

Πανόραμα Χοροθεραπείας

33^ο Παγκόσμιο Συνέδριο για την έρευνα του χορού

Αθήνα 21-25 Νοεμβρίου 2012

Ομιλία : "Ένα ταξίδι πέρα από τις ουσίες "

Ημερομηνία : 24 Νοεμβρίου 2012

Εργάζομαι ως χοροθεραπεύτρια στην απεξάρτηση και το θέμα που θα αναπτύξω αναφέρεται στη διαδρομή του τοξικοεξαρτημένου ατόμου προς την απεξάρτηση του και στη συμβολή της χοροθεραπείας σε αυτό το ταξίδι .

Το πλαίσιο στο οποίο δουλεύω και για το οποίο θα σας μιλήσω σήμερα είναι το πρόγραμμα «Θησέας» που εδρεύει στο δήμο Καλλιθέας στην Αθήνα .

Ο «Θησέας» λειτουργεί από το 1998 ως πρόγραμμα για την αντιμετώπιση των εξαρτήσεων από ουσίες χωρίς υποκατάστατα . Ανήκει στα στεγνά προγράμματα .

Παρέχει τις υπηρεσίες του δωρεάν και η φιλοσοφία του συνοψίζεται στο τρίπτυχο :

Αποδοχή του χρήστη , Αντιμετώπιση της εξάρτησής του και Αλλαγή της στάσης ζωής του . Το πρόγραμμα υποστηρίζει την αποτελεσματικότητα των θεραπειών μέσω της τέχνης και χρησιμοποιεί πολλές από αυτές .

Η θεραπεία επικεντρώνεται στη ψυχολογική εξάρτηση του ατόμου από την ουσία . Η αντιμετώπιση του στερεοτικού συνδρόμου από ουσίες ακόμα και από αυτές που κάνουν έντονη εξάρτηση π.χ. μορφίνη , ηρωίνη , δεν διαρκεί παρά συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Ομως , το βασικό ζήτημα του εξαρτημένου παραμένει η ψυχική του σύνδεση με την ουσία . Η διαδικασία είναι πολύπλοκη και απαιτεί χρόνο , περίπου τρία χρόνια .

Τι είναι η τοξικοεξάρτηση ;

Σύμφωνα με τον **Olievenstein** , η τοξικοεξάρτηση είναι το αποτέλεσμα της συνάντησης μιας ουσίας , μιας προσωπικότητας και μιας πολιτικοκοινωνικής στιγμής .

Η συνάντηση αυτή διαμεσολαβείται πάντα από την κρίση της συγκεκριμένης οικογένειας στην οποία ανήκει ο τοξικομανής . Η οικογένεια του τοξικομανούς είναι βασικό κλειδί για τη θεραπεία του , αφού εκείνος λειτουργεί ως ο αποδιοπομπαίος τράγος μιας προβληματικής οικογένειας της οποίας το σύμπτωμα εκφράζει μέσα από τη χρήση ουσιών .

Η τοξικομανία είναι ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο , βιολογικό κοινωνικό , ψυχολογικό που καθιστά την περίπτωση του κάθε ασθενούς μοναδική .

Αν και η εξάρτηση χαρακτηρίζεται από κάποια μερίδα της επιστημονικής κοινότητας ως χρόνια υποτροπιάζουσα νόσος , οι εργαζόμενοι σε αυτό το χώρο διαπιστώνουμε καθημερινά πως υπάρχει αποτελεσματική θεραπεία και πως κάτω από προϋποθέσεις δύναται ο εξαρτημένος άνθρωπος από ουσίες να περάσει στην αντίπερα όχθη .

Το ψυχολογικό προφίλ του θεραπευόμενου

Η προσωπικότητα του τοξικοεξαρτημένου όποια δομή και αν έχει είναι σηματοδεδιμημένη από πρώιμους ψυχολογικούς τραυματισμούς , είναι ελλειμματική και ευάλωτη , χωρίς όρια , με έντονη παρορμητικότητα και ανασφάλεια . Για κάποιους θεωρητικούς , γι' αυτή την ελλειμματικότητα ευθύνεται κυρίως η πρωταρχική σχέση μητέρας – παιδιού που φέρει άλυτες συγκρούσεις για το άτομο σχετικά με τον πρώτο χρόνο ζωής του .

Οι σχέσεις που ο τοξικομανής μπορεί να συνάψει με τους άλλους έχουν το χαρακτήρα της προσκόλλησης και της συναισθηματικής εξάρτησης .

Αυτό που κυριαρχεί μέσα του είναι ο φόβος μπροστά στον κίνδυνο του αποχωρισμού από το αντικείμενο στο οποίο είναι συναισθηματικά προσκολλημένος , ο φόβος της ανεξαρτησίας και της αυτονομίας του .

Η χρήση της ουσίας είναι ένας τρόπος για να κάνει ανεκτή τη σχέση του με τον Άλλο .

Το κινητικό προφίλ του θεραπευόμενου

Ανάμεσα στη χρήση και το σώμα του χρήστη υπάρχει άμεση σχέση . Αυτό μετατρέπεται σε αντικείμενο βίας , εκεί ξεσπάει όλη του την απελπισία , τα ανέκφραστα και τα ανείπωτα συναισθήματά του . Ο ίδιος έχει απέναντι στο σώμα του αισθήματα ντροπής και υποτίμησης .

Μέσα στη χοροθεραπευτική συνεδρία εμφανίζεται , αρχικά , ως ένα σώμα ασύνδετο , χωρίς κατεύθυνση , με μικρή έως καμία πρόθεση να κινηθεί , σιωπηλό , απόμακρο και κλειστό .

Συνήθη κινητικά χαρακτηριστικά των θεραπευόμενων στην απεξάρτηση , όπως εμφανίζονται μέσα στις χοροθεραπευτικές συνεδρίες είναι :

- Χαμηλό επίπεδο ενέργειας
- Εντονη κίνηση με γρήγορες αλλαγές
- Βάρος παθητικό
- Κατεύθυνση αόριστη
- Απουσία κίνησης στον κορμό
- Περιφερειακή κίνηση , απομακρυσμένη από το κέντρο
- Απότομο σταμάτημα της κίνησης
- Χαμηλωμένο βλέμμα , αποφυγή βλεμματικής επαφής
- Μικρή μετακίνηση στο χώρο
- Δεμένη ροή
- Ελλειψη σύνδεσης των κινήσεων , ασυνέχεια
- Ελλειψη εναλλαγής επιπέδων (συνήθως μεγάλη παραμονή στο πάτωμα)

Τα άτομα αυτά εκδηλώνουν φόβο στην έκθεση του εαυτού τους , ντροπή για το σώμα τους και για κάθε είδους προσωπική τους έκφραση .

Θεραπευτικοί στόχοι στο πλαίσιο Απεξάρτησης

Στόχος μας στην απεξάρτηση είναι η αποκατάσταση της ελευθερίας σκέψης και δράσης του ατόμου .

Πιο συγκεκριμένα να μπορέσει το άτομο να βιώσει και να κατανοήσει τα όρια στις σχέσεις , τις έννοιες του χώρου και του χρόνου και να σχετιστεί με τα άλλα πρόσωπα . Καλείται να δημιουργήσει ένα δίκτυο σχέσεων μέσα στα όρια και τις αρχές του προγράμματος και αφού αφομοιώσει τις αλλαγές στον τρόπο που σχετίζεται να τις μεταφέρει και στον έξω κόσμο.

Ενας επίσης σημαντικός στόχος είναι να αποκτήσει ο θεραπευόμενος πρόσβαση στο πεδίο του συμβολικού δηλαδή του κοινωνικού . Να αποκτήσει τη δυνατότητα να επενδύει με το προσωπικό του νόημα κάθε πράξη του και συμπεριφορά του και να το επικοινωνεί αυτό προς τα έξω .

Η εφαρμογή της χοροθεραπείας στο πλαίσιο συντονίζεται και ταυτίζεται με τους παραπάνω στόχους του προγράμματος .

Αυτό που φαίνεται να κερδίζει ο θεραπευόμενος μέσα από τη χοροθεραπευτική διαδικασία όπως φαίνεται και στα παραδείγματα που θα ακολουθήσουν , είναι :

Συνειδητότητα σώματος

Αλλαγή στην εικόνα του σώματος και του εαυτού

Σύναψη σχέσεων

Δυνατότητα συμβολοποίησης

Διεύρυνση των σωματικών και ψυχικών του ικανοτήτων

Κατάκτηση μιας ενεργητικής στάσης που αντιπαρατίθεται στην παθητικότητα της χρήσης

Συγκρότηση της ατομικής του ταυτότητας και εξατομίκευση

Τα χοροθεραπευτικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται στη λειτουργία των ομάδων είναι πολλά . Θα αναφερθώ ενδεικτικά σε κάποια από αυτά και στη λειτουργία τους μέσα στην ομάδα :

Η **κιναισθησία** (επίγνωση του σώματος του , αίσθηση του εαυτού του σε φυσικό επίπεδο) βοηθάει το άτομο στην απεξάρτηση να αποκτήσει σταδιακά αυτοενημερότητα και να διαφοροποιήσει την εικόνα του σώματος του , η οποία είναι ιδιαίτερα αρνητική για τον ίδιο λόγω της χρήσης .

Συνειδητοποιεί πως ο τρόπος που κινείται είναι ο τρόπος που φέρεται , που επικοινωνεί , που συνδέεται . Μπορεί κατά αυτόν τον τρόπο να κάνει ανάγνωση των στοιχείων της ατομικής του ταυτότητας , ζήτημα μεγάλης σημασίας για το εξαρτημένο άτομο .

Ο ρόλος της **ομάδας** είναι απαραίτητη συνθήκη στη διαδικασία της απεξάρτησης . Η χοροθεραπεία στο «Θησέα» γίνεται σε ομαδικές συνεδρίες των 5-7 ατόμων . Είναι ένας ασφαλής χώρος αποδοχής και υποστήριξης που « απορροφά » τις παρορμήσεις του , τις αντιδράσεις του , τις ματαιώσεις του και συχνά τον οριοθετεί και τον επαναφέρει στην τάξη αποφεύγοντας έτσι μια ενδεχόμενη υποτροπή .

Μέσα από τη συμμετοχή του στις κινητικές εμπειρίες των άλλων γίνεται δυνατή η διαδικασία των ταυτίσεων και των εσωτερικεύσεων . Αποκαλύπτεται η διαφορετικότητά του καθώς συναντά το δικό του κινητικό λεξιλόγιο . Η ανακάλυψη της αυθεντικότητάς του τον βοηθά στην αυτονόμηση του .

Αναγνωρίζοντας ο ασθενής την ύπαρξη του ως « Άλλο » αναδύεται το δικό του «Εγώ» που φέρνει και την αυτονόμησή του . (F.Schott – Billman)

Μέσα στην ομάδα αποκτά την εμπειρία της σχέσης και της ενσυναίσθησης του άλλου .

Το **καθρέφτισμα** . Βλέποντας τη δική του κινητική συμπεριφορά μέσα από τα μέλη της ομάδας , αποκτά πληρέστερη εικόνα του εαυτού του , εισπράττει επιβεβαίωση και ενθαρρύνεται να συνεχίσει τη διαδικασία . Μπορεί επίσης το καθρέφτισμα να τον οδηγήσει να πάρει απόφαση για μια συνειδητή μετατόπιση του και αλλαγή .

Ο **ρυθμός** είναι ένα βασικό ενοποιητικό στοιχείο της ομάδας που οργανώνει τη συμπεριφορά των μελών μέσα σε αυτή . Με το ρυθμικό συγχρονισμό της ομάδας δημιουργείται κανάλι ροής ενέργειας ανάμεσα στα μέλη , προωθείται το ομαδικό συναίσθημα και η συνοχή .

Η συνθήκη αυτή βοηθάει το θεραπευόμενο να βγει προς τα έξω , να συνδεθεί με τους άλλους και να βγει από την παθητικότητά του . Ο ρυθμός μπορεί επίσης να γίνει το πλαίσιο ή το όριο για το θεραπευόμενο με την έννοια της στήριξης και της οργάνωσης της κίνησής του .

Δεν είναι μόνο εξωτερικός (μουσική) , αλλά και εσωτερικός (η αναπνοή , ο παλμός , ο κτύπος της καρδιάς) . Ο εσωτερικός ρυθμός είναι ένα εσωτερικό στηρίγμα για το θεραπευόμενο .

Η χρήση της αναπνοής , η σχέση με τη βαρύτητα , η καθετότητα , η χρήση των εικόνων αποτελούν επίσης εσωτερικά στηρίγματα . Είναι εργαλεία που τον βοηθούν να ανασυγκροτήσει το Εγώ του .

Για τη **Marian Chace** , η χρήση των εικόνων στη χοροθεραπεία ήταν πρωτίστης σημασίας αφού όπως έλεγε, μετατρέπει την κίνηση του θεραπευόμενου από μια απλή πράξη σε μια συμβολική δράση .

Παραδείγματα από συνεδρίες

Θα αναφερθώ σε κάποια περιστατικά από τις συνεδρίες χοροθεραπείας στο πρόγραμμα « Θησέας » .

Η συνάντησή μου με τις ομάδες έγινε στη φάση της προετοιμασίας που είναι το πρώτο στάδιο της θεραπείας τους και αφού είχαν ολοκληρώσει τη σωματική απεξάρτηση για τουλάχιστον δύο μήνες .

Δούλεψα μαζί τους 12-14 μήνες .

Η θεραπευόμενη **A** . έχει δυσκολίες και θυμό σε σχέση με τη μητέρα της . Είναι κυρίαρχη η ανάγκη της για επιβεβαίωση και βιώνει μια εσωτερική σύγκρουση για την εικόνα του εαυτού της . Στην ομάδα δεν κάνει καθόλου βλεμματική επαφή και εκδραματίζει συχνά με στόχο τη διάσπαση της ομάδας και την αποφυγή εγκαθίδρυσης δεσμού .

Στην **A** . λειτούργησε θετικά η τεχνική του καθρέφτη . Στην αρχή το βιώνει με σχετική αμηχανία όμως παραμένει στην κίνηση της και κάνει επαφή με το άλλο μέλος της ομάδας . Εξελικτικά η ποιότητα της κίνησης της αλλάζει : επίπεδα , σχήματα , αποκτά μεγαλύτερο εύρος , εμπλουτίζεται με νέες δυναμικές . Η ίδια περιγράφει το καθρέφτισμα ως *μια κινητική εμπειρία που της δίνει χαρά* .

Η δυαδική σχέση είναι αυτή που τη « λύνει » περισσότερο και ευχαριστείται κάθε φορά να καθρεφτίζεται αλλά και να καθρεφτίζει . Σταδιακά ο φόβος της έκθεσης υποχωρεί και κινείται μέσα στην ομάδα με περισσότερη αυτοπεποίθηση , εκφράζεται κινητικά πιο ελεύθερα . Γίνεται πιο συμμετοχική και απομονώνεται λιγότερο .

Ο θεραπευόμενος Γ. όταν έρχεται στο πρόγραμμα αντιλαμβάνεται τον εαυτό του αρνητικά και έχει αρνητική στάση προς το μέλλον . Ο ίδιος ζητάει βοήθεια να βρει έναν καινούργιο τρόπο να βλέπει τον εαυτό του και τους άλλους .

Για τον Γ. ένα βασικό θεραπευτικό στοιχείο είναι ο ρυθμός . Γι' αυτόν έχει σημασία να μην χάνει την επαφή με το ρυθμό του ακόμα και αν αυτός δεν συμβαδίζει με της υπόλοιπης ομάδας . Έχει επίγνωση όταν αυτό συμβαίνει και το επικοινωνεί . Αναφέρεται συχνά στο συγχρονισμό των μελών του σώματος του κάτω από την καθοδήγηση του ρυθμού και τη στήριξη που παίρνει από αυτόν . Αντλεί ικανοποίηση μέσα από αυτή την εμπειρία και αρχίζει να εμπιστεύεται το σώμα του .

Στην πάροδο του χρόνου , η προσοχή του θεραπευόμενου μεταφέρεται όλο και πιο συχνά από το επίπεδο των σκέψεων στην παρατήρηση του σώματος και της κίνησης . Μέρος των σκέψεων που τον άγχωναν αρχικά , εκφράζονται τώρα μέσα από σύμβολα . Τις κάνει κίνηση, τις κάνει εικόνες .

Βρίσκει τον ενδιάμεσο χώρο μέσα από την κίνηση του να μιλήσει για τους φόβους του και να τους εξωτερικεύσει . Έχει πλέον μια άλλη επιλογή , ενώ πριν υπήρχε μόνο η χρήση .

Καθώς γνωρίζει το σωματικό του εαυτό , αποκτά ενδιαφέρον στο να βελτιώνει τις κινήσεις του και να τις εκτελεί με μεγαλύτερη ακρίβεια . Η κατάκτηση της κίνησης ενισχύει θετικά την εικόνα σώματος και την αυτοπεποίθησή του . Αυτό τον ενθαρρύνει να προσπαθήσει κι άλλο .

Στο επίπεδο της επικοινωνίας του με την ομάδα , είναι πιο « ανοιχτός » απέναντι στους άλλους και πιο σίγουρος για τον εαυτό του .

Ο θεραπευόμενος Δ. υποφέρει από μόνιμο άγχος και δυσάρεστα συναισθήματα που δεν εκφράζει. Έχει μια παρανοειδή αντίληψη του κόσμου και δυσκολία να απεμπλακεί από το εξωτερικό ερέθισμα . Βλέπει την επιθετικότητα σαν μια φυσική συναλλαγή μεταξύ ανθρώπων όπου ο ίδιος είναι το θύμα . Η εικόνα για τον εαυτό του είναι αρνητική .

Μέσα από τη χοροθεραπεία , η γνωριμία του με το σωματικό του εαυτό (κιναισθησία) , τον βοήθησε να αποκτήσει αυτοενημερότητα . Τον ενδιέφερε να παρατηρεί το σώμα του , τις σωματικές του αισθήσεις και αυτό τον βοηθούσε να ξεχωρίζει το πραγματικό από το φανταστικό . Όπως έλεγε και ο ίδιος : « Αυτό που συμβαίνει στο σώμα μου τώρα είναι πραγματικό , οι σκέψεις στο κεφάλι μου δεν είναι πάντα πραγματικές». Ενδυνάμωσε τον εσωτερικό παρατηρητή μέσα του και συνάντησε το εσωτερικό του περιεχόμενο : τις σκέψεις του, τα συναισθήματά του, τις εικόνες που ανέσυρε η κίνηση του στην επιφάνεια. Ανακαλύπτοντας τις δυνατότητες του σώματος του, πήρε ικανοποίηση και έχτισε μια νέα εικόνα του σώματος του και του εαυτού του. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας του, επανέλαβε αρκετές φορές τις φράσεις :

« Μπορώ να το κάνω ! » ή « Το σώμα μου έχει ικανότητες ! »

Δούλευε συχνά με την παράμετρο του βάρους . Αισθάνθηκε τη σταθερότητα στο σώμα του, τη στήριξη στα πέλματά του, τα μέλη του να βρίσκουν τη θέση τους και είπε πως πήρε μεγάλη ευχαρίστηση από αυτή τη νέα αίσθηση οργάνωσης στο σώμα του .

Σε μια από τις συνεδρίες η ομάδα έχει τελειώσει το στάδιο του ζεστάματος έχοντας την κίνηση στα πόδια . Όταν έρχεται η μουσική της Capoeira οι κινήσεις μεγαλώνουν και αρχίζουν όλοι να μετακινούνται στο χώρο . Δείχνουν να ευχαριστιούνται το ρυθμό της μουσικής και το σώμα τους ανταποκρίνεται άμεσα σε αυτόν . Πού και πού ακούγονται κάποια φωνήματα από τα μέλη της ομάδας που συνοδεύουν τους τονισμούς της μουσικής . Οι κινήσεις απλώνονται όλο και πιο πολύ στο χώρο και γίνονται πιο έντονες . Μετά από λίγη ώρα ο καθένας βρίσκει μια δική του θέση στην αίθουσα . Η αναπνοή τους έχει βαθύνει και έχει συγχρονιστεί ρυθμικά με την κίνηση . Η κίνηση τους σταδιακά γίνεται όλο και πιο ξεκάθαρη , προσδιορίζεται το σχήμα της και μεταφέρεται σε όλο το σώμα . Η επανάληψη έχει διάρκεια . Δίνουν την αίσθηση πως έχουν κατακτήσει την κίνηση τους . Όταν τους ρωτάω τι είναι αυτό που κάνουν , ο καθένας δίνει το δικό του προσωπικό νόημα .

Οι φωνές τους και οι κινήσεις τους βρίσκονται σε μια διαδικασία καλέσματος και απόκρισης μεταξύ τους .

Με ένα φυσικό και οργανικό τρόπο , αυτό το ομαδικό θέμα έφτασε στο τέλος του και έκλεισε .

Στον κύκλο του κλεισίματος της ομάδας , οι θεραπευόμενοι ανέφεραν πως τη συσπείρωση και την ένωση γύρω από το ρυθμό τη βίωσαν σαν οργάνωση , τάξη , πειθαρχία . Αναγνώρισαν πως αυτά είναι στοιχεία που τα χρειάζονται και τους είναι απαραίτητα στο νέο τρόπο επικοινωνίας και συνύπαρξης που αρχίζει να εγκαθίσταται μέσα από όλη τη θεραπευτική διαδικασία του προγράμματος . Αναφέρθηκαν επίσης σε

συναισθήματα σταθερότητας , ασφάλειας και σεβασμού που αναδύθηκαν μέσα από τον κινητικό τους συγχρονισμό και διάλογο .

Ως **επίλογο** φέρνω τις μαρτυρίες των θεραπευομένων όπως ακούστηκαν μέσα στις συνεδρίες :

Είχα την αίσθηση του εαυτού μου ως ολόκληρου .

Εσκυψα μέσα μου , ήρθα σε επαφή με τον εσωτερικό μου κόσμο . Είδα εικόνες , ένιωσα συναισθήματα .

Εχει αλλάξει η στάση του σώματος μου και δεν ντρέπομαι όπως παλιά . Αντέχω το βλέμμα των άλλων επάνω μου .

Υπάρχω καλύτερα μέσα στον κόσμο , δεν ντρέπομαι να εκτεθώ όπως γινόταν παλιά .

Μου άρεσε που ήρθα σε επαφή με το αυθόρμητο κομμάτι του εαυτού μου . Ανακάλυψα τη φαντασία μου .

Ανακάλυψα ότι το σώμα μου μπορεί ! Υπάρχει κίνηση σε μέρη που τα ένιωθα νεκρά σαν να μην υπήρχαν καθόλου . Μπήκαν τα μέρη του σώματος μου στη θέση τους .

Πήρα ευχαρίστηση από την επαφή με τα άλλα μέλη της ομάδας . Όταν ξαναγύρισα στον προσωπικό μου χώρο ένιωθα διαφορετικά .

Εξήσα στιγμές όπως όταν ήμουνα παιδί . Ευχαριστήθηκα το παιχνίδι και αισθάνθηκα τρυφερότητα.

Πήρα αποδοχή από την ομάδα μου , όταν αυτοσχεδίαζα οι άλλοι ακολουθούσαν την κίνηση μου .

Καθώς κινιόμουν ένιωσα να οργανώνονται τα συναισθήματα μου και οι σκέψεις μου .

Εδωσα φροντίδα στον εαυτό μου .

Εδωσα και πήρα τρυφερότητα και φροντίδα .

Ερασμία Περγίου

Χοροθεραπεύτρια

Μέλος της Ένωσης Χοροθεραπευτών Ελλάδας

eri.perdiou@gmail.com