

Διαδικτυακή Χοροθεραπεία : Διαπιστώσεις μέσα από την πράξη και ερωτήματα προς διερεύνηση

(θέματα που συζητήθηκαν στις συναντήσεις που οργανώθηκαν για την επεξεργασία του θέματος, από την Ομάδα Εργασίας της Ένωσης Ελλήνων Χοροθεραπευτών για τη Διαχείριση της Κρίσης)

Το διαδικτυακό πλαίσιο προσφέρει άνεση, ευελιξία στο πρόγραμμα και έχει λιγότερες ακυρώσεις (*Bischoff, 2003*).

Ενδείκνυται για αρκετά ψυχικά θέματα όπως διατροφικές και αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή κ.

Συμβάλει στην μείωση του χρόνου μετακίνησης και του κόστους , στην άμεση πρόσβαση στις καταγραφές των συναντήσεων, σε ορισμένες περιπτώσεις, η απόσταση μειώνει τις άμυνες και διευκολύνει την αποκάλυψη υλικού από τον θεραπευόμενο (*Young, 2005, Salleh et al 2015, Barak 1999*).

Εάν η Χοροθεραπεία αρχίσει διαδικτυακά είτε για λόγους ανάγκης, υγείας, απόστασης, πανδημίας ή άλλους, χωρίς προηγούμενη, δια ζώσης σχέση, τότε καλό είναι να γνωρίζει η θεραπεύτρια ότι μπορεί να χρειαστεί περισσότερος χρόνος για να χτιστεί η εμπιστοσύνη και να ισχυροποιηθεί η θεραπευτική σχέση (*Suler 2011*).

Αν σε μια δια ζώσης συνεδρία κινούμαστε ανάμεσα στην επαφή με τον εαυτό-την επαφή με τους άλλους και με το περιβάλλοντα χώρο που μοιραζόμαστε μεταξύ μας, στη διαδικτυακή συνεδρία ο χώρος στον οποίο κινούμαστε ορίζεται από την επαφή με τον εαυτό και με το φυσικό περιβάλλον στο οποίο βρίσκομαι πραγματικά με το σώμα μου και την επαφή με την οθόνη και την εικόνα των άλλων.

Η κάμερα μπορεί να αποκρύψει μέρος της μη λεκτικής επικοινωνίας μας, όπως χειρονομίες, στάσεις του σώματος, ήχους και μπορεί να μεγεθύνει άλλες όπως επικέντρωση στις λεπτομέρειες στις εκφράσεις του προσώπου κλπ. Αυτό μαζί με μικρές διαφορές στον ρυθμικό συντονισμό των αντιδράσεων μεταξύ μας, μπορεί να δημιουργήσει κάποια θέματα στην ενσυναίσθηση π.χ. έχει συμβεί να μην δει η θεραπεύτρια ότι ο πελάτης της κλαίει.

Καθώς τα μη λεκτικά μηνύματα που ρυθμίζουν τη ροή μιας συνεδρίας είναι περιορισμένα, η συνεδρία πρέπει να είναι δομημένη από το θεραπευτή σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι στη δια ζώσης συνάντηση. Με την επανάληψη, καθώς το πλαίσιο εγκαθίσταται ανοίγει ο χώρος για περισσότερη ελευθερία και αυτοσχεδιασμό.

Συνήθως όλα παίρνουν περισσότερο χρόνο στις διαδικτυακές διαδικασίες από ότι στις δια ζώσης. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στον χρονικό προγραμματισμό και να υπολογίσουμε 10-15' στην αρχή για να γίνει η σύνδεση και να λυθούν πιθανά προβλήματα.

Αν και η εμπειρία της οθόνης είναι δισδιάστατη, χρειάζεται να κινηθούμε τρισδιάστατα μέσα στο φυσικό του χώρο ο καθένας, και να μπορέσουμε να εκμεταλλευτούμε δημιουργικά τον υπάρχοντα χώρο και τις διαφορετικές δυνατότητες που δίνονται σε έναν χώρο ο οποίος δεν είναι άδειος, όπως στις δια ζώσης συνεδρίες, αλλά έχει προσωπικά αντικείμενα και διαφορετικά στοιχεία που μπορούν να αξιοποιηθούν.

Το να μοιραστούμε σιωπή, αναπνοή, ήχους (φωνή, μουσική) και κινητικά «τελετουργικά» βοηθάει να αισθανθούμε τη σύνδεση μεταξύ μας. Βοηθητική επίσης διαπιστώθηκε η έμφαση στην επαφή με το κέντρο του σώματος και του εαυτού και την γείωση. Το καθρέφτισμα επίσης μπορεί να λειτουργήσει σε дуάδες και μικρές ομάδες.

Είναι σημαντικό να υπάρχουν εναλλαγές στη σχέση με την οθόνη αξιοποιώντας ποικιλοτρόπως την απόσταση (κοντά στην οθόνη- μακριά από την οθόνη) αλλά επίσης ανοίγοντας και κλείνοντας το βίντεο.

Να υπάρχει πρόβλεψη για εναλλαγή ανάμεσα σε δράση + προσοχή (focus) στην οθόνη και ξεκούραση – επιστροφή στο φυσικό σώμα και τον εαυτό.

Ιδιαίτερα ζητήματα προκύπτουν από το γεγονός ότι ο καθένας βλέπει και τον εαυτό του στην οθόνη. Ωστόσο, τα νέα μέσα παρέχουν τη δυνατότητα να σβήσει κανείς την δική του εικόνα από την οθόνη του και να βλέπει μόνο τους άλλους.

Όπως και στις φυσικές ομάδες, η χοροθεραπεύτρια χρειάζεται να φροντίζει για το αν όλοι μπόρεσαν να μιλήσουν, να κινηθούν, να εκφραστούν. Αν και δεν μπορεί να έχει άμεση, προσωπική βλεμματική επαφή, μπορεί να απευθύνεται στον καθένα λεκτικά ώστε να εξασφαλίσει για όλα τα μέλη της ομάδας την αίσθηση ότι έχουν γίνει ορατά και κατανοητά.

Ενώσω έχουμε συμφωνήσει να υπάρχουμε και να σχετιζόμαστε μέσα από το virtual/ ψηφιακό δυσδιάστατο σώμα μας και την οθόνη, η τρισδιάστατη οντότητα του σώματος απουσιάζει. Η σύμβαση αυτή διευκολύνει την πραγματοποίηση της χοροθεραπείας από απόσταση, χρειάζεται όμως περισσότερη εξερεύνηση ώστε να διερευνηθούν κάποια ερωτήματα όπως:

Μπορεί η τρισδιάστατη εικόνα και αίσθηση να περάσει στο βίωμα του δισδιάστατου ψηφιακού χώρου? (*Susana Petnic*). «Οπωσδήποτε, πρόκειται για μια διαφορετική εμπειρία, και θα είναι λάθος να την δούμε ως μια συνέχεια ή σαν μια έκπτωση της δια ζώσης θεραπείας. Η διαδικτυακή θεραπεία θα χρειαστεί να αναπτύξει την δική της κλινική έρευνα, την δική της βιβλιογραφία και να αναπτυχθεί με έναν παράλληλο δικό της τρόπο.»
(*Ημερίδα - Δραματοθεραπεία στην εποχή του διαδικτύου- Μαρία Shubert*)

Απουσιάζει η δυνατότητα ανταλλαγής βλεμματικής επαφής και ανάμεσα στα μέλη της ομάδας και με την θεραπεύτρια. Η απουσία ανταλλαγής βλεμμάτων με τους άλλους θεραπευόμενους και περισσότερο η απουσία του βλέμματος της θεραπεύτριας παίζει σημαντικό ρόλο. Μπορούμε άραγε και πως να ενδυναμώσουμε τη θέση του μάρτυρα, σαν κάποιου είδους απόπειρα αναπλήρωσης αυτής της έλλειψης; Είναι αυτή η αναπλήρωση εφικτή; Και αν όχι, τι σημαίνει αυτό;

Η προσοχή όταν είμαι μπρος στην οθόνη που στρέφεται? Ποια είναι η σχέση της εσωτερικής και εξωτερικής πραγματικότητας εκεί? Τι συμβαίνει με την εικόνα μου εκείνη την ώρα, σε σχέση με την εικόνα σώματος? Χωρίς την τρισδιάστατη προσέγγιση - απομάκρυνση και χωρίς τα αγγίγματα, πως αλληλοεπιδρούμε σωματικά στις ψηφιακές σχέσεις?

Μερικές φορές συμβαίνει να πληγεί αναπάντεχα το απόρρητο των συμμετεχόντων σε ομάδα ή ατομικό, όταν π.χ. μπει στον χώρο κάποιος τρίτος, λόγω ανάγκης τεχνικής βοήθειας. Πώς αντιμετωπίζουμε κάτι τέτοιο;

Ένα θέμα που εγείρεται επίσης είναι ότι οτιδήποτε συμβαίνει στη θεραπεία το βιώνει ο καθένας μόνος του, στις συνθήκες ασφάλειας η μη, που υπάρχουν στον προσωπικό του χώρο. Το δωμάτιο του πελάτη γίνεται και ο χώρος θεραπείας και εκπαίδευσης. Άρα σε συμβολικό επίπεδο ο θεραπευτικός ή εκπαιδευτικός χώρος διεισδύει μέσα στον προσωπικό του χώρο. Οι δραματοθεραπευτές Sue Jennings και Anna Seymour προτείνουν την ιδέα της διαμόρφωση μιας μικρής γωνίας μέσα στον ιδιωτικό χώρο,

που να λειτουργεί σαν ένα είδος ασφαλούς χώρου, «μια φωλιά» άνεσης, για την θεραπεία.

Οι μεταβάσεις είναι ένα στοιχείο που λείπει από τη διαδικτυακή εμπειρία: λείπει πχ. ο χρόνος της σωματικής και ψυχικής μετάβασης από και προς το χώρο της συνάντησης, η προετοιμασία του χώρου, ο χρόνος πριν και μετά την ομάδα, όπου τα μέλη της ομάδας ανταλλάσσουν ενέργεια και πληροφορία. Για αυτό βοηθάει να δίνουμε περισσότερο χρόνο για τις μεταβάσεις στην αρχή και στο κλείσιμο της συνεδρίας, ώστε να μπορέσουν τα άτομα να ετοιμαστούν με πιο συνειδητή πρόθεση, για αυτήν την μετάβαση – διεϊσδυση του θεραπευτικού χώρου μέσα στον ιδιωτικό χώρο του πελάτη.

Επίσης, όταν μέσω ZOOM¹ χωρίζονται τα μέλη της ομάδας σε μικρές ομάδες, η μετάβαση από τη μεγάλη στη μικρή ομάδα και τανάπαλιν γίνεται με απότομο τρόπο. Τέλος, η στιγμή που η ομάδα ή ο θεραπευτής «εξαφανίζεται» από την οθόνη μπορεί να βιωθεί ως βίαιη «αποκόλληση». Έτσι, οι θεραπευτές χρειάζεται να φροντίζουν ιδιαίτερα τις μεταβάσεις, προετοιμάζοντας τους συμμετέχοντες και ανοίγοντας χώρο για το μοίρασμα των σκέψεων και συναισθημάτων που προκαλούνται από τη χρήση αυτών των μέσων. Τέλος, το 'κλείσιμο' της συνεδρίας απαιτεί ιδιαίτερη φροντίδα, ώστε να βεβαιωθούμε πως όλοι είναι έτοιμοι για αυτό.

Μέσα στο χάος της πανδημίας του Covid-19, το φόβο για την ζωή και το άγχος, ενεργοποιείται ατομικά και συλλογικά το τραύμα. Γνωρίζουμε πια και από την νευροβιολογία ότι ο λόγος μόνος του δεν αρκεί. Η επιστροφή στο σώμα, στην ανάσα, τις αισθήσεις, τον ρυθμό, την δημιουργικότητα και τα αγγίγματα μπορούν βιωματικά να δώσουν, ακόμα και μέσα από τον διαδικτυακό χώρο, την αίσθηση ενός δοχείου που μπορεί να ζωντανεύει το πάγωμα του φόβου, να αγκαλιάζει, να συγκρατεί πιο σταθερά, να αναδιοργανώνει και να καθησυχάζει τους συμμετέχοντες δημιουργώντας επιπλέον ανακουφιστικές και υποστηρικτικές συνδέσεις μεταξύ τους.

*Συντάχθηκε από την Έλλη Κήτα,
και την Μαριλένα Καρέττα
εκ μέρους της Ομάδας Διαχείρισης της Κρίσης
08 / 03 / 2021*

1 Εφαρμογή-υπηρεσία τηλεδιάσκεψης.

Πληροφορίες στο διαδίκτυο

- Confer - The Coronavirus Series - Interview with Roz Carroll and Alice Waterfall

<https://www.youtube.com/watch?v=95aM3XKD628>

- ADTA's COVID-19 Resources <https://adta.org/covid-19-resources/>

- Ημερίδα- Δραματοθεραπεία στην εποχή του διαδικτύου.

<https://www.youtube.com/watch?v=KRemH34Yg0g&t=571s>

Βιβλία και πηγές

Theory and Practice of Online Working. Edited by WEINBERG, H. and Rolnick, A.

(2019) Available at [https://www.routledge.com/Theory-and-Practice-of-](https://www.routledge.com/Theory-and-Practice-of-OnlineTherapy-Internet-delivered-Interventions/Weinberg)

[OnlineTherapy-Internet-delivered-Interventions/Weinberg](https://www.routledge.com/Theory-and-Practice-of-OnlineTherapy-Internet-delivered-Interventions/Weinberg)

[Rolnick/p/book/9781138681866](https://www.routledge.com/Theory-and-Practice-of-OnlineTherapy-Internet-delivered-Interventions/Weinberg)

Chester A., Glass C. A. (2006). Online counseling: a descriptive analysis of therapy services on the internet. Br. J. Guid. Couns. 34 145–160. 10.1080/03069880600583170

Elleven, R.K. & Allen, J. (2004). Applying Technology to Online Counselling: Suggestions for the Beginning E Therapist. Journal of Instructional Psychology, 31, 223-227.

Oravec, J.A. (2000). Online Counselling and Internet: Perspectives for Mental Health Care Supervision and Education. Journal of Mental Health,9, 121-135.

Foxhall, K. (2000). How will the rules on telehealth be written? APA Monitor on Psychology, 31,38.

<https://assets.website->

[files.com/5937152e5b0b327621f92212/595d247ab10f8929069c3d99_Symptom%20Improvement%20and%20Productivity.pdf](https://assets.website-files.com/5937152e5b0b327621f92212/595d247ab10f8929069c3d99_Symptom%20Improvement%20and%20Productivity.pdf)

<http://www.psycom.net/depression.central.html>

<https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032713005120>

<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/tmj.2016.0114>

<http://www.leonardholmes.com>

<http://www.win.net/cyberpsych>

<http://www.samaritans.org.uk>

<https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry>

<https://ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ps.201100206>

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(09\)61257-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(09)61257-5/fulltext)

Ειδικά για την διαδικτυακή Χοροθεραπεία

Einat Shuper Engelhard & Avital Yael Furlager (2020): Remaining held: dance/movement therapy with children during lockdown, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, DOI: 10.1080/17432979.2020.1850525

<https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1850525>

Anat Yariv, Yifat Shalem-Zafari, Hilda Wengrower, Nira Shahaf & Dalia Zylbertal (2021) Reflections on individual webcam dance/movement therapy (DMT) for adults, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16:1, 56-63,

DOI: 10.1080/17432979.2020.1860131

<https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1860131>

Monica Re (2021): Isolated systems towards a dancing constellation: coping with the Covid-19 lockdown through a pilot dance movement therapy tele-intervention, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, DOI: 10.1080/17432979.2021.1879934

<https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1879934>

Roz Carroll (2021) Embodied intersubjectivity as online psychotherapy becomes mainstream, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16:1, 1-8,

DOI: 10.1080/17432979.2021.1883402

<https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1883402>

Eila Goldhahn (2020): Being seen digitally: exploring macro and micro perspectives, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*,

DOI:10.1080/17432979.2020.1803962

<https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1803962>

Tom Warnecke (2021) Acute crisis states as a presenting issue and some psychophysiological interventions, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16:1, 19-31, DOI: 10.1080/17432979.2020.1845798

<https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1845798>

Sheerie Lotan Mesika , Hilda Wengrower & Hagai Maoz (2021): Waking up the bear: dance/movement therapy group model with depressed adult patients during Covid-19 2020, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*,

DOI: 10.1080/17432979.2021.1879269

<https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1879269>

Thomas Fuchs (2014) The Virtual Other: Empathy in the Age of Virtuality, *Journal of Consciousness Studies*, 21, No. 5–6, pp. 152–73