας για ανάπτυξη και προσωπική ανακάλυψη.

Η Hunt (1995) γράφει :

«Το υγιές σώμα είναι ένα ρευστό, διαδραστικό, ηλεκτροδυναμικό ενεργειακό πεδίο. Η κίνηση είναι πιο φυσική στη ζωή από την ακινησία. Τα πράγματα που συνεχίζουν να ρέουν είναι ενδογενώς καλά. Ό,τι παρεμβάλλεται στη ροή θα έχει άσχημα αποτελέσματα.

Όταν αφαιρείται ό,τι αποτελεί εμπόδιο στο ενεργειακό πεδίο και η ενέργεια ρέει, η πληροφορία που εμπεριέχεται στις αλυσίδες των νευροπεπτιδίων ενεργοποιείται και διευκολύνει τη θεραπευτική ανταπόκριση. Έτσι, φαίνεται ότι τα ενεργειακά πεδία έχουν άμεση και μακροπρόθεσμη επίδραση στη θεραπευτική ανταπόκριση.»

(σελ. 48)

Θυμάμαι ένα ιδιαίτερα εντυπωσιακό περιστατικό. Είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα του πώς, εστιάζοντας στη ροή της ενέργειας κατά τη συνεδρία, είναι δυνατόν να προκύψει σημαντική μετατόπιση στην εξέλιξη της νόσου. Η κα. Ζ. ζήτησε βοήθεια, όταν ο καρκίνος της παρουσίασε μετάσταση στο ήπαρ. Ήρθε στη χοροθεραπεία για να προσαρμοστεί στην αρρώστια της και για να δοκιμάσει εναλλακτικούς τρόπους θεραπείας (παράλληλα με τη φαρμακευτική αγωγή). Μετά από αρκετές συνεδρίες, η κα. Ζ. μπόρεσε να «ταυτοποιήσει» μια αρνητική φωνή μέσα της, που της φάνηκε ότι αντιμαχότανε την προσπάθειά της να ανακτήσει τη ζωή της και να ελευθερωθεί από τον καρκίνο. Κινούμενη εκφραστικά, είχε ανακαλύψει, ήδη, μια ποιότητα ενέργειας, που την περιέγραφε ως «ιαματικό κανάλι». Την έβλεπε σαν φως που περιέβαλε τα μέρη του σώματος που νοσούσανε και επούλωνε το ενεργειακό πεδίο της (ή αλλιώς τη δυνόσφαιρα, δηλαδή, δυναμική κινόςφαιρα). Μπόρεσε να νοιώσει τον τρόπο με τον οποίο μετατοπίστηκε το πρότυπο της ενέργειάς της, μόλις εκείνη μετακινήθηκε, βγήκε έξω από τη δυνόσφαιρά της και μπήκε σ' αυτό που ονόμασε «περιοχή αρνητικού εαυτού». Έμαθε να ισχυροποιεί την άμυνά της έναντι του καρκίνου χρησιμοποιώντας τον καθησυχαστικό θεραπευτικό ρυθμό/ροή, ως αντίδοτο στα υψηλά επίπεδα άγχους, κούρασης και διάσπασης. Λίγο καιρό μετά από αυτές τις συνεδρίες, ο καρκίνος της υποχώρησε.

Κατά το βαθύτερο, μεταμορφωτικό, χοροθεραπευτικό γεγονός* βιώνουμε ότι είμαστε μέσα στην ενέργεια και ότι είμαστε φτιαγμένοι από ενέργεια. Το βίωμα αυτό ενεργοποιεί την πιο βαθιά, δημιουργική πλευρά της οντότητάς μας. Γινόμαστε ένα με την κίνηση, είμαστε ενέργεια, είμαστε δύναμη, νοιώθουμε ολόκληροι. Σημαντικές αλλαγές επέρχονται ως αποτέλεσμα, ειδικά όσον αφορά την εικόνα-σώματος, την έννοια εαυτού και τις σχετικές συμπεριφορές. Για παράδειγμα, η κλινική εφαρμογή της χοροθεραπείας με παιδιά που αντιμετωπίζουν νοητικά, σωματικά ή συναισθηματικά προβλήματα, είχε ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της προσοχής, της μεγάλης και μικρής κινητικότητας και την αύξηση του έλεγχου των παρορμητικών συμπεριφορών (Leventhal & Schwartz, 1989).

Οι επιρροές που δέχτηκα στη δουλειά μου είναι πολλές. Όλες συνεισέφεραν σ' αυτό το μοντέλο που αναπτύχθηκε για μένα, και συμπεριλαμβάνει στοιχεία από την αρχαία πρακτική, το σαμανισμό, την έρευνα στο βιο-ενεργειακό πεδίο, την ψυχοδυναμική θεωρία, τη δημιουργικότητα, το διαλογισμό, τον οραματισμό, την τέχνη, τη μουσική και, ασφαλώς, το χορό. Το ονομάζω *Ενσυνείδητο Θεραπευτικό Χορό*.

Δίνει τη δυνατότητα να αναγνωρίσουμε και να βιώσουμε τον εσωτερικό κόσμο των αισθήσεων, εικόνων, συναισθημάτων, έτσι όπως αυτά γίνονται αισθητά (στο εσωτερικό), στο κέντρο των αισθήσεων* (sensorium). Οι ασαφείς και δύσκολες να συλληφθούν εντυπώσεις, μεταφέρονται στην πραγματικότητα του εξωτερικού κόσμου, μέσω της εκφραστικής δράσης του φυσικού σώματος κατά τη διάρκεια του χοροθεραπευτικού γεγονότος. Το άτομο δημιουργεί μια

προσωπική γλώσσα για την αποθηκευμένη μνήμη. Ειδικά για τα προ-λεκτικά μνημονικά ίχνη, τις σκιερές, φευγαλέες περιοχές της ύπαρξής μας (βαθύτερη οντότητα/ εαυτός της Ψυχής). Δημιουργώντας μια μέθοδο και μια γλώσσα για να ανακαλύψουμε αυτές τις μη-λεκτικές όψεις, γινόμαστε ικανοί να επανακτήσουμε την πρόσβαση σε συναισθήματα, μνήμες και εικόνες. Έτσι, «εξορύσσουμε» γνώση κρίσιμη για την ανάπτυξη και την εξέλιξή μας.

Συγκεκριμένες παράμετροι λειτουργούν για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος, ικανού να προσφέρει τη δυνατότητα αυτής της ανακάλυψης. Τιμούν το «μυστήριο» του κόσμου των κβάντα ,αλλά, χρησιμοποιούν θεωρίες, έννοιες και μοντέλα που διευκολύνουν το άτομο στο ταξίδι της αλλαγής. Η έννοια «unfolding» (ξεδιπλώνοντας) μέσα σ' αυτό το πλαίσιο, σηματοδοτεί την ταυτόχρονη διεύρυνση και εμβάθυνση του αντιληπτικού πλαισίου αναφοράς.

Το βαθύτερο νόημα του όρου πηγάζει από τις νεώτερες διατυπώσεις του David Bohm, ενός σημαντικού επιστήμονα της Νέας Φυσικής. Ο Bohm περιέγραψε την ανθρώπινη συνείδηση ως ένα τρόπο να αποκτά κανείς επίγνωση αυξανόμενων φαινομένων, επεκτείνοντας, κατά συνέπεια, τα προσωπικά του όρια και τους περιορισμούς του αντιληπτικού πλαισίου. Πιστεύει ότι καμιά σκέψη δε μπορεί να συλλάβει το όλον, επειδή η σκέψη, αυτή καθ' αυτή, είναι ένα μέρος του όλου και όχι το όλον. Ισχυρίζεται ότι υπάρχει μια πιο περιεκτική έννοια του χώρου, που συμπεριλαμβάνει το σύνολο της ύλης και της ζωής, η «άδηλη τάξη», μέσα από την οποία μορφοποιείται και ορίζεται η πραγματικότητά μας (η « έκδηλη τάξη»).

«Η αποσπασματικότητα πηγάζει στην ουσία από την καθήλωση των ενοράσεων οι οποίες διαμορφώνουν την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό και τον κόσμο, πράγμα που συνήθως εξελίσσεται σε μια εν γένει μηχανιστική προσέγγιση, που χαρακτηρίζεται από την επανάληψη και τη ρουτίνα» . (Bohm, 1980, σελ. 25)

Η θεραπευτική εξέλιξη (unfolding) όταν προκύπτει με καταλύτη τη χοροθεραπεία, αποτελεί ένα χάρτη που λειτουργεί ως οδηγός του θεραπευτή, μέσα σε κάθε δυναμικό τρισδιάστατο εξελικτικό στάδιο του πελάτη (είτε τα παρουσιαζόμενα ζητήματα εκδηλώνονται στο σωματικό, το νοητικό ή πνευματικό επίπεδο). Αξιοποιώντας το μοντέλο αυτό, τιμούμε και αξιοποιούμε εκείνα τα στοιχεία του χορού, που συνδέονται με τη δημιουργική διαδικασία του χορευτικού βιώματος. Διευκολύνεται η διαδικασία της μορφοποίησης και έτσι, η ψυχή συνδέεται πάλι με τον εκφραστικό, φυσικό, δημιουργικό εαυτό. Η έννοια της μορφοποίησης αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο για το αναπτυξιακό, θεραπευτικό μοντέλο του Ενσυνείδητου Θεραπευτικού Χορού.

«Η φόρμα (μορφή) είναι παρούσα παντού στη φύση, σε κάθε επίπεδο της ζωής. Οι νόμοι που κυβερνούν τα φυσικά πρότυπα (patterns) δεν είναι αμφίσημοι. Η λειτουργία τους είναι να συγκροτούν τη ζωή. Και το επιτυγχάνουν με μεγάλη μαεστρία, οργανώνοντας το σύνολο της ζωής και της ύλης, από την πιο απλή, μέχρι την πιο πολύπλοκη» (Blom & Chaplin ,1982, σελ. 83)

Μέσα από το εξελικτικό (*unfolding*) μοντέλο, μας επιτρέπεται να προσφέρουμε βοήθεια στους πελάτες μας, στο σημείο όπου βρίσκονται αυτή τη στιγμή, αναπτυξιακά, γνωστικά, ψυχολογικά και στη συνέχεια να διευκολύνουμε την ανάπτυξη* πιο πολύπλοκων ψυχοδυναμικών ή/και αναπτυξιακών δομών. Αυτές, με τη σειρά τους, διευκολύνουν την αυτοδυναμία (*self-mastery*), πράγμα που επιτρέπει τη μορφοποίηση της αναδυόμενης* προσωπικής εκφραστικής γλώσσας και του αναπτυξιακού δυναμικού.

Μερικά σημαντικά στοιχεία της matrix του Ενσυνείδητου Θεραπευτικού Χορού αφορούν:

- * τη δημιουργία ενός, σωματικά και ψυχολογικά, «ασφαλούς» περιβάλλοντος
- * την επανεκπαίδευση των ατόμων στην αξιοποίηση του σωματικού εαυτού ως πηγή χαλάρωσης, επέκτασης
- * την αποδοχή του αναπτυξιακού σταδίου του ατόμου, έτσι όπως αυτό εκφράζεται μέσω των διαπροσωπικών του σχέσεων και της σωματικής του κίνησης.
- * τη χρήση αποδεδειγμένων εργαλείων της δημιουργικής έκφρασης μέσω του χορού
- * την επέκταση των αρχών της χοροθεραπείας σε σχέση με την ανάπτυξη και την εξέλιξη

Μετά από χρόνια θετικών εμπειριών και αποτελεσμάτων, όσοι δουλεύουμε στο κλινικό πεδίο με τη χοροθεραπεία, έχουμε μάθει πλέον, να εμπιστευόμαστε και να αποδεχόμαστε τα «εργαλεία του σιναφιού» μας, όπως η πρόθεση, η υποστήριξη (*holding*), η αισθητή σκέψη (*felt-thought*). Καθώς σιγά-σιγά και συνειδητά, ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες της θεραπείας, ανασύρουμε, ξεδιαλύνουμε και βάζουμε τάξη ανάμεσα στα επίπεδα και τις επιστρώσεις της εμπειρίας, βοηθάμε τους πελάτες μας να ξεσκεπάσουν τις ανεπαίσθητες εκδηλώσεις των ενδείξεων οι οποίες θα τους οδηγήσουν στην ανάπτυξη της οντότητάς τους, ή, με άλλα λόγια, του σκοπού της ψυχής τους. Για μένα υπήρξε πολύ βοηθητικό το να αναπτύσσω μοντέλα εξέλιξης (*unfolding*). Οδηγώντας τους πελάτες μέσα από την εκφραστική κίνηση, διευκολύνουμε την εμβάθυνση της διαδικασίας και της συνειδητότητάς τους. Μπορούμε να διακρίνουμε ανεπαίσθητες διαφορές στην κίνηση, καθώς οι στόχοι του πελάτη μετατοπίζονται και αναδύονται σε συνεχόμενα, εξελικτικά επίπεδα. Βρίσκω ότι συχνά οι πελάτες κινούνται μπρος και πίσω, ανάμεσα σε συγκεκριμένες καταστάσεις, όπως από την «αυθεντική», στην «εκφραστική», στην «απαρτίωση». Όμως, αν εμείς, ως θεραπευτές, δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας την άγνοια, το να μη γνωρίζουμε, αν δεν μπορούμε να βάλουμε στην άκρη τη θεωρία ή την προσπάθεια να συνταιριάξουμε τη συνειδητότητα του πελάτη ή τη δική μας μ' αυτό που νομίζουμε ότι ξέρουμε, είναι πολύ πιθανό να δώσουμε πρώιμα μια ερμηνεία και να εμποδίσουμε, στην ουσία, την προώθηση

της συνειδητότητας στην διαδοχική εξέλιξη (*unfolding*). Αυτό διακόπτει τη ροή η οποία διευρύνει την ανάπτυξη και την κατανόηση. Όμως, εάν σταθούμε ικανοί να εμπεριέξουμε και να υποστηρίξουμε τη διεύρυνση, ακόμα και αν αυτή οδηγεί σε πιθανή ασάφεια, συνοδευόμενη από αγωνία (*διαφωτιστική δυσφορία*), τότε θα ανακαλύψουμε ότι οι πελάτες μας είναι τελικά ικανοί να συγκροτήσουν μορφές και νόημα μόνοι τους, όταν είναι έτοιμοι και όταν αυτό, πράγματι, ενδείκνυται.

Μάθαμε να έχουμε υπομονή, επειδή γνωρίζουμε ότι, ακόμα και όταν υποστηρίζουμε όψεις της Νευτώνειας σφαίρας, που κυρίως εφαρμόζεται με κλινικούς πληθυσμούς, θα προκύψουν αποτελέσματα «εν τω βάθει». Η μέθοδος του ενσυνείδητου θεραπευτικού χορού ενεργοποιείται όταν ενεργοποιείται το φαινόμενο «Α-Χα !!!»* Τότε ακριβώς διαπιστώνουμε ότι υπάρχει κι άλλη μια μέθοδος πέρα από το πυρηνικό Νευτώνειο παράδειγμα, η οποία μπορεί να μας βοηθήσει να συγκροτήσουμε νόημα και να βρούμε εξηγήσεις για συμπεριφορές και φαινόμενα, στα οποία δεν έχουμε πρόσβαση μέσα από πιο οικεία μοντέλα (όπως, για παράδειγμα, η θεωρία των αντικειμενοτρόπων σχέσεων, ή, η ψυχολογία εαυτού). Η χοροθεραπεία διαθέτει το δυναμικό για να φτιαχτούν οι συνδέσεις οι οποίες θα γεφυρώσουν το χάσμα της κατανόησης ανάμεσα στην παλιά, Νευτώνεια, γραμμική αντίληψη του κόσμου και στη νεότερη, διασυνδεδεμένη και ενσυνείδητη υπευθυνότητα του Κβαντικού κόσμου.

Από τη μια μεριά έχουμε την παλιά οπτική, το Νευτώνειο μοντέλο: μηχανιστικό, γραμμικό, σχέσεις αιτίου-αποτελέσματος, εκλογίκευση. Στην πραγματικότητα, μέσα στην καθημερινότητα, όλοι μας τείνουμε να περιγράφουμε τις νοητικές, σωματικές ή συγκινησιακές διεργασίες με τον οικείο, γραμμικό, νευτώνειο τρόπο. Είναι η συμβατική πραγματικότητα, και είναι ο κόσμος της βασικής, πυρηνικής χοροθεραπείας. Ωστόσο, μέσα από το πιο σύγχρονο παράδειγμα (το οποίο ισχύει ταυτόχρονα και παράλληλα με το νευτώνειο), μέσα στον κόσμο που περιγράφεται από τη νέα φυσική της κβαντικής, έχουμε την ευκαιρία να δουλέψουμε με βάση τον αισθητό, αλλά, αόρατο κόσμο του πνεύματος και της δημιουργικότητας. Έχουμε τη δυνατότητα να δημιουργούμε έννοιες, να οργανώνουμε και να περιγράφουμε τα μυστήρια της διαίσθησης και της αντίληψης, τα οποία πολλοί έχουν βιώσει, λίγοι όμως έχουν το κουράγιο να μοιραστούν.

Ο Stanislav Grof (1983), ψυχίατρος με σημαντικό ερευνητικό έργο στο θέμα της συνείδησης, διευκρινίζει αυτό το σημείο, όταν μιλάει για «την αναγωγική οπτική της μηχανιστικής και υλιστικής επιστήμης» (σελ. 12). Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο δεν υπάρχει χώρος για το μυστικισμό και τη θρησκεία. Η πνευματικότητα αντιμετωπίζεται ως «σημάδι πρωτόγονων προλήψεων, νοητική και συναισθηματική ανωριμότητα, ή ακόμα και ως σοβαρή ψυχοπαθολογία...» (σελ. 12). Ευτυχώς, το παλιό Νευτώνειο-Καρτεσιανό, μηχανιστικό μοντέλο μετατοπίζεται σταδιακά προς μια πιο περιεκτική οπτική των φαινομένων και του ανθρώπινου δυναμικού. Όπως συμπεραίνει ο Grof (1983) «ο κόσμος των

οντολογικών ιδιοτήτων αντικαταστάθηκε από τον κόσμο της διαδικασίας, του γεγονότος (event)*, των αλληλεπιδράσεων» (σελ. 14)

Μέσα στη συνείδηση αυτού του νέου παραδείγματος υπάρχουν τα σπέρματα για μια εξέλιξη της χοροθεραπείας, που θα ανοίξει το δρόμο και για άλλες θεραπευτικές τεχνοτροπίες. Θα μπορούσαμε να δημιουργήσουμε συνεκτικά θεραπευτικά μοντέλα, αν εντρυφήσουμε αρκετά, ώστε να έχουμε την ευελιξία να ευθυγραμμίζουμε την οπτική της νευτώνειας θεωρίας και πράξης (πχ. δουλεύοντας με τις έννοιες- κλειδιά από την ψυχολογία του Εγώ, τη θεωρία των αντικειμενοτρόπων σχέσεων, τη λειτουργική και δομική χρήση του υλικού σώματος) με την οπτική της Κβαντικής θεωρίας και πράξης (πχ. Πνευματικότητα, «επίπεδα αίσθησης», εικονικές αναπαραστάσεις, οραματισμό, εσωτερική γνώση, προσωπική περιοχή ελέγχου, ανώτερος εαυτός/σκοπός, μυστήρια της τέχνης και της δημιουργικότητας). Μέσα σ' αυτό το νεώτερο παράδειγμα το σύνολο του «προσώπου» γίνεται σεβαστό. Απευθυνόμαστε στο σύνολο του ατόμου. Σ' αυτό προσφέρονται τα εργαλεία ή/και οι εναλλακτικές εξέλιξης.

Στην αρχή, ανακάλυψα κάποια στοιχεία που έδειχναν να είναι θεμελιώδη για τη χοροθεραπεία γενικώς. Τώρα, όμως, πιστεύω ότι αποτελούν βάση- πυρήνα για το Νευτώνειο μοντέλο ενώ είναι και προαπαιτούμενα για την εξέλιξη προς το Κβαντικό. Είναι έννοιες-κλειδιά και στοιχεία απαραίτητα όταν δουλεύουμε με ειδικούς πληθυσμούς. Τα νευτώνεια στοιχεία που συμπεριλαμβάνονται στον Ενσυνείδητο Θεραπευτικό Χορό είναι τα ακόλουθα:

* Η γλώσσα της κίνησης: ένας τρόπος να αναλύουμε και να αποκωδικοποιούμε τη κίνηση αντικειμενικά, σαν συμπαντικό στοιχείο.

* Εικόνα-σώματος: η κατανόηση των φαινομένων και του τρόπου με τον οποίο η εικόνα-σώματος επηρεάζει την έννοια εαυτού, την αυτοεκτίμηση και τα κίνητρα.

* Αναπτυξιακή κίνηση: η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι αντανακλαστικές και κωδικοποιημένες χοροκινητικές δράσεις μας βοηθούν να συνδιαλεγόμαστε με το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον και μορφοποιούν την προσωπικότητά μας.

* Η ροή της Έντασης, οι κύκλοι χαλάρωσης- έντασης: η κατανόηση της σύνδεσης βιολογικού- συγκινησιακού, της επίδρασης της μυϊκής σύσπασης στο σύνολο του οργανισμού και την υγεία (Jakobson, 1967 ; Seyle, 1974)

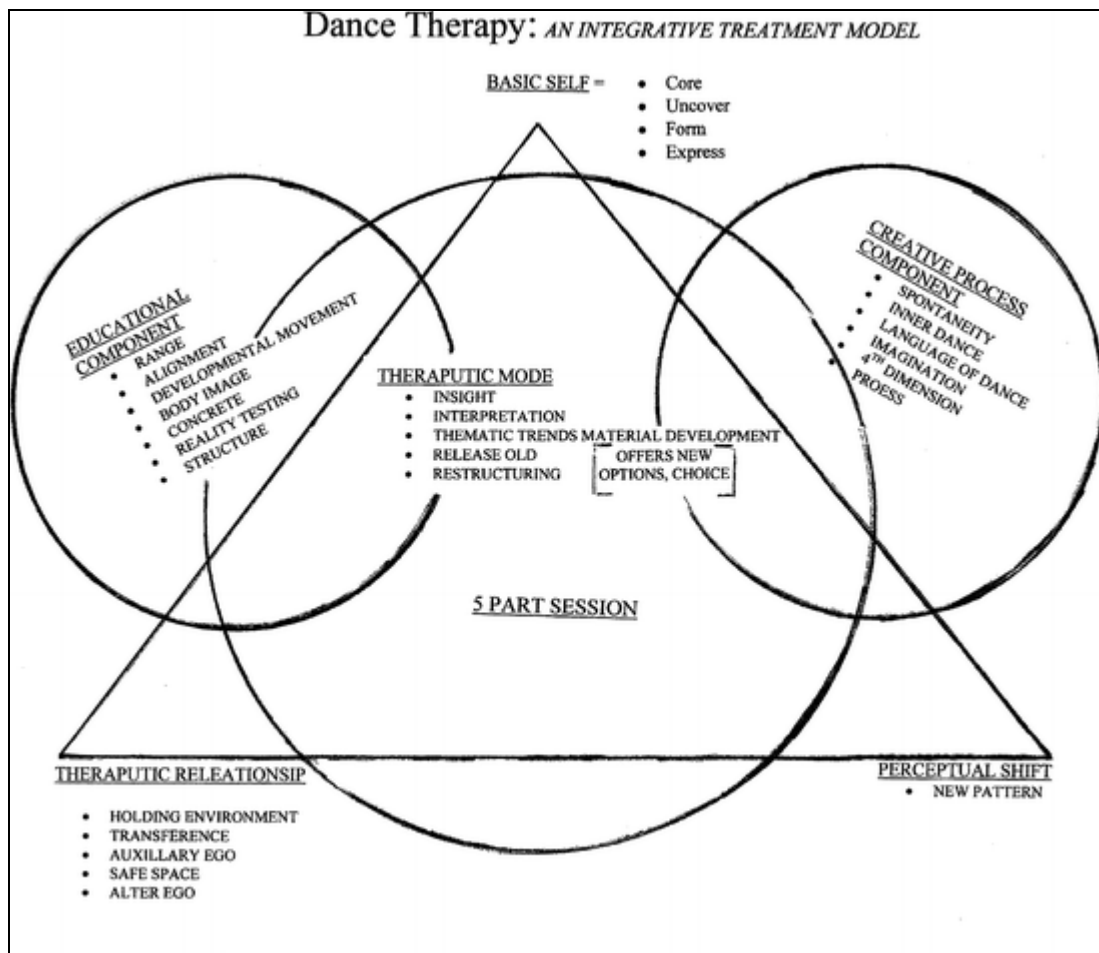
* Δημιουργικότητα: η σημασία της μορφοποίησης και της έκφρασης για την ανάπτυξη και την εξέλιξη.

* Η ψυχοδυναμική ανάπτυξη της προσωπικότητας.

* Η Ψυχοθεραπευτική διαδικασία: η θεραπευτική σχέση, η ερμηνεία, η ενόραση

και το νόημα, η εκδραμάτιση, οι αμυντικοί μηχανισμοί, η μεταβίβαση, η αντιμεταβίβαση κ.λ.π.

Στις αρχές της δουλειάς μου, αναφερόμουν σ' αυτά τα στοιχεία με τον όρο Μοντέλο Θεραπευτικής Απαρτίωσης (Integrative Treatment Model) και προσπάθησα να τα συνδέσω σε ένα τρισδιάστατο διάγραμμα. (Πίνακας 2)



(Πίνακας 2)

Με τον καιρό, όμως, έμαθα να εκτιμώ τη σημασία που έχει το να συνθέτουμε και να απαρτιώνουμε αυτά καθ' αυτά τα παραδείγματα και όχι απλώς τα στοιχεία μεταξύ τους. Προσθέτοντας την κβαντική οπτική στη δουλειά μας, επιτρέπουμε στα άτομα να κινούνται προς μεγαλύτερη, πληρέστερη αίσθηση του ατομικού και συλλογικού δυναμικού. Βοηθάμε να επανέλθει η ισορροπία στη ζωή τους, να αλλάξουν οι παρωχημένες αντιλήψεις/σχέδια ζωής/όνειρα. Η Κβαντική Θεωρία μας παρέχει, μέσα στο πλαίσιο της χοροθεραπείας, τη βάση για να εκτιμήσουμε την ενδογενή δυνατότητα της ύπαρξης να «ενσαρκώνει», να «ενοράται» να «ευθυγραμμίζεται» (για αν αναφέρω λίγες μόνο από τις μεταφορές που υλοποιούνται μέσα από την εκφραστική χοροθεραπεία).

Είναι επίσης σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα στοιχεία της θεραπείας στο Νευτώνειο παράδειγμα δεν είναι ο σκοπός, αλλά, το μέσο προς την πιθανότητα του απίθανου (Moss, 1961). Αν και, πρέπει να πούμε ότι, αυτό που συχνά επιτυγχάνεται, όσον αφορά τις αλλαγές στο επίπεδο προσωπικότητας και συμπεριφοράς μέσα στο Νευτώνειο κόσμο, γίνεται συνήθως αποδεκτό ως κάτι «πάρα πολύ καλό και ικανοποιητικό» (Leventhal, 1998). Όταν όμως, τα ίδια τα στοιχεία, οι θεωρίες, οι χάρτες που χρησιμοποιούμε για να πετύχουμε την αλλαγή, γίνονται βαρίδια και φρένο, ή όταν «απενεργοποιούμαστε» (burnt out) μέσα από μια επαναληπτική μονοτονία, σημαίνει πως είναι η ώρα να αλλάξουμε οπτική, να αλλάξουμε το καθημερινό μας παράδειγμα. Ας αναγνωρίσουμε ότι πέρα από τις υποχρεώσεις, τις μεθόδους και τους ήδη γνωστούς μας χάρτες, είμαστε πνεύμα, φως, ενέργεια και απεριόριστο δυναμικό, μια περιοχή θαυμάτων όπου μπορούμε να ισορροπήσουμε, να ενεργοποιήσουμε και να αγκαλιάσουμε το πεδίο μιας γνώσης, που δεν έχει ακόμη ανακαλυφθεί. Μου έρχεται στο νου ο Σίβα, ο ινδός θεός, μια αληθινά παράδοξη σύνθεση ιδεών και ιδανικών, και από τα δύο φύλα. Είναι ταυτόχρονα καταστροφέας, δημιουργός, ισορροπιστής με πολλά χέρια. Και καθώς σκεφτόμουν το Σίβα, έφτασα στην ακροστιχίδα της λέξης D.I.V.A (Daring, Dedicated, Involved, Inventive, Vital, Alive) που εμείς οι χοροθεραπεύτριες ενσαρκώνουμε σήμερα. Και συνεχίζοντας φτάνω στον πυρήνα κάθε θεραπείας: ολότητα του προσώπου, απαρτίωση, συνεχές της εξέλιξης, βαθύτερη γνώση και ακόμα παραπέρα. Είναι σημαντικό να ξέρουμε ότι εμείς είμαστε οι φύλακες της αιώνιας φλόγας του εν δυνάμει δυνατού, έτσι όπως εκδηλώνεται μέσα από τη χοροθεραπεία, στην «θεϊκότητά» μας (“Divahood”)

«Αν θέλουμε να καταλάβουμε πως προκύπτει η ίαση, θα πρέπει να ενεργοποιήσουμε τη φαντασία μας. Χρειάζεται να τιμήσουμε αυτή την όψη του εαυτού μας, που δεν δεσμεύεται από το χρόνο και το χώρο, είναι αθάνατη και συνδέεται με όλα. Θα πρέπει να σκεφτούμε όπως οι ποιητές και οι μυστικιστές, σα θεοί και θεές. Γιατί σ’ έναν χώρο α-τοπο, αυτό είμαστε.» (Dossey, 1995, σελ. 59).

Όταν ένα παράδειγμα μετατοπίζεται ή αποσυντίθεται, ακολουθεί αλλαγή στην αντίληψη της πραγματικότητας (Harmon & Rheingold, 1984). Όπως λένε, υπάρχει πλέον ένα νέο παράδειγμα για να μελετήσουμε την ανθρώπινη φύση:

«Ένα παράδειγμα που δεν αποκλείει πλέον όλες αυτές τις βαθιές εμπειρίες, που είναι δύσκολο να εκφραστούν σε ποσά, αλλά, δείχνουν να είναι η πηγή των πιο ισχυρών αξιών μας» (σελ. 79)

Μια πρόκληση που αντιμετωπίζουμε μέσα στο διευρυντικό πεδίο του «συνεχούς» (unfolding) είναι το να είμαστε ικανοί να πηγαινοερχόμαστε από το ένα παράδειγμα στο άλλο με ευκολία, να μπορούμε να τα αναγνωρίζουμε και να τα εμπεριέχουμε, ταυτόχρονα.

Το μοντέλο που χρησιμοποιώ αυτή τη στιγμή, συνδυάζει στοιχεία και των δύο, επιτρέποντας στο άτομο να διευρύνει τα όριά του ενώ, την ίδια στιγμή,

λαμβάνει αποφάσεις για τα επόμενα βήματα, μέσα στην πραγματικότητα του «εδώ και τώρα». Όμως, δεδομένου ότι η δομή προκύπτει από αφηρημένη εκφραστική κίνηση, και δεν «σημαίνει» ακόμα κάτι, το σύννηθες περιεχόμενο του προσωπικού επαναλαμβανόμενου προτύπου (pattern) δεν έχει ακόμα ενεργοποιηθεί. Έτσι, δίνεται η δυνατότητα στον θεραπευτή και τον πελάτη να δημιουργήσουν μια δομή ή φόρμα για τον πελάτη, σαν ένα πιο περιεκτικό ή διευρυμένο πρότυπο εξέλιξης. Έπειτα, ο πελάτης μπορεί, στην ουσία, να παρακάμψει τα πρότυπα που τον περιορίζουν και να μεταβεί σε μια υγιέστερη περιοχή του εαυτού.

Ο Pearce (1982) έχει γράψει για τη δύναμη της αρχικής matrix ή φόρμας, η οποία μας επηρεάζει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Η λέξη matrix, στα ελληνικά σημαίνει μήτρα και σε μεταγενέστερη ετυμολογία έγινε matter (ύλη), material (υλικό), mater (μάννα) και mother (μητέρα). Αποτελεί ένα πρότυπο (pattern), το οποίο τείνουμε να αναζητάμε ή να αναπαράγουμε κατά τη διάρκεια της ζωής, χάρη στην ισχύ του αρχικού αποτυπώματος.

«Για να βγούμε από μια μήτρα ή μια matrix, χρειάζεται να «γεννηθούμε από αυτήν» μέσα σε μια άλλη. Η φύση της ανάπτυξης είναι τέτοια ώστε κάθε νέα matrix είναι ευρύτερη, λιγότερο περιοριστική, πιο αφαιρετική και λιγότερο συγκεκριμένη από την προηγούμενη- περιλαμβάνει περισσότερες δυνατότητες και δύναμη» (σελ. 68-69).

Φαίνεται, λοιπόν, ότι το να αναζητάμε ένα μοντέλο είναι φυσικό και, ίσως, ζωτικό. Όμως, εάν καθηλωθούμε στην προσπάθεια να επαναλάβουμε ξανά και ξανά το ίδιο μοντέλο, περιορίζουμε τις επιλογές μας για υγεία και εμποδίζουμε τη φυσική εξέλιξη της ανάπτυξης.

Έτσι, τα στάδια τα οποία αναφέρω σε σχέση με τον Ενσυνείδητο Θεραπευτικό Χορό εξελίσσονται κατά τη διάρκεια του χρόνου μιας θεραπείας, ως ένας τρόπος υποστήριξης (holding), ανάλογα με τον πελάτη. Πάντα, όμως, αφορούν την διεύρυνση και την ανάπτυξη. Οι περιγραφές που θα ακολουθήσουν, σκιαγραφούν αυτά τα στάδια. Όμως, στην πραγματικότητα, πολύ σπάνια ο θεραπευτής θα τα χρησιμοποιήσει ως «φόρμουλα» για να εκμαιεύσει μια ανταπόκριση. Αντίθετα, χρησιμεύουν ως καθοδηγητικά σημάδια, που βοηθάνε τον πελάτη να κινηθεί εμπιθύνοντας στις περιοχές της εξερεύνησής του, όπου, όπως ελπίζουμε, θα κινηθεί πέρα από τα περιοριστικά σωματικά και νοητικά πρότυπα.

Ανακάλυψα ότι, ψυχοδυναμικά, τα στάδια υποστηρίζουν τον πελάτη σε ποικίλες διαδικασίες. Ξεκινώντας από την ανακάλυψη και τη συνειδητότητα, και συνεχίζοντας προς την εξερεύνηση που υποστηρίζει την εξατομίκευση, ή προς την επεξεργασία του υλικού που αναδείχθηκε, την ενόραση και τέλος την ερμηνεία. Οι ψυχολογικοί παράμετροι εύκολα ταυτοποιούνται μέσα σε κάθε μια από αυτές τις θεραπευτικές matrix, όπου η κίνηση του πελάτη μπορεί να εκτείνεται από το στυλιζάρισμα, ή ακόμα και την ακινησία, μέχρι την έκφραση καθαρών, αυθόρμητων, κινητικών φράσεων.

Μπόρεσα να ταυτοποιήσω πέντε διακριτά στάδια . Κάθε ένα προσφέρει και μεγαλύτερη δυνατότητα επιλογών . Παρ' ότι οι παράμετροι της ανάπτυξης του συνεχούς στα πέντε επίπεδα είναι συγκεκριμένοι, η διαδικασία παραμένει προσβάσιμη μέσα από το αφαιρετικό βίωμα. Υπάρχει σαφής και άμεση ανάμειξη των ψυχοδυναμικών αρχών με τα στοιχεία της δημιουργικής διαδικασίας που σχετίζονται συνήθως με τη χοροθεραπεία. Σ' αυτή τη φάση, η ονομασία κάθε σταδίου είναι περιγραφική. Χρησιμεύει ως κώδικας καταγραφής στον θεραπευτή, για να μπορέσει να δημιουργήσει ένα περιβάλλον που θα δώσει στους πελάτες τη δυνατότητα να ενεργοποιήσουν την ικανότητα τους να διαλέγουν, να κατευθύνουν, να εκφράζουν και να επαναδιαμορφώνουν.

Το αρχικό στάδιο, «αυθεντική» κίνηση

Αυτό το επίπεδο αποτελεί προετοιμασία. Βοηθώ τους πελάτες να στρέψουν την προσοχή τους μέσα τους, μέχρι να αποκαλύψουν τον ενδογενή παλμό/δράση που ενεργοποιείται από το τρέχον επίπεδο συνειδητότητας. Είναι η ώρα να γίνει «ζέσταμα», να οξυνθεί η συνειδητότητα των αισθήσεων συναισθημάτων, σκέψεων, του κιναισθητικού σώματος, καθώς και η συνηχούσα δράση του πελάτη.

Το δεύτερο στάδιο, «εκφραστική» κίνηση

Είναι η στιγμή να αποκαλυφθούν συγκεκριμένες κινητικές μορφές. Κατά κάποιο τρόπο, είναι σαν να υπάρχει ένα ερέθισμα (π.χ. η αρχική συνειδητότητα) η αντίδραση προς το οποίο είναι μια σύμφυτη δράση (coalesced action). Πρόκειται για χειρονομίες με νόημα, όπως μια γροθιά, μια κλωτσιά, ένα χτύπημα, κ.λπ.

Το τρίτο στάδιο, «συνεχής» (unfolding) κίνηση

Οι πελάτες νοιώθουν την ανάγκη να πάνε την κίνησή τους πέρα από τις «σύμφυτες δράσεις». Αφήνουν την εκφραστική χειρονομία να τους οδηγήσει στο κέντρο των αισθήσεων (sensorium). Είναι η στιγμή της κινητικής συνείδησης, της αυξανόμενης ετοιμότητας καθώς βυθίζονται σε ένα συνεχές, έναν αυθόρμητο, εξερευνητικό χορό.

Τέταρτο στάδιο, «χορός»

Είναι η φάση όπου ενισχύεται η αίσθηση της κυριότητας του εαυτού. Ξεκαθαρίζονται οι δυνατές επιλογές δράσης και επιλέγονται συμπεριφορές. Οι πελάτες ενθαρρύνονται να «χτίσουν» μια φράση από τα κυριότερα σημεία της προηγούμενης κινητικής εκφραστικής εμπειρίας τους. Είναι η στιγμή να εμβαθύνουν και να κατανοήσει ο καθένας το δικό του προσωπικό στυλ, αισθητική, κατεύθυνση, θέμα. Είναι επίσης η ώρα να ενισχυθεί η δημιουργικότητα, καθώς το «χτίσιμο» του χορού ενισχύεται από τα στοιχεία

που αποκαλύφθηκαν κατά την προηγηθείσα, λιγότερο δομημένη φάση της εξερεύνησης. Η επανάληψη, η «πρόβα» και η «παράσταση» ενθαρρύνονται, μέχρις ότου ο χορός κινήσει τον πελάτη στο επίπεδο της αίσθησης.

Πέμπτο και τελικό στάδιο, «απαρτίωση»

Σ' αυτή τη φάση ο «χορός», που μορφοποιήθηκε κατά το τέταρτο στάδιο, γίνεται πιο αφαιρετικός και «ξεκαθαρίζεται», μέχρις ότου αυτό που εκφράζεται να είναι το απόσταγμα, η περίληψη, ή η ουσία της εμπειρίας. Αυτή η τελική «σύμφυτη δράση» γίνεται ερέθισμα για λεκτικούς συνειρμούς καθώς και βάση για περαιτέρω εξερεύνηση. Λειτουργεί ως συμπέρασμα που μπορεί να οδηγήσει σε ερμηνεία αλλά και ως ερέθισμα για να ξαναρχίσει η διαδικασία (Leventhal, 1993).

Καθώς τα στάδια επιτρέπουν σταδιακά μεγαλύτερη ελευθερία έκφρασης, ο «ασφαλής χώρος» για έκφραση και διεύρυνση, αρχίζει να μεγαλώνει. Αναπτύσσεται αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ του διαστελλόμενου «Εαυτού» και του περιβάλλοντος (στην περίπτωση αυτή, πρόκειται για το θεραπευτικό περιβάλλον που δημιουργεί ο θεραπευτής). Έτσι, αυτό το μοντέλο, επιτρέπει στη χοροθεραπεύτρια να υποστηρίξει τους πελάτες της ενώσω αυτοί περιπλανώνται μέσα στην ασάφεια και την αβεβαιότητα του άγνωστου, και ταυτόχρονα, παρέχει αρκετή δομή ώστε οι πελάτες να αισθάνονται την ύπαρξη ορίων τα οποία, καίτοι διαπερατά, διαστέλλονται. Η δουλειά συνεχίζεται μέχρις ότου οι πελάτες είναι ικανοί να υποστηρίξουν μόνοι τους τον εαυτό τους και/ή όταν η αλλαγή ολοκληρωθεί.

Ο πίνακας 3 συμπυκνώνει το τι μπορεί να προκύψει σε κάθε στάδιο.

Επαναλαμβάνοντας, θα πω ότι το Νευτώνειο μοντέλο είναι βασικό για τη δημιουργία των δομικών στοιχείων τα οποία οδηγούν στην απαρτίωση της προσωπικότητας, πράγμα που με τη σειρά του οδηγεί σε υγιέστερες εναλλακτικές και επιλογές ζωής. Ωστόσο, όταν μετατοπιζόμαστε στον Κβαντικό κόσμο, οι κανόνες της διευκόλυνσης και της ανακάλυψης μεταβάλλονται. Μέσα από την υποστήριξη και τη μαρτυρία μας, εμείς, ως θεραπευτές, επιτρέπουμε στους πελάτες να ανακαλύψουν τον κόσμο της αίσθησης, του θαυμαστού και του παράδοξου. Για να μπορέσουμε να διευκολύνουμε τη διαδικασία, θα πρέπει να νοιώθουμε άνετα με τη δαιδαλώδη μορφή και τη ρευστότητα των πολλαπλών αλλαγών του πελάτη, οι οποίες μπορεί να προκύψουν σε οποιοδήποτε επίπεδο (και μερικές φορές, σε όλα τα επίπεδα ταυτόχρονα). Θα πρέπει να είμαστε ικανές να εμπεριέξουμε τη δυσφορία της ασάφειας για λογαριασμό του πελάτη μας. Στην ταινία Stardust (Vaughn, 2007) ο ήρωας προσπαθεί να ξεπεράσει τους τοίχους του χωριού του και όσων είχε γνωρίσει μέχρι τότε και να μπει σε μια παράξενη χώρα, για να φέρει πίσω ένα αστέρι και να κερδίσει το χέρι της πραγματικής του αγάπης. Οι κανόνες, που κυβερνούσαν τον κόσμο πίσω από τον τοίχο, παύουν να ισχύουν και εμείς, ως θεατές, γινόμαστε μάρτυρες ενός φανταστικού κόσμου, μαγικών συμβάντων, μιας διαφορετικής πραγματικότητας, όπου η δύναμη, τα πιστεύω

και η πίστη του ήρωα διαρκώς δοκιμάζονται. Δε μοιάζει άραγε όλο αυτό με το ταξίδι των θεραπευτών και των θεραπευόμενων ;

Η Diane από την Αυστραλία περιγράφει την εμπειρία της στον Ενσυνείδητο Θεραπευτικό Χορό : « Με το χορό μου μπορώ να ανασύρω μέρη του εαυτού μου που τα είχα χάσει, μέρη από τα οποία είχα αποσυνδεθεί. Ο χορός διαμεσολαβεί στην επανασύνδεσή μου με τα χαμένα κομμάτια του εαυτού και ενσαρκώνει πάλι το πνεύμα τους στην ψυχή μου. Μέσα στη διάσταση του χώρου, όλο αυτό παίρνει τη μορφή της ισορροπίας μέσα σε ένα διπλό έλικα. Μου επιτρέπει να ζω το χρόνο μέσα στο χώρο. Αυτή η δουλειά μου δίνει τη δυνατότητα να παρατηρώ τις αόρατες δομές που βρίσκονται κάτω από τα ορατά πρότυπα (patterns) της δυσκολίας που αντιμετωπίζω, και να τα επεξεργάζομαι. Αυτή η δουλειά συνδέεται με το πνεύμα και την ψυχή του όλου. Και, δεν ξέρω γιατί, αλλά κάθε φορά που αυτή η δουλειά «αναγνωρίζεται» από τους υπάρχοντες εκπαιδευτικούς και ιατρικούς θεσμούς, το πρώτο που κάνουν είναι το να της αφαιρούν το πνεύμα. Έτσι, χάνεται η θεραπευτική δύναμη και αδειάζει η ψυχή...»

Πως λοιπόν θα κρατήσουμε το όραμα ζωντανό; Νομίζω ότι χρειάζεται να αναπλαισιώσουμε και να διευρύνουμε την αντιληπτική βάση του «παραδείγματος» και να κινηθούμε μέσα στις πιθανότητες του απίθανου, για τις οποίες μιλά ο Moss (1961), μετατοπίζοντας ελαφρά το σημείο στο οποίο εστιάζουμε. Έτσι, κάθε εμπόδιο/πρόκληση που αντιμετωπίζουμε (και σε ορισμένες περιοχές του κόσμου αυτές είναι πολλές) να την αντιμετωπίζουμε με όρους χοροθεραπείας. Γιατί έτσι κρατάμε ανοιχτή την πιθανότητα να οδηγηθούμε από την απογοήτευση και το χάος, σε μια νέα μορφή. Νομίζω πως χρειάζεται να φανταστούμε ότι δημιουργούμε ένα «χορό της τυχειότητας»*, μια ΠΑΡΤΙΤΟΥΡΑ, με τον τρόπο του Merce Cunningham και του John Cage (παρακολούθησα τα μαθήματά τους στο Idyllwild Dance Camp, στην Καλιφόρνια, στη Βοστώνη και στη Νέα Υόρκη, την περίοδο 1950- 1970). Η δημιουργική διαδικασία του χορού μας δίνει τα εργαλεία που χρειαζόμαστε για να μετατρέψουμε τις προκλήσεις σε «ευκαιρίες» αντί για εμπόδια, αναπλαισιώνοντας την επίδραση τους πάνω μας. Μ' αυτό τον τρόπο, κάθε προσβολή, απουσία αναγνώρισης, κάθε υποτίμηση της δουλειάς μας, των ερευνών μας, κάθε χρηματοδοτική περικοπή, κάθε περιθωριοποίηση των δεξιοτήτων και των ταλέντων μας δεν σβήνει το φως, τη δύναμη, τον ενθουσιασμό μας. Αντίθετα, μέσα από τα εμπόδια ανοίγουν επιλογές για νέες δράσεις. Για παράδειγμα, μπορούμε «να στριφογυρίσουμε», «ν' αφήσουμε να πέσει», «να πηδήξουμε πάνω από», «να ακολουθήσουμε τη ροή», «να συμπιέσουμε», «να αγκαλιάσουμε», «να απελευθερώσουμε», «να αλληλεπιδράσουμε», «να επεκτείνουμε», «να γυρίσουμε ανάποδα», «να επιταχύνουμε», «να τρέξουμε» και «να κατρακυλήσουμε» ως απάντηση σε κάθε «ΟΧΙ!», «Δε γίνεται!», «Δεν υπάρχουν λεφτά!» ή «Προτιμάμε ένα ψυχολόγο!».

Για μια ακόμα φορά θα αγκαλιάσουμε το παράδοξο, όταν θα διαπιστώσουμε πως έχουμε γίνει πιο δυνατές, δημιουργικές, ευέλικτες μέσα από αυτή την «ευκαιρία», το «χορό της τυχειότητας», ενώ προηγουμένως νοιώθαμε

ματαίωση. Αυτό θα φέρει πιο κοντά την ανακάλυψη, την πίστη και την εμπιστοσύνη μας στη διεργασία και το δυναμικό. Θα επανασυνδεθούμε μεταξύ μας σε μια κοινή δημιουργική εμπειρία. Έμαθα ότι όταν μία από μας κρατάει τη δημιουργικότητα, την ενέργεια και τη δύναμή της, τραβάει και τις υπόλοιπες έξω από την απογοήτευση και την περιθωριοποίηση, προς την επαναανακάλυψη των πηγών του χορού, τη δημιουργία μέσω του χορού που αποτελεί ταυτόχρονα τη μεταφορά και τη βάση του οράματος.

Μερικές φορές φαίνεται ότι είμαστε υποχρεωμένες να φοράμε τόσα πολλά «καπέλα» μέσα στο Νευτώνειο πλαίσιο: εκπαιδευτής, διευθυντής, αιώνιος σπουδαστής, θεραπευτής με κάποιο πρόθεμα (κοινωνικός λειτουργός, σύμβουλος, ψυχολόγος, νοσοκόμα, ψυχίατρος). Αν μπορέσουμε να υψωθούμε, να διευρυνθούμε και να επεκταθούμε μέσα στο Κβαντικό πλαίσιο, θα χορογραφήσουμε τον πιο εκθαμβωτικό χορό που συμπεριλαμβάνει και τιμά κάθε κουλτούρα, ανάπτυξη, προσωπικότητα. Ο χορός ως υποστηρικτικό περιβάλλον (holding environment) μας κρατά μέσα σε ένα πολυδιάστατο, διευρυνόμενο πεδίο με βαθιές ρίζες. Δεν περιοριζόμαστε από τις τεχνικές, από τις σχολές και τις τάσεις. Οι σωματικές θεραπείες, οι ψυχοδυναμικές σχολές δεν είναι σκοπός. Είναι μέσο και μέθοδος προς το σκοπό. Η μόνη πραγματική πρόκληση είναι, ταυτόχρονα, και η μοναδική πραγματική επιταγή: η εμπιστοσύνη. Χρειάζεται να εμπιστευτούμε τη διαδικασία. Στο βάθος της ψυχής μας, ενώ τα όρια και οι πεποιθήσεις μας δοκιμάζονται, εμείς απλώς ξεδιπλώνουμε τον εαυτό μας σ' ένα χορογραφικό τελετουργικό, που μας προσδιορίζει ως πραγματικούς καθοδηγητές/εξερευνητές του 21^{ου} αι. – ευφυείς, ευέλικτες, συνδεδεμένες και σταθερές.

Διεκδικώντας εκ νέου και αναπλαισιώνοντας τις ρίζες μας έχουμε στη διάθεσή μας το εργαλείο που θα μας επιτρέψει να φτάσουμε πέρα από κάθε προσδοκία, κάθε όριο. Ένα εργαλείο με το οποίο μπορούμε να επαναπροσδιορίσουμε τις έννοιες της Νευτώνειας ιατρικής.

Με αυτή την εμπιστοσύνη, θα φτάσουμε να απαρτιώσουμε «το άγνωστο και αποσπασματικό τοπίο» (Barasch, 1994, σελ. 260) των κατάλληλων, νέων, θεωριών και μεθοδολογικών προτάσεων. Πόσο υπέροχο είναι αυτό το όνειρο που έχουμε ανακαλύψει/αποκαλύψει! Ένα νέο παράδειγμα μέσα από μια αρχαία παράδοση, που συμπεριλαμβάνει το σύνολο της ανθρωπότητας: το παράδοξο του συμμετοχικού- παρατηρητή- συντελεστή αλλαγής (είμαστε ταυτόχρονα όλα αυτά μαζί). Καθώς μιλώ γι' αυτό, θυμάμαι ένα διαμάντι σοφίας από την πρώτη μου επιδρομή στα μονοπάτια της αυτό-ανακάλυψης, όταν ζούσα στη Ρώμη, στην Ιταλία και εκπαιδευόμουν στη Γιουγκιανή Ανάλυση. Ο αναλυτής μου, μου είπε: «Μάρσια, δεν υπάρχει χρόνος- ξέχνα το χρόνο και ζήσε». Πραγματοποιώντας το χορό της τυχαιότητας, συμπεριλαμβανόμαστε μέσα στην ενέργεια εκείνου του πεδίου/χώρου, όπου ο χρόνος είναι μόνο μια περαστική ψευδαίσθηση.

Ένα πεδίο που ξεκίνησε και συνεχίζει πάνω στα θεμέλια της πίστης στο δυναμικό του χορού για θεραπεία, ίαση, αλλαγή. Από τη Κβαντική διδαχτήκαμε

ότι υπάρχει αρκετός χώρος για τον καθένα και για όλους μας. Η επιτυχία σας μου επιτρέπει να αναπτυχθώ. Η δική μου ανάπτυξη, επιτρέπει σε κάποιον άλλο να ρίξει φως στο δικό του πεδίο. Αν μία από μας πετυχαίνει κάτι, όλες επιτυγχάνουμε και προοδεύουμε, μέσα στο χορό της αμοιβαιότητας. Η ατομικότητα και η μοναδικότητα της κάθε μιας δημιουργεί αυτό το διαστελλόμενο πεδίο, που είναι κάτι περισσότερο από το απλό άθροισμα των μερών που το αποτελούν. Όταν αποδέχομαι και υποστηρίζω τη μοναδικότητά σας, λαμπυρίζει και η δική μου δημιουργικότητα.

Κι ακόμα περισσότερο, έμαθα να πιστεύω ότι μ' αυτό τον τρόπο, η διαρκής «ειρήνη» είναι δυνατή. Μια ειρήνη που δε χρειάζεται να επιτευχθεί με κατακτήσεις, καταστροφές και πολέμους. Κατακτιέται μέσα από την αλληλεπίδραση της αλλαγής των σχημάτων, της συνειδητότητας των ορίων, την επικοινωνία και τη διεύρυνση. Ακόμα ένα παράδοξο !!

Έτσι λοιπόν, ας είμαστε περήφανες για την εκπαίδευση, τις έρευνες, τα πολυεπίπεδα εργαλεία μας και τις δεξιότητές μας. Ας μην αφήνουμε τις προκλήσεις να μας καταβάλουν και να μας απομακρύνουν από το επάγγελμα που αγαπάμε. Ας μάθουμε πώς να μην ακινητοποιούμαστε, όπως πολλές φορές συνέβη σε μένα προσωπικά, όταν είχα ξεχάσει να χρησιμοποιήσω το χορό, το βασικό μας εργαλείο, και έπεσα στη μαύρη τρύπα της αγωνίας, της ανησυχίας, της εξάντλησης, της αποθάρρυνσης. Χρειάζεται να μάθουμε να υπερπηδάμε αυτές τις προκλήσεις με το χορό. Να μάθουμε πώς να κινούμαστε και να μετακινούμαστε κατά μήκος αυτού του τείχους που χωρίζει το γνωστό από το άγνωστο. Να μπορούμε να το κάνουμε την κατάλληλη στιγμή, με τον κατάλληλο τρόπο και να τα ισορροπούμε με ταυτόχρονη ευελιξία. Κλείνοντας, θα ήθελα να δώσω μια απάντηση στα παράδοξα που αντιμετωπίζουμε, αναστοχαζόμενη πάνω στις προκλήσεις και τις επιταγές, οι οποίες μπορούν να μας επιτρέψουν να κρατήσουμε τη δύναμή μας, με ισχύ και αξιοπρέπεια.

Επιταγή πρώτη

Συνεχίστε να αναπτύσσετε τη γλώσσα που είναι ενδογενής της δουλειάς μας, της επιστήμης μας, της θεραπευτικής πρακτικής μας. Μη νοιώθετε αναγκασμένες να επιβάλετε στον εαυτό σας μοντέλα από άλλες θεραπευτικές κατευθύνσεις για να περιγράψετε τη χοροθεραπευτική διεργασία της ανακάλυψης, της απελευθέρωσης, της ανάκτησης, της επαν-οργάνωσης. Πρέπει να αποδεχτούμε αυτή την πρόκληση: να είμαστε ικανές να χρησιμοποιούμε τη γλώσσα της κίνησης και να αποφύγουμε την παγίδα του «δεν υπάρχουν λέξεις» για να περιγράψουμε το πεδίο, την πυρηνική ενέργεια, την αισθητηριακή σκέψη.

Επιταγή δεύτερη

Μπείτε μέσα στο «υπερβατικό» και ξεκινήστε να χαρτογραφείτε την περιοχή. Περιγράψτε το, εξηγήστε το, δεχθείτε την πρόκληση και αφήστε την ουσία και το ήθος του να αναδυθούν*. Εμπιστευτείτε ότι η βιωματική ροή του γεγονότος

του ενσυνείδητου θεραπευτικού χορού θα οδηγήσει σε μεγαλύτερα βάθη γνώσης. Στηριχθείτε πάνω στο θεωρητικό μοντέλο της άδηλης και έκδηλης τάξης, τη βάση του «συνεχούς» και συνεχίστε να δημιουργείτε και να εξελίσετε το αναδυόμενο βιωματικό λεξιλόγιο. Αντλείστε από τη θεωρητική περιοχή που περιλαμβάνει τις έννοιες: ροή, ενέργεια, μορφοποίηση, σχηματισμός, αισθητηριακή σκέψη, εκφραστική χειρονομία, μορφή, και δημιουργήστε το δικό σας αναδυόμενο λεξιλόγιο.

Επιταγή τρίτη

Χτίστε, αναπτύξτε περαιτέρω τη γλώσσα της νοερής εικόνας, της αισθητηριακής σκέψης, των εκδηλώσεων της ενέργειας. Αποδεχθείτε την πρόκληση του να ξεπεράσετε το φόβο της γελοιοποίησης, της μη-αποδοχής, το φόβο του να θεωρηθείτε επιφανειακές.

Επιταγή τέταρτη και τελευταία

Να θυμάστε τα βασικά εργαλεία που προκύπτουν από το χορό. Τον τρόπο με το οποίο τα στοιχεία και οι διεργασίες του μπορούν να προσφέρουν τη δυνατότητα για απελευθέρωση, επέκταση και ανάπτυξη. Τον τρόπο με τον οποίο η δημιουργικότητα της διεργασίας του χορού, αποτελεί βάση για το χτίσιμο των δομικών στοιχείων της ψυχικής, κοινωνικής, συγκινησιακής και γνωστικής ανάπτυξης. Συνεχίστε να εξελίσετε τη διαδικασία που επιτρέπει και υποστηρίζει την αλλαγή. ΠΕΔΙΟ, ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ, ΜΑΡΤΥΡΙΑ, ΡΟΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑ. Αγκαλιάστε αυτές τις λέξεις/ έννοιες/ ιδέες που συνεισφέρουν στο λεξιλόγιό μας.

Οπωσδήποτε έρχονται κι άλλες «σκοτεινές εποχές». Θα συναντήσουμε, χωρίς αμφιβολία, θυσίες και προσωπικές αμφιβολίες. Όμως, έχουμε τους χάρτες και μαζί και την αποφασιστικότητα να βρούμε τις εσωτερικές πηγές μας, για να ξεπεράσουμε τους φόβους μας. Ας κρατήσουμε το φως ζωντανό. Ακόμα κι αν κάποιες φορές το φως δεν είναι παρά η μικρή φλόγα ενός κεριού, ξέρουμε ότι η φώτιση θα έρθει.

UNFOLDING STAGES

STAGES	PSYCHODYNAMIC UNCOVERING	FOCUS, INTENT/POSSIBLE OUTCOME	LEVELS-DANCE THERAPY PROCESS
Awareness of Source of Discomfort	Anxiety, Depression, Shame, Rationalization, Negativity, Withdrawal	Developing and Strengthening a belief that a <u>core essence</u> exists	Authentic (resonating movement, release judgment, images, soul song, dance, 7 chambers)
Commitment	Doubt, Fear, Withdrawal, Anger	Discovery, Uncovering "false" self, various protective personae, mal-adaptive patterns or beliefs	Expressive (dynamic, completed actions) (body parts associated dynasphere)
Acceptance	Sadness, Rage, Depression, Inertia	Holding onto, Staying with the feelings generated from the discovery of division of false self and core essence	Enlarged "Authentic" some Dance Movement/Forming
Expression	Surge of energy, Fear, Vulnerability	Strengthening, Owning	Range, unfolding dance/movement process, expansion & exploration of permeating essence Balance, Verticality
Acceptance Release	Relief, Calmness, Fragility Power, Optimism, Lightness, Fear, Loss	Stillness, Holding Letting go of perceived false self or mal-adaptive patterns	Integrated Dance Movement Unfolding – Forming
Rehearsal	Creative, Unsure, Tentative, Self-conscious, Doubting	Letting go of old Embracing new	Dance Movement and Integrated Movement
Assimilation Alignment	Powerful, Optimistic, Hopeful, Energetic	Self Mastery	Authentic
Expression	Calmness, Connectiveness, Centeredness		

References

- Arber, A. (1954). *The mind and the eye*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Barasch, M. I. (1994). *The healing path: A soul approach to illness*. New York: Penguin Books.
- Blom, L., & Chaplin, L. (1982). *The intimate act of choreography*. Pittsburgh, PA: University of Pittsburgh Press.
- Bohm, D. (1980). *Wholeness and the implicate order*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Chaiklin, H. (Ed.). (1975). *Marian Chace: Her papers*. Columbia, MD: ADTA.
- Dossey, L. (1995). Heal me: Do healers really heal? *Utne Reader*, 71, 59.
- Duncan, I. (1928). *The art of the dance*. New York: Theater Arts, Inc.
- Freud, S. (1923). The ego and the Id. In J. Richmond (Ed.). (1953). *A general selection from the works of Sigmund Freud*. New York: Doubleday.
- Gendlin, E. (1981). *Focusing*. New York: Bantam Books.
- Grof, S. (1983). *East & west: Ancient wisdom and modern science*. San Francisco, CA: Robert Briggs Associates.
- Harmon, W., & Reingold, H. (1984). *Higher creativity: Liberating the unconscious for breakthrough insights*. New York: Tarcher & Putnam.
- Hunt, V. (1995). *Infinite mind: The science of human vibrations*. Malibu, CA: Malibu Publishing Co.
- Jacobson, E. (1967). *Biology of emotions*. Springfield, IL: Charles A Thomas.
- Langer, S. (1953). *Feeling and form*. New York: Charles Scribner & Sons.
- Leventhal, M. (1979). Structure in dance therapy: A model for personality integration. In P. Rowe & E. Stodelle (Eds.), *CORD Annual X* (pp. 173–182). New York: Congress on Research in Dance.
- Leventhal, M. (1980). Dance therapy as treatment of choice for the emotionally disturbed and learning disabled child. In A. Riordan, & S. Fitt (Eds.). *Focus on Dance IX: Dance for the handicapped* (pp. 43–46). Reston, VA: American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Leventhal, M. (1993). Moving towards health: Stages of therapeutic unfolding in dance movement. *Current Research in Arts Medicine* (pp. 257–261). Chicago: a cappella books.
- Leventhal, M. (1998). *The Quantum healing dance matrix; The dance therapy journey into change and healing*. Budapest, Hungary: Hungarian Psychiatric Association.

Leventhal, M., & Schwartz, J. (1989). The dance of life: Dance and movement therapy for the older adult. *Topics in Geriatrics Rehabilitation*, 4(4), 67–74.

Martin, J. (1941). The modern dance. In F. Rogers (Ed.), *Dance: A basic educational technique* (pp. 52–69). New York: Macmillan.

Martin, J. (1965). *The modern dance*. New York: Dance Horizons (Originally published 1933).

Moss, T. (1961). *The probability of the impossible: Scientific discoveries and explorations in the psychic world*. Columbus, OH: McGraw-Hill.

Pearce, J. C. (1982). *The bond of power*. London: Routledge.

Random House Webster's College Dictionary (5th ed.). (1996). New York: Random House.

Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: Signet.

Schoop, T. (1974). *Won't you join the dance?* Palo Alto, CA: Mayfield Publishing Co.

Vaughn, M. (Director). (2007). *Stardust [Motion picture]*. United States: Paramount Pictures.

Williamson, M. (1992). *A return to love: Reflections on the principles of a course in miracles*. New York: Harper Collins.

Wolf, F. A. (1991). *The eagle's quest: A physicist's search for truth in the heart of the shamanic world*. New York: Simon & Schuster.

Zukav, G. (1979). *The dancing Wu Li masters*. New York: William Morrow & Co.

Σημειώσεις

Άδηλη γνώση (tacit knowledge): Το επίθετο «άδηλος» χρησιμοποιείται ως αντίθετο του «έκδηλος». Συνήθως δεν έχουμε συνείδηση αυτής της γνώσης. Η μετάδοση της άδηλης γνώσης από ένα άνθρωπο σε έναν άλλο απαιτεί προσωπική επαφή και εμπιστοσύνη. Ένα παράδειγμα άδηλης γνώσης είναι η ικανότητα της οδήγησης ποδηλάτου. Η γνώση αυτή δεν είναι δυνατόν να μεταφερθεί γραπτώς ή με λόγια.

Άδηλη τάξη (tacit order): Σύμφωνα με τη θεωρία του Bohm στην άδηλη τάξη ο χώρος και ο χρόνος δεν είναι οι κυρίαρχοι παράγοντες μέσω των οποίων προσδιορίζονται οι σχέσεις των διαφόρων στοιχείων (γεγονότων, καταστάσεων και αντικειμένων). Αντίθετα, είναι δυνατοί διαφορετικοί τρόποι διασύνδεσης μέσα σε ένα αδιαίρετο «όλον». Οι καθιερωμένη έννοια του χώρου, του χρόνου και των διακριτών αντικειμένων ισχύει στην έκδηλη τάξη.

Ανάδυση- αναδυόμενος (emergence- emergent): Το 1923, ο C. Lloyd Morgan, βιολόγος και ψυχολόγος, στα πλαίσια της θεωρίας του για την «Αναδυόμενη Εξέλιξη» (Emergent Evolution) διατύπωσε τη θέση ότι σε κάποια κρίσιμα σημεία – καμπές της εξέλιξης, εμφανίζονται νέες ιδιότητες, όπως η ζωή και η συνείδηση, μέσα από μια απρόβλεπτη επαναδιευθέτηση των ήδη υπαρχόντων οντοτήτων. Αυτό που κάθε φορά προκύπτει μέσα από καινούργιες συσχετίσεις, δεν είναι απλώς το άθροισμα των στοιχείων που το αποτελούν, αλλά μια νέα δημιουργία (creative resultant ή emergent). Ο όρος χρησιμοποιείται έκτοτε στη θεωρία συστημάτων και την κυβερνητική για να δηλώσει τον τρόπο με τον οποίο προκύπτουν δομές ανώτερης πολυπλοκότητας, μέσα από την αλληλεπίδραση δομών με χαμηλότερο βαθμό πολυπλοκότητας. Η έμφαση δίνεται στο γεγονός ότι η νέα δομή είναι κάτι περισσότερο από μια αθροιστική παράταξη των στοιχείων που την αποτελούν. Διαθέτει νέες ιδιότητες.

Γεγονός (event) : Στη φυσική και συγκεκριμένα στη θεωρία της σχετικότητας, το «συμβάν» δηλώνει μια κατάσταση ή ένα περιστατικό που τοποθετείται σε ένα συγκεκριμένο σημείο σε σχέση με το χώρο και το χρόνο. Για παράδειγμα, ένα ποτήρι που σπάει πάνω στο πάτωμα είναι ένα συμβάν- γεγονός. Προκύπτει σε ένα μοναδικό σημείο του χώρου, μια μοναδική στιγμή του χρόνου, μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο αναφοράς.

Παράδειγμα (Paradigm): «Το φιλοσοφικό και θεωρητικό πλαίσιο μιας επιστημονικής τάσης ή σχολής, μέσα από το οποίο διατυπώνονται οι θεωρίες,

οι νόμοι, οι γενικεύσεις και τα πειράματα που διεξάγονται προς υποστήριξή τους.» Merriam-Webster Online dictionary

Ο όρος καθιερώθηκε κατά τον 20^ο αι. από τον ιστορικό της επιστήμης Thomas Kuhn στα πλαίσια της διδασκαλίας του για τη «δομή των επιστημονικών επαναστάσεων» (1996). Παράδειγμα, κατά τον Kuhn είναι το πλαίσιο εννοιών, αρχών, υποθέσεων, μεθόδων, εντός του οποίου, κατά τη διάρκεια μιας χρονικής περιόδου της επιστήμης, διατυπώνονται, ελέγχονται και αξιολογούνται οι επιστημονικές θεωρίες. (Πελεgrίνης, Λεξικό της Φιλοσοφίας, Ελληνικά Γράμματα).

Το παράδειγμα καθορίζει :

- * **ΤΙ** πρόκειται να παρατηρηθεί
- * Το είδος των **ΕΡΩΤΗΜΑΤΩΝ** που θα τεθούν σε σχέση με το θέμα
- * **ΠΩΣ** θα δομηθούν αυτές οι ερωτήσεις
- * **ΠΩΣ** θα ερμηνευθούν τα αποτελέσματα της διερεύνησης

Μετατόπιση παραδείγματος (Paradigm shift) : Ένας όρος που υποδηλώνει την αλλαγή των βασικών υποθέσεων μέσα σε έναν επιστημονικό τομέα.

« Η διαδοχική μετάβαση από ένα παράδειγμα σε ένα άλλο, μέσω της επανάστασης, αποτελεί το σύνηθες αναπτυξιακό μοντέλο της ώριμης επιστήμης» *The Structure of Scientific Revolutions*, Kuhn, σελ. 12

Κάθε επανάσταση στην επιστήμη συνοδεύεται από την ανατροπή του υφιστάμενου παραδείγματος.

Στις αρχές του 20^{ου} αι. η Θεωρία της Σχετικότητας του Α. Αϊνστάιν, εισήγαγε ένα νέο πλαίσιο αρχών και εννοιών, που αψηφούσαν τους νόμους της Νευτώνειας Μηχανικής Φυσικής, με τους οποίους περιγράφαμε τις Δυνάμεις και την Κίνηση για πάνω από 200 χρόνια. Το νέο παράδειγμα περιόρισε και προσδιόρισε τα όρια της ισχύος του προηγούμενου, με την έννοια του ότι, η νευτώνεια μηχανική εξακολουθεί να είναι το μοντέλο με το οποίο υπολογίζονται οι ταχύτητες που είναι μικρότερες από την ταχύτητα του φωτός.

Οι κοινωνικές διεργασίες προηγούνται μιας μείζονος αλλαγής παραδείγματος, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει εκ νέου την κοινωνία και τις δομές της.

Ο όρος χρησιμοποιείται επίσης για να περιγράψει το σύνολο των εμπειριών, πεποιθήσεων και αξιών, που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο το υποκείμενο αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα.

Sensorium: Όλες οι αισθητηριακές λειτουργίες του σώματος, θεωρούμενες ως μονάδα, ως ένα όλον. Αλλά και το κέντρο των αισθήσεων, εκείνα τα συστατικά στοιχεία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος, τα οποία διαχειρίζονται την παραλαβή και την ερμηνεία των αισθητηριακών ερεθισμάτων.

Φαινόμενο «Α-Χα !!» (The Aha! Phenomenon): Μια ξαφνική έμπνευση σε σχέση με κάποιο πρόβλημα, που μπορεί να καταλήγει στην επίλυσή του. Segen's Medical Dictionary. © 2011

Το φαινόμενο «Α-Χα !!» αναφέρεται στην πανανθρώπινη εμπειρία του να επιλύει κανείς ξαφνικά ένα πρόβλημα, που μέχρι εκείνη τη στιγμή, παρέμενε άλυτο ή ακατανόητο. Συχνά, η μετάβαση από την αδυναμία κατανόησης στην ξαφνική κατανόηση συνοδεύεται από ένα επιφώνημα χαράς και ικανοποίησης (Α-Χαα ...!). Κλασικό παράδειγμα το «εύρηκα» του Αρχιμήδη.

Η εμφάνιση του φαινομένου προϋποθέτει τη φάση όπου ο ερευνητής επαναλαμβάνει επισταμένα την ενασχόλησή του με το πρόβλημα .

Στριφογυρίζει γύρω του, ψάχνοντας όλους τους δυνατούς τρόπους επίλυσης και δεν καταλήγει πουθενά. Η λύση εμφανίζεται ξαφνικά, τις περισσότερες φορές μέσα σε ένα φαινομενικά άσχετο πλαίσιο, όπως το λουτρό για τον Αρχιμήδη ή τα σκαλιά του λεωφορείου για τον Poincare.

Αυτό που συμβαίνει, σύμφωνα με τον Gruber (1988) είναι ότι πολλές, πάρα πολλές μικρές μετατοπίσεις στα επίπεδα αναφοράς (που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της ενασχόλησης) συνδυάζονται μεταξύ τους, παράγοντας τελικά μια μεγάλη αλλαγή αντίληψης.

«Χορός του τυχαίου» (“dance of chance”): Την Πρωτοχρονιά του 1952 παρουσιάστηκε η πρώτη μεγάλη σύνθεση του Cage που συμπεριελάμβανε στοιχεία τυχειότητας, η Μουσική των Αλλαγών (*Music of Changes*). Ο Cage χρησιμοποίησε το Ι-Τσιγκ, το Βιβλίο των Αλλαγών, την παλιά κινέζικη χρησιμοδοτική μέθοδο. Έχοντας δημιουργήσει μια δομή, έριχνε τα νομίσματα και άφηνε το Ι-Τσιγκ να «αποφασίσει» για τον επόμενο ήχο. Έκτοτε συνέχισε να επεξεργάζεται την έννοια της τυχειότητας είτε μόνος του, είτε σε συνεργασία με τον Cunningham.

«Οι δράσεις που βασίζονται στην τυχειότητα δεν είναι μυστηριώδεις πηγές της «σωστής απάντησης». Είναι ένα μέσο για να εντοπίσουμε μία και μοναδική απάντηση ανάμεσα σε μια πληθώρα απαντήσεων ελευθερώνοντας, ταυτόχρονα, το εγώ από τις προτιμήσεις και τις μνήμες του, την ανάγκη του για

δύναμη και κέρδος. Ένας τρόπος να κάνουμε το εγώ να σιωπήσει, έτσι ώστε να δώσουμε μια ευκαιρία στον υπόλοιπο κόσμο να εισέλθει στο χώρο του εγώ, να αποτελέσει μέρος της εμπειρίας του...» John Cage *Empty Words*, Middletown, Wesleyan University Press, 1979. (p. 5)

Unfolding: Ο όρος μεταφράζεται κατά λέξη στα ελληνικά ως «ξετυλίγοντας, ξεδιπλώνοντας, ανοίγοντας, αποκαλύπτοντας». Δεν είναι εύκολο να αποδοθεί το νόημά του με ένα δόκιμο στα ελληνικά όρο. Προτιμήθηκε το να μεταφράζεται η λέξη κάθε φορά, ανάλογα με το νοηματικό πλαίσιο. Φαίνεται πάντως ότι, με τη χρήση του συγκεκριμένου ρηματικού τύπου, η Leventhal δίνει έμφαση στο «συνεχές» μιας διαδικασίας που προκύπτει από την επικοινωνία και την εναλλαγή μεταξύ άδηλης και έκδηλης τάξης. Σημειωτέον ότι στη θεωρία του Bohm η άδηλη τάξη ορίζεται ως *enfolded*, ενώ η έκδηλη τάξη ορίζεται ως *unfolded*.