

ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

«Μαθαίνοντας να πετάμε μέσω της δραματοθεραπείας»

Sue Jennings*

Μετάφραση: Ξενάκη Μαριάννα, φοιτήτρια Εργοθεραπείας

** Η Sue Jennings είναι θεραπεύτρια παιχνιδιού και θεάτρου, συγγραφέας και διασκεδάστρια η οποία αναπτύσσει διεθνή εκπαιδευτικά προγράμματα στο δραματικό παιχνίδι και τη δραματοθεραπεία. Η πρόσφατη δουλειά της εστιάζεται στην εγκυμοσύνη και τη γέννηση και στη σημασία των παιχνιδιάρικων συνδέσεων-στοργής και της αφήγησης ιστοριών. Η Sue ζει με τον σύντροφό της στη Devon του Ηνωμένου Βασιλείου*

Ταξίδεψε σε όλο τον κόσμο για πάνω από 40 χρόνια προσπαθώντας να απαντήσει στα παρακάτω ερωτήματα: Τι είναι το θέατρο; Τι είναι το δράμα; Τι είναι η δραματοθεραπεία; Ακόμα ταξίδεψε για λόγους επαγγελματικούς και έρευνας για μήνες και χρόνια – γεννημένη από χορεύτρια μητέρα και γιατρό πατέρα – χορεύοντας από τα τρία της χρόνια- και έπειτα ως επαγγελματίας ηθοποιός και χορεύτρια, καθηγήτρια δραματοθεραπείας με ανθρώπους με ψυχολογική και συναισθηματική αναπηρία, έγινε κοινωνική ανθρωπολόγος σε μια συνεχή αναζήτηση απαντήσεων σε ερωτήσεις για το θέατρο και τα τελετουργικά. Η παραμονή της για τρία χρόνια με την οικογένειά της στο Μαλαισιανό τροπικό δάσος ήταν από τις πιο καθοριστικές εμπειρίες. Συνέχισε να κάνει ερωτήσεις: 'τι είναι το θέατρο- τι η δραματοθεραπεία;'. Ήταν με την φυλή τότε που τα καινούρια της ενδιαφέροντα για τον ρόλο του αφηγητή ιστοριών και αρχαίων μύθων ήρθε πάλι στο ενδιαφέρον της. Στη διάρκεια των 30 τελευταίων ετών είδε την επαγγελματική εξέλιξη της δραματοθεραπείας στο Ενωμένο Βασίλειο παράλληλα με την εξέλιξη στις Ηνωμένες Πολιτείες. Στο Ηνωμένο Βασίλειο δεν είναι μόνο μια πρακτική αλλαγή και ένα επάγγελμα με αυστηρή πρακτική. Μπορείς να αποκαλέσεις τον εαυτό σου δραματοθεραπευτή και να δουλέψεις δραματοθεραπευτικά μόνο αν έχεις ακολουθήσει ένα εγκεκριμένο πρόγραμμα.

Η δραματοθεραπεία όπως το θέατρο:

Είναι μια αντανάκλαση προσωρινών πιστεύω και αξιών- που αλληλίζουν και ανακυκλώνονται- συγκεκριμένα είναι:

1. περισσότερες κοινωνικές δεξιότητες και εκπαίδευση ρόλων
2. λιγότερο δημιουργικές θεατρικές δραστηριότητες
3. περισσότερη θεραπεία γνωστικής συμπεριφοράς
4. λιγότερο λαμπερή δραματοθεραπεία.

Η δραματοθεραπευτική εκπαίδευση επίσης αλλάζει:

- Αύξηση στις κλινικές έρευνες
- Αύξηση σε εξωτερικές μετρήσεις
- μείωση στις θεατρικές μετρήσεις και τις παραστάσεις
- Μείωση στην κοινωνική ανθρωπολογία

Πώς οι δραματοθεραπευτές ανταποκρίνονται;

1. καλώντας τους εαυτούς τους ψυχοθεραπευτές - παίρνοντας επιπλέον εκπαίδευση
2. εσωτερικεύοντας την αρχική τους εκπαίδευση – ίσως σαν δάσκαλος ή κοινωνικός λειτουργός
3. αποδεχόμενοι χαμηλόμισθες εργασίες με την υπόσχεση εβδομαδιαίων μαθημάτων αναδημιουργίας

Προκαλεί την απομάκρυνση από το θέατρο και τα καθιερωμένα και προτείνει ότι μπορεί, για να μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.

Τι μπορεί να κάνει η δραματοθεραπεία σχετικά με τα μεγάλα σύγχρονα θέματα;

Αυτά είναι τα θέματα που την απασχολούν:

1. ένας πολιτισμός ειρωνείας
2. ένας πολιτισμός εγωκεντρισμού
3. ένας πολιτισμός λεκτικής βίας
4. ένας πολιτισμός αυτοκαταστροφής και άλλων βίαιων παραδόσεων
5. ένας πολιτισμός βίας - γνωρίζουμε τις συμφωνίες ή ανώνυμα άτομα
6. ένας πολιτισμός απόμακρος – μέσω του φόβου της απόρριψης ή της αισθητηριακής 'αλλεργίας'
7. ένας πολιτισμός του 'γρήγορου φαγητού' και της 'γρήγορης γνώσης'

Τι μοιράζονται όλα αυτά;

1. κατάρρευση του χρόνου στο τώρα – κανείς δεν μπορεί να περιμένει για φαγητό ή για να σκεφτεί
2. κατάρρευση του χώρου – μία ανάγκη για μεγαλύτερο προσωπικό χώρο
3. κατάρρευση της εμπιστοσύνης – τα πράγματα αρπάζονται και κρατώνται με απειλές
4. κατάρρευση της ατομικής ταυτότητας με προσωπικό κόστος ή ψυχική ασθένεια
5. κατάρρευση των σχέσεων με αμοιβαίο σεβασμό και γενναιοδωρία
6. κατάρρευση των κοινωνικών ομάδων σε συμφωρίες που τρομοκρατούν ή ειρωνεύονται

Η απόσταση της εμπιστοσύνης είναι μακρινή Η απόσταση της βίας είναι πιο κοντά

ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Είναι σχετικά με:

- Τη φυσική εγγύτητα εμπιστοσύνης, τρυφερότητας και αισθητηριακής εμπειρίας
- Κοινωνικά όρια των συνθηθειών και των εορτασμών
- Δημιουργική φαντασία στο παίξιμο και δραματισμό
- Θεατρική απόσταση γύρω από την ακραία συμπεριφορά και τη βία

Φαίνεται πως έχουμε χάσει την εγγύτητα που οι σχέσεις εμπιστοσύνης μπορούν να φέρουν, και παράδοξα έχουμε χάσει την απόσταση που το θέατρο μπορεί να δημιουργήσει μέσω ακραίων συμπεριφορών- είμαστε απόμακροι στις κοινωνικές μας συνήθειες που μας βοηθάνε να λειτουργήσουμε ως κοινωνικά σύνολα θέτοντας όρια - και είμαστε τρομοκρατημένοι από τη φαντασία μας γιατί μπορεί να βγει εκτός ελέγχου!

ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΞΕΚΙΝΑ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ:

1. με μασάζ και τραγούδι
2. ονειρέμα στη διάρκεια της μέρας και με την αφήγηση ιστοριών
3. με το δράμα και την αντιστροφή ρόλων

Ο ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟ ΠΑΙΔΙ ΖΟΥΝ ΚΑΙ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ Ο ΕΝΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ:

- φυσική στοργή, κοσμιότητα και εμπιστοσύνη
- αρμονικό παιχνίδι και επαναλαμβανόμενο παιχνίδι
- παιχνιδιάρικη διασκέδαση και το να παίρνεις ρίσκο

Σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας χρειάστηκε να καταλάβουμε το νόημα του κόσμου γύρω μας, ανακαλύψαμε τους κανόνες του σύμπαντος και την αναγκαιότητα της κοινωνίας. Έτσι λέμε ιστορίες και μιμούμαστε μέσα από τα τελετουργικά, το δράμα και το χορό, η εικόνα που έχουμε για τον κόσμο και το χώρο που μοιραζό-

μαστε μέσα σε αυτό. ωστόσο αυτό αρχίζει νωρίτερα όταν αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο μας λίγους μήνες μετά την σύλληψή μας. Το παιχνίδι και η δημιουργικότητα στην σχέση με το αγέννητο παιδί μας πρωτοεμφανίζονται πολύ νωρίς.

Όχι μόνο μελετούμε-προβάρουμε τη ζωή ενώ είμαστε στη μήτρα, αλλά επιπλέον αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο γύρω μας, το οποίο συμβαίνει μέσω των αισθήσεών μας πριν γεννηθούμε. Μπορούμε να αισθανθούμε τη θερμοκρασία, τον ήχο, το ρυθμό, το άγγιγμα και τις συναισθηματικές αλληλαγές ενώ είμαστε ακόμα στη μήτρα και οι μητέρες μας έχουν ένα βαθύτερο αντίκτυπο στην όσο καλύτερη αισθητηριακή μας εμπειρία. Η διήγηση κατευναστικών ιστοριών και το παίξιμο ήρεμης μουσικής μπορούν να επηρεάσουν την κατάσταση της εμπιστοσύνης και ηρεμίας για την μητέρα και το αγέννητο παιδί της.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης πολλές γυναίκες αναφέρουν ότι μιλούνε στο αγέννητο μωρό τους, τους λένε τα μυστικά τους, τα όνειρά τους, ιστορίες και κουτσομπολιά. Συχνά μιλάνε στο μωρό τους και απαντούν στον εαυτό τους ήες και είναι εκείνες το μωρό: ένα ιδιωτικό κομμάτι δράματος. Η μητέρα εγκαθιδρύει αυτό που ονομάζει «δραματοποιημένη σχέση» (Jennings 1999) στο στάδιο της εγκυμοσύνης – αρχικά η μητέρα λαμβάνει χαρά και χαρά και παιχνιδιάρικους ρόλους στη σχέση με το αγέννητο οι οποίοι αργά καθιερώνονται μεταξύ του μωρού και της μητέρας.

Πολλές μητέρες κάνουν πολύ συγκεκριμένη άσκηση όπως γιόγκα και κοιλύμπι, και αφιερώνουν χρόνο στο να κάνουν μασάζ στην κοιλιά τους, για να οφελίσουν το μωρό, όχι μόνο για να προλάβουν σημάδια χαλάρωσης! Οι γυναίκες τραγουδούν στα παιδιά τους και τα κουνούν, σκληρά και απαλά χάρδια. Όλες αυτές οι θετικές αισθήσεις μπορούν να γίνουν αντιληπτές από το νεογνό, και είναι οι απαρχές μιας υγιούς προσέγγισης.

Μετά τη γέννηση το καθρέπτισμα συνεχίζεται – η παιχνιδιάρικη προσέγγιση με τον φροντιστή που μπορεί να είναι η μητέρα – η γιαγιά – ο πατέρας – η θετή μητέρα – μια μεγαλύτερη αδελφή... η προσέγγιση μπορεί να είναι μια αισθητική ανταλλαγή μεταξύ του φροντιστή και του παιδιού – μέσω μιας καλής και αρκετής προσέγγισης στη διάρκεια των πρώτων ημερών το παιδί έχει εμπειρία της εμπιστοσύνης, της επιβεβαίωσης, χωρίς επιφύλαξη θετική προσοχή- φροντίδα-σεβασμός για να θυμηθούμε τον Maslow.

- Η μητέρα και το αγέννητο παιδί προσδοκούν το μέλλον με τον «κοινωνική μίμηση» κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού στην εγκυμοσύνη.
- Οι νευρώνες μίμησης πυροδοτούνται στον εγκέφαλο όταν εκτελούμε συγκεκριμένες ενέργειες και όταν βλέπουμε άλλους να εκτελούν την ίδια διαδικασία.
- Τα βρέφη μπορούν να μιμηθούν τις εκφράσεις προσώπου ενός ενήλικα μέσα σε λίγες ώρες από τη γέννηση.
- Μπορούν ακόμα να ξεχωρίσουν την ευτυχία, τη λύπη και την έκπληξη σε εκφράσεις του προσώπου σε άλλους πριν την δεύτερη μέρα της ζωής τους.

Η εμπιστοσύνη της εγγύτητας και η απόσταση του θεάτρου – αυτό είναι για το οποίο η Sue μιλάει όταν χρησιμοποιεί τον όρο Το θέατρο του Σώματος – η εγγύτητα και η εμπιστοσύνη για το μωρό εκφράζεται σωματικά μεταξύ του φροντιστή και του παιδιού – και η απόσταση εκφράζεται μέσα από τις συμβολικές τελετουργίες και τις θεατρικές εκτελέσεις που απευθύνονται στην κουλτούρα, τα πιστεύω και τις αξίες της κοινωνικής ομάδας.

- Εάν οι εμπειρίες εγγύτητας του παιδιού είναι προσβλητικές ή βίαιες
- Εάν το παιδί υποφέρει από ειρωνεία ή σκληρότητα
- Εάν το παιδί είναι παραμελημένο ή εγκαταλελειμμένο

Η κοινωνική μίμηση τότε παρέχει μία πολύ διαταραγμένη μίμηση στους αντίστοιχους νευρώνες οι οποίοι θα καταστρέψουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Η καλή συναισθηματική ασυλία βγαίνει από την αίσθηση του ασφαλούς κρατήματος, του αγγίγματος, του βλέμματος και της βοήθειας για ανάρρωση από το άγχος, σε αντίθεση με το στρες υποδεικνύει το χωρισμό, την αβεβαιότητα, και την έλλειψη επαφής και ρύθμισης (Gerhardt 2004).

Οι θεικές εμπειρίες είναι ενσάρκωμένες και παιχνιδιάρικες – η Sue το αποκαλεί φαινόμενο της συνήχησης – ο φροντιστής χαμογελά – το μωρό χαμογελά. – το πρώτο παιχνίδι, το οποίο είναι σωματικό και ευχάριστο- αρμονικό ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί, είναι απαραίτητο πριν την «νχώ»: χαμογελά – χαμογελάς. Η αντήχηση εγκαθιδρύει την ασφάλεια της μοναδικότητας πριν είναι δυνατό να εγκαθιδρύσει τη διαφορετικότητα στην νχώ – το αποτέλεσμα της νχούς είναι εκεί όπου το μωρό εγκαινιάζει τη σωματική έκφραση – το μωρό βγάζει τη γλώσσα του έξω και ο φροντιστής αντιγράφει – και αυτό μετατρέπεται σε ένα μικρό παιχνίδι!

Ωστόσο, είναι κρίσιμο σε αυτή την συζήτηση, ότι η σωματική ευχαρίστηση δεν είναι μόνο «αυτό και το αυτό», όπως ο Βασιλιάς Λιρ θα έλεγε - είναι ακόμα και το συμβολικό παιχνίδι – και το μωρό ασκείτε στη χρήση θεατρικής φαντασίας μέσα στην πρώτη κοινωνική σχέση – αυτή του φροντιστή και του μωρού. και το μωρό είναι μέρος του τελετουργικού της οικογένειας και κοινωνικής ομάδας μέσω της οποίας οι ενσάρκωμένες ιδέες και αξίες του πολιτισμού και μεταβιβάζονται και ενισχύονται.

Οι μιμητισμοί στο μυαλό εξαρτώνται από τους μιμητισμούς στην κοινωνία.

- Η νευρολογική βάση αυτών των καθρεπτισμών δεν πρέπει να αγνοηθούν αν πρόκειται να αλληλόξουμε τις κατεστραμμένες προσκολλησεις στα παιδιά
- Οι νευρώνες μίμησης επίσης βοηθάνε να εξηγήσουμε και να πιστοποιήσουμε θεωρίες του «μοντέλου του ρόλου» και

του «παραδείγματος»

- Οι νευρώνες μίμησης παίζουν ακόμα κυρίαρχο ρόλο στα συνεργάσιμα μέλη μιας ομάδας δραστηριοτήτων όπως στο παιχνίδι, τη δημιουργία και το χορό.

Η νευροεπιστημονική έρευνα δείχνει ότι η απουσία δημιουργικών και παιχνιδιάρικων προσεγγίσεων διαστρεβλώνουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου.

- Η συναισθηματική και κοινωνική παραμέληση των ορφανών από τη Ρουμανία καταλήγουν σε βέβαιες περιοχές του εγκεφάλου που δεν αναπτύχθηκαν, συμπεριλαμβανομένου του νέο-φλοιού
- Υπάρχουν χιλιάδες ορφανών παιδιών στη Ρουμανία που κοιμούνται κάτω από γραμμές τρένου, γέφυρες ή και σταθμούς, ανίκανα να βρουν δουλειά ή καταφύγιο.

Είμαι πεπεισμένη ότι η Δραματοθεραπεία είναι ένα σημαντικό μέσο εάν μεταμορφώνει τις εμπειρίες γονιών, παιδιών και εφήβων. (Sue Jennings)

Μπορούμε να αρχίσουμε το παιχνίδι με έγκυες και μητέρες νεογέννητων.

Τα ακόλουθα σχέδια έχουν κιόλας ξεκινήσει στη Ρουμανία.

1. εργαστήρια στην κίνηση και την εξιστόρηση για νέες έγκυες γυναίκες και μητέρες νεογέννητων στην Μονάδα Νεογνών
2. ομιλίες για την δημιουργικότητα και εργαστήρια για το ασφαλές άγγιγμα για γυναίκες που απευθύνονται στη μονάδα κατά της Βίας

Όπως και στα προγράμματα έτσι και εμείς πρέπει να προσφέρουμε όσο το δυνατόν περισσότερη εκπαίδευση γίνεται. Για παράδειγμα, ένα πρόγραμμα 2 ημερών για φροντιστές σε ιδρύματα:

- «δημιουργική φροντίδα» εκπαίδευση για πρώην προσωπικό ορφανοτροφείων τα οποία τώρα δουλεύουν σε σπίτια ομάδων (τα οποία οργανώνονται από την Υπηρεσία Παιδικής Προστασίας).
- Η έμφαση είναι στη εμπιστοσύνη, την κίνηση, τη ζωγραφική, το δράμα και τις ιστορίες
- Αυτό ακολουθεί το 'προβολικό-ρόλο-ενσάρκωσης' αναπτυξιακού μοντέλου το οποίο τώρα εδραιώνεται παγκόσμια και είναι εύκολα αφομοιώσιμο.

Αυτά είναι παρόμοια προγράμματα στο Καζακστάν:

1. εκπαίδευση επαγγελματιών σε βασικές δραματοθεραπευτικές ικανότητες
2. αλλαγή στάσεων έναντι της προσκόλλησης και της παιδικής ανατροφής
3. η εργασία με ενήλικες και παιδιά που είναι ιδρυματοποιημένα
4. δίνοντας έμφαση στον παραδοσιακό τρόπο αφήγησης για τα ορφανά.

Το θέατρο του σώματος

Κίνηση

Αισθητηριακό παιχνίδι
Μασάζ
Χορός
Θεραπεία

Ενσάρκωση

Μάσκα

Μεταμφίηση
Προστασία
θέατρο και καθιερωμένα
θεραπεία

Προβολή και Ρόλος

Μεταφορά

Αριστερό ημισφαίριο
Εικόνες και ιστορίες
Ποίηση και σύμβολα
θεραπεία

Το θέατρο του σώματος δημιουργήθηκε μέσα από:

ΤΟ ΝΕΥΡΟ ΔΡΑΜΑΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (NEURO DRAMATIC PLAY – NDP)

- το βρέφος γεννιέται με δράμα μέσα από το παίξιμο της γέννας
- το θέατρο είναι η αρχή της ανθρώπινης ανάπτυξης (εκτός από τη γλώσσα)
- η πρώτη προσέγγιση είναι το δραματοποιημένο παιχνίδι μεταξύ του κηδεμόνα και του παιδιού
- η NDP εγκαθιδρύει την εγγύτητα από την εμπιστοσύνη και την απόσταση από την βία.

Η NDP είναι η νέα κατεύθυνση της έρευνάς της ωστόσο μία σημαντική ανακάλυψη είναι η διαφορά ανάμεσα στις καθημερινές μάσκες της προστασίας και της μεταμφίησης:

Και οι θεατρικές μάσκες των τελετουργικών και της θεραπείας και του εορτασμού:

Η ΜΑΣΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ:

Το παράδοξο της εγγύτητας και της απόστασης

Τα παιδιά από το Καζακστάν φτιάχνουν μάσκες.

Η ΜΑΣΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ

Οι έφηβοι που δέχτηκαν κακόβουλα πειράγματα φορούν μάσκες και λένε την ιστορία τους.

Μπορείς να κάνεις τη διαφορά στον κόσμο ως δραματοθεραπευτής- πρέπει να πλησιάσουμε τραυματισμένα παιδιά και ενήλικες που χρειάζονται το δραματικό παιχνίδι και το θέατρο.

Είναι μια πρόκληση για όλους εμάς αλλά ειδικά σήμερα μία

πρόκληση για τους Έλληνες! Άλλωστε αυτοί άρχισαν το θέατρο και παλαιότερα.

Χρειάζεται να υπενθυμίσουμε στον εαυτό μας τον Μπάχ παρά να απομακρύνουμε τους εαυτούς μας από τους δρόμους.

Σε ένα καλοκαιρινό όνειρο είναι οι συνηθισμένοι άνθρωποι αυτοί που έχουν οράματα.

Ένα καλοκαιρινό όνειρο είναι ένα σκοτεινό παιχνίδι για τις οικογένειες, βαρβαρότητα και χάος.

Εκτός του ότι υποθέτουμε ότι όλοι είμαστε homo linguistica αφήστε μας να πιστέψουμε ότι είμαστε homo dramatico!

Υπάρχει ένας θεραπευτικός δραματιστής ή δραματοθεραπευτής σε όλους μας ... αφήστε μας να πετάξουμε ξανά.....

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Cozolino L 2002 The Neuroscience of Psychotherapy WW Norton London

Gerhardt S 2004 Why Love Matters: How affection shapes a baby's brain Brunner-Routledge Hove

Jennings S 1999 Introduction to Developmental Playtherapy: Playing and Health Jessica Kingsley.London

Jennings S 2003 "Playlore: The Roots of humanity" in Play of Life, autumn

Jennings S 2004 Creative Storytelling with Children at Risk Speechmark Milton Keynes

Jennings S 2005 Creative Play with Children at Risk Speechmark, Milton Keynes

Jennings S 2006 'playing for Life: report to the British Council, Almaty, Kazakhstan" Rowan Studio, Wells, U.K.

Jennings S 2007 Creative Puppetry with Children and Adults Speechmark Milton Keynes

Whitehead C 2001'Social Mirrors and Shared Experiential Worlds", J.Consciousness Studies, 8, No.4.

Το άρθρο αυτό, στην αρχική του μορφή αποτέλεσε παρουσίαση για το πρώτο Πανελλήνιο Συνέδριο Δραματοθεραπείας και Παιγιοθεραπείας, Αθήνα 10- 13 Μαΐου 2007