

Αυθεντική Κίνηση και Χοροθεραπεία

Κήτα Έλλη, Ψυχοπαιδαγωγός – Χοροθεραπεύτρια

Η Χοροθεραπεία

Η Χοροθεραπεία ανήκει στον ευρύτερο τομέα των Δημιουργικών Θεραπειών μέσω Τέχνης. Γεννήθηκε μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, μέσα στις μεγάλες ψυχιατρικές Μονάδες των ΗΠΑ και της Ευρώπης την εποχή που το ρεύμα του Μοντέρνου Χορού και η Ψυχανάλυση δημιουργούσαν εκατέρωθεν σημεία επαφής και νέες απόψεις για τη σχέση ψυχισμού και σώματος. Μέσα στα πρώτα είκοσι χρόνια που ακολούθησαν, τέθηκαν οι βασικές αρχές της ΧΚΘ:

- Η κίνηση ως παρατηρήσιμο και μετρήσιμο μέγεθος δίνει πληροφορίες στο θεραπευτή για τις ψυχολογικές, αντιληπτικές, εξελικτικές διεργασίες, την προσωπικότητα του πελάτη, τους τρόπους που διαθέτει για να σχετίζεται με τον εαυτό του και το περιβάλλον, αλλά και την παθολογία, όπου και όταν υπάρχει.
- Η κίνηση ως στοιχείο και τρόπος επικοινωνίας αξιοποιείται για τη δημιουργία μιας θεραπευτικής σχέσης που διαδραματίζεται μέσω της κινητικής αλληλεπίδρασης θεραπευτή - θεραπευόμενου.
- Η κίνηση ως συγκεκριμένη δράση - διαδικασία μέσα στις διαστάσεις του χωροχρόνου αποτελεί εργαλείο για την οργάνωση χαοτικών ενδοψυχικών διεργασιών
- Η κίνηση ως δημιουργική έκφραση αποτελεί ένα εργαλείο για την ανάσυρση και έκφραση ασυνείδητου υλικού.

Ανατολική και Δυτική Ακτή

Από το 1940 μέχρι το 1960 είχαν ήδη διαμορφωθεί συγκεκριμένες τάσεις μέσα στο χώρο της ΧΚΘ. Πηγάζανε από τις διαφορετικές καταβολές και προτιμήσεις των πρωτοπόρων αλλά, κυρίως, από τις διαφορετικές τους εμπειρίες καθώς δουλεύανε με διαφορετικούς πληθυσμούς και αξιοποιούσανε την κίνηση και το χορό για να πετύχουν διαφορετικούς στόχους και να εξυπηρετήσουν διαφορετικές ανάγκες.

Η τάση της "Ανατολικής Ακτής" συνέδεσε την κίνηση και το χορό ως θεραπευτικά

εργαλεία, με τα στάδια της ψυχο-σεξουαλικής ανάπτυξης, και τη θεωρία των αντικειμενοτρόπων σχέσεων. Εστίασε στην καταγραφή και ανάλυση της κίνησης ως διαγνωστικό μέσο, στη θεραπευτική σχέση μέσα από την κινητική- σωματική αλληλεπίδραση θεραπευτή- θεραπευόμενου και στις οριζόντιες διεργασίες (σχέσεις ατόμου - ομάδας). Η τάση της "Δυτικής Ακτής" εστίασε περισσότερο στην αμεσότητα αυτής καθ' αυτής της κινητικής εμπειρίας όπως βιώνεται στο σώμα, και στο ψυχικό υλικό που ανακινείται: στην "πηγή της κίνησης" και την αξιοποίησή της για την ανάσυρση και έκφραση ασυνείδητου υλικού, στη μη- παρεμβατική θεραπευτική παρουσία του θεραπευτή και στις κάθετες διεργασίες (εσωτερικό βάθος του ατόμου)

Οι τεχνικές που προτείνουν και οι δύο προσεγγίσεις εμπεριέχονται ισότιμα μέσα σε ένα και μοναδικό συνεχές : αυτό της ιστορίας του χορού και της κίνησης, που παίρνει μορφή ως θεραπευτικό μέσο, μέσα στο πεδίο της θεραπευτικής πράξης : καθώς δουλεύουν με αυτιστικά παιδιά, με ψυχιατρικούς ασθενείς, με νευρωσικούς ή με υγιείς, οι χοροθεραπεύτριες ανακαλύπτουν τους πολλούς και διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους η κίνηση μπορεί ν' αξιοποιηθεί στη θεραπεία, τις πολλές και διαφορετικές μορφές που μπορεί να πάρει η ΧΚΘ για να ανταποκριθεί σε διαφορετικές ανάγκες και διαφορετικά πλαίσια χωρίς να χάσει την ταυτότητα και τη συνοχή της. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι οι τάσεις αυτές και οι τεχνικές που αναπτύξανε αντίστοιχα, είναι ένα κοινό προϊόν των χοροθεραπευτριών και των ανθρώπων με τους οποίους δούλεψαν. Η ποικιλία των προσεγγίσεων συνδέεται άμεσα με το πόσο πλατύ είναι το εύρος των εφαρμογών της ΧΚΘ και αναδεικνύει με συγκινητικό τρόπο μια -συχνά αποσιωπούμενη - πραγματικότητα : ότι η σχέση θεραπευτή - θεραπευόμενου είναι μια σχέση αμφίδρομης αμοιβαίας ανέλιξης που εμπλουτίζει και διαμορφώνει εξ ίσου και τους δύο.

Ξεκινώντας από τη ΧΚΘ, όταν συνδιαλέγεται με ψυχιατρικούς πληθυσμούς , μέχρι τη ΧΚΘ όταν απευθύνεται σε υγιείς ανθρώπους, καλλιτέχνες και χορευτές και φτάνοντας, τέλος, στη ΧΚΘ μέσα σ' ένα πλαίσιο έρευνας και πειραματισμού, κάνουμε ολόκληρη τη διαδρομή από τη M. Chace και τη δουλειά της στο Ψυχιατρείο μέχρι τη M. Whitehouse και την Αυθεντική κίνηση, και τέλος στην J. Adler και το Ινστιτούτο της όπου πια μελετάται όχι μόνο η σχέση θεραπευτή- θεραπευόμενου, αλλά, και η σχέση κινούμενου - παρατηρητή ως μια αυτοτελής οντότητα.

Χοροθεραπεία και Αυθεντική Κίνηση

Τι σημαίνουν όλα αυτά για τη ΧΚΘ και ποια είναι η θέση και ο ρόλος της Αυθεντικής κίνησης μέσα σ' αυτή τη διαδρομή ; Ας δούμε λοιπόν πιο συγκεκριμένα τι αλλάζει

κατά μήκος αυτής της πορείας : Τοποθετώντας στη μια άκρη τη δουλειά με ψυχιατρικούς και άλλους πληθυσμούς με αυξημένες ανάγκες, βρίσκουμε τις Χοροθεραπεύτριες να αξιοποιούν στο έπακρο την κινητική και τη σωματική αλληλεπίδραση για να αποκαταστήσουν τη σχέση με τον πελάτη τους και να κάνουν παρεμβάσεις : κινούνται μαζί του, τον αγγίζουν, σε ορισμένες κιόλας περιπτώσεις χρειάζεται κυριολεκτικά να τον κινήσουν οι ίδιες, αγκαλιάζοντάς τον, λικνίζοντάς τον και πιάνοντάς τον όταν είναι παιδί, να ακολουθούν την κίνησή του και να δουλεύουν μαζί του μ' αυτή, εξελίσσοντάς τη. Διδάσκουν κινήσεις και κινητικές ποιότητες, προτείνουν ασκήσεις για τη συνειδητοποίηση του σώματος, προτείνουν θέματα, χορογραφούνε, είναι διαρκώς παρούσες στη διαδικασία καθοδηγώντας, καθρεφτίζοντας και κάνοντας λόγο αυτό που συμβαίνει. Στόχος τους είναι να βοηθήσουν τον πελάτη τους να αποκτήσει συνείδηση του σώματός του και των ορίων του, να περάσει μέσα από αναπτυξιακά στάδια που δεν κατέκτησε, για να προωθηθεί προς τη συγκρότηση του Εγώ. Στόχος τους είναι να τον βοηθήσουν, μέσα από την κίνηση, να ανοίξει μια πόρτα προς τη συνείδηση του εαυτού του και την επαφή με την πραγματικότητα της φύσης και της κοινωνίας.

Απ' αυτό το σημείο μέχρι την Αυθεντική κίνηση, στη δουλειά με πελάτες που έχουν καλύτερη αίσθηση του σώματος, του εαυτού και της πραγματικότητας, βρίσκουμε μια μεγάλη ποικιλία στους τρόπους των παρεμβάσεων και των τεχνικών : χρήση της μουσικής και του ρυθμού ή όχι , λιγότερο ή περισσότερο κατευθυντικούς τύπους θεραπευτικής καθοδήγησης, χρήση και άλλων μέσων όπως το σχέδιο και ο πηλός, ενεργητική φαντασία, κίνηση με τα μάτια ανοιχτά ή με τα μάτια κλειστά, περισσότερη ή λιγότερη χρήση του λόγου στις συνεδρίες.

Όταν φθάνουμε στην Αυθεντική Κίνηση και τη M. Whitehouse η οποία, στην αρχή τουλάχιστον, δούλευε κυρίως με μαθητές χορού, άτομα υγιή με διάθεση να εξερευνήσουν τον εαυτό τους σε βάθος, βρίσκουμε τη Χοροθεραπεύτρια να ενσαρκώνει το θεραπευτικό ρόλο κυρίως ως ένας ενσυναισθητικός μάρτυρας: δεν κινείται πια μαζί με το θεραπευόμενο, ούτε τον αγγίζει, παρά μόνο αν υπάρχει κάποιος ιδιαίτερος λόγος να το κάνει. Για να καθοδηγήσει ή να διευκολύνει τη διαδικασία χρησιμοποιεί το λόγο και όχι το ίδιο της το σώμα. Βοηθάει κυρίως στην αρχή της συνεδρίας μέχρι να αναδυθεί το θέμα. Από τη στιγμή που ο θεραπευόμενος μπαίνει σε αυτοσχεδιασμό δεν διακόπτει ούτε κατευθύνει. Η δομή αυτή του παρέχει έναν ανεξάρτητο χώρο και χρόνο, που τον αξιοποιεί ελεύθερα, για να δουλέψει τα θέματά του με τα μάτια κλειστά, ακουμπώντας στην σιωπηλή παρουσία- μαρτυρία της θεραπεύτριας. Η συζήτηση γίνεται στο τέλος, όπου πάλι με το λόγο η θεραπεύτρια θα καθρεφτίσει, θα διευκολύνει, θα προτείνει. Στόχος εδώ δεν είναι η

συγκρότηση του Εγώ, ούτε η πρώτη επαφή με την πραγματικότητα του εαυτού, αλλά η επαφή με τον Ανώτερο Εαυτό, και η κίνηση τώρα βοηθάει ν' ανοίξει μια πόρτα προς το ασυνείδητο, το ατομικό και το συλλογικό.

Σ' αυτή την πορεία παρακολουθούμε την απόσταση ανάμεσα στα σώματα του θεραπευομένου και της Χοροθεραπεύτριας να αυξάνει. Στα πρώτα στάδια η κινόςφαιρα του ενός πολύ συχνά μπαίνει μέσα στην κινόςφαιρα του άλλου, τα μηνύματα περνάνε κυριολεκτικά από το ένα σώμα στο άλλο μέσα από το χέρι που αγγίζει, το πόδι που κινείται όπως το άλλο πόδι, μέσα από το ρυθμό που παρεμβαίνει και οργανώνει. Στο τελευταίο στάδιο, την Αυθεντική Κίνηση, ο προσωπικός χώρος, η κινόςφαιρα του καθενός είναι ξεκάθαρα διακριτή, τα μηνύματα περνάνε χωρίς άμεση σωματική επαφή ή συντονισμό στο κινητικό επίπεδο, η ποιότητα της σχέσης έχει αλλάξει και η αλληλεπίδραση επιτελείται σε διαφορετικά επίπεδα. Η απόσταση ανάμεσα στα σώματα αυξήθηκε, η επικοινωνία όμως παραμένει έντονη και δυνατή. Θεραπευτής και θεραπευόμενος είναι ψυχικά κοντά, πολύ κοντά, ενώ ταυτόχρονα νοιώθουν μέσα στο σώμα τους την αλληλεπίδρασή τους. Πώς γίνεται αυτό, τι αντικαθιστά την σωματική και κινητική εγγύτητα;

Τώρα πια, τα κανάλια μέσα από τα οποία θεραπευτής και θεραπευόμενος επικοινωνούν, τείνουν να γίνονται περισσότερο άυλα, αιθερικά, αόρατα, όπως αόρατες είναι και οι διαδικασίες που ακολουθεί ο θεραπευόμενος για να μπει σε Αυθεντική κίνηση : δεν είναι πια η πυκνή δομή της συνεδρίας που τον στηρίζει, αλλά η παρουσία του θεραπευτή - μάρτυρα. Δεν είναι οι ασκήσεις, ούτε η χορογράφηση, που τον βοηθάνε να έλθει σ' επαφή με το σώμα, τα συναισθήματα και τις εσωτερικές εικόνες, αλλά μια εσωτερική διαδικασία. Είναι η στροφή της προσοχής του προς τα μέσα και η πρόθεσή του, που θα επιτρέψουν στη συνείδησή του να συμμετέχει στη διαδικασία χωρίς να την κατευθύνει και στο ασυνείδητο υλικό να αναδυθεί και να έρθει στο φως.

Ποιες είναι αυτές οι "αόρατες" διαδικασίες ; Είναι τελικά τόσο αόρατες και ασύλληπτες; Πώς μπορούμε να καταγράψουμε το τι συμβαίνει σ' αυτό τον τύπο της σχέσης, πώς μπορούμε να ζωγραφίσουμε τις αόρατες φωτεινές γραμμές που συνδέουν τα μέλη του θεραπευτικού διδύμου που δουλεύει με την Αυθεντική κίνηση;

Εδώ πια φτάνουμε στην ερευνητική δουλειά της J. Adler, που αφαιρεί κάθε άλλο στοιχείο για να μελετήσει, στην πιο καθαρή και απλή μορφή, τη σχέση ανάμεσα σ' έναν κινούμενο και το μάρτυρά του. Οι ρόλοι αυτοί οριοθετούνται και γίνονται κατανοητοί με διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με το πλαίσιο μέσα στο οποίο

εκτυλίσσεται η διαδικασία. Μέσα στο πλαίσιο της θεραπευτικής πράξης, ο θεραπευτής είναι πάντα μάρτυρας και ο θεραπευόμενος κινείται. Όμως, η δουλειά της J. Adler, αλλάζοντας τους όρους αυτής της σχέσης, διεύρυνε τις εφαρμογές της Αυθεντικής Κίνησης. Μια ομάδα, ή μια δυάδα, μπορούν να συναντηθούν εκτός θεραπευτικού πλαισίου για δουλέψουν την προετοιμασία μιας παράστασης μέσα από το σχήμα «κίνηση- μαρτυρία», ή, για να αναζητήσουν τις πνευματικές του διαστάσεις. Σ' αυτή την περίπτωση οι ρόλοι κινούμενου- μάρτυρα εναλλάσσονται και αναφερόμαστε στην Αυθεντική Κίνηση ως «πρακτική» και όχι ως «θεραπεία». Στο πλαίσιο αυτό την ευθύνη δεν την έχει κάποιος θεραπευτής, αλλά κάποιος συντονιστής ή η ομάδα .

Μέσα από αυτή τη μελέτη, αυτό τον πειραματισμό, η ΧΚΘ φτάνει να ανατρέψει τον εαυτό της, για να τον ξανακερδίσει πλουσιότερο : δεν υπάρχει πια θεραπευτής και θεραπευόμενος, υπάρχουν μόνο δύο άνθρωποι που ενσαρκώνουν δυο διαφορετικές θέσεις : τον κινούμενο και το μάρτυρα. Εδώ πια ο στόχος είναι η ίδια η κατανόηση αυτής της σχέσης, αυτού του φαινομένου. Είναι η γνώση και το μοίρασμα της γνώσης, είναι η ίδια αυτή καθ' αυτή η συμμετοχή στη διαδικασία που εμπλουτίζει τους συμμετέχοντες, αλλά και όλο το σώμα της γνώσης της ΧΚΘ, καθώς εδώ σ' αυτό το σημείο, η ΧΚΘ ανοίγει ως σύστημα προς ένα χώρο που δεν είναι ούτε Θεραπεία, ούτε Επιστήμη, ούτε Τέχνη με την αυστηρή έννοια αυτών των όρων. Αντίθετα, φαίνεται να είναι ένας κατ' εξοχήν Μεταβατικός Χώρος έτσι όπως τον ορίζει ο Winnicott, διαθέσιμος στη σχέση και την επικοινωνία μεταξύ όλων αυτών των στοιχείων. Μια ελεύθερη από ετικέτες δομή, που συνδέει τη Θεραπεία, την Επιστήμη και την Τέχνη, υπερβαίνει τις αντιθέσεις τους και τις διαφορές τους και τις συνθέτει σ' ένα ανώτερο επίπεδο : αυτό της Πνευματικότητας.

Αυθεντική Κίνηση

Στον τρόπο με τον οποίο η Adler μελετά τη σχέση κινούμενου - μάρτυρα είναι παρόντα από το χώρο της Θεραπείας η έννοια του συνειδητού και του ασυνειδητού, η έννοια της προβολής, η έννοια της πολικότητας και του ψυχικού περιεχομένου, η έννοια του ελεύθερου συνειρμού, του εσωτερικού παρατηρητή. Από το χώρο της Επιστήμης η μεθοδική καταγραφή, η ανάλυση και ο επαναλαμβανόμενος πειραματισμός και από το χώρο της Τέχνης είναι παρούσα η έννοια της αφαίρεσης, της καθαρής μορφής, η σχέση μορφής και περιεχομένου, η έμπνευση και η δημιουργικότητα. Καθώς όλα αυτά συντίθεται στο επίπεδο της Πνευματικότητας, ερχόμαστε σε επαφή με την υπέρβαση των ορίων του Εγώ, την εσωτερική διαθεσιμότητα και τον εσωτερικό χώρο, τον εσωτερικό παρατηρητή, την εσωτερική

κίνηση, την καθαρότητα της Πρόθεσης και τη δυνατότητα της Προσοχής να κοιτάει ταυτόχρονα μέσα και έξω, την επικοινωνία με τον Ανώτερο Εαυτό αλλά και με το Σύμπαν που μας περιβάλλει. Πρόκειται για μια μορφή πνευματικής άσκησης και πρακτικής, που δουλεύει μέσα από τη σχέση και όχι μέσα από την απομόνωση του μοναχισμού.

Ίσως, εκείνο το στοιχείο στη σχέση κινούμενου - μάρτυρα (έτσι όπως αυτή ορίζεται και ασκείται στα πλαίσια της Αυθεντικής κίνησης) το οποίο κατ' εξοχήν μας φέρνει κοντά σε μια πνευματική υπέρβαση είναι η σύνθεση των αντιθέσεων : συνειδητό - ασυνείδητο, δράση - δεκτικότητα, υποκείμενο - αντικείμενο, βλέπειν - βλέπεσθαι, έξω - μέσα, έλεγχος - ανεξέλεγκτο, κινώ - κινούμαι, κίνηση - μαρτυρία, θεραπευτής - θεραπευόμενος.

Μια αρχαία κινέζικη ιστορία λέει : Κάποιος που έψαχνε να βρει το κλειδί της πνευματικής ζωής έμαθε ότι υπάρχει ένας μεγάλος δάσκαλος και πήγε να τον βρει. Όταν έφτασε στο δάσκαλο, τον βρήκε να συζητάει με τους μαθητές του μέσα σ' ένα σπίτι με ζωγραφισμένους τοίχους. Ζήτησε από το δάσκαλο αν μπορούσε να του δείξει το κλειδί που έψαχνε. Εκείνος δεν του απάντησε, αλλά του έδωσε να κρατάει ένα κουταλάκι με νερό και του είπε να κάνει πρώτα μια βόλτα μέσα σ' αυτό το σπίτι με τις ωραίες ζωγραφιές. Όταν έκανε το γύρο του σπιτιού και επέστρεψε κρατώντας πάντα το κουταλάκι με το νερό, ο δάσκαλος τον ρώτησε τι είδε στους τοίχους και ποια κατά τη γνώμη του ιστορία διηγούνται οι ζωγραφιές. Εκείνος απάντησε ότι δεν είδε πολλά πράγματα γιατί πρόσεχε να μη χύσει το νερό από το κουταλάκι. - Αυτό είναι το κλειδί που ζητάς, του απάντησε ο δάσκαλος. Πρέπει να είσαι ικανός να βλέπεις τις ζωγραφιές και ταυτόχρονα να μη χύνεις το νερό. Νομίζω ότι ακριβώς αυτό μαθαίνουμε μέσα από την εμπειρία της Αυθεντικής κίνησης είτε ως κινούμενοι, είτε ως μάρτυρες.

Η αριστοτέλεια λογική έτσι όπως εφαρμόζεται στην καθημερινή ζωή, μας μαθαίνει ότι όταν μία πρόταση είναι αληθής, η αντίθετή της δεν ισχύει. Η λογική αυτή μας επιβάλλει συχνά να επιλέγουμε ανάμεσα σε δυο λύσεις, δυο στάσεις ή συμπεριφορές. Πρόκειται όμως συνήθως για "απατηλές" επιλογές εφ' όσον καμιά από τις δύο δεν είναι πραγματοποιήσιμη στην καθαρή μορφή της.

Όμως, " Η ζωή δεν είναι ποτέ αυτό ή το άλλο. Είναι πάντα ένα παράδοξο αυτό και το άλλο. ...Όταν επιλέγεις στη ζωή δεν απαλλάσσεσαι από αυτό που απέρριψες. Δεν υπάρχει η δυνατότητα να διαλέξει κανείς τη μία άκρη της σκάλας. Η άλλη άκρη απλώς εξαφανίζεται από το πεδίο της συνείδησης εξακολουθώντας να ασκεί την

επιρροή της κάτω από τη συνείδησή σου.. Καμιά σωματική κίνηση δεν μπορεί να γίνει χωρίς να λειτουργούν ταυτόχρονα δυο ζευγάρια από μυς. Ο ένας κάνοντας συστολή και ο άλλος διαστολή. Η παρουσία της πολικότητας είναι συμφυής με τον τρόπο που κινούμαστε " (Whitehouse, 1979)

Η βάδιση είναι εφικτή μόνο μέσα από τη "συνεργατική αντίθεση" μεταξύ αριστερού και δεξιού μέρους του σώματος μας. Αν καθηλωθούμε σ' αυτή την αντίθεση θα νοιώθουμε δυο αντίθετες δυνάμεις που μας ακινητοποιούνε. Για να απελευθερωθούμε χρειάζεται να δούμε το απατηλά αντιθετικό ζεύγος "αριστερό - δεξί" σαν τον ένα πόλο μιας αντίθεσης σε ανώτερο επίπεδο. Η αντίθεση αυτή θα μπορούσε να είναι "μέρη του σώματος - ολότητα του σώματος" ή ακόμα, "κίνηση - ακινησία"

Το αντικείμενο της θεραπείας αλλά και το κλειδί της δημιουργικότητας συνίσταται συχνά στο να υπερβούμε την απατηλή εναλλακτική- δίλημμα βρίσκοντας την πρόσβαση σε μια εναλλακτική ανώτερης τάξης, σε ένα νέο επίπεδο αναφοράς. (Watzlawick, 1978)

Η Αυθεντική κίνηση και η σχέση κινούμενου - μάρτυρα είναι ένας χώρος όπου μπορούμε να παρακολουθήσουμε και να βιώσουμε το φαινόμενο της αλλαγής επιπέδου τρισδιάστατα, καθώς στη διαδικασία συμμετέχει το σώμα και το ψυχικό περιεχόμενο ταυτόχρονα. Οι πολικότητες εναλλάσσονται και ανατρέπονται : η συνείδηση γίνεται φόντο και το ασυνείδητο αναδύεται ως φιγούρα πάνω σ' αυτό το φόντο για να ξαναγυρίσουν στο τέλος της διαδικασίας στην συνηθισμένη τους θέση εμπλουτισμένα. Η δεκτικότητα συνιστά δράση και η δράση συνοδεύεται από δεκτικότητα. Ως κινούμενη μαρτυρώ τον εαυτό μου και την παρουσία της μάρτυρος. Ως μάρτυρας κινούμαι εσωτερικά, μαρτυρώ την κίνηση της κινούμενης και την κίνηση που προκαλεί μέσα μου, το βλέπει με το βλέπεσθαι γίνονται σύμπλεγμα, βλέπω καθώς κινούμαι, κινούμαι καθώς βλέπω.

Οι πολικότητες συνυπάρχουν και συνεργάζονται : λειτουργώ με το συνειδητό και το ασυνείδητο ταυτόχρονα, κινώ και κινούμαι, εκφέρω και δέχομαι, θεραπεύω και θεραπεύομαι, η προσοχή μου κοιτάζει και μέσα και έξω. βλέπω τις ζωγραφιές χωρίς να χύνω το νερό.

Οι πολικότητες συντίθεται μέσα στον καθένα, κινούμενο και μάρτυρα. Τα ζεύγη των αντιθέσεων χάνουν τη φόρτισή τους και ανάγονται σε μια αντίθεση ανώτερης τάξης: ή είμαι παρών στη ζωή, στη διαδικασία, ολόκληρος, ανοίγοντας το πεδίο της συνείδησής μου και συμπεριλαμβάνοντας όλο και περισσότερες πλευρές, ή, το κρατώ

κλειστό και λειτουργώ με τις μισές μου δυνατότητες. Το αν εκφράζω ή δέχομαι, κινούμαι ή παρατηρώ, θεραπεύω ή θεραπεύομαι, ελέγχω ή αφήνομαι, ανάγεται στο αν κάνω ό,τι κάνω με ολική προσοχή ή χωρίς .

"Όταν η μάρτυρας είναι εντελώς παρούσα μπροστά στην κινούμενη, είναι κατά παράδοξο τρόπο και παρούσα πλήρως όσον αφορά τη δική της κίνηση" λέει η Adler στο άρθρο της Who is the witness. Η πρόταση αυτή θα μπορούσε κάλλιστα και να αντιστραφεί : όταν η μάρτυς είναι παρούσα στη δική της κίνηση είναι παρούσα και μπροστά στην κινούμενη. Το θέμα είναι απλά, αν βρίσκεται σε κατάσταση παρουσίας ή όχι. Όταν βρίσκεται σε τέτοια κατάσταση είναι παρούσα σε ό,τι συμβαίνει και μέσα της και γύρω της.

Οι στιγμές αυτές, που βρισκόμαστε σε θέση πλήρους παρουσίας μέσα στη ζωή, δεν είναι πολλές. Δε μπορούμε να λειτουργούμε διαρκώς έτσι. Οι άνθρωποι που διαρκώς (;) λειτουργούν έτσι αναγνωρίζονται ως φωτισμένοι, δάσκαλοι, γκουρού, μάγοι κ.ο.κ.

Οι στιγμές αυτές είναι ένα δώρο αποκάλυψης και το απλό σύστημα της Αυθεντικής κίνησης, που απαιτεί μόνο ένα κινούμενο και ένα μάρτυρα, μας δίνει την ευκαιρία να διαπιστώσουμε ότι δυο άνθρωποι μαζί μπορούν να δημιουργήσουν το αναγκαίο πεδίο για να συμβεί αυτή η αποκάλυψη, να δοθεί αυτό το δώρο. Η μάρτυρας έχει ανάγκη την κινούμενη και η κινούμενη τη μάρτυρα, για να ανοίξει αυτή η πόρτα της ολικής προσοχής. Σ' όλες τις πρακτικές διαλογισμού και πνευματικής διαφώτισης ο μαθητευόμενος έχει ανάγκη το δάσκαλο και το αντίστροφο. Να λοιπόν που μέσα από την Αυθεντική κίνηση ξέρουμε πλέον ότι οι άνθρωποι μπορούν να ανελιχθούν μαζί και μέσα από ισότιμες σχέσεις. Δεν υπάρχει δάσκαλος και μαθητής εδώ : απλά δυο άνθρωποι, που ο ένας κινείται και ο άλλος μαρτυρεί. Δάσκαλος εδώ είναι η ποιότητα της παρουσίας τους και η σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ τους. Είναι ταυτόχρονα δάσκαλος και μαθητής και οι δύο.

Το σύστημα της Αυθεντικής κίνησης παρέχει με την απλότητα και την καθαρότητά του ένα πλαίσιο, μέσα στο οποίο αναδεικνύεται απλά και καθαρά ο τρόπος που επιτρέπει στους ανθρώπους να επικοινωνούνε χωρίς να παρεμβαίνουν ο ένας μέσα στον άλλον, αναγνωρίζοντας την αξία της υποκειμενικής αλήθειας του καθενός αλλά και τη δύναμη της αλληλεπίδρασης τους. " observer and observed have their unique identities and yet are constantly affecting each other " (Lynne Uretsky, A moving passion, p. 9) Το "αντικειμενικό" σώμα αποκτά νόημα μόνο όταν επενδύεται από την εσωτερική αίσθηση και την εξωτερική ματιά. "Έτσι, δεν υπάρχει μια, αντικειμενική πραγματικότητα αλλά δυο, υποκειμενικές, και μία τρίτη, κοινή πραγματικότητα που

συνκατασκευάζεται εκεί όπου η πραγματικότητα του ενός κάνει γέφυρα ή τέμνεται με την πραγματικότητα του άλλου. "Ολόκληρη η διαδικασία αποτελεί "μια διαδοχή σημείων συνάντησης και μη-συνάντησης" (Adler, Who is the witness)

Το απατηλό δίλημμα που τόσες δυσκολίες προκαλεί στη ζωή μας "εγώ ή ο άλλος" , "μαζί ή χώρια" αντικαθίσταται από το "και μαζί και χώρια", "και εγώ και ο άλλος", για να αναδυθούμε σ' ένα ανώτερο επίπεδο όπου η επιλογή γίνεται : "είμαι παρών συνολικά ή επί μέρους"

Όταν είμαι παρών συνολικά αντιλαμβάνομαι και τον εαυτό μου και τον άλλον. Το να δω τον άλλον "όπως είναι" είναι δυνατόν μόνο όταν ταυτόχρονα βλέπω τον εαυτό μου "όπως είναι" Το ένα από τα δύο δεν είναι δυνατόν : ο παρατηρητής αποτελεί μέρος του φαινομένου το οποίο παρατηρεί. Έτσι, πριν απ' όλα, θα πρέπει να γνωρίζει τη θέση μέσα από την οποία παρατηρεί και να καταγράφει τις αλλαγές της κατά τη διαδικασία. Αν παρατηρεί κάτι, αυτό είναι πρώτ' απ' όλα η σχέση του με το φαινόμενο. Μεσ' απ' αυτά τα στοιχεία και μόνο μπορεί να πάρει πληροφορία για το ίδιο το φαινόμενο αυτό καθ' αυτό.

Κινούμενη και μάρτυρας αποτελούν, όσο δουλεύουν μαζί, ένα σύστημα. Το σύστημα αυτό είναι κάτι περισσότερο από το απλό άθροισμα των δύο μελών του. Ότι συμβαίνει μεταξύ τους συμβαίνει μέσα σ' αυτό το κοινό πεδίο που δημιουργεί η συνύπαρξή τους, το οποίο εμπεριέχει την εμπειρία και τη διαθεσιμότητα των δύων τους αλλά και κάτι παραπάνω : τη σύνθεσή τους. Όσο εμπλουτίζεται ο ένας απ' τους δύο τόσο εμπλουτίζεται το κοινό πεδίο που δημιουργούν και μοιράζονται, δηλαδή και ο άλλος. Έτσι, όταν η Whitehouse ξεκινά τη συνεδρία μέσα από τη θέση "δεν ξέρω" (Jung and Dance therapy, Two major Principles, p. 87) αυτή η θέση αποτελεί μέρος του κοινού πεδίου και τίθεται αυτόματα στη διάθεση του πελάτη της και τον διευκολύνει να πετύχει το στόχο του, δηλαδή, να μάθει. Με τον ίδιο τρόπο, ο δημιουργός που ασκείται στην Αυθεντική Κίνηση, μοιράζεται τη «δημιουργική άγνοια» με τους αποδέκτες του έργου του.

Ακολουθώντας λοιπόν την αρχαία αρχή της "ελάχιστης προσπάθειας" η θεραπεύτρια της Αυθεντικής κίνησης αντί να στοχεύει στον πελάτη της, στοχεύει πρώτα απ' όλα στον εαυτό της : στη δύναμη της πρόθεσής της να τεθεί στην υπηρεσία του άλλου, να και στην καθαρότητα της παρουσίας της (η μάρτυρας "παρίσταται" δεν "βλέπει" : " βλέπει" το οπτικό υποσύστημα, ενώ "παρίσταται" το σύνολο του συστήματος, ολόκληρος ο ψυχοσωματικός οργανισμός του προσώπου της)

Τα δύο αυτά στοιχεία, η καθαρή πρόθεση και η παρουσία δεν είναι αφηρημένες θεωρητικές έννοιες. Μεταφράζονται σε συγκεκριμένη κατάσταση της ψυχής αλλά και του σώματος : αυξημένη κιναισθητηριακή συνειδητότητα, συγκέντρωση της προσοχής και της ενέργειας, αίσθηση του κέντρου βάρους και της λεκάνης, γείωση, πολλές φορές αίσθηση παρατεταμένου χρόνου (σημάδι ότι το δεξί ημισφαίριο λειτουργεί με διαφορετικό τρόπο απ' ότι στην καθημερινότητα). Το σώμα μου, μου επιβεβαιώνει ή όχι το σε τι βαθμό είμαι παρούσα στη διαδικασία, και τα σημάδια είναι ορατά στον έμπειρο παρατηρητή. Έτσι λοιπόν, η επεξεργασία της πρόθεσης και της παρουσίας αποτελεί αντικείμενο εκπαίδευσης και κατακτάται μέσα από εξάσκηση.

Σ' αυτό το σημείο, η Αυθεντική κίνηση έρχεται να παίξει ένα σημαντικό ρόλο στην εκπαίδευση των Χοροθεραπευτριών, ανεξάρτητα από το με ποιους πληθυσμούς δουλεύουν ή ποιο σύστημα ακολουθούν, μιας και τα δύο αυτά στοιχεία είναι απαραίτητα σε κάθε επίπεδο της δουλειάς. Έτσι ο κύκλος κλείνει και η δουλειά με υγιείς πελάτες οδήγησε τη Χοροθεραπεία σ' ένα σχήμα που εμπλουτίζει τη δουλειά με ανθρώπους που έχουν αυξημένες ανάγκες.

Σκιαγραφώντας τέλος μια εικόνα της Χοροθεραπεύτριας τη βλέπω να στηρίζει κυριολεκτικά με το σώμα της τον πελάτη της, στο στάδιο που εκείνος το έχει ανάγκη, όπως η φυσική μητέρα, να κάνει μαζί του μια σχέση χωρίς λόγια, με κίνηση και αισθήσεις, και να διευρύνει σιγά- σιγά το χώρο και τη σχέση μεταξύ τους καθώς αυτός εξελίσσεται και εξατομικεύεται, μέχρι που να βρίσκεται "πίσω" στη θέση του ενσυναισθητικού παρατηρητή, για να επεξεργαστεί μαζί του το ζητούμενο μιας ενήλικης δημιουργικής σχέσης και κοινωνίας. Ακόμα, τη βλέπω ν' ανοίγει και να αφήνει για λίγο το σχήμα θεραπευτής - θεραπευόμενος για να κινηθεί μέσα στο σχήμα κινούμενος - παρατηρητής. Μεσ' απ' αυτό το τελευταίο σχήμα, η ΧΚΘ αναστοχάζεται τον εαυτό της αυτοκαταλυόμενη και έτσι αποκτά πρόσβαση στην ουσία και την πνευματικότητα. Σ' αυτό το χώρο, η Χοροθεραπεύτρια διαφοροποιείται και εξατομικεύεται η ίδια, για να ξαναγυρίσει στον πελάτη της ...να τον στηρίξει ... κυριολεκτικά με το σώμα της... με κίνηση... αισθήσεις... λόγια... "πίσω" ...συνείδηση.. σχήμα... δημιουργία... σχέση... κοινωνία... κίνηση και μαρτυρία.

Βιβλιογραφία

1. «Dance / Movement Therapy, A healing art." Fran J. Levy, Revised Edition, 1992
2. " A moving passion : On language and Authentic Movement ", Lynne Uretsky
<http://www.beinginmotion.net>

3. "C. G. Jung and Dance therapy, two major principles". M. S. Whitehouse, 1999, In P. Pallaro (Ed.). *Authentic movement: A collection of essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow* (pp. 73-101). Philadelphia: Jessica Kingsley.
4. "Who is the witness?" J. Adler, *idem* (pp. 141–159).
5. "Le langage du changement", P. Watzlawick, Ed. du Seuil, 1980

