

8-10-2012

«Σύγχρονες Μορφές Ψυχοθεραπείας και Μέθοδοι Δράσης στην Απεξάρτηση. Εμφύχωση, Δραματοθεραπεία, Ψυχόδραμα, Χοροθεραπεία, Εικαστική Θεραπεία.»

**Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΕ ΟΜΑΔΑ ΑΤΟΜΩΝ
ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΠΟ ΟΥΣΙΕΣ**

Θα μπορούσε να υπάρξει ο άνθρωπος χωρίς τέχνη; Η ιστορία απαντά πως όχι. Η τέχνη γεννιέται μαζί με τον άνθρωπο. Το ανθρώπινο ον έχει ανάγκες, προβληματίζεται, επιθυμεί και δημιουργεί, σχετίζεται, επιδρά και αλληλεπιδρά. Η τέχνη λειτουργεί σαν καταλύτης, αφαιρώντας, απελευθερώνοντας τους υπαρξιακούς του προβληματισμούς, εκτινάσσοντας τα δεσμά της ύπαρξής του προς ένα ιδεώδες.

Για αυτόν το λόγο η τέχνη είναι συνυφασμένη με τον άνθρωπο και όσο υπάρχει άνθρωπος θα υπάρχει και τέχνη. Επομένως κατοικεί μαζί του από την προϊστορική εποχή, στα σπήλαια και πορεύονται μαζί χέρι – χέρι μέχρι σήμερα.

Ο χορός είναι μία από τις αρχαιότερες μορφές θεραπευτικής πρακτικής και εμπειρίας της ανθρωπότητας και αποτελεί τη ρυθμική σχέση ήχου και κίνησης σε συνδυασμό με τη συλλογική έκφραση των συναισθημάτων. Το όργανο που χρησιμοποιεί ο χορός για να εκφραστεί είναι το όργανο που χρησιμοποιεί και η ζωή για να εκφραστεί. Το ανθρώπινο σώμα. Είναι το όργανο που εκφράζει τα βασικά αρχέτυπα της ανθρώπινης εμπειρίας.

Με το πέρασμα των αιώνων και καθώς προχωρά η εξέλιξη του ανθρώπινου είδους, η δομή της κοινωνίας αλλάζει, τουλάχιστον στη Δύση, παραγκωνίζοντας σταδιακά μια βασική ανθρώπινη ανάγκη που είναι η αποφόρτιση και η έκφραση μέσω αυτού του «μέσου» του σώματος που μας συνοδεύει από την αρχή της γέννησής μας μέχρι το τέλος της ζωής μας. Μέσω του χορού ο κινούμενος μπορεί να έχει πρόσβαση στα προσωπικά του συναισθήματα ή σ' αυτό που θα μπορούσε να λεχθεί υποκειμενική πραγματικότητα. Επομένως, με εργαλείο το σώμα που είναι ένα πολύ

δυνατό μέσο, η χοροθεραπεία στοχεύει στη φυσική και συναισθηματική ολοκλήρωση του ατόμου. Και τι ειρωνεία... το χορό μια λειτουργία τόσο φυσική και ανθρώπινη, να την επαναφέρουμε τώρα σαν θεραπεία.

Η χοροθεραπεία είναι ψυχοθεραπεία χωρίς λόγο, non verbal, που χρησιμοποιεί άμεσα το σώμα. Υπάρχουν διάφορες τεχνικές που επιλέγει ο χοροθεραπευτής με σκοπό να βοηθήσει τους θεραπευόμενους να εκφραστούν.

Στο 18 Άνω χρησιμοποιήθηκε η τεχνική της πρωτόγονης έκφρασης και η τεχνική της συναισθηματικής σώματος, όπου εξηγούνται παρακάτω.

Η πρωτόγονη έκφραση εφεξής χο-ΠΕ είναι ψυχοθεραπεία βασισμένη στην λειτουργία της τελετουργίας, δηλαδή στην εισαγωγή του συμβολισμού (σωματικού) μέσα στην κίνηση. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιεί το ρυθμό, τις επαναλήψεις, τις αντιθέσεις, την απελευθέρωση της φωνής, τη δυναμική της ομάδας, το παιχνίδι. Στοχεύει στο να ξεπεραστούν οι αναστολές, οι φοβίες, οι απωθήσεις μέσα από μία πολύ καθαρή και στέρεα δομή. Με τη δημιουργία κλίματος ασφάλειας και με τη δύναμη της ομάδας ο θεραπευόμενος κατορθώνει να βάλει στις κινήσεις που δίνονται από τον θεραπευτή, τον προσωπικό του συμβολισμό και να ανακαλύψει την υποκειμενική ομορφιά της κίνησης.

Ο χοροθεραπευτής μέσω της πρωτόγονης έκφρασης σε συνδυασμό με τη χρήση των κρουστών, χορεύει, παίζει και τραγουδά προτείνοντας στο συμμετέχοντα να τον ακολουθήσει στα κινητικά σχήματα που του παρουσιάζει. Του επιδεικνύει παράλληλα και μέσω της τεχνικής της συναισθηματικής σώματος, νέες φόρμες με σκοπό να τον οδηγήσει μέσα από την χορευτική τέχνη να εκφράσει και να αποτυπώσει κινησιολογικά τη δική του προσωπική ιστορία σκοπεύοντας να τον «μυήσει» σε μια καινούρια ιστορία που θα του δώσει νέα τροφή για νέες εμπειρίες που θα στοχεύουν σε μια πιο υγιή πορεία ζωής.

Επομένως, η χο-ΠΕ χρησιμοποιώντας το χορό και δρώντας μη λεκτικά, επιτρέπει στον άνθρωπο να προσεγγίσει την ψυχική του υγεία μέσα από τη δημιουργία,

καθιστώντας τον ίδιο οδηγό, πορευμένο μέσα από τη συμβολική αποτελεσματικότητα. Η ομάδα που συγκαλεί τα μέλη σε μια κοινή δράση, η έκφραση του υγιούς ναρκισσισμού μέσα από κοινά χορευτικά–συμβολικά δρώμενα, η αποφόρτιση των παρορμήσεων, οδηγούν τον χορευτή–ασθενή στη μετουσίωση, αψηφώντας τους μηχανισμούς άμυνας και δίνοντας μια ποιητική διάσταση στην τεχνική της χο-ΠΕ.

Μέσω της χο-ΠΕ ο χοροθεραπευόμενος οδηγεί το «πάσχον σώμα» και επομένως την «πάσχουσα ψυχή» στο παθογόνο σύμπτωμα με έναν απόλυτα ανώδυνο τρόπο, και η ίδια η χοροθεραπεία μέσω των ισχυρών εργαλείων της καταφέρει να «τοποθετήσει» τον ασθενή σε μια κατάσταση ευφορίας. Η χο-ΠΕ βάζει σε λειτουργία την κιναισθητική αντίληψη του κινούμενου, μέσω των διαφορετικών πληροφοριών που του δίνονται (ακουστικών με το ρυθμό, φαντασίας με εικόνες και «χορευτικούς ρόλους» που κάποιες φορές προτείνονται από το θεραπευτή, κινητικών πληροφοριών, δίνοντας τη δυνατότητα στο χοροθεραπευόμενο της εναλλαγής ποιοτήτων κινήσεων και ρυθμών σε διαφορετικά μέλη του σώματος όπως και ηχητικών με τη χρήση της φωνής). Ο συμμετέχων καλείται να ενεργοποιήσει την κιναισθητική του αντίληψη συντονίζοντας τα παραπάνω χωρίς να αντιληφθεί τη δυσκολία αυτού. Συγχρόνως, βρίσκεται σε μια συνεχή ροή που αυτή με τη σειρά της τον οδηγεί στην ευεξία. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα της ιδιοδεκτικότητας, εξαιτίας της «ευκαιρίας» που δίνει η τεχνική της χο-ΠΕ στον κινούμενο να αλλάξει τα κινητικά του μοντέλα με τη συν-δημιουργία νοητικών εικόνων, εκπαιδεύοντας το νευρικό σύστημα και παράγοντας καινούρια μοντέλα κινητικής συμπεριφοράς, μέσα από τη φαντασία των κινήσεων και την ανάπτυξη της κιναισθητικής αίσθησης. Τα παραπάνω στοιχεία είναι απαραίτητα για την «ψυχοσωματική βελτίωση» των ασθενών.

Η Σωματοανάλυση είναι η άλλη τεχνική που εφαρμόστηκε στις ομάδες του 18 Άνω. Είναι ένας όρος όπου έχει σχέση με την χοροκινητική προσέγγιση αλλά όχι μόνο με αυτή. Ξεκινώντας λοιπόν με τις βασικές αρχές του LMA (Laban Movement Analysis) διανθίστηκε η τεχνική με ρυθμικά και μουσικά στοιχεία του Dalcroz, Orff , ασκήσεις χαλάρωσης αλλά και με στοιχεία από την τεχνική της ευτονίας.

Στο 18 Άνω ξεκίνησε η ομάδα χοροθεραπείας το Σεπτέμβριο του 1989 και ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο του 1990. Οι συνεδρίες της χοροθεραπείας πραγματοποιούνταν κάθε Τετάρτη, τους χειμερινούς μήνες το πρωί από τις 10.00 έως τις 13.00 και τους θερινούς μήνες απόγευμα από τις 17.00 έως τις 20.00. Στην ομάδα δεν συμμετείχε πάντα ο ίδιος αριθμός ατόμων.

Όταν πρωτοξεκίνησαν οι συνεδρίες ήταν περίπου 12 άτομα και στην πορεία του χρόνου ο αριθμός αυξήθηκε σε 18-23. Αυτό συνέβη διότι στην αρχή αυτού του θεραπευτικού προγράμματος η προσέλευση των εξαρτημένων για αποτοξίνωση ήταν μικρή. Με την πάροδο όμως του χρόνου, την αλλαγή του νομοσχεδίου, τη σωστή αντιμετώπιση των εξαρτημένων από ειδικούς, έγιναν γνωστές ευρύτερα οι θετικές αυτές προσπάθειες έτσι ώστε η προσέλευση να αυξάνεται συνεχώς.

Η ηλικία των ατόμων κυμαινόταν από 22-38 ετών, άνδρες σε ποσοστό 80%. Η κοινωνική προέλευσή τους ήταν στην πλειοψηφία από κατώτερες οικονομικά και κοινωνικά τάξεις, παρόλο που υπήρχαν και εξαιρέσεις ατόμων που προέρχονταν από μεσοαστικές τάξεις. Σε γενικές γραμμές, οι συμμετέχοντες στην ομάδα της χοροθεραπείας ήταν άτομα που είχαν χαμηλό επίπεδο παιδείας και η επαφή τους με την τέχνη ήταν περιορισμένη.

Ο χώρος στον οποίο πραγματοποιούνταν οι συνεδρίες ήταν αυτός στον οποίο συγκεντρώνονταν και για τις υπόλοιπες θεραπευτικές τους δραστηριότητες, όπως επίσης ήταν και ο χώρος ξεκούρασης.

Μόλις έφταναν στο περίπτερο γύριζα στα δωμάτιά τους, συζητούσα μαζί τους για το πως πέρασε η εβδομάδα, πως ένιωθαν σωματικά και ψυχικά και επισκεπτόμουν τα καινούργια άτομα, που συνήθως ήταν ξαπλωμένα στα κρεβάτια τους, καχύποπτα και με ειρωνική διάθεση. Δεν συζητούσα τους λόγους που τους έφεραν εκεί, ούτε τι είχαν βιώσει πριν έρθουν στο τμήμα. Άλλωστε αυτό συνήθως το μοιράζονταν με τους άλλους εξαρτημένους και κυρίως το επεξεργάζονταν μέσα στις ψυχοθεραπείες τους. Εγώ μετέφερα ένα κλίμα χαρούμενο, κεφάτο, δημιουργικό, ασφαλές, μια κάποια επαφή με τη ζωή έξω από το τμήμα, αφού το πρόγραμμα απαγόρευε οποιαδήποτε άμεση επικοινωνία με τον έξω κόσμο. Εξηγούσα λίγα πράγματα για τη

συνεδρία της χοροθεραπείας που θα επακολουθούσε και τους διαβεβαίωνα πόσο καλά θα ένοιωθαν μετά από αυτήν την εμπειρία. Βέβαια σχεδόν πάντοτε γνώριζαν εκ των προτέρων τι κάναμε. Τους τα είχαν διηγηθεί με κάθε λεπτομέρεια τα παλαιότερα μέλη. Πρέπει να πω ότι με περίμεναν πάντοτε με μεγάλη χαρά και αδημονία. Αυτό βέβαια έγινε μετά από αρκετό χρόνο αφού είδαν τα αποτελέσματα και πάνω απ' όλα αφού με εμπιστεύθηκαν. Παρόλο ότι, όπως όλα τα προγράμματα και το πρόγραμμα της χοροθεραπείας ήταν προαιρετικό, η συμμετοχή ήταν καθολική, με μία και μοναδική εξαίρεση, ενός ατόμου, άνδρα, ο οποίος αντιμετώπιζε ειρωνικά όλο το πρόγραμμα αλλά και όσους συμμετείχαν σ' αυτό. Παρόλα αυτά και παρά τις «χιουμοριστικές επιπλήξεις μου», κάθε φορά στη διάρκεια της συνεδρίας της χοροθεραπείας, άνοιγε την πόρτα, παρατηρούσε τι γινόταν στην αίθουσα για λίγα λεπτά και έφευγε. Ήταν ο δικός του προσωπικός τρόπος προσέγγισης.

Μέχρι να έρθει η συγκεκριμένη ώρα να ξεκινήσουμε, συζητάγαμε, λέγοντας αστεία και γενικά ήταν η ώρα που προσπαθούσαμε να φέρουμε πιο κοντά το διάστημα της μιας εβδομάδας που μας χώριζε. Πολύ συχνά μου ζητούσαν να πηγαίνω δύο φορές την εβδομάδα. Πριν κλείσει η πόρτα της αίθουσας της χοροθεραπείας, ενημέρωνα ότι ξεκινάμε σε πέντε λεπτά.

Αρχίζαμε κάνοντας ένα κύκλο καλωσορίζοντας το ή τα καινούργια μέλη, λέγοντας ίσως μερικά σύντομα λόγια και ξεκινούσαμε με την τεχνική της πρωτόγονης έκφρασης για μία ώρα, συνεχίζαμε με την σωματοανάλυση για τρία τέταρτα ή με χαλάρωμα και μετά συζητάγαμε, όποιος ήθελε, για το πως ένιωθε. Σύνολο δύο ώρες περίπου. Αυτός ο χρόνος βέβαια δεν ήταν αρχικά ο ίδιος αλλά αυξήθηκε σταδιακά, γιατί στην αρχή κουράζονταν εύκολα και ήταν δύσκολο να συμμετάσχουν σ' ένα πρόγραμμα κινησιολογικό τόση ώρα. Με την πάροδο των συνεδριών όμως οι αντοχές τους μεγάλωναν, όχι μόνο σωματικά. Άρχισαν σιγά-σιγά να «καταλαβαίνουν» τα μέλη τους, να «ζουν» το σώμα τους και να παίρνουν απόλαυση από αυτό. Το χαμόγελο, το γέλιο και η χαρά ήταν τα πρώτα άμεσα στοιχεία που αποκόμισα από τα πρόσωπα των συμμετεχόντων. Αργότερα η παρουσία της ενέργειας σε όλο το σώμα και η δύναμη που πήραν από αυτό, όχι

μόνο τους έδωσε αισιοδοξία αλλά κατάλαβαν ότι χωρίς ουσίες το σώμα μπορούσε να τους αποφέρει την ίδια απόλαυση, όντας «κυρίαρχοι» αυτού. Όταν λοιπόν τα πρώτα άτομα στις πρώτες συνεδρίες ξεπέρασαν τις δυσκολίες, δημιούργησαν το βασικό πυρήνα που σιγά-σιγά ακολουθούσε το κάθε καινούργιο μέλος μέχρι να γίνει κι αυτό μέλος του πυρήνα μετά από τρεις-τέσσερις φορές περίπου κ. ο .κ.

Η χοροθεραπεία λοιπόν επιτρέπει να (ξανά)δημιουργήσουμε και να ενδυναμώσουμε την αντίληψη του εγώ γι' αυτό και αποτελεί ένα δυνατό εργαλείο για την θεραπεία των τοξικομανών.

Τελειώνοντας αναφέρω μερικές από τις φράσεις που είπαν οι θεραπευόμενοι μετά τις συνεδρίες:

Ανυπομονησία μέχρι ν' αρχίσουμε, χαρά, εκτόνωση, κούραση.

Ενθουσιασμό, ικανοποίηση, ντροπή, απόλαυση, καλό γιατί μου λείπει ο συγχρονισμός σκέψης και κίνησης.

Αισθάνομαι ανακούφιση και αρχίζω να αγαπώ το χορό.

Ελπίζω να πάω καλύτερα.

Αισθάνθηκα πληρότητα, ύπαρξη αλλά και φόβο.

Ένοιωσα θυμό στην αρχή, στην συνέχεια ένταση, στο τέλος κούραση μα και

ΔΥΝΑΜΗ.

Ελάχιστες φορές έχω τολμήσει να φωνάξω στη ζωή μου.

Ξέσπασμα, μαγεία.

Στο χορό ικανοποίηση, μετά το χορό αισιοδοξία.

Έντονο ενθουσιασμό.

Σήμερα εκτονώθηκα περισσότερο γιατί από το πρωί ήμουνα θυμωμένη και με το συμβολισμό ξέσπασα σαν να έδερνα αυτούς που με θύμωσαν

Απεριόριστη χαρά.

Το όγδοο θαύμα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1- ALEXANDER GERDA: Le corps retrouve par l'Eutonie, TCHOU 1977,1981.
- 2- BEJART MAURICE: Un instant dans la vie de l'autrui, FLAMMARION 1979.
- 3- FARNELL L., : Results of the Greek States, OXFORD, 1909.
- 4- GARAUDY ROGER: Ο χορός στη ζωή, Ηριδανός.
- 5- HAMPHREY DORIS: The Art of Making Dances, GROUP PRESS, INC/N.Y. 1959,
- 6 - ΚΑΚΟΥΡΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ Διονυσιακά (Διατριβή Διδακτορικό), Αθήνα 1963.
- 7 - ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΑ ΟΛΥΜΠΙΑ : Νιζίνσκι, Επικαιρότητα 1981.
- 8- LOWEN ALEXANDER: La Bio-Energie, Tchou, 1976, 1983.
- 9 - ΛΟΥΚΙΑΝΟΣ: Ολοκληρωμένο έργο, "Περί χορού" (Αρχείο Κρατικής Σχολής Χορού).
- 10-ΜΑΡΓΑΡΙΤΗ ΑΛΕΞΙΑ : Οι χοροί σε 4 χωριά της Καππαδοκίας 1989.
- 11- ΜΑΤΕΥ ΠΟΛΥΞΕΝΗ : Ρυθμική, Αθήνα, 1978.
- 12- ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ : Ναρκωτικά, Σύγχρονη Εποχή, ΒΑΣΙΛΗΣ ΜΕΝΟΥΤΗΣ-ΡΙΤΑ ΚΡΗΤΙΚΟΥ.
- 13- MEYER-DENKMANN G., : Experiments in Sound Universal Editions,1977.
- 14- OSBURN F. WILLIAM AND MEYER: Sociology.
- 15- ΠΑΠΑΝΟΥΤΣΟΣ ΕΠ. :Γνωσιολογία (Αρχείο Κρατικής Σχολής Χορού).
- 16- Περιοδικό " ΡΗΘΟ": Συνέντευξη ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΜΑΤΣΑ 1990.
- 17- ΡΕΝΙΕΡΗ Μ., : Έκφραση (Αρχείο Κρατικής Σχολής Χορού).
- 18- ΣΑΒΡΑΜΗ ΚΑΤΙΑ: Κινησιογραφικά, Αθήνα 1990.
- 19- SCHOTT-BILLMANN FRANCE: Possession, Danse et Thérapie, Sand, Paris, 1985.
- 20- SCHOTT-BILLMANN FRANCE : Corps et Possession, Gauthier-Villars, Paris, 1977.
- 21- SCHOTT-BILLMANN FRANCE : Όταν ο Χορός θεραπεύει, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, 1997.
- 22- ΤΣΙΛΙΜΙΓΡΑ ΚΑΙΤΗ : Ο Χορός, Μέλισσα, Αθήνα, 1983.

Αλέξια Μαργαρίτη

Καθηγήτρια Χορού- Χοροθεραπεύτρια

τ. Πρόεδρος της Ένωσης Χοροθεραπευτών Ελλάδας

Υποψήφια Διδάκτωρ (Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου και Ιατρική Σχολή

Πανεπιστημίου Αθηνών)

www.kichore.gr

kichore@otenet.gr

+30 6944 7742 76